



---

---

## Eğitim Fakültesi Dergisi

---

---

<http://kutuphane.uludag.edu.tr/Univder/uufader.htm>

### Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi

**Naime Doğru<sup>\*</sup>, Reşat Peker<sup>\*\*</sup>**

*<sup>\*</sup>Bursa Rehberlik ve Araştırma Merkezi*

*<sup>\*\*</sup>Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi*

**Özet.** Bu araştırmanın amacı, özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını belirlemektir. Yarı deneysel model uygulanan bu çalışmada, 168 lise dokuzuncu sınıf öğrencisine Lise Öğrencileri Özsaygı Envanteri uygulanarak özsaygı düzeyi düşük öğrenciler belirlenmiştir. Tesadüfi örnekleme yöntemi ile 32 öğrenci belirlenerek, 16 öğrenci deney grubuna, 16 öğrenci kontrol grubuna alınmıştır. Deney grubuna katılan deneklere haftada bir gün 90 dakika özsaygı geliştirme programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki deneklere ise bir uygulama yapılmamıştır. Özsaygı geliştirme programının uygulanmasının sonunda deney ve kontrol grubundaki öğrencilere Lise Öğrencileri Özsaygı Envanteri tekrar uygulanmıştır. Veriler bağımlı ve bağımsız t testi tekniklerinden yararlanılarak çözümlenmiş ve .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Araştırma bulgularının çözümlenmesi sonucunda, deney grubunun ön test ve son test puan farkları ile kontrol grubunun ön test ve son test puan farkları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Ayrıca deney grubunun ön test ve son test özsaygı puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Buna karşılık kontrol grubundaki deneklerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Özsaygı, Özsaygı Geliştirme Programı, Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencileri.

**Abstract.** The purpose of this study was to investigate the effect of “A Self-Esteem Enrichment Program” on the self esteem level of ninth grade high school students. The subjects were 32 (16 treatment group, 16 non-treatment group) ninth grade high school students in Bursa. A quasi-experimental design with a treatment and non-treatment group was used to investigate the effectiveness of “A Self-esteem Enrichment Program”. “High School Students’ Self-Esteem Inventory” was given to 168 ninth grade students in order to determine self-esteem level of the subjects (pre test). 32 subjects, who were identified as having low self-esteem scores were randomly assigned to treatment group (n=16) and non-treatment group (n=16). “A Self-Esteem Enrichment Program” was introduced to treatment group subjects’ over a period of 10 sessions. The sessions were held once a week and lasted 90 minutes. Non-treatment group received no application at all. Dependent and independent t-tests were used to analyze the data and .05 level of significance was used. After ten session treatment, the treatment and non-treatment group were given High School Students’ Self-Esteem Inventory again (post test). The main finding of the study was that treatment group gain scores were significantly higher than non-treatment group gain scores at .05 level. Other findings were that: 1. Pre test-post test scores of treatment group on high school students’ self-esteem inventory were significant at .05 level. 2. Non-treatment group Pre test-post test scores on high school students’ self-esteem inventory were not significant at .05 level.

**Key Words:** Self-esteem, Self-esteem Enrichment Program, Ninth Grade High School Students.

---

Özsaygı, bireyin özünü bir nesne olarak ele alıp onu değerlendirmesi sonucunda kendisi hakkında vardığı yargı ve geliştirdiği tutumdur. *Benlik saygısı*, *öze saygı*, *kendine saygı* gibi terimlerle ifade edilen bu tutum, kendini önemli görme, kendini kabul gibi kavramlarla betimlenen ya da bu kavramları içeren bir üst kavram olarak düşünülebilir (Kuzgun 2000).

Benlik kavramının, beğenilip benimsenmesi özsaygıyı (self esteem) oluşturur. Benlik saygısı, “kişinin kendisini değerlendirmesi sonucu ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur”. Kişinin kendini beğenmesi ve kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklere sahip olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı yada üstün görmeden kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevimliye değer bulmaktır. Benlik saygısı, kendini

olduğu gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu 2000).

Maslow, bireyin gerçek anlamda verimli ve başarılı olması için, sağlıklı bir benlik saygısına sahip olması gerektiğini savunur. Maslow'a göre, benlik saygısının iki kaynağı vardır: Birincisi, bireyin önem verdiği kişilerden gördüğü sevgi, saygı ve kabul; ikincisi ise bireyin yetkinlik ve başarı duygularıdır (Joseph, 1995). Sevgi gereksiniminin karşılanması, benlik saygısını etkileyen temel etmenlerdendir. Koşulsuz sevgi içinde büyüyen kişilerin benlik anlayışları güçlü ve olumludur (Cüceloğlu 1991).

