



Deneysel Bir Çalışma: Bibliyopsikolojik Danışmaya Dayalı Özgüven Geliştirme Programının 6. Sınıf Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi

An Experimental Study: The Impact of Bibliocounseling on Self-esteem of Sixth Grade Students

Nurten Karacan Özdemir, *Psikolojik Danışman, ODTÜ Geliştirme Vakfı Özel Ortaokulu, Ankara,*
nkaracan@odtugvo.k12.tr

ÖZ. Bu çalışmanın amacı “Bibliyopsikolojik Danışmaya Dayalı Özgüven Geliştirme Programı”nın 6. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeyi üzerine etkisini incelemektir. Ön-test son-test ölçümlü deney ve kontrol gruplarından oluşan bu çalışmanın katılımcılarını, 12 deney ve 12 kontrol grubunda olmak üzere toplam 24 6. sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Seksen dakikalık oturumlardan oluşan program, deney grubundaki katılımcılarla sekiz hafta süreyle yürütülmüştür. Çalışmanın modelini 2 X 2 öntest-sontest deneysel desen oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde bağımlı örneklemeler için varyans analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, “Bibliyopsikolojik danışmaya Dayalı Özgüven Geliştirme Programı”nın deney grubundaki katılımcıların özgüven puanları üzerinde anlamlı düzeyde bir artış sağladığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler. Özgüven, Bibliyoterapi, Bibliyopsikolojik Danışma, 6. sınıf öğrencileri.

ABSTRACT. The aim of the present study was to investigate the effect of “Self-Esteem Enrichment Bibliocounseling Program” on self-esteem levels of sixth grade students. An experimental design, with a treatment and no-treatment control group and two measurements (pretest and posttest) was used. Participants were twenty four sixth grade students from an university affiliated private middle school in Ankara. Participants were randomly selected and assigned to experiment and control group conditions, as 12 participants in each group. The experiment group participants attended 80-minutes treatment session, for the duration of eight weeks. The Mixed Design Repeated-Measure Analysis of Variance (ANOVA) was used to investigate the effect of treatment program. The results indicated that the treatment was effective in increasing treatment group subjects’ self-esteem scores.

Keywords. Self-esteem, Self-esteem Enrichment Program, Bibliotherapy, Bibliocounseling, Sixth Grade Students.

SUMMARY

Purpose and Significance: Self-esteem is defined as overall evaluation about approval or disapproval of self (Coopersmith, 1967). It is considered that people with high self-esteem may have positive thoughts, emotions about the self (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003) as well as skills for coping with stress and adjustment (Greenberg, Pyszczynski & Solomon, 1995; Akt. Chen, 2011). Adolescence is one of the difficult periods in life, when decrease in self-esteem due to many academic, social, psychological and physical changes and challenges is experienced (Puhak, 1995). In that period, especially the sixth grade, a transition from elementary to middle school is regarded as a critical for enhancing self-esteem (L’Esperance, 2006). Many treatment approaches have been used to enhance the adolescents’ self-esteem such as brief group counseling (Shechtman, Gilat, Fos, & Flasher, 1996), play therapy (Campbell, 1993) and social-cognitive approaches (Barrett, Webster, & Wallis, 1999). Among the treatment approaches used to improve self-esteem with children and adolescents bibliocounseling (Lenkowsky, 1987) is regarded as an effective method to be used in schools (Akt, Sridhar, 2000) Bibliocounseling is mainly based on using books for healing. In Turkey, there are a lot of research studies about correlates of self-esteem (e.g. Çankaya, 1997; Ünal, 2006; Dorak, 2011) and self-esteem

enrichment programs (e.g. Güloğlu, 1999; Sezer, 2001; Aksaray, 2003). On the other hand, using bibliocounseling to enhance self-esteem is a rather new topic that requires further investigation.

Method: This study used an experimental design, with a treatment and a no-treatment control group and pretest-posttest measurements. The total of 24 students (13 female, 11 male) selected among 166 6th graders composed the subjects of this study. The Turkish version of Coopersmith Self-Esteem Inventory adapted by Özoğlu (1988) was used as data collection instrument. "Self-Esteem Enrichment Bibliocounseling Program" developed by the researcher was mainly based on cognitive behavioral approach. The treatment procedure was embedded in a story developed by the researcher. The story consisted of 8 chapters addressing different self-esteem issues and a follow-up activity to reinforce the skills used by the characters in the story.

Results: A Mixed Design, Repeated Measure ANOVA showed a significant main effect of time [Wilks $\lambda = .61$, $F(1,22)=13.57$ $p < .001$, $\eta^2 = .38$] for the treatment group. In addition, the interaction between time X group was significant [Wilks $\lambda = .78$, $F(1, 22) = 6.08$ $p < .05$, $\eta^2 = .21$]. Results indicated significant differences between pre- and post-test self-esteem scores of the treatment and no-treatment control groups. Further analysis yielded that while self-esteem scores of treatment group increased from pre-test to post-test [$t(11) = -3.29$, $p < .05$], the scores of control group indicated no significant changes [$t(11) = -1.71$, $p = .11$].

Discussion and Conclusions: The result of the study indicated that self-esteem enrichment bibliocounseling treatment group participants gained significantly higher self-esteem scores than non-treatment group participants. Some suggestions for the further studies can include replication of study with students from other grade levels, state schools; and adding up a follow-up measure.

GİRİŞ

Özgüven, bireylerin kendilerine ilişkin yaptıkları değerlendirmeleri, kendilerini değerli, başarılı, önemli ve yeterli bulup bulmamaya yönelik inançlarını ve kendilerini kabul etme veya etmemeye ilişkin tutumlarını kapsar (Coopersmith, 1967). Özgüveni düşük olan bireyler kendilerini önemsiz, işlevsiz ve değersiz görebilmekte (Rich, 1998), depresyon ve kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklara daha açık olabilmektedirler (Akt, Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). Öte yandan özgüveni yüksek olanlar ise, kendileriyle ilgili olumlu duygu ve düşüncelere sahip olan (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003), stresle başa çıkma becerileri gelişmiş, uyum gücü daha yüksek bireyler olarak değerlendirilmektedir (Greenberg, Pyszczynski, & Solomon, 1995; Akt. Chen, 2011). Bu nedenle iyi oluş halini sağlamada özgüveni yüksek bireyler önem kazanmaktadır.

Ancak özgüven; fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan önemli gelişim ve değişimlerin yaşandığı ergenlik dönemi gibi kritik gelişim aşamalarında düşüş sergileyebilmektedir (Puhak, 1995; Atkinson, 2010; Sonnenburg, 2007; Hensley, 2009; Ryan, Shim ve Makara, 2013). Bu nedenle, ergenliğe geçişin yanı sıra akademik ve çevresel değişimleri de içeren ilkokuldan ortaokula geçiş sürecinde özgüveni destekleyici çalışmaların yapılması önem kazanmaktadır (L'Esperance, 2006; Bishop, 2008; Wang, 2011).

