

## The Effects of Self-Confidence Development Program Based on Rational Emotional Behavioral Therapy on the Self-Confidence Levels of 7<sup>th</sup> Grade Students

**Emine ER**

Kafkas University, Kars - TURKEY

**Mustafa KUTLU**

İnönü University, Malatya - TURKEY

### Article History

Submitted: 23.03.2019

Accepted: 22.11.2019

Published Online: 18.02.2020

### Keywords

Self-confidence  
Self-confidence Program  
Rational Emotional Behavioral  
Seventh Grade



DOI: 10.29129/inujgse.543701

### Abstract

**Purpose:** The aim of the present study was to investigate the effect of “Self-confidence Development Program Based on Rational Emotional Behavioral Therapy Approach” on self-confidence levels of seventh grade students. In the direction of purpose of study; it was examined whether the self-confidence points of the participants in the experimental and control groups changed significantly.

**Design & Methodology:** An experimental design, with a treatment and no-treatment control group and two measurements (pretest and posttest) was used. Participants were sixteen seventh grade students as eight participants in each group. The experiment group participants attended 60-90 minutes treatment session, for the duration of seven weeks. Piers-Harris Self Concept scale was used in this study.

**Findings:** According to results, the treatment was effective in increasing treatment group subjects’ self-confidence scores. Mean of self-confidence pre-test score of treatment group is 46.62, post-test score is 53.87. According to Mann Whitney U test, there is significant difference between self confidence scores of treatment and nontreatment control group. Wilcoxon test results showed that there was a significant difference between the pre-test and post-test scores of the Piers Harris scale in favor of the post-test scores.

**Implications & Suggestions:** When the findings obtained from the research are examined, it is seen that the self-confidence program based on rational emotional behavioral therapy is effective in improving students' self-confidence level. In line with this result, content of self-confidence program could include parent and teacher. Also this program which aims to development self-confidence can be used by school counselors. Longitudinal research should have been done in the future researches.

## Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Özgüven Geliştirme Programının 7. Sınıf Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi

**Emine ER**

Kafkas Üniversitesi, Kars - TÜRKİYE

**Mustafa KUTLU**

İnönü Üniversitesi, Malatya - TÜRKİYE

### Makale Geçmişi

Geliş: 23.03.2019  
Kabul: 22.11.2019  
Online Yayın: 18.02.2020

### Anahtar Sözcükler

Özgüven  
Özgüven Programı  
Akılcı Duygusal Davranışçı  
7. Sınıf



DOI: 10.29129/inujse.543701

### Öz

**Amaç:** Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Yaklaşımına Dayalı Özgüven Geliştirme Programının 7. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların özgüven puanlarının anlamlı düzeyde değişip değişmediği incelenmiştir.

**Yöntem:** Ön-test son-test ölçümlü deney ve kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Bu çalışmanın katılımcılarını, 8 deney ve 8 kontrol grubunda olmak üzere toplam 16 7. sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Altmış ila doksan dakikalık oturumlardan oluşan program, deney grubundaki katılımcılarla yedi hafta süreyle yürütülmüştür. Piers-Harris Öz Kavram ölçeği kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırma sonucunda, programın deney grubundaki katılımcıların özgüven puanları üzerinde anlamlı düzeyde bir artış sağladığı bulunmuştur. Deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test puan ortalamaları 46.62, son test puan ortalaması ise 53.87'dir. Man Whitney U testi sonuçlarına göre deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Wilcoxon testi analiz sonuçları, araştırmaya katılan öğrencilerin Piers Harris ölçeğinden aldıkları deney öncesi ve sonrası puanları arasında son test puanı lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

**Sonuçlar ve Öneriler:** Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde Akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programının öğrencilerin özgüven düzeyini geliştirmede etkili olduğu görülmektedir. Bu sonuç doğrultusunda bu programın içeriği ebeveyn ve öğretmeni de içerecek şekilde genişletilebilir. Özgüven geliştirmeye yönelik hazırlanan program okul psikolojik danışmanları tarafından kullanılabilir. Yapılacak diğer çalışmalarda boylamsal çalışmalar gerçekleştirilebilir.