Harter'a (1993) göre, sosyal destek ve birey için önemli diğer kişilerden olumlu görüş alma, özsaygının gelişiminde önemli belirleyicilerdir. Diğerlerinden onay alma veya almama bireyin özsaygısını etkiler. Gelişimsel olarak, anne-baba onayının veya onaylamamasının içselleştirilmesi, çocuğun özsaygı gelişimi için çok önem taşımaktadır.

Birey, sosyal karşılaştırma yaparak diğerleri ile kendisini karşılaştırarak kendi yeterliklerini tayin eder. Yaklaşık altı yaşından itibaren başlayan sosyal karşılaştırmalar çocukların, yaşlılarından daha az yada daha çok yeterli oldukları hakkında bilgi vermeye başlar. Sosyal karşılaştırma yoluyla birey, çocukluktan itibaren insanların nasıl birbirinden farklı olduklarını anlayarak kültürel işlemleri benimser ve bunu da yarışma yoluyla "kim en iyi, kim en hızlı" şeklinde yapar. Bu şekilde sosyal karşılaştırmalar, yaşla birlikte artar ve çocukların benlik saygısının şekillenmesinde çok önemli rol oynar (Harter 1993; Shaffer 1994).

Rosenberg, özsaygının oluşumunu etkileyen dört etmen belirlemiştir; Özsaygı, bireyin yakın çevresindeki diğer insanlarla karşılaştırmalardan etkilenir. Birey, başkalarının kendisine yönelik tutumlarından derin bir şekilde etkilenerek başkalarının değerlendirmelerini kendi benlik saygısının bir parçası olarak algılar. Toplumsal tutumların ve değerlerin içselleştirilmesi de benlik saygısını etkilemektedir. Önem verilen alanlar ve özellikler benlik saygısını etkileyen etmenlerden biridir. Eğer birey belirli bir alana ya da özelliğe değer vermiyorsa, diğer bir deyişle bu alan, psikolojik merkezde değilse bireyin özsaygısını etkilemeyecektir. Bireyin başarı ya da başarısızlıklarını algılama biçimi benlik saygısını etkileyen diğer bir etmendir. Başarısının nedenlerini kendi davranışları ile açıkladığında özsaygısı olumlu yönde etkilenecektir (Akt; Emda ve Batia 1995).

Benlik saygısının gelişimi sosyalleşme sürecinden etkilenmekle birlikte, üç sürece bağlıdır; yansıyan onay, sosyal karşılaştırmalar ve nedensel yüklemeler. Yansıyan onay, Cooley'nin "ayna benlik" ve Mead'in "sembolik etkileşimler" sonucu rol alma kuramına göre, bireylerin benlik kavramları,

Çevrelerindeki diğer insanların değerlendirmeleri ve algılarını yansıtmaları sonucu gelişir. Fakat araştırmalar göstermiştir ki diğer insanların bireyle ilgili gerçek değerlendirmelerinden çok, bireyin bu değerlendirmelerle ilgili algılamaları benlik saygısının gelişiminde önem taşımaktadır (Gegas ve Mortimer 1987).

Ergenlik döneminde kendi kendini yargılamalar arttığından, bazı ergenlerin özsaygıları olumsuz etkilenebilir. Bu dönemde zsaygıda dalgalanmalar yaşanabilir. Özellikle beden imajına karşı olumsuz tutum geliştirildiğinde, özsaygı düşmektedir (Simmons 1987; Harter 1993).

Ergenlik döneminde, ergenin kendisi için önemli olan insanlarla etkileşimleri benlik saygısı üzerinde çok önemli rol oynamaktadır. Ergenler için önemli olan kişiler, ana babaları, öğretmenleri, arkadaşları ve sınıf arkadaşlarıdır (Harter, 1993). Ergenler, fiziksel, duygusal ve sosyal alanlarda büyük değişiklikler yaşadıklarından, benlik saygısının gelişimi açısından kritik bir dnemdedirler. Ergenler, önem verdikleri kişilerden gelen geri bildirimlere göre ve sosyal karşılaştırmalar yaparak kimlik oluştururlar ve benlik saygılarını geliştirirler (Whitehead ve Corbin 1997). Akran ilişkileri, ergenlik döneminde daha önceki gelişim dönemlerine göre daha önemli hale gelir. Ergenler, aileden bağımsız olarak kendilerini daha geniş grupların parçası olarak görürler. Aileden gelen bilgi ve desteğin çok önemli görülmediği bu dönemde akran ilişkilerinden gelecek yeni desteğe ihtiyaç duyarlar (Koon 1997).