Ortaokul öğrencilerinin özgüvenlerini desteklemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; kısa süreli grupla psikolojik danışmanın (Shechtman, Gilat, Fos ve Flasher, 1996), oyun terapisinin (Campbell, 1993) ve sosyal-bilişsel yaklaşımların (Barrett, Webster ve Wallis, 1999) uygulandığı görülmektedir. Ayrıca, bibliyodanışma da özgüveni desteklemede etkili yöntemlerden birisi olarak değerlendirilmektedir (McCulliss ve Chamberlain, 2013).

Bibliyodanışma; kitap okuma ve okumaların bir amaç doğrultusunda analiz edilmesi yoluyla yapılan psikolojik danışma olarak ifade edilmektedir (Lenkowsky, 1987). Bibliyodanışma, kişinin problemleri hakkında bilgi edinmesine, içgörü kazanmasına, konuşmak için güdülenmesine, yeni tutum ve değerler kazanmasına, başkalarının da benzer problemlere sahip olduğunu fark etmesine ve problemiyle ilgili alternatif çözüm yollarını fark etmesine yardımcı olmaktadır (Pardeck, 1994). Kitapların yardım sürecinde kullanılması, bibliyodanışma,

bibliyoterapi, bibliyopsikolojik danışma, bibliyo-psikoloji, bibliyo-rehberlik, litera-terapi, okuma terapisi gibi çeşitli isimlerle de kullanılmaktadır.

Bibliyodanışmanın özgüveni desteklemek amacıyla okullarda kullanımı konusunda uluslararası düzeyde çeşitli önleyici ve gelişimsel çalışmalar bulunmaktadır. Söz konusu araştırmalarda, özgüven ve stresle başa çıkma becerileri çalışılmış (Meier-Jensen, 2001), ders programlarıyla uyumlaştırılmış bibliyodanışma uygulamalarının özgüven üzerindeki etkisi incelenmiş (Garrett, 1984; Stringer, Reynolds ve Simpson, 2003; Wadsworth, 2007) ve programların katılımcıların özgüven puanlarını artırmada etkili olduğu bulunmuştur.

Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında ise, araştırmaların günümüze doğru artarak gelmesi sebebiyle bibliyodanışmanın araştırma konusu olarak yıllar içinde dikkat çekmeye başladığı söylenebilir. Bu konuda gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde, bibliyoterapinin bir yöntem olarak kullanılma biçimini açıklayan betimsel araştırmaların deneysel çalışmalardan daha fazla olduğu görülmektedir. Bunlar; arkadaş edinme güçlüğü yaşayan çocuklarla ilgili bir öykü kitabının bibliyoterapi yöntemi açısından incelendiği (Turan, 2005), bibliyoterapinin (Öner, 1987 ve 2007) ve okullarda psikolojik danışmanlar ve öğretmenler tarafından bir yöntem olarak kullanımının açıklandığı (Bulut, 2010a ve 2010b; Öncü, 2012) araştırmalardır. Ayrıca, uygulama açısından Türkiye’deki durumu ve uygulamadaki sıkıntıları aktaran (Tanrıkulu, 2011; Yılmaz 2014) ve üstün zekâlı ve yetenekli öğrenciler için bir model önerisi sunan (Leana-Taşçılar, 2012) araştırmalar da bunlara eklenebilir.

Deneysel çalışmalara bakıldığında ise, Uçar tarafından 1996’da yapılan çalışmada lise öğrencilerine bazı kitapların ev ödevi olarak verildiği ve sonraki görüşmede grup paylaşımları ve tartışmaların gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu çalışmanın öğrencilerin gelişimleri ve öğrenmeleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ifade edilmiştir. 2002 yılında Yılmaz tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise bibliyodanışmanın aileleriyle çatışma yaşayan gençlerin çatışma düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. 10 hafta boyunca gerçekleştirilen bibliyodanışma uygulaması sonrasında çalışmaya katılan öğrencilerin aileleriyle yaşadıkları çatışma düzeylerinde anlamlı düzeyde düşüş olduğu gözlenmiştir.

Türkiye’de özgüvenin yaş, cinsiyet, akademik başarı, kontrol odağı, sınav kaygısı ve beden algısı gibi çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceleyen (Çankaya, 1997; Bilgin, 2001; Ünal, 2006; Dorak, 2011) ve çeşitli yaklaşımlara dayalı özgüven geliştirme programlarının etkililiğini değerlendiren (Güloğlu, 1999; Sezer, 2001; Aksaray, 2003) çok sayıda araştırma bulunmasına rağmen bibliyodanışmaya dayalı bir özgüven geliştirme programının etkililiğini sınanan bir araştırma bulunmamaktadır.

Bu nedenle bu çalışmada 6. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerini geliştirmek için Bibliyopsikolojik Danışmaya Dayalı Özgüven Geliştirme Programı geliştirmek ve bu programın etkililiğini incelemek amaçlanmıştır. Önleyici amaçla geliştirilen bu program; bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı özgüveni destekleyici içeriğe sahip bölümlerden oluşan bir hikâyenin araştırmacı tarafından yazılması açısından bir ilktir. Bu çalışmanın bulgularının özgüven ve bibliyodanışma konusundaki alan yazına katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca, geliştirilen program, etkililiği sınanıldığında, okul psikolojik danışmanları tarafından 6. Sınıf öğrencilerinin özgüvenini desteklemeye yönelik çalışmalarda kullanılabilir.

YÖNTEM

Bu çalışma, öntest-sontest kontrol gruplu deneysel bir desendir. Deney grubundaki öğrenciler araştırmacı tarafından geliştirilen 8 oturumluk bibliyopsikolojik danışmaya dayalı özgüven geliştirme programına katılmıştır. Kontrol grubundaki öğrenciler ise, sadece öntest ve sontest ölçümlerine katılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmada, Orta Doğu Teknik Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Komitesi’nden alınan onay sonrasında Ankara’da özel bir vakıf okulunun 166 altıncı sınıf öğrencisine Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ) uygulanmıştır. Bu grubun CBSÖ toplam puanları 7 ile 49 arasında değişirken, aritmetik ortalaması 32.69, standart sapması 10.42 olarak bulunmuştur. CBSÖ toplam puanları üzerinden hesaplanan medyan değerinin (36) altında kalan 26 öğrenci (14 kız, 12 erkek)

tesadüfî yöntemle deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Bu araştırmanın deney grubu 7 kız ve 6 erkekten oluşan 13 öğrenci ile başlamış olmasına rağmen 1 kız öğrencinin ilk oturumdan sonra gruptan ayrılması nedeniyle çalışma 12 öğrenci (6 kız ve 6 erkek) ile yürütülmüştür. Kontrol grubu da 13 öğrenciden oluşmuştur (7 kız, 6 erkek). Ancak 1 erkek öğrencinin son-test ölçümlerine katılmaması sebebiyle 7 kız ve 5 erkek olmak üzere toplam 12 öğrenciden veri elde edilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest Puanlarının Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Gruplar	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
Deney Grubu	13	26	6.78			
Kontrol Grubu	13	24.70	8.99	-.80	22	.43

*p<.05

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin öntest puanları arasında fark olup olmadığını gösteren Tablo 1'deki analiz sonucu incelendiğinde, her iki grubun CBSÖ öntest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [t (22) =.43; p<.05].