## GİRİŞ

Özgüven; bireyin gizilgüçlerine inanması, güçlü ve zayıf yönleriyle kendini bir bütün olarak algılaması, duygularının farkında olması, çeşitli durumlarla etkili bir şekilde baş edebileceğine inanması veya yeteneklerini/performansını öznel değerlendirmesi şeklinde tanımlanır (Altıntaş, 2015). Özgüven daha çok gerçek performansla ilişkilidir (Franks ve Marolla, 1976). Bununla birlikte terapiye gelen danışanlar aralarında anksiyete, depresyon, kişiler arası çatışma gibi yaygın problemlerin de yer aldığı 14 semptom arasından ikinci olarak özgüven eksikliğiyle başvurduğu saptanmıştır (Shrauger ve Schohn, 1995).

Toplumların çoğunda özgüven önemli bir bireysel özellik olarak kabul edilmektedir. William James'e kadar geri gidilirse kendine inanmak başarı için anahtar olarak görülmüştür (Benabou ve Tirole, 2002). Özgüven kavramı başarı için kilit olarak görülmesi düşük ve yüksek özgüvene sahip olan kişilerin özelliklerini belirlemeyi gerektirmektedir. Özgüveni yüksek olan bireyler problemleri fırsat olarak değerlendirmektedir (Jain, 2010). Ayrıca bu kişiler genelde, sorumluluk sahibi, yeni yaşantılara açık, atılgan, kişiler arası ilişkilerde başarılı ve iyimser özelliklere sahiptirler. Yüksek özgüvenli kişiler, kendilerini değerli ve önemli olarak değerlendirmektedir. Özgüveni düşük olan kişiler ise, kendilerini diğerleriyle karşılaştırarak başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerini önemsemekte ve kendilerini yetersiz olarak algılamaktadır (Altıntaş, 2015). Yüksek ve düşük özgüvene sahip bireylerin özellikleri değerlendirildiğinde eğitim kurumlarında özgüveni geliştirmeye yönelik çalışmaların yer almasının önemli olacağı düşünülebilir.

Öğretmen, ebeveyn ve terapistler, bireylerin özgüvenini geliştirmeye odaklanmıştır. Yüksek özgüvene sahip kişilerin daha üst düzey amaçlar belirleyeceği ve amaçlarına ulaşmada önlerine çıkan engelleri aşmada daha başarılı olacakları düşünülmektedir. Bu bireylerin yetersizlik, kendinden şüphe gibi durumları yaşama olasılıkları da düşük olacaktır (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003). Öğrencilerin kendini nasıl hissettiği ile başarı arasında ilişki olduğu birçok araştırma sonuçlarıyla doğrulanmaktadır. Birçok öğretmen çocuğun kendini nasıl hissettiğinin önemli olduğunu kabul etmektedir. Özgüven ve özsaygı seviyesi yüksek olan çocukların okulda da başarılı olacağı su götürmez bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır (Lawrence, 2006).

Özsaygının, özgüvenin derecesini tespit etmesi (Karadoğan-Doruk, 2012) sebebiyle özgüven ve özsaygı konulu araştırmalara birlikte yer verilmiştir. Özgüveni düşük olan öğrenciler okula uyum ve akademik başarı konusunda başarısız olabilmektedir (Soner, 2000). Yapılan bir araştırmada özsaygı ve akademik başarı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Araştırmanın ilk yılında öğrencilerin elde ettiği özsaygı puanları, takip eden ikinci yılda öğrencilerin not ortalamasını yükselttiği görülmüştür (Rafei, 2008). 15-17 yaş grubundaki öğrencilerin benlik saygısının akademik başarı üzerine etkisi adlı çalışmada; yüksek, orta ve düşük benlik saygısı puanına sahip gruplar arasında okul başarısı notu açısından anlamlı fark tespit edilmiştir (Tatoğlu, 2006).

Yenidünya'nın (2005) lise öğrencilerinin rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürüttüğü çalışmada akademik başarı puanı ile rekabetçilik ve benlik saygısı puanları arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Çankaya (2007) tarafından yürütülen çalışmanın sonucunda lise 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı seviyesinin; akademik başarı ve sosyal kaygı düzeyine göre anlamlı düzeyde değiştiği bulunmuştur. Çankaya (1997) tarafından yürütülen diğer bir çalışmada benlik saygısı düşük olan lise son sınıf öğrencilerinin, yüksek benlik saygısına sahip olan lise son sınıf öğrencilerine göre daha yüksek sınav kaygısı yaşadıkları açığa çıkmıştır.