Harter (1993), Cooley'nin kuramını temel alarak çocuklarda ve ergenlerde benlik saygısını etkileyen dört onay ve destek kaynağı belirlemiştir: Anne-baba, öğretmenler, sınıf arkadaşları ve yakın arkadaşlar. Yaptığı araştırmada, destek kaynaklarından en düşük destek seviyesine sahip olan ergenler en düşük özsaygıya, orta destek seviyesine sahip olanlar, orta derecede özsaygıya, en çok destek alanlar da en yüksek özsaygı düzeyine sahip olduklarını belirlemiştir. Büyük ocuklar ve ergenler için, sınıf arkadaşları ve anne-baba desteği özsaygıyı en çok etkileyen iki faktördür. Bununla birlikte sosyal desteğin her seviyesinde önemli alanlarda yüksek yetenek, yüksek özsaygıya öncülük eder. Benzer olarak sınıf arkadaşları ve ana-babadan ne kadar fazla destek alınırsa, özsaygı düzeyi o kadar yüksek olur. En düşük özsaygı düzeyine sahip ergenler, hem önemli alanlarda yeteneksizlik rapor edenler, hem de destek gruplarının destekleyici onayına sahip olmayanlardır. Yetenek ve sosyal onay özsaygıyı belirleyen en önemli etkenlerdir.

Okul, ğretmen ve arkadaşların da özsaygı üzerinde önemli etkileri vardır. Çocuğun akran grubunda oyun becerisi kazanması yeterli duygusu, bu becerileri kazanmamış olması ise aşağılık duygusu geliştirmesine neden

olmaktadır. Çocuğun kendinden beklenen bu becerileri kazanma çabaları, başarısızlıkla sonuçlanırsa daha önce kendi benliğine karşı geliştirdiği özsaygı duygusu zayıflar. Bu çabaların başarıyla sonuçlanması ise özsaygıyı arttırıcı olmaktadır. Daha önce aile ortamında yeterli özsaygı geliştirmemiş çocukların okulda gosterdikleri başarı ve oyun becerisi onlarda özsaygıyı arttırıcı bir etken olmaktadır (Kılıcı 1999).

Öğretmenler, öğrencileri ile iletişime girdikleri andan itibaren, gosterdikleri tutum ve davranışların niteliğine bağlı olarak öğrencilerin özsaygılarını olumlu ya da olumsuz olarak etkilerler. Araştırma bulguları, öğrencilerin özsaygı düzeylerini geliştirebilmek için öğretmenlerin sistematik hale getirilmiş olan özsaygı geliştirme programlarını takip etmeleri zorunlu olmayıp, samimi ve kabul edici bir iletişim ortamında öğrencilerin i dünyalarına duyarlı olarak geliştirebileceklerini vurgulamaktadır (Pişkin 1999).

Arkadaş ilişkileri de ergenlerin kimlik ve benlik saygısı geliştirmelerinde temel rolü oynamaktadır. Ergen, akran ilişkileri sonucu yaptığı sosyal karşılaştırmalarla kendisini neyin eşsiz yaptığını öğrenir. Yaşanan etkileşimler, ergenlerin kendi fikirlerini ve değerlerini geliştirmelerini sağlar. Başkaları ile olan ilişkileri geliştirmek ve güçlendirmek bazı ergenler için kolay değildir. Ergenlerin kişiler arası ilişkilerini geliştirmeye yardım etmek için etkileşim grupları oluşturulabilir. Bu gruplar, sosyal becerilerin ve benlik saygısının gelişimini sağlamaktadır (Koon 1997).

Günlük yaşamda dışarıdan özsaygıya yönelik tehditler, bireylerin özsaygılarını etkiler. Özsaygısı düşük kişiler, özsaygısı yüksek olanlara göre daha çok tehditlere açıktır. Güvenli ve yüksek özsaygıya sahip kişiler olumsuz eleştirileri dikkate almazlar, çünkü bu eleştirilerin kendilerini doğru bir şekilde açıklamadıklarını düşünürler. Benlik kavramlarından emin olmayan düşük özsaygıya sahip kişiler ise bu eleştirilerin doğru olabileceğini düşünürler. Bu yüzden eğer birey iyi özelliklerinden emin değilse, özsaygısı tehdit edilmeye açık hale gelir. Olaylar özsaygıyı tehdit ettiği zaman bazı insanlar dikkatlerini üstün oldukları alanlara yönlendirirler. Yüksek özsaygıya sahip insanlar, birçok yetenek ve özelliklere sahip olduğundan herhangi birine gelecek bir tehdit, toplam öz kavramının pozitifliğini ciddi bir şekilde yaralamaz. Düşük özsaygılı kişiler de ise özsaygı için alternatif destekler olmadığından dışarıdan gelen tehditlerden özsaygıları daha çok etkilenir (Baumeister 1993).