Veri Toplama Aracı

Öğrencilerin özgüven düzeylerini değerlendirmek amacıyla Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ) kullanılmıştır. Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formu 58 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; Genel Benlik Saygısı (26 madde), Okul-akademik benlik saygısı (8 madde), Sosyal benlik saygısı (8 madde), Aile ve eve ilişkin benlik saygısı (8 madde) ve Yalan (8 madde) olmak üzere beş alt ölçekten oluşmakta ve bu ölçeklerden alınan puanlar ile toplam benlik saygısı puanı elde edilmektedir (Langsner, 1986). Kişilerin savunucu tutumlarını ölçmek için konulan yalan maddeler toplam puana dâhil edilmemektedir. Maddelere verilen tepkiler "bana uygun" ve "bana uygun değil" şeklinde derecelendirilmiştir (Nuccio, 1997).

Coopersmith (1967) tarafından ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile hesaplanan güvenilirliği beş hafta aralık için .88, üç yıllık aralık için .70 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Kuder Richardson (KR-20) formülü ile hesaplanan güvenirlik katsayısı, dördüncü sınıftan sekizinci sınıfa kadar tüm seviyedeki öğrenciler ile yapılan çalışmada .87 ile .92 arasında bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliğini belirlemek amacıyla yapılan benzer ölçekler geçerliliği için Piers-Harris Benlik Algısı Ölçeği kullanılmış ve Pearson Korelasyon Tekniği kullanılarak hesaplanan korelasyon sonuçları .72 olarak bulunmuştur (Güloğlu, 1999). Ayrıca ölçeğin yordama geçerliliği kapsamında yaratıcılık, akademik başarı, grup baskısına direnç, popüler olmayan düşünceleri ifade etmede isteklilik ve algısal istikrar ile ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Butler, 2008).

Özoğul (1988) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçekten, bir madde çıkarılmıştır. Bu nedenle ölçek 57 maddeden oluşmaktadır (Akt. Sert, 2003; Ünal 2007). Ölçeğin puanlanmasında yüksek özgüveni gösteren maddeler 1 puan alırken düşük özgüveni gösteren maddeler 0 puan almaktadır (Güloğlu, 1999). Beş ve daha fazla savunmacı yanıt içeren ölçekler araştırma dışında tutulmaktadır (Kapıcı, 2004). Cronbach Alpha yöntemiyle hesaplanan iç tutarlılık katsayısı dördüncü ve beşinci sınıf öğrencileriyle yapılan çalışmada .77 (Özoğul, 1988), beşinci sınıf öğrencileri ile yapılan çalışmada .84, (Güloğlu,1999) olarak bulunmuştur. Bu çalışmaya katılan 6. sınıf öğrencilerinden (n= 166) elde edilen Chronbach Alpha katsayısı .90 olmuştur.

Bibliyopsikolojik Danışmaya Dayalı Özgüven Geliştirme Programı

Bilişsel davranışçı yaklaşımlara dayalı özgüveni geliştirme çalışmalarının olumlu sonuçlar verdiğinin görülmesi üzerine (Torres, 1994; Oestrich, Austin, Lykke ve Tarrier, 2007) bu çalışma kapsamındaki programın oluşturulmasında bilişsel davranışçı yaklaşım temel alınmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde ergenlerin özgüvenleri ile ilişkili olan etkenlerin öncelikli olarak aile ilişkileri, kişilerarası ilişkiler ve başarı algısı (Akt. Castro, 1999) beden algısı (Hoge, Smit, Rapids ve Hanson, 1990; Brown, 2008), arkadaşlarla ilişkiler, zorbalıkla başa çıkma (Graham ve Juvonen, 1998), problemlerle başa çıkabilme ve geleceğe yönelik hedef belirleme (Baumeister, Campbell,

Krueger ve Vohs 2003) ile ilgili olduğu görülmüştür. Ergenlerin özgüveninin onay ihtiyacının sosyal çevreleri tarafından karşılanıp karşılanmamasından da etkilendiği vurgulanmıştır (Chen, 2011).

Bu programın geliştirilmesinde alanyazın taramasının yanı sıra araştırmacı tarafından uygulamanın yapılacağı okulun psikolojik danışma servisinin son 5 yıla ait yılsonu raporları incelenmiştir. Öğrencilerin servise başvurularının daha çok özgüven ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İlgili alanyazından elde edilen bilgiler ve çalışmanın yapıldığı okulun PDR Servisi yılsonu raporlarından elde edilen sonuçlar doğrultusunda, programın oluşturulmasına karar verilmiştir. Bu nedenle, uygulamada kullanılacak program ve hikâyeler bu yaş gurubundaki öğrencilerin özgüvenleri ile ilişkili olduğu görülen ergenlik dönemindeki değişimler, karakter özelliklerinin keşfi, olumsuz düşüncelerle başa çıkma, iletişim becerilerini geliştirme, zorbalıkla başa çıkma, problem çözme becerilerini geliştirme ve gelecek hedefleri koyma konularını kapsamıştır.

Uygulama sürecinde kullanılan okuma materyalleri, imgesel ve didaktik olarak iki kategoriye ayrılmaktadır. İmgesel kaynaklar, romanları, hikâye kitaplarını veya ilham verici yazıları içerirken; didaktik içerikler ise kişinin yardım sürecinin dışında kendi kendine okuyarak uygun davranışlar için model ve öneriler bulabileceği kaynakları içermektedir (Riordan, Mullis & Nuchow, 1996). Bu çalışmada, öncelikle Türkiye'deki çocuk kitapları incelenmiştir. Kullanılacak kitabın kolay anlaşılır, eğlenceli, okuyucunun gelişimine uygun ve çalışılacak konuyla ilgili içeriğe sahip olması gerekir (Tu, 1999). Ancak yapılan incelemeler sonucunda, bu özelliklere sahip ve özgüveni geliştirmek için yukarıda bahsedilen konu başlıklarını kapsayan bir kitaba rastlanamamıştır. Bu yüzden, araştırmacı tarafından "Can Dostlar" adında 32 sayfalık, 8 bölümden oluşan imgesel materyal geliştirilmiştir.