Uğurluoğlu'nun (1996) özsaygı ile atılganlık düzeyi arasındaki ilişkiyi irdelemek için yapmış olduğu araştırma sonucuna göre özsaygı ile atılganlık düzeyi arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise farklı sosyo-ekonomik düzeyde yer alan 12, 13 ve 14 yaşındaki öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi ve benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Bilgin, 2001). Son çocukluk dönemi öğrencilerinde saldırganlık davranışını yordayan değişkenleri incelemek amacıyla yapılan çalışmada, öğrencilerin saldırganlık düzeylerini yordamada benlik saygısı puanlarının anlamlı olduğu saptanmıştır (Yavuz, 2007).

Yukarıda verilmiş olan özgüven ve özsaygı konulu çalışmalar incelendiğinde özgüven ve özsaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik ve sosyal-duygusal açıdan başarılı oldukları dikkat çekmektedir. Özgüvenin öğrencilerde olumlu sonuçlar ortaya çıkardığı dikkate alınırsa özgüven geliştirmeye yönelik çalışmalar da önemli olmaktadır. Ortaokul öğrencilerinin özgüvenlerini geliştirmek amacıyla yürütülen çalışmalar incelendiğinde; bilişsel yaklaşımların da kullanıldığı görülmektedir. Bilişsel yaklaşımlar içerisinde yer alan akılcı duygusal davranışçı terapi bilişsel, duygusal ve davranışçı teknikleri kullanan bir yaklaşımdır (Murdock, 2016). Bilişsel yaklaşımların özsaygı, öz farkındalık ve sağlamlık özelliklerini geliştirmede etkili bir yaklaşım olduğu görülmüştür (Lim, Kim, Kim, Kim, Lee ve Ko, 2010; Coholic, 2011; Roghanchi, Mohamad, Mey, Momeni ve Golmohamadian, 2013). Özgüven geliştirmeye yönelik çalışmalar incelenecek olursa Barrett, Webster ve Wallis (1999) tarafından yapılan bir çalışmada 13-16 yaş grubundaki öğrencilere yönelik okul temelli psikososyal önleme programı geliştirilmiştir. Program sosyal-bilişsel müdahaleyi esas almıştır. Çalışma sonuçlarına bakılacak olursa özgüven geliştirmede bilişsel yaklaşımların olumlu sonuçlar açığa çıkardığı söylenebilir.

Bu çalışmada; 7. sınıf öğrencilerinde akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programının öğrencilerin özgüven düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır.

1. Yedinci sınıf öğrencilerine yönelik Akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programına katılan deney grubundaki öğrencilerin uygulama sonunda özgüven düzeyi kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek olacak mıdır?
2. Yedinci sınıf öğrencilerine yönelik Akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programına katılan deney grubundaki öğrencilerin uygulama sonrasında özgüven düzeyi uygulama öncesine göre anlamlı olarak daha yüksek olacak mıdır?

Alan yazın taramasında yurt içinde yürütülen çalışmaların genellikle özsaygı, özgüven ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi şeklinde olduğu ve geliştirilen programların çoğunlukla benlik saygısını artırmaya yönelik olduğu görülmüştür. 7. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerini yükseltmeye yönelik program sayısının az olduğu görülmektedir. Alan yazında yer alan bu boşluktan dolayı 7. sınıf öğrencilerinde akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programının öğrencilerin özgüven düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Desen

Araştırma özgüven geliştirmeye yönelik programın 7. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerini artırmaya etkisini incelemeyi amaçlayan deneysel bir çalışmadır. Bu çalışma, ön test ve son test ölçümlü deney ve kontrol gruplu deneysel bir desendir. Katılımcılar uygulamadan önce ve sonra bağımlı değişken açısından ölçülmektedir (Büyüköztürk, 2015).

Akılci duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı özgüven grup uygulamasına başlamadan önce katılımcılara ön test olarak Piers Harris Çocuklarda Öz Kavram ölçeği uygulanmıştır. Bu desen doğrultusunda bir deney ve bir kontrol olmak üzere toplam iki grup oluşturulmuştur.