Özsaygıyı arttırma çabası, bireyin kendisini yetkin, değerli ve başkaları tarafından sevilen biri olmayı hissetme ihtiyacından doğar. Birey, evresi tarafından kişisel değer duygularını arttıran onay aldığı zaman memnun olur ve olumlu tepkide bulunur. Kendi değerlerinin başkaları tarafından onaylan-

madığı zaman engellenir, hayal kırıklığı yaşar. Birey, kendinden memnun olma, benlik değeri ve etkin olma duygularına sahip olmak için özsaygısını arttırma ihtiyacındadır (Whitehead ve Corbin, 1997).

zsaygıyı arttırma kuramına göre, birey kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini bireysel doyumlarını ve etkinliklerini devam ettirme ve arttırma ihtiyacındadır. Benlik saygısını arttırma ihtiyacının genel olduğu düşünülse de benlik saygısının belirli bir boyutuna yönelik de olabilir. Benlik saygısı ihtiyacı kişinin yaşadığı deneyimler sonucu hissettiği memnuniyet ya da hoşnutsuzluk derecesine göre değişebilir. Her bireyin benlik saygısı ihtiyacı farklıdır (Burns, 1982). Bütün insanlar benlik saygısını arttıran olumlu değerlendirmelere olumlu yanıt verirler. Benlik saygısı düşük insanlar olumlu geribildirimlere daha çok ihtiyaç duymaktadırlar (Jussim Yen ve Aiello 1995).

Burns (1982), z saygının geliştirilmesinde kk eğitim grupları, danışan merkezli danışma ve davranışçı yaklaşımın benimsendiği özsaygı geliştirme programlarının en çok kullanıldığını belirtir. zsaygıya yönelik grup çalışmaları 1970'li yıllardan bu yana kullanılmaktadır. Benlik saygısını geliştirmek için gruplarda kullanılan sayısız teknikler geliştirilmiştir.

Özsaygı geliştirme programları, öğrencilerin akademik başarılarını arttırmak amacı ile başlatılmıştır. Sınıflarda kullanılmak üzere bir çok özsaygı geliştirme programı hazırlanmıştır. Yeteneklerin geliştirilmesiyle zsaygıda gelişimi sağlayan programların, hümanistik yaklaşım temel alınarak hazırlanan programlara göre daha etkili olduğu tartışılmaktadır (Owens 1991).

Okullarda yaygın olarak kullanılan özsaygı geliştirme programları, öğrencilerin akademik başarılarını arttırma ve duygusal gereksinimlerine cevap vermeyi amaçlamaktadır. Eğitimciler tarafından çok çeşitli programlar kullanılmaktadır. Bazı programlarda grup çalışması yoluyla öğrencilerin kendileri hakkında konuşmaları desteklenmekte, bazı programlarda, öğrenciler için ödül sistemleri ile birlikte akademik ve sosyal hedefler belirlenmektedir. Bazılarında da öğrencilerin benlik imgelerini ve sosyal becerilerini geliştirme yönünde etkinlikler yapılmaktadır. Diğer zsaygı geliştirme programlarında güvende olma, kimlik, ait olma, hedefler ve kişisel yetkinlik konuları ele alınmaktadır (Alexander 1996).

Bu araştırmanın amacı lise dokuzuncu sınıf öğrencilerine uygulanan bir özsaygı geliştirme programının öğrencilerin özsaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemektir.

## Yöntem

**Denekler:** Bu araştırma, Bursa Cem Sultan Lisesi dokuzuncu sınıf öğrencileri arasından belirlenen 32 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma grubunu belirlemek amacı ile “Lise Öğrencileri Özsaygı Envanteri” uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesini izleyen aşamada elde edilen puanlar, düşükten yükseğe doğru sıralanarak, özsaygı puanı düşük olan öğrenciler belirlenmiştir. Özsaygı envanterinden düşük puan alan öğrencilerden “tesadüfi örnekleme” yöntemi ile 16 öğrenci deney ve 16 öğrenci kontrol grubuna alınmıştır.

**Özsaygı Geliştirme Programı:** Bu çalışmada uygulanan “Özsaygı Geliştirme Programı”, araştırmanın bağımsız değişkeni olup deney grubunda bulunan öğrencilerin özsaygı düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığı incelenmiştir.

Programın geliştirilme sürecinin birinci aşamasında; özsaygının kuramsal temelleri, özsaygının kaynakları, özsaygıyı etkileyen etmenler ve özsaygı geliştirme programları incelenmiştir. İkinci aşamasında; özsaygının geliştirilmesinde etkili olabilecek ilgili konular belirlenmiş ve bu konuların özsaygı ile ilişkisinin kuramsal dayanağı araştırılmıştır. Üçüncü aşamasında; öğrencilerin özsaygılarını arttıracak yeterliklere yönelik amaçlar belirlenmiştir. Dördüncü aşamasında; program içeriğini oluşturmak için amaçlara uygun etkinlikler seçilmiştir. Beşinci aşamasında; etkinlik süreleri dikkate alınarak oturumların süreleri ve hangi sıklıkla uygulanacağı belirlenmiştir.