Bu hikâyede her bölüm; özgüvenle ilişkili olan bir problem durumunu ve hikâyenin kahramanlarının bu problemin üstesinden gelme yöntemlerini içeren bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı bir etkinliği içermektedir. Hikâye ve etkinlikler, 6. sınıf düzeyine uygunluğu açısından psikolojik danışma ve rehberlik alan mezunu, 17 yıldır ortaokul öğrencileri ile çalışan deneyimli bir psikolojik danışman tarafından; kullanılan dil ve anlatım ise uygulamanın yapılacağı okulda hedef kitle ile çalışan Türkçe öğretmeni tarafından incelenmiştir. Öneriler doğrultusunda hikâyenin dilinde bazı küçük değişiklikler yapılmıştır. Ayrıca hikâyenin açık olup olmadığı, içeriğin gerçek yaşam olaylarına dayanıp dayanmadığı ve kahramanların inanılır olup olmadığını test etmek amacıyla bu uygulama kapsamında yer almayan bir altıncı sınıf öğrencisi ile pilot uygulama yapılmıştır. Öğrencinin, birinci bölümde yer alan etkinliği anlamakta zorlandığını belirtmesi üzerine bu etkinlikte bazı değişikliklere gidilmiştir. Ayrıca öğrenci hikâyeyi kendisi okumak yerine araştırmacının okumasını kendisinin de elindeki bir kopyadan takip etmesini önermiştir. Son olarak hikâyenin ve programın amaca uygunluğu alandan üç akademisyen tarafından değerlendirilmiştir. Programda, gelen öneriler doğrultusunda gerekli değişiklikler gerçekleştirilmiştir.

Bibliyodanışma, tepkisel (reactive) bibliyodanışma olarak adlandırılan ve terapötik değişim amacıyla seçilen kitapların danışma ortamı dışında danışanlara sunulması aracılığıyla yapılabileceği gibi interaktif (interactive) bibliyodanışma denilen okuma materyalinin danışma süreci içinde ele alınması aracılığıyla da gerçekleştirilebilir (Gladding ve Gladding, 1991). İnteraktif yaklaşıma dayalı bu uygulamada, her bir oturumda hikâyenin o oturumunda kapsanacak kısmı deney grubundaki katılımcılara basılı olarak verilmiş, araştırmacı hikâyeyi gruba okurken öğrenciler de kendi kopyalarından hikâyeyi takip etmişlerdir. Ardından öğrencilerden hikâyeyi özetlemeleri istenmiş, sonrasında da yapılandırılmış paylaşımlar gerçekleştirilmiştir. Yapılandırılmış paylaşımlarda "hikâyenin kahramanı kim/kimlerdir?", "Nasıl bir problem durumuyla karşılaştılar?", "Bu problem karşısında neler hissettiler?", "Bu durumla başa çıkmak için neler yaptılar?", "Siz benzer bir problemle karşılaştınız mı? Neler hissettiniz? Neler yaptınız?", "Nasıl üstesinden geldiniz?", "Başka neler yapabildiniz?" gibi sorular tartışılmıştır. Böylece öğrencilerin yaşadıkları güçlüklerde yalnız olmadıkları ve benzer deneyimleri yaşayan başka kişilerin olduğuna dair farkındalık kazanmalarına yardımcı olmak, bu durumlara ilişkin duygularını ifade etmelerini teşvik etmek, konu ile ilgili çözüm stratejilerini gözden geçirmelerini sağlamak, hikâyede aktarılan ya da arkadaşlarının paylaştıkları alternatif çözüm yolları hakkında fikir sahibi olmalarını sağlamak amaçlanmıştır. Bu sürecin ardından

hikâyede kullanılan stratejileri ve baş etme becerilerini pekiştirmek amacıyla öğrencilerin aktif katılımını gerektiren izleme etkinlikleri yapılmıştır. Forgan'ın da (2002) belirttiği gibi bu etkinlikler, öğrencilerin hikâyede sunulan problemi tanımlamalarına, farklı çözüm yolları üretmelerine ve seçilen çözümün sonuçlarını değerlendirmelerine yardımcı olma işlevi taşımaktadır.

Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikolojik danışma sürecine, hikayelerin terapötik amaçla kullanılması da dahil edildiği için; bu çalışma, bibliyopsikolojik danışma olarak adlandırılmıştır.

Her bir oturumun genel akışı; bir önceki oturumun özetlenmesi, "Can Dostlar" isimli hikâyenin ilgili bölümünün okunması, öğrencilerle hikâye üzerinde yukarıda belirtilen yapılandırılmış paylaşımların gerçekleştirilmesi, ardından öğrencilere o oturumun amacına hizmet eden bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı bir etkinliğin uygulanması, oturumun değerlendirmesinin yapılması ve bir sonraki oturumun kısa bir tanıtımının yapılarak çalışmanın sonlandırılması şeklindedir. Oturumların amaç ve işleyişlerine ilişkin özet bilgi aşağıda verilmiştir.

1.Oturum:

Amaç: Grup çalışmasının temel kurallarının belirlenmesi ve gizlilik konusunun tartışılması, öğrencilerin beğendikleri ve beğenmedikleri fiziksel özelliklerinin farkına varmaları, beğenmedikleri özelliklerini aşağılayıcı olmayan ve gerçekçi bir şekilde ifade edebilmeleri ve kendilerini bir bütün olarak kabul edebilmelerine yardımcı olunması.

Süreç: "Can Dostlar" isimli hikâyenin "Can Dostlar Bedenlerini Tanıyor" bölümünün yukarıda belirtilen doğrultuda ele alınması ve "Bedenimi Tanıyorum" etkinliğinin uygulanması

2.Oturum:

Amaç: Öğrencilere kişilik özelliklerine ilişkin farkındalık kazandırılması, öğrencilerin olumlu ve gelişime açık yönlerini tanımalarını, olumlu yönlerini sahiplenerek ifade edebilmelerinin sağlanması

Süreç: "Can Dostlar" isimli hikâyenin "Can Dostlar Kişilik Özelliklerini Tanıyor" bölümünün yukarıda belirtilen doğrultuda ele alınması ve "Afiş" etkinliğinin uygulanması

3. Oturum:

Amaç: Öğrencilere ABC Modelinin öğretilmesi, öğrencilere olumsuz düşüncelerinin sonuçlarına ve nefes egzersizlerinin gevşeme üzerindeki katkısına ilişkin farkındalık kazanmalarına yardımcı olunması.