Deney grubundaki öğrenciler araştırmacı tarafından geliştirilen 7 oturumluk akılci duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programına katılmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilere herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Uygulama bittikten sonra tüm gruplardan son test ölçümleri alınmıştır.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Kars ilinde yer alan MEB'e bağlı bir devlet ortaokulunda öğrenim gören 7. Sınıf öğrencileri arasından, kullanılan ölçekten alınan puanlara ve gönüllülük esasına göre seçilmiştir. Araştırmada yer alacak öğrencileri belirlemek amacıyla Piers Harris Çocuklarda Öz Kavram ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında 150 öğrencinin puanları incelenmiş olup verilerin değerlendirilmesini izleyen aşamada ölçekten elde edilen puanlar, düşükten yükseğe doğru sıralanmıştır.

Piers Harris Çocuklarda Öz Kavram ölçeğinden düşük puan alan öğrencilerden "tesadüfi örnekleme" yöntemi ile 10 öğrenci (6 kız ve 4 erkek) deney grubuna, 8 (4 kız-4 erkek) öğrenci kontrol grubuna alınmıştır. 10 öğrenciden ikisi grup başladıktan sonra ayrılmak istediklerini belirttiği için deney grubundan çıkartılmıştır. Son durumda araştırmanın deney grubu 4 kız ve 4 erkek öğrenci olmak üzere 8 öğrenciden oluşmaktadır. Deneysel uygulamaya başlamadan önce deney ve kontrol grubunun denk olup olmadığını test etmek için Mann Whitney U testi yapılmıştır.

Deneysel uygulamada akılci duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programı uygulanmıştır. Oturumlar ve oturum hedefleri belirlenirken öğrencilerin kendi duygu ve düşüncelerine ilişkin farkındalıklarını artırmak, yaşam durumlarına yönelik akılci olmayan inançları akılci inançlarla yer değiştirmek, ABC modeli ile duygu, düşünce, davranış ilişkisini anlamalarında yardımcı olmak, yeniden mantıklı bir düşünme sistemi oluşturmak ve benlik saygılarını yükseltmelerine yardımcı olmak amaçlanmıştır. Bu hedefler doğrultusunda öğrencilerin benlik saygısını güçlendirmesi ile iletişim becerisini artırmaya yönelik etkinlikler oluşturulmuştur. Etkinlikler hazırlanırken birçok kaynaktan yararlanılmıştır (Sher, 1998; Fennell, 2015). Grup amaçlarına uygun olarak daha önceden hazırlanmış uygulamalar yaptırılmıştır.

Grubun doğasına uygun olarak oturumlar başlangıç, geçiş, eylem ve sonlandırma evrelerinden oluşmuştur (Voltan-Acar, 2015). Başlangıç evresinde öğrencilerin grubu tanımaları ve grup kurallarını belirlemeleri sağlanmıştır. Geçiş ve eylem evrelerinde öğrencilerin özgüven düzeylerini geliştirmeye yönelik etkinlikler uygulanmıştır. Sonlandırma evresinde ise grup sürecinin bitmesine ilişkin öğrencilerin duygu ve düşünceleri alınarak grup oturumları değerlendirilmiştir. Katılımcılara uygulanan akılci duygusal davranışçı terapiye dayalı programın içeriği Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

*Akılci Duygusal Davranışçı Terapiye Dayalı Özgüven Geliştirme Programının Oturumları ve Oturum Hedefleri*