Özsaygı geliştirme programının uygulanmasında, rehberlik modellerinden “grup çalışması” modeli kullanılmıştır. Bu modelde amaç, öğrencilere uyum, sağlıklı düşünme, insan ilişkileri konusunda yardımcı olmaktır. Bu nedenle çeşitli grup teknikleri kullanılmıştır (Kuzgun 1997). Grup tekniklerinden, bilgilendirme, grup tartışması, zihinde canlandırma, rol oynama, oyun oynama ve ev ödevi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmacı bu çalışmada grup lideridir. Grup çalışması ise bir amaca yöneliktir (Voltan-Acar 1995).

Özsaygı geliştirme programında oluşturulan grup, bireysel sorunlar yerine daha çok grup üyelerinin birbirleriyle olan etkileşim ve iletişim biçimlerinin üzerinde durması yönünden grup merkezlidir. Yapılacak çalışmada daha önceden kaç oturum olacağı, kaç kişinin katılacağını planlandığı ve daha sonraki oturumlarda gruba hiçbir üyenin alınmadığı, kapalı bir gruptur (Voltan-Acar 1995).

Özsaygı geliştirme programı on oturumda uygulanmaktadır. Program, araştırmacı tarafından belirlenen plan, uygulama süreci ve etkinlikler çerç-

vesinde, on hafta süre ile ve haftada bir gün uygulanmıştır. Oturumların süresi 90 dakika olarak planlanmış, birkaç oturumda bu süre 15-20 dakika aşılmıştır. Her oturumda etkinliklerin başlangıç ve bitişleri dikkate alınarak 10 dakika ara verilmiştir.

Tanışma- Grup Kuralları- Güven Duygusu, İletişim ve Kendini İfade Etme, Karşılıklı Kabul ve Destek, Kendi Benliğini Olumlu Algılama, Duyguları Tanıma ve İfade Etme, Kendini Değerli Hissetme, Amaçlarımız, Sorumluluk Alma, Girişken Olma, Değerlerimiz ve Vedalaşma özsayı geliştirme programı oturumlarında ele alınan konulardır.

**Ölçme Aracı:** Bu araştırmada ölçme aracı olarak kullanılan “Lise öğrencileri özsayı envanteri” Güngör (1989) tarafından uyarlanmış olup Rosenberg ve Coopersmith’in geliştirdiği özsayı ölçekleri ile Shorstrom’un geliştirdiği Kişisel Yönelim envanterinin alt ölçeği olan özsayı ölçeğinin birleşimidir.

Rosenberg’in üniversite öğrencileri için geliştirdiği envanterinde 10, Coopersmith’in ilkokul öğrencileri için geliştirdiği envanterde 58, Shorstrom’un kişisel yönelim ölçeğinin özsayı alt ölçeğinde 16 madde bulunmaktadır. Rosenberg’in özsayı envanterinin içsel tutarlılığını belirleyen güvenilirlik katsayısı 0.92, aracın testin tekrarı yöntemi ile iki hafta ara ile uygulanması ile elde edilen güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Aracın benzer ölçekler geçerliği, Coopersmith’in özsayı envanteri ile güvenilirlik katsayısı 0.60 olarak bulunmuştur.

Coopersmith’in özsayı envanterinin güvenilirliği testin tekrarı yöntemi ile, sekiz hafta aralıklı iki uygulama arasında 0.88, üç yıl aralı iki uygulama arasında 0.70 olarak tespit edilmiştir. Aracın benzer ölçekler geçerliği, Rosenberg’in özsayı ölçeği ile 0.60 bulunmuştur.

Shorstrom’un kişisel yönelim envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Kuzgun tarafından yapılmıştır. Alt ölçeklerin güvenilirliği testin tekrarı yöntemi ile 0.55 ile 0.88 arasında bulunmuştur. Sonuçlar, envanterin Türkiye’de de kendini gerçekleştiremeyen bireylerle kendini kısmen gerçekleştiren bireyleri ayırt edebildiğini, aynı zamanda envanterin Türkiye’de de yapı geçerliğine sahip olduğunu göstermiştir.

Güngör (1989) tarafından gerçekleştirilen Lise öğrencileri özsayı envanterinin çeviri ve uyarlama çalışmalarında, önce Coopersmith ve Rosenberg’in envanterlerinde yer alan ifadeler, İngilizce’den Türkçe’ye yeniden çevrilmiş, çeviri sırasında psikolojik ifadeler korunmaya çalışılmıştır. Envanterlerde yer alan ifadeler, daha önce kullanılan Türkçe formları ile karşılaştırılmıştır.