Süreç: "Can Dostlar" isimli hikâyenin "Can Dostlar Olumsuz Düşüncelerin Üstesinden Geliyor" bölümünün yukarıda belirtilen doğrultuda ele alınması ve "ABC Modeli" etkinliğinin uygulanması

4. Oturum:

Amaç: Öğrencilere problem çözmenin aşamaları olduğunun öğretilmesi.

Süreç: "Can Dostlar" isimli hikâyenin "Can Dostlar Problem Çözme Becerilerini Geliştiriyor" bölümünün yukarıda belirtilen doğrultuda ele alınması ve "Problem Çözme Basamakları" etkinliğinin uygulanması

5. Oturum:

Amaç: Öğrencilere ergenlik dönemi hakkında bilgi verilmesi ve sağlıklı bilgi almanın önemini fark etmelerine yardımcı olunması.

Süreç: "Can Dostlar" isimli hikâyenin "Can Dostlar Ergenliği Yaşıyor" bölümünün yukarıda belirtilen doğrultuda ele alınması ve "Ergenlik Dönemi" etkinliğinin uygulanması

6. Oturum:

Amaç: Öğrencilere alayın zorbaca davranışlardan biri olduğunu göstererek zorbaca davranışlara ilişkin farkındalık kazandırılması, zorbalıkla başa çıkmada tepkilerini kontrol edebilmenin ve yardım istemenin önemini kavramalarına yardımcı olunması

Süreç: “Can Dostlar” isimli hikâyenin “Can Dostlar Zorbaca Davranışlarla Başa Çıkmayı Öğreniyor” bölümünün yukarıda belirtilen doğrultuda ele alınması ve “Zorbaca Davranışlarla Başa Çıkma” etkinliğinin uygulanması

7. Oturum:

Amaç: Öğrencilerin kişilerarası ilişkilerde etkili iletişimin önemini kavramalarına, iletişim yanlışları hakkında farkındalık kazanmalarına, ben dili ve sen dili arasındaki farkı anlamalarına ve “ben dili”ni kullanmayı öğrenmelerine yardımcı olunması

Süreç: “Can Dostlar” isimli hikâyenin “Can Dostlar Etkili İletişimi Öğreniyor” bölümünün yukarıda belirtilen doğrultuda ele alınması ve “Nasil Söylemeli?” etkinliğinin uygulanması

8. Oturum:

Amaç: Öğrencilerin hedef belirlemenin önemini kavramalarına yardımcı olunması, hedef belirlemenin aşamalarının öğretilmesi ve hedef belirlerken dikkat etmeleri gereken noktaların gösterilmesi.

Süreç: “Can Dostlar” isimli hikâyenin “Okullar Tatile Giriyor” bölümünün yukarıda belirtilen doğrultuda ele alınması ve “Bir Adım İleri” etkinliğinin uygulanması

Verilerin Analizi

Ön-test son-test kontrol gruplu deneysel desenden oluşan bu araştırmada, deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest özgüven toplam puanları üzerinde 2 (deney-kontrol) X 2 (öntest-sontest) faktörlü varyans analizi uygulanmıştır. Psikoloji ve eğitim bilimleri gibi sosyal bilim alanlarında yapılan deneysel çalışmalarda, verilerin analizinde sıklıkla kullanılan istatistiksel model, varyans analizidir (Büyüköztürk, 2002). Bu analiz, sadece faktörlerin bağımlı değişkene olan temel etkisini değil, faktörlerin ortak etkisinin anlamlılığını da test edilebilmesi açısından önemlidir (Büyüköztürk, 2010). Bu araştırmada da kullanılmış olan parametrik testlerin, örneklem büyüklüğünün 30’un üzerinde olduğu durumlarda kullanılması önerilmekle birlikte sosyal bilimlerde pek araştırma küçük gruplarla yapılmaktadır (Tepeli ve Karadeniz, 2013).

Parametrik testler uygulanmadan önce, bu testlerin ön koşulu olan verilerin normal dağılıma sahip olması koşulu (Büyüköztürk, 2010) sorgulanmıştır. Bu çalışmada, normal dağılım analizleri; ortalama (\bar{x})= 32.65, standart sapma (ss) = 10.42, en yüksek değer = 49 ve en düşük değer =7 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, tekrarlı ölçümler için ANOVA testinin diğer varsayımları da test edilmiştir. Deneklerin tesadüfi yöntemlerle gruplara atanması, bağımsız gözlemler varsayımının sağlandığını göstermiştir. Varyansların homojenliği test sonucu ise 0.08 olarak bulunmuş ve bu değer 0.05’den büyük olduğu için varyansların homojen olduğu varsayılmıştır.

BULGULAR

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin CBSÖ puanlarının uygulama öncesi ve sonrasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin 2 (deney-kontrol) X 2 (öntest-sontest) faktörlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 2’de verilen analizlerden de görüldüğü üzere uygulamaya katılan öğrencilerin CBSÖ puanlarının zamana göre anlamlı bir şekilde değiştiği görülmektedir [Wilks λ = .61, $F(1,22)=13.57$ $p < .001$, $\eta^2 = .38$]. Ayrıca bulgular, deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin CBSÖ sontest toplam puanları arasındaki farklılığın 0.001 düzeyinde, deney grubu lehine anlamlı olduğunu göstermektedir [Wilks λ = .78, $F(1, 22) = 6.08$ $p < .05$, $\eta^2 = .21$].

Tablo 2. (a) Ön-test ve Son-test CBSÖ Puanları İçin ANOVA Sonuçları

	Wilks λ	df	F	η^2	p
Gruplar	0.99	1	0.03	0.00	0.84
Zaman	0.61	1	13.57	0.38	0.00
Zaman * Grup	0.78	1	6.08	0.21	0.02

Tablo 2. (b) Etkileşimli Sonuçlar

Karşılaştırma	df	t	p
Deney Grubu			
Ön-test / Son-test	11	-3.29	0.00
Kontrol Grubu			
Ön-test vs. Son-test	11	-1.71	0.11

Tablo 3. CBSÖ Puanları Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Ölçümler	Gruplar	M	SD	N
Özgüven Düzeyleri	Ön-test	Deney	25	7.45	12
		Kontrol	28	8.75	12
		Toplam	26	8.06	24
	Son-test	Deney	33	10.62	12
		Kontrol	29	10.14	12
		Toplam	31	10.33	24

Tablo 3 incelendiğinde ise, deney grubundaki öğrencilerin öntest CBSÖ ortalama puanının 25 ve standart sapma değerinin 7.45 olduğu görülürken, sontestte 10.62'lik standart sapma değeriyle 33'e yükseldiği görülmektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin öntest ve sontest ortalama puanları arasında anlamlı bir yükselme olmadığını ise 8.75 değerindeki standart sapması ile 28 ve sontest ortalama puanları 10.14'lük standart sapma değeri ile 29 bulunarak öntest ve sontest arasında anlamlı bir yükselme olmadığını göstermektedir.