Grup Oturumları	Oturum Hedefleri
Birinci Oturum (Tanışma)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup üyeleri birbirini tanır.</li> <li>2. Grup üyeleri grup sürecine ilişkin bilgi sahibi olur.</li> <li>3. Grup kuralları belirlenir.</li> <li>4. Grup üyeleri özgüven kavramına ilişkin bilgi sahibi olur.</li> <li>5. Kendine açık ve ulaşılabilir amaçlar belirler.</li> </ol>
İkinci Oturum (ABCDE Modelini Öğreniyorum)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup üyeleri Akılci Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) hakkında bilgi sahibi olur.</li> <li>2. Grup üyeleri ABCDE modeli hakkında bilgi sahibi olur.</li> <li>3. Özgüven ile duygu-düşünce-davranış arasındaki bağlantıyı fark eder.</li> </ol>
Üçüncü Oturum (Virüslü Düşünceler)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Akılci ve akılci olmayan inanç kavramlarını öğrenir.</li> <li>2. Özgüvene ilişkin akılci olmayan inançlarını fark eder.</li> </ol>
Dördüncü Oturum (Yeni Kurallarım)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Özgüvene ilişkin akılci olmayan inançlarını akılci inançlarla değiştirir.</li> </ol>
Beşinci Oturum (Güçlü ve Zayıf Yanlarımla Bütünüm)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kendinin güçlü ve zayıf yanları kabul eder.</li> <li>2. Kendiyle olumlu iç konuşmalar gerçekleştirir.</li> </ol>
Altıncı Oturum (Ben ve Sen Dilini Öğreniyorum)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup üyeleri iletişim engellerini bilir.</li> <li>2. Ben dili ve sen dilini bilir.</li> <li>3. Özgüven geliştirici dil kullanır.</li> </ol>
Yedinci Oturum (Vedalaşma)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup sürecini değerlendirmek</li> <li>2. Grubun sona ermesine ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade etmek</li> </ol>

### **Veri Toplama Aracı**

Öğrencilerin özgüven düzeylerini değerlendirmek amacıyla Piers-Harris Çocuklarda Öz-Kavram Ölçeği 'Kendim Hakkında Düşüncelerim' kullanılmıştır.

*Piers-Harris Çocuklarda Öz-Kavram Ölçeği:* 9 ile 16 yaş grubundaki öğrenciler için 1964'te Piers ve Harris tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilmiştir. Çataklı (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan ölçek öğrencilerin kendilerine yönelik duygu, düşünce ve tutumlarını değerlendirmeyi hedeflemektedir. 80 madde içermektedir. Her maddeye evet ya da hayır şeklinde yanıtlar verilmektedir. Ölçek puanı, maddelerin sayısal toplamıdır. Elde edilen öz kavramı ham puanı 0 ile 80 arasında değişir. Yüksek puanlar çocukların kendileri hakkındaki olumlu, düşük puanlar ise olumsuz öz kavramına işaret etmektedir. Ölçek altı alt faktörden oluşmaktadır (Çataklı, 1985).

Ülkemizde gerçekleştirilen çeviri ve güvenilirlik çalışmasında değişik yaş gruplarının ve cinsiyet farklarının olmadığı saptanan bu ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlık ve test-tekrar-test teknikleriyle sınanmıştır. Spearman Brown ve Kuder Richardson 21 formülleri ile hesaplanan iç tutarlık katsayıları .78 ile .93 arası; Pearson

Momentler Çarpımı formülü ile elde edilen puan değişmezliği korelasyon katsayıları ise .71 ile .77 arası bulunmuştur. Bu veriler ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Çataklı, 1985). Araştırmada kullanılan örneklem grubuna yapılan güvenilirlik analizi sonucuna göre ölçeğin Cronbach alfa değeri .845 olarak tespit edilmiştir. Psikolojik bir test için saptanan güvenilirlik katsayısının .70 ve üzeri olması test puanlarının güvenilirliği için genel olarak yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2015).

### Verilerin Analizi

Verilerin analizine başlanmadan önce verilerin normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiştir. Her bir grupta yer alan öğrencilerin ön ve son ölçüm puanlarının Shapiro-Wilks Testi sonuçları anlamlı çıkmıştır ( $p < .05$ ). Bu sonuca göre, her bir grupta ön ölçüm puanlarının normal dağılım göstermediği söylenebilir. Deney ve kontrol grubu arasındaki ön ve son test ölçüm puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ayrıca deney grubunda yer alan öğrencilerin ön ve son test ölçüm puanları arasındaki farkın anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon işaretli sıralar testi yapılmıştır. Analizde SPSS 24 programı kullanılmış olup anlamlılık düzeyi olarak .05 esas alınmıştır.

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde veri analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular açıklanmıştır. Bulgular alt amaçlara göre sırasıyla verilmiştir.