Türkçe formlar ve İngilizce formlar arasında bir tutarlılığın olup olmadığını belirlemek için, Psikolojik Danışma ve Rehberlik bilim dalındaki öğretim üyelerinden oluşan 15 kişilik bir grubun incelemelerine sunulmuştur. Uzmanlar grubunun önerileri doğrultusunda kültürümüzde anlaşılmayan, kullanılmayan maddeler çıkarılarak gerekli değişiklikler yapılmış ve envanterin ilk taslağı 80 madde ile oluşturulmuştur. Bu ilk taslağın geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Kapsam geçerliği için 20 kişilik bir uzman grubun görüşüne başvurulmuştur. Uzmanların görüş ve önerileri doğrultusunda, envantere ifade yönünden bazı değişiklikler yapılmış, bazı maddeler çıkarılarak madde sayısı 75'e düşürülmüştür.

Envanterin ikinci geçerlik çalışmasında, benzer ölçekler geçerliliğini saptamak için Baymur tarafından geliştirilen "Benlik Tasarımı Envanteri" kullanılmıştır. Öğrencilerin benlik tasarımı envanterinden aldıkları puanlarla, lise öğrencileri özsayı envanterinden aldıkları puanlar arasında benzer ölçekler geçerliği 0.74 olarak bulunmuş, lise öğrencilerinin özsayı envanterinin geçerliği için yeterli bir kanıt olduğu sonucuna varılmıştır.

Envanterin güvenilirlik çalışmasında testin tekrarı yöntemi kullanılmıştır. Sosyo-ekonomik düzey, sınıf ve cinsiyete göre örneklemin benzeri olan 75 kişiden oluşan bir öğrenci grubuna iki hafta ara ile envanter uygulanmıştır. Öğrencilerin iki uygulamadan aldıkları puanların korelasyon kat sayısı hesaplanmış ve güvenilirlik katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur. Güvenirlikle ilgili bulunan katsayı yeterli görülmüş ve lise öğrencileri özsayı envanterinin tutarlı sonuçlar verdiği kanısına varılmıştır.

Lise Öğrencileri Özsayı Envanterinin puanlanması, tek yönlü değil, çift yönlüdür; bazı cümlelerde "bana benziyor", bazılarında ise "bana benzemiyor" seçeneğine puan verilmektedir. Benlik sayısına yönelik olumlu maddelerde "bana benziyor" puan almakta olumsuz maddeler ise "bana benzemiyor" puan almaktadır. Örneğin; "Verdiğim karara sadık kalabilirim" cümlesinde "bana benziyor" seçeneği puan alırken, "Ben bir başarısızlık örneğiyim" maddesinde "bana benzemiyor" puan alır. Lise öğrencileri özsayı envanterinde bulunan 75 maddeden 41 madde "bana benziyor" yanıtı puan almakta, 34 madde de ise "bana benzemiyor" seçeneği puan almaktadır. Yüksek puanlar, bireyin özsayısının yüksek olduğunu, düşük puanlar bireyin özsayısının düşük olduğunu göstermektedir (Güngör 1989).

**Verilerin Analizi:** Araştırma kapsamına alınan deneklerle ilgili ölçümler yapıldıktan sonra envanterden elde edilen sonuçlar araştırmacı tarafından puanlanmıştır. Deney ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin ön test ve son test uygulamalarından aldıkları ham puanlar çizelge haline getirilmiş ve

grupların aritmetik ortalamaları, minimum-maksimum değerleri ve standart sapma puanları hesaplanmıştır.

Özsaygı geliştirme programının etkili olup olmadığına ilişkin yorumlarda, deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puan ortalamalarının farkları arasındaki fark test edilerek t değeri hesaplanmış, .05 düzeyinde anlamlı olup olmadığı araştırılmıştır. Deney grubunun ve kontrol grubunun ön test ve son test puan ortalamaları bağımlı t testi ile karşılaştırılmış ve .05 düzeyinde anlamlı olup olmadığı incelenmiştir.

### Bulgular

Bu bölümde araştırmanın genel amacı olan “Özsaygı Geliştirme Programının” etkili olup olmadığına ilişkin bulgulara ve yorumuna, programın uygulandığı deney grubuna katılan öğrencilerin ön test ve son test özsaygı düzeyine ilişkin bulgulara, kontrol grubunun ön test ve son test bulgularına ve yorumuna yer verilmiştir. Bulgular ve yorumların sunulmasında araştırmanın genel amacı ve genel amaç doğrultusunda alt amaçların sırası izlenmiştir.

### 1. Özsaygı Geliştirme Programın Etkiliğine İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın genel amacı “Özsaygı geliştirme programının” lise doku-zuncu sınıf öğrencilerinin özsaygıları üzerinde etkili olup olmadığını belirle-mektir.