Tablo 3'de verilen deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları ön-test ve son-test ortalama puan ve standart sapma değerleri arasındaki fark incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin öntest puan ortalaması ($X=25$, $SS=7.45$) ile uygulama sonrasında elde ettikleri puan ortalaması ($X=33$, $SS=10.62$) arasında son test lehine bir farklılaşma olduğu görülebilir. Kontrol grubuna bakıldığında ise, öntest ortalama puanlarında ($X=28$, $SS=8.75$) sontest ortalama puanlarına göre ($X=29$, $SS=10.14$) anlamlı bir artış olmadığı görülmektedir.

Sonuç olarak, sontest ölçümlerine göre bibliyopsikolojik danışmaya dayalı özgüven geliştirme programına katılan öğrencilerin özgüven düzeylerinin [$t(11) = -3.29$, $p < .05$. programa katılmayan öğrencilerininkine göre [$t(11) = -1.71$, $p = .11$ anlamlı düzeyde yükseldiği görülmektedir. Bu sonuçlar uygulanan programının deney grubundaki öğrencilerin özgüven puanlarında anlamlı bir düzeyde artışa neden olduğuna işaret etmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

"Bibliyopsikolojik Danışmaya Dayalı Özgüven Geliştirme Programı"nın altıncı sınıf öğrencilerinin özgüven düzeyleri üzerindeki etkisini incelenen bu araştırmada; özgüven düzeyi düşük olan öğrencilerden tesadüfi atama yoluyla 12'şer kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Özgüven düzeylerini artırma amacıyla, deney grubunda bulunan bireylere 8 oturum boyunca bibliyopsikolojik danışmaya dayalı özgüven geliştirme programı uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları deney grubunun özgüven sontest puanlarında anlamlı bir yükselme olurken sadece ölçümlere katılan kontrol grubunun puanlarında anlamlı bir yükselmenin olmadığını göstermiştir.

Bu çalışmanın bulguları özgüven geliştirme programlarının özgüven artışına neden olduğunu gösteren diğer çalışmaların bulguları ile tutarlıdır. Bu konuda Laszlo (2000) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 6 ve 7. Sınıfta okuyan kız öğrencilerin özgüvenlerini artırmaya yönelik geliştirilen grup çalışmasının arkadaşlık ilişkileri, yeni sosyal becerileri öğrenme ve özgüveni artırma üzerinde olumlu sonuçlar verdiği görülmüştür.

Araştırmacı tarafından yapılan alanyazın taramasında, bu çalışmanın da teorik olarak dayandırıldığı bilişsel davranışçı yaklaşımların, özgüveni artırmaya yönelik grup çalışmalarında

sıklıkla kullanıldığı görülmüştür. Martinez (1981) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı özgüven geliştirme grubunun atılganlık becerilerini geliştirici grup çalışmasına göre özgüven puanlarını daha çok artırdığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Waggoner (1998) ve Pearce (1999) tarafından gerçekleştirilen bilişsel davranışçı özgüven geliştirme programlarının özgüven üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, bibliyoterapinin çocuk ve ergenlerin kişisel uyum, benlik ve imaj algısı, kendini olumlu değerlendirme (McCulliss ve Chamberlain, 2013) ve evlat edinilen çocukların özgüvenlerini artırma ve kimlik algılarını geliştirmede (Myers, 2012) etkili sonuçlar verdiği görülmüştür.

Araştırma bulguları, Türkiye’de özgüveni artırma amacıyla gerçekleştirilen danışan merkezli, gerçeklik terapisi ve bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı diğer grupla psikolojik danışma uygulamalarının ve grup rehberliği çalışmalarının sonuçları ile de tutarlılık göstermektedir (Aydoğdu, 1997; Arıca, 1999; Reçber, 2002; Doğru, 2002; Aksaray, 2003; Altınar, 2004; Oğurlu, 2006; Ateş, 2013; Karabulut-Vazgeçer, 2013).

Bibliyodanışmanın etkililiğini sınavan çalışma sonuçlarına bakıldığında ise, bu araştırmanın Uçar (1996) ve Yılmaz (2002)’in çalışma bulguları ile tutarlılık gösterdiği görülse de bu iki çalışma hem hedef kitlesinin lise öğrencileri olması hem de özgüveni artırmayı amaçlamaması açısından farklılık göstermektedir.

Bu çalışmada kullanılan bibliyopsikolojik danışma uygulamasına dayalı özgüven geliştirme programı Türkiye’deki diğer özgüven geliştirme programlarından üç açıdan farklılaşmaktadır.

Öncelikle bu çalışmada kullanılan okuma materyali araştırmanın amacına hizmet edecek şekilde araştırmacı tarafından yazılmıştır. Kullanılacak kitabın seçiminde, kitabın çalışılacak konuyla ilgili bölümleri içermesi, çalışılacak hedef kitlenin gelişim özelliklerine uygun olması, dilinin açık ve anlaşılır olması, gerçek yaşam olaylarını içermesi ve karakterlerinin inanılır olması gibi noktalar göz önünde bulundurulmalıdır (Mitchell-Kamalie, 2002). Bu çalışma için Türkiye’deki çocuk kitapları incelendiğinde bu kriterleri taşıyan ve araştırmanın amacına hizmet eden bir kitap bulunmadığı için birbirini izleyen 8 bölümden ve toplam 32 sayfadan oluşan hikaye, araştırmacı tarafından yazılmıştır. İkincisi, hem özgüven programı hem de bu program içinde kullanılacak olan okuma materyali bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirilmiştir. Son olarak da, okuma materyaline dayalı yapılandırılmış bir paylaşım süreci ve izleme etkinlikleri programa dâhil edilmiştir.