### Grupların Denkliğine İlişkin Bulgular

Tablo 2

*Piers Harris Ölçeğinden Elde Edilen Ön Test Puanlarının Gruba Göre U- Testi Sonucu*

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	8.56	68.50	31.5	.958
Kontrol	8	8.44	67.50		

$p > .05$

Özgüven eksikliği yaşayan öğrencilerden psikoeğitim programına katılanlarla, böyle bir programa katılmayanların uygulama öncesindeki puanlarının Mann Whitney U-testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir. Tablo 2’de deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.  $U = 31.5$ ,  $p > .05$ . Elde edilen bu sonuca göre araştırmanın başlangıcında deney ve kontrol gruplarının özgüven seviyeleri açısından denk olduğu ifade edilebilir.



### Grupların Betimsel İstatistiklerine İlişkin Bulgular

Tablo 3

Deney Grubunun ve Kontrol Grubunun Piers Harris Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Ön Test ve Son Test Ölçümlerine göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Ön Ölçüm	46.62	8.63	47.12	13.63
Son Ölçüm	53.87	4.64	43.62	9.50

Deney grubunun ve kontrol grubunun ön test ve son test ölçümlerine göre özgüven puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'te verilmiştir. Deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test puan ortalamaları 46.62, son test puan ortalaması ise 53.87'dir. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test puan ortalamaları 47.12 iken son test puan ortalaması 43.62'dir. Tablo 3'e göre deney grubunda yer alan öğrencilerin puan ortalaması artarken kontrol grubunda yer alan öğrencilerin puan ortalaması düşmüştür.

### Birinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular

7. sınıf öğrencilerine yönelik Akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programına katılan deney grubundaki öğrencilerin uygulama sonunda özgüven seviyesi kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek olacak mıdır? sorusuna yönelik bulgu tabloda sunulmuştur.

Tablo 4

Piers Harris Ölçeğinden Elde Edilen Son Test Puanlarının Gruba göre U- Testi Sonucu

Grup	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	8	11.00	88.00	12.00	.034*
Kontrol	8	6.00	48.00		

\* $p < .05$

Özgüven eksikliği yaşayan öğrencilerden psikoeğitim programına katılanlarla, böyle bir programa katılmayanların uygulama sonrasındaki puanlarının Mann Whitney U-testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir. Tablo 4'te deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.  $U = 12.00$ ,  $p < .05$ . Sıra ortalamaları dikkate alındığında psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, psikoeğitim programının öğrencilerin özgüven düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

### İkinci Araştırmasına Sorusuna İlişkin Bulgular

7. sınıf öğrencilerine yönelik Akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programına katılan deney grubundaki öğrencilerin uygulama sonrasında özgüven seviyesi uygulama öncesine göre anlamlı olarak daha yüksek olacak mıdır? sorusuna yönelik bulgu Tablo 5'te verilmiştir.



Tablo 5

*Deney Öncesi ve Sonrası Piers Harris Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

Son test-Ön test	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	z	p
Negatif sıra*	1	1.00	1.00	-2.197	.028*
Pozitif sıra	6	4.50	27.00		
Eşit	1				

\* $p < .05$  \*Negatif sıralar temeline dayalı

Öğrencilerin deney öncesi ve sonrası özgüven düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan öğrencilerin Piers Harris ölçeğinden aldıkları deney öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir,  $z = -2.197$ ,  $p < .05$ . Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre düzenlenen psikoeğitim programının öğrencilerin özgüven düzeylerini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular özetlenirse; yedinci sınıf öğrencilerine uygulanan akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirmeye yönelik programın deney grubunda yer alan öğrencilerin özgüven düzeyini kontrol grubuna göre anlamlı olarak artırdığı ve deney grubunda yer alan öğrencilerin uygulama öncesi puanının uygulama sonrası puanına göre anlamlı olarak yükseldiği saptanmıştır.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programının yedinci sınıf öğrencilerinin özgüven düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada; özgüven düzeyi düşük olan öğrencilerden seçkisiz atama yoluyla 8'er kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Özgüven düzeylerini artırma amacıyla, deney grubunda bulunan bireylere 7 oturum boyunca akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programı uygulanmıştır.