Özsaygı geliştirme programının etkisini belirlemek amacı ile deney ve kontrol gruplarının son test ve ön test puan ortalamalarının farkları arasındaki fark test edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puan ortalamalarının farklarının farkına ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarının Farklarının Farkına İlişkin Bulgular

İstatiksel değ.	n	öntest $\bar{x}$ - ss	son test $\bar{x}$ - ss	ön-son test $\bar{x}$ farkı	t değeri
Deney grubu	16	33,37 -4,81	42,06 -9,58	8,69	2.30
Kontrol grubu	16	33,31 -5,44	33,87 -7,40	0,56	

$p < .05$

Özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisini belirlemek için deney ve kontrol grubunun ön test ve son test puan ortalamalarının farklarının farkı test edilerek t değeri hesaplanmıştır. Hesaplanan t değeri (2,30) .05 düzeyinde anlamlıdır. Deney grubunun programdan kazanımı kontrol grubuna göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu sonuç, özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

## 2. Özsaygı Geliştirme Programına Katılan Deney Grubu Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Bulgular

“Özsaygı geliştirme programına katılan deney grubunun ön test ve son test puanlarında özsaygı düzeyi açısından anlamlı bir fark vardır” hipotezine cevap vermek için deney grubundaki öğrencilerin özsaygı envanterinden aldıkları puanların ortalamaları bağımlı t testi ile karşılaştırılmış ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Deney Grubundaki Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Bulgular

İstatiksel Değ.	N	$\bar{x}$	Min.	Max.	ss.	t değeri
Ön Test	16	33,37	24,00	40,00	4,81	-4,40
Son Test	16	42,06	27,00	62,00	9,58	

**p < .05**

Tablo 2’de görüldüğü gibi deney grubunun ön test puan ortalaması (33,37) ve son test puan ortalaması (42,06) arasında, son test sonuçları lehine anlamlı fark görülmektedir.

Öğrencilerin deney öncesindeki özsaygı düzeyleri ile deney sonrasında özsaygı düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacı ile ön test ve son test puan ortalamaları bağımlı t testi ile karşılaştırılmıştır. Hesaplanan t değeri .05 düzeyinde anlamlıdır. Buna göre deney grubunun ön test ve son test puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Bu sonuç, “Özsaygı geliştirme programına katılan deney grubu öğrencilerinin ön test ve son test sonuçları arasında özsaygı düzeyi açısından anlamlı bir fark” olduğunu göstermektedir.

### 3. Kontrol Grubu Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Bulgular

“Özsaygı geliştirme programına katılmayan kontrol grubunun ön test son test özsaygı puanları arasında anlamlı fark yoktur” hipotezine cevap vermek için kontrol grubundaki öğrencilerin ön test ve son test puan ortalamaları bağımlı t- testi ile karşılaştırılmış ve sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Kontrol Grubu Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Bulgular

İstatistiki Değ.	N	$\bar{x}$	Min.	Max.	ss.	t-değeri
Ön Test	16	33,31	23,00	41,00	5,44	-,27
Son Test	16	33,87	24,00	47,00	7,40	

$p < .05$

Tablo 3’te kontrol grubu öğrencilerinin özsaygı düzeylerinde, ön test ve son test puan ortalamalarına göre çok düşük bir fark olduğu görülmektedir. Bu farkın anlamlılığının test etmek amacı ile ön test son test puan ortalamaları bağımlı t testi ile test edildiğinde t değerinin .05 düzeyinde anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu sonuç, “Kontrol grubunun ön test son test özsaygı puanları arasında anlamlı fark” olmadığını göstermektedir.

### Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularına bakıldığında, özsaygı geliştirme programına katılan deney grubundaki öğrencilerin özsaygı düzeyleri üzerinde programın etkili olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu ile tutarlılık gösteren araştırmalar vardır: Fong - Toys, boşanmış ailelerin çocuklarıyla grup çalışması yapmış ve grup çalışmasının benlik saygısını olumlu yönde etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgular, benlik saygısının geliştiği yönündedir (Akt; Güloğlu 1999).

Burns (1982), benlik saygısını geliştirme ile ilgili yapılan on beş büyük araştırmadan on ikisinde bulguların, benlik saygısının olumlu yönde geliştiğini rapor etmektedir.

Özsaygı geliştirme programına katılan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinde görülen olumlu değişikliğin, özsaygı geliştirme programının içeriğinden kaynaklandığı düşünölmektedir. Programa katılan öğrenciler kendini ifade etme, karşılıklı kabul, duygularını tanıma ve ifade etme, olumlu benlik

algısı ve kendine değer verme, amaçlarını belirleme ve sorumluluk alma, girişken olma deneyimlerini yaşamışlardır. Payne ve Dunn'a göre rehberlik grupları, olumlu akran ilişkileri, benlik saygısı ve kendini ifade etme deneyimi sağlamaktadır. Özsaygıyı arttırmanın en iyi yolu diğerleri (öğretmen, akran vb.) ile sıcak ve kabul edici ilişkiye girmektir (Akt; Burns 1982).