Sonuçlar değerlendirilirken bu çalışmanın bazı sınırlılıkları olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. İlk olarak, bu çalışmada uygulamanın, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin bulunduğu bir özel okulda sadece 6. sınıf öğrencileri ile yürütülmesi sebebiyle sonuçların genellenebilirliği sınırlıdır. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda farklı okul türlerinde, farklı sınıf düzeylerinde ve farklı sosyo-ekonomik konuma sahip öğrencilerle çalışmanın tekrar edilmesinde fayda vardır. Bir diğer sınırlılık, kullanılan ölçme aracı ile ilgilidir. Bu çalışmada kullanılan Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği; kişinin maddeleri kendi kendine yanıtladığı bir ölçüm aracıdır ve cevaplar kişinin kendi algısına dayalıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda öğrencilerin özgüvenlerine ilişkin ölçümün, öğretmenler, aileler ve akranlar gibi diğer kaynaklardan alınan geri-bildirimlerle de değerlendirilmesi mümkün olabilir. Bu çalışmada sadece genel benlik saygısı üzerinden ölçümler alınmıştır. Ancak, özgüvenin diğer boyutlarına örneğin akademik, sosyal, aile gibi ölçümlerin alınması da önerilebilir. Ayrıca bu çalışmada, öğrencilerin yaz tatiline gitmesi sebebiyle izleme testi uygulanamamıştır. Uygulanan özgüven geliştirme programının uzun süreli kalıcılığın ölçülmesi amacıyla izleme çalışmaları yapılabilir. Son olarak, yurt dışında yapılan çalışmalarla pek çok alanda etkililiği kanıtlanan bibliyodanışma, ülkemizde de kaygıyla başa çıkma, değerler eğitimi, öfke denetimi, boşanma, zorbalık vb. konularda da uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Aksaray, S. (2003). *Ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Altiner, H. G. (2004). *Grup rehberliği etkinliklerinin ilköğretim çağındaki çocukların kendine saygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Mastır Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara
- Arıca, O. T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Ateş, B. (2013). Benlik saygısını geliştirme programının ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 38, 1-13.
- Aydoğdu, K. (1997). *İlköğretim sekizinci sınıf öğrencileri ile yapılan grup rehberliği programının "kendine güven"e etkisi*. Yayınlanmamış Mastır Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa
- Atkinson, E. I. (2010). *The middle school transition in private schools: student perceptions*. Doctoral dissertation, Virginia Commonwealth University, Virginia.
- Barrett, P. M., Webster, H. M. ve Wallis, J. R. (1999). Adolescent self-esteem and cognitive skills training: A school-based intervention. *Journal of Child and Family Studies*, 8 (2), 217-227.
- Baumeister, R. F., Campbell, J.D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4 (1), 1-44.
- Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış mastır tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Bishop, J. L. (2008). *A comparative analysis of self-esteem, school involvement, family cohesiveness and academic achievement in seventh and eighth graders dependent upon their relative age*. Doctoral dissertation. The City University of New York, New York. Retrieved April 16, 2009, from ProQuest Digital Dissertations database.
- Brown, N. M. (2008). *Early adolescent girls in the middle school environment: Enhancing self-esteem through relational development*. Doctoral disertation, Widener University, United State.
- Bulut, S. (2010a). Bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışmanlar ve öğretmenler tarafından kullanılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(34), 17-31.
- Bulut, S. (2010b). Yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmada bibliyoterapi (okuma yoluyla sağaltım) yönteminin kullanılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 33, 46-56.
- Butler, M. M. (2008). *Latinas taking the lead: The impact of a leadership intervention on the leadership behaviors and self-esteem of the Latino girl scouts*. Doctoral disertation, Sam Houston State University, United State.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Sosyal bilimler için veri analizi elkitabı (İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem A Akademi.
- Campbell, C. A. (1993). Play, the fabric of elementary school counseling programs. *Elementary School Guidance & Counseling*, 28, 10-16.
- Castro, D. N. (1999). *Art Expressions: An innovative program to increase self-esteem in children and adolescents*, Ursiline College Graduate Studies, United State.
- Chen, L. (2011). *Contingent self-esteem in Chinese early and late adolescents*. Master's thesis. Kansas University, United State.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman & Co.
- Çankaya, Ö. (1997). *The relationships among test anxiety, self-esteem and academic achievement in eleventh grade students*. Unpublished master's thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Doğru, N. (2002). *Özsaygı geliştirme programının 9. sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Mastır Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa
- Dorak, F. (2011). Self-esteem and body image of Turkish adolescent girls. *Behavior and personality*, 39 (4), 553-562.
- Forgan, J. W. (2002). Using bibliotherapy to teach problem solving. *Intervention in School & Clinic*, 38(2), 75-82.
- Garrett, J. E. (1984). *The effects of bibliotherapy on self-concepts of children and youth in an institutional Setting*. Doctoral dissertation, Ball State Univesity, Indiana.
- Gladding, S. T. & Gladding, C. (1991). The ABCs of bibliotherapy for school counselors. *School Counselor*, 39(1), 7-13.
- Graham, S. ve Juvonen, J. (1998). Self-blame and peer victimization in middle school: An attributional analysis. *Developmental Psychology*, 34 (3), 587-599.