Araştırma sonucu incelenecek olursa yedinci sınıf öğrencilerine uygulanan akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirmeye yönelik programın deney grubunda yer alan öğrencilerin özgüven düzeyini kontrol grubuna göre anlamlı olarak artırdığı ve deney grubunda yer alan öğrencilerin uygulama öncesi puanının uygulama sonrası puanına göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test puan ortalamaları 46.62, son test puan ortalaması ise 53.87'dir. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test puan ortalamaları 47.12 iken son test puan ortalaması 43.62'dir.

Deney grubunda yer alan öğrencilerin son test puan ortalamasının ön test puan ortalamasından daha yüksek olması araştırmacı tarafından geliştirilen akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programının öğrencilerin özgüvenini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte araştırmacı tarafından herhangi bir uygulamanın yapılmadığı kontrol grubunda ise son test puan ortalamasının düşmesi dikkat çekicidir. Bu bulgu öğrencilerin okul, ev, sosyal medya gibi ortamlardaki yaşantılarının özgüven puanlarının düşmesinde etkili olabildiği şeklinde yorumlanabilir.

Akılci duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programının öğrencilerin özgüven düzeylerini artırmada olumlu değışiklik sağlaması programın içeriğinden kaynaklandığı düşünölebilir. Akılci duygusal davranışçı terapi bireylerin düşünce, duygu ve davranışları üzerinde çalışılmasına imkan tanımaktadır. Bu terapi kapsamında kullanılan ABC modeli; öğrencilerin özgüveni yüksek bireyler olmalarını engelleyen akılci olmayan inançları üzerinde çalışılmasında, bilişsel yeniden yapılandırma ile akılci olmayan inançların akılci inançlara dönüştürölmesinde ve öğrencilerin özgüvenini geliştirmelerinde yardımcı olabilmektedir. Bu şekilde öğrencilerin zayıf ve güçlü yanlarını kabul etmesi, diğer insanlarla iletişim kurabilmelerini sağlayabilmektedir (Murdock, 2016).

Programa katılan öğrenciler; amaç belirleme ve sorumluluk alma, duygu ve düşöncelerini ifade etme, duygularının farkında olma, akranları tarafından kabul edilme ve anlaşılma, güçlü ve zayıf yönleriyle bütün olduğunu fark etme, olumlu benlik algısı, atılganlık yaşantıları geçirmiştir. Grup süreci incelendiğinde uygulamaya katılan öğrenciler ilk oturumda çekingen davranmıştır. Öğrenciler grup kurallarını oluşturmada ve grup kurallarına uymada zorlanmıştır. Grup liderinin empatik ve kabul edici bir ortam sağlamasıyla beraber öğrencilerin kurallara uydukları, etkinliklere gönüllü katıldıkları ve kendilerini daha iyi ifade edebildikleri gözlenmiştir. Son oturumda ise öğrenciler daha olumlu iletişim dilini öğrenerek kişiler arası ilişkileri kurma ve devam ettirmede özgüven düzeylerinin arttığını, güçlü ve zayıf yönlerini daha iyi kabul edebildiklerini, durumlara yönelik daha akılci bakış açıları geliştirdiklerini belirtmiştir. Öğrencilerin ifadeleri akılci duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programının öğrencilerin özgüvenini artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

İncelenen alan yazında özgüven geliştirmeye yönelik programların etkili olup olmadığına ilişkin birbirinden farklı sonuçlar yer almaktadır. Programların özgüven ve özsaygıyı olumlu yönde etkilediğine yönelik sonuçların yer aldığı araştırma sonuçları bu çalışmadan elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir. Gerger-Altınır (2004) tarafından yapılan araştırma sonucu incelendiğinde grup rehberliği etkinliğinde yer alan öğrencilerin öz saygı seviyesinde anlamlı artış olduğu görölmektedir. Bu da öz saygı geliştirmeye yönelik uygulanan programın etkili olduğunu göstermektedir. Ateş'in (2013) yaptığı araştırma sonucunda programda yer alan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin uygulama öncesine ve kontrol grubuna göre anlamlı olarak arttığı, bununla birlikte bu değışimin cinsiyet ve sosyoekonomik düzey değışkenlerinden bağımsız olarak açığa çıktığı bulunmuştur.

Doğru ve Peker (2004), yaptıkları çalışmada özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma 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 arasında anlamlı fark bulunmuştur. Townsend (2013) tarafından yürütölen çalışmada 8. sınıf kız öğrencilerinin öz saygı düzeylerini artırmak için 7 oturumluk program uygulanmıştır. Katılımcılara ön test ve son test olarak 10 maddelik anket verilmiştir. Araştırma sonucunda beş katılımcının 10 maddenin en az beşinde gelişim gösterdiği bulunmuştur.

Alan yazında taranan çalışmaları incelendiğinde özgüven geliştirme programlarının bilişsel yaklaşımlara dayandıran çalışmaları yer almaktadır. Bilişsel davranışçı terapi Kore'de öğrenim gören hemşirelerin özsaygı düzeyini artırmada etkili olduğu bulunmuştur (Lim ve diğerleri, 2010). Akılci duygusal davranışçı terapi ve sanat terapi birleşimi grup uygulamasının üniversite öğrencilerinin öz saygı ve sağlamlık puanlarını artırmada etkili olduğu saptanmıştır (Roghanchi ve diğerleri, 2013). Yapılan diğer bir çalışmada bilişsel grup terapisi ve aerobik egzersizi uygulamasına katılan bireylerin öz saygı düzeylerinde artış olduğu ve tam tersi olarak kontrol grubunda yer alan katılımcıların öz saygısı anlamlı

olarak gelişmediği bulunmuştur. Bilişsel grup terapisinin stresi düşürerek özsaygıyı artırdığı düşünülmüştür (Ginsburg, 1995). Araştırma sonuçları incelendiğinde bilişsel yaklaşıma dayalı programların özgüven geliştirmede olumlu etkisinin olduğunun ortaya çıkması bu çalışma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Özgüven geliştirmeye yönelik bilişsel terapilerin kullanılmasının yanında diğer yaklaşımlardan da yararlanılmaktadır. Bu yaklaşımların da özgüven geliştirmede etkili olduğu bulunmuştur. Beceri eğitiminin ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik aktivitelerin benlik saygısını geliştirmeye etkisinin incelendiği araştırma sonuçlarına göre beceri ve aktivite programlarına katılan öğrencilerin genel, sosyal, aile, okul ve toplam benlik saygısı puanlarının yükseldiği tespit edilmiştir. Uygulamadan 16 hafta sonra alınan izleme ölçümünde aileyle ilgili benlik saygısı haricinde, öğrencilerin benlik saygılarındaki değişimin sürdüğü saptanmıştır (Aksaray, 2003). Sanat ve farkındalık temelli uygulamaların gençlerin öz farkındalık, öz saygı ve sağlamlık düzeylerini artırdığı bulunmuştur (Coholic, 2011). Çözüm odaklı kısa süreli terapiye göre yürütülen grupla psikolojik danışmanın katılımcıların özgüven düzeyini artırdığı ve bu değişimin kalıcı olduğu bulunmuştur (Bilgin, 2016). Karacan- Özdemir (2016) tarafından yapılan bir araştırmada “Bibliyopsikolojik Danışmaya Dayalı Özgüven Geliştirme” programının 6. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, uygulanan programın deney grubunda yer alan öğrencilerin özgüven puanlarında anlamlı artış sağladığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlardan farklı olarak özgüven veya özsaygıya yönelik geliştirilen programların etkili olmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Güloğlu'nun (1999) gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarına göre öz saygı geliştirmeye yönelik geliştirilen programın etkili olmadığı sonucu açığa çıkmıştır. Bu sonucun sebebi araştırma kapsamında geliştirilen programın içeriğinden kaynaklanabilmektedir. Sezer (2001) tarafından yapılan araştırmada özsaygı düzeyini geliştirme programının altı ve yedinci sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisine bakılmıştır. Araştırmacının beklediği sonuçtan farklı olarak Özsaygı Düzeyini Geliştirme Programı'nın, öğrencilerin özsaygı düzeyini geliştirmede etkili olmadığı bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada drama temelli grup rehberliğinin beşinci sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeylerine, arkadaşlık ilişkilerine ve benlik saygılarına olan etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın bulguları, yürütülen grup rehberliği programının öğrencilerin benlik saygılarını yükseltmede etkisinin olmadığını ortaya çıkarmıştır (Uşaklı, 2006).

Araştırmadan elde edilen bulguların ışığında, akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