Bu çalışmada, program süreci değerlendirildiğinde, özsaygı geliştirme programına katılan öğrencilerin ilk oturumlarda çekingen davrandıkları, kurallara uymada zorlandıkları, rol oynama etkinliklerine gönüllü olarak katılmada tereddüt ettikleri, grup tarafından olumsuz yönde eleştirilme kaygısı yaşadıkları dikkati çekmiştir. Sosyal atom etkinliğinde ilk sırada aile üyelerinin ikinci sırada sosyal destek grubu olarak arkadaşların yer aldığı gözlenmiştir. Oturumlar ilerledikçe öğrencilerin kurallara uydukları, etkinliklere katılmada daha rahat davrandıkları, kendilerini daha iyi ifade edebildikleri gözlenmiştir.

Program sürecinin son oturumundaki değerlendirme aşamasında öğrenciler, kendilerini daha iyi kabul edebilir hale geldiklerini, duygularını tanımlayıp ifade edebildiklerini, daha kolay iletişim kurduklarını belirtmişlerdir. Bu nedenlerle programın, öğrencilere kendilerini ve ilişkilerini değerlendirmede yeni bir boyut kazandırdığı düşünölmektedir.

### Kaynakça

- Alexander, H. (1996). Self Esteem Education Earns Mixed Marks. **Christian Science Monitor**, 88. 1-3.
- Andre, C. ve Lelord, F. (2001). **Kendine Saygı**. Çev: Yerguz, İ. İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Baumeister, R. F. (1993). Inner Nature of Low Self-Esteem. R.F. Baumeister (ed.). **Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard**. 186-225. New York: Plenum.
- Burns, R. B. (1982). **Self Concept Development and Education**. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Cüceloğlu, D. (1991). **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Emda, O. ve Batia, D. (1995). Actual and Percieved Parental Social Status: Effects on Adolescent Self Concept. **Journal of Adolescence**, 30. (119). 603-617.
- Gegas, V. ve Mortimer, J. T. (1987). Stability and Change in the Self Concept From Adolescence to Adulthood. Honess, T. ve Yardley, K. (ed.). **Self and Identity: Perspectives Across the Life Span**. 265-283. New York: Routledge & Kegan Paul.

- Güloğlu, B. (1999). **The Effect of Self Esteem Enrichment Program on the Self Esteem Level of Elementary School Students**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Güngör, A. (1989). **Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler**. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Harter, S. (1993). Causes and Consequences of Low Self-Esteem in Children and Adolescents. R. F. Baumeister (ed.). **Self-Esteem: The Puzzle of Low Self Regard**. 87-115. New York: Plenum.
- Joseph, J. M. (1994). **The Resilient Child**. New York: Plenum.
- Jussim, L, Yen H. ve Aiello J. R. (1995). Self Consistency, Self Enhancement, and Accuracy in Reactions to Feedback. **Journal of Experimental Social Psychology**, 31. 322-356.
- Kılıçcı, Y. (1999). 6-15 Yaş Öğrencilerinin Gelişimsel Güçlerini ve Kişilik Gelişimlerini Kolaylaştırma. Kuzgun, Y. (ed.). **İlköğretimde Rehberlik**. 1-16. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koon, J. O'. (1997). Attachment to Parents and Peers in Late Adolescence and Their Relationship with Self Image. **Journal of Adolescence**. 32. (126). 471-483.
- Kuzgun, Y. (1997). **Rehberlik ve Psikolojik Danışma**. Ankara: ÖSYM.
- Kuzgun, Y. (2000). **Meslek Danışmanlığı**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Owens, K. (1991). **An Integrative Self-Enhancement and Basic-Skill Program and Its Impact on Students' Global Self-Esteem, Academic Self Concept ve Academic Performance**. Doctoral Dissertation, Saybrook: The Faculty of Saybrook Institute.
- Pişkin, M. (1999). Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi. Kuzgun Y. (ed.). **İlköğretimde Rehberlik**. 95-123. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Shaffer, D. R. (1994). **Social and Personality Development**. California: Brooks/Cole.
- Simmons, R. G. (1987). Self Esteem in Adolescence. Honess, T. ve Yardley, K. (ed). **Self and Identity Perspectives Across the Lifespan**. 172-192. New York: Routledge & Kegan Paul.
- Voltan-Acar, N. (1995). **Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri**. Ankara: Zincir Ajans.
- Whitehead, J. R. ve Corbin, C. B. (1997). Self Esteem in Children and Youth: The Role of Sport and Physical Education. Fox, K. R. (ed.). **The Physical Self: From Motivation to Well-Being**. 175-203. New York: Broun Brumfield.
- Yörükoğlu, A. (2000). **Gençlik Çağı**. İstanbul: Özgür Yayınları.