- Güloğlu, B. (1999). *The effect of a self-esteem enrichment program on the self-esteem level of elementary school students*. Yayınlanmamış mastır tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hensley, A. M. (2009). *Transition to Middle School: Self Concept and Student Perceptions in Fourth And Fifth-Graders*. Doctoral dissertation, Ball State University, Indiana.
- Hoge, D. R., Smit, E. K., Rapids, G. Hanson, S. L. (1990). School experiences predicting changes in self-esteem of sixth and seventh-grade students. *Journal of Educational Psychology* 82 (1), 117-127.
- Kapçı, E. (2004). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37 (1), 1-13.
- Karabulut-Vazgeçer, E. (2013). *Beden eğitimi derslerinde uygulanan macera temelli öğretim uygulamalarının 11-12 yaş grubu öğrencilerin benlik saygısı ile problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Langsner, S. J. (1986). *Outdoor challenge education and self-esteem and locus-of-control of children with behavior disorders*. Doctoral dissertation, Indiana University, United State.
- Laszlo, A. M. (2000). *Effects of a group intervention on the self-esteem of sixth and seventh grade girls*. Doctoral dissertation. University of San Francisco, San Francisco, California. Retrieved April 16, 2009, from ProQuest Digital Dissertations database.
- Leana-Taşçılar, M. Z. (2012). Üstün Zekâlı ve Yetenekli Öğrencilerin de Bulunduğu Sınıflarda Bibliyoterapi Kullanımı: Model Önerisi. *Türk Üstün Zekâ ve Eğitim Dergisi*, 2 (2), 118-136.
- Lenkowsky, R. (1987). Bibliotherapy: a review and analysis of the literature. *The Journal of Special Education*, 21 (2), 123-132.
- L'Esperance, J. M. (2006). *Harry Pother and the transitions group: A developmental curriculum*. Doctoral dissertation, Antioch University, Antioch, New England.
- Martinez, M. (1981). *A comparison of effectiveness of group assertive training and self-esteem enhancement group therapy in decreasing anxiety, depression and aggression while concurrently increasing assertiveness and self-esteem*. Doctoral dissertation. University of Colorado at Boulder. Colorado. Retrieved April 16, 2009, from ProQuest Digital Dissertations database.
- McCulliss, D. & Chamberlain, D. (2013). Bibliotherapy for youth and adolescents-school-based application and research. *Journal of Poetry Therapy*, 26 (1), 13-40.
- Meier-Jensen, W. (2001). *The effects of bibliotherapy on reducing stress/worry in inner-city first grade students*. Master thesis, The University of Wisconsin, Stout. Retrieved March 20, 2008, from www.uwstout.edu/lib/thesis/2001/2001meier-jensenw.pdf.
- Mitchell-Kamalie, L. (2002). *The application of bibliotherapy with primary school children living in a violent society*. Magister Bibliothecologiae, University of the Western Cape. Retrieved April 16, 2009, from ProQuest Digital Dissertations database.
- Myers, C. D. (2012). Bibliotherapy for adopted children: A pathway to healthier adoptive identity and self-esteem, Unpublished master's thesis, Prescott College, United State of America.
- Nuccio, L. M. (1997). *The effects of bibliotherapy on the self-esteem and teacher-rated classroom behavior on third-grade children of divorce*. Doctoral dissertation, University of Southern Mississippi, United State.
- Oestrich, I. H., Austin, S. F., Lykke, J. & Tarrier, N. (2007). The feasibility of a cognitive behavioural intervention for low self-esteem within a dual diagnosis inpatient population. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 35, 403-408.
- Oğurlu, U. (2006). *The effect of rational emotive behavior therapy (REBT) centered group counseling to the self-esteem level of adolescents*. Yayınlanmamış Mastır Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Öncü, H. (2012). Bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışma ve rehberlik amacıyla kullanılması. *TSA*, 16 (1), 147-170.
- Öner, U. (1987). Bibliyoterapi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20, 143-149.
- Öner, U. (2007). Bibliyoterapi, *Journal of Arts and Sciences*, 7, 133-150.
- Pardeck, J. T. (1994). Using literature to help adolescents cope with problems- bibliotherapy. *Adolescence*, 29 (114), 421-427.
- Pearce, J. C. (1999). *The effect of cognitive-behavioral group counseling on adolescent depression, academic performance, and self-esteem*. Doctoral dissertation. University of Louisville, Louisville, Kentucky. Retrieved April 16, 2009, from ProQuest Digital Dissertations database.
- Puhak, N. (1995). *A formative evaluation study of programs and activities that relate to improving self-esteem at a special needs school for adolescents with emotional disturbance*, Doctoral dissertation, Temple University, United State.
- Reçber, B. (2002). *Bir özsaygı geliştirme programının yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin özsaygı düzeyleri üzerindeki etkililiği*. Yayınlanmamış mastır tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa
- Riordan, R. J., Mullis, F. & Nuchow, L. (1996). Organizing for bibliotherapy: The science in the art. *Individual Psychology, Journal of Adlerian Theory*, 52 (2), 169-180.

- Ryan, A. M., Shim, S. S., Makara, K. A. (2013). Changes in academic adjustment and relational self-worth across the transition to middle school. *J Youth Adolescence*, 42, 1372-1384.
- Sert, A. G. (2003). *Atılganlık eğitiminin 5. Sınıf öğrencilerinin atılganlık ve öz saygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Sezer, S. (2001). *Özsaygı düzeyini geliştirme programının ilköğretim 6 ve 7. sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış mastır tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Shechtman, Z., Gilat, I., Fos, L. & Flasher, A. (1996). Brief group therapy with low-achieving elementary school children. *Journal of Counseling Psychology*, 43 (4), 376-382.
- Sonnenburg, D. (2007). A descriptive study of middle-grade transition strategies and structures perceived by middle-grade administrators, counselors, and teachers to be effective in addressing early adolescents' social learning, identity development, self-esteem, and peer relationship needs. Doctoral dissertation, University of la Verne, California.
- Sridhar, D. (2000). *Effects of bibliotherapy on text comprehension, reading attitude, and self-concept in third and fourth grade students with attention difficulties*. Doctoral dissertation, The University of Texas, Austin.
- Stringer, S. J., Reynolds, G. P. & Simpson F. M. (2003). Collaboration between classroom teachers and a school counselor through literature circles: Building self-esteem. *Journal of Instructional Psychology*, Database: Psychological and behavioral sciences collection, 00941956.
- Tanrıkulu, İ. (2011). Self-help books and bibliotherapy: Reflections for Turkey. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 1862 - 1866.
- Tepeli, Y. & Karadeniz, H. K. (2013). Otizmli Ve Normal Gelişim Gösteren Çocukların Alıcı Dil Becerilerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Dil ve Edebiyat Eğitimi Dergisi*, 1, 73-89.
- Torres, C. A. (1994). *Self-esteem as a major factor in the treatment of depression within the context of cognitive-behavioral therapy: A review of the literature*, Doctoral dissertation, Miami Institute, Florida.
- Tu, W. (1999). Using literature to help children cope with problems. *ERIC digest; D 148. Bloomington, IN: ERIC Clearinghouse on Reading, English, and Communication*.
- Turan, L. (2005). Arkadaş edinme güçlüğü çeken çocukların problemlerini çözmeye çocuk edebiyatından yararlanma. *KKEFD*, 12, 124-135.
- Uçar, Ö. (1996). *Ortaöğretim rehberlik hizmetlerinde edebiyat eserlerinden yararlanma*. Yayınlanmamış mastır tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ünal, A. (2006). *OKS'ye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygıları ile benlik saygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış mastır tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ünal, S. (2007). *Atılganlık becerileri eğitim programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin atılganlık düzeyi ve benlik saygısı üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış mastır tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Wadsworth N. (2007). *Addressing self-esteem through the use of bibliotherapy in literature circles*. An Action Research Project submitted to the faculty of the Graduate Program for Education, Westminster College, Salt Lake City, Utah.
- Waggoger, I. R. M. (1998). *Cognitive-behavior therapy and cognitive therapy for body image awareness in sixth grade females*. Doctoral dissertation. Auburn Universtiy, Auburn, Alabama. Retrieved April 16, 2009, from ProQuest Digital Dissertations database.
- Wang, C. (2011). A longitudinal investigation of peer victimization, self-esteem, depression, and anxiety among adolescents: A test of cognitive diathesis-stress theory. Doctoral dissertation, The Graduate College at the University of Nebraska, Nebraska.
- Yılmaz, E. B. (2002). *Bibliyoterapinin aileleriyle çatışma içinde olan gençlerin çatışma düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış mastır tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yılmaz, M. (2014). Bilgi İle İyileşme: Bibliyoterapi. *Türk Kütüphaneciliği* 28 (2),169-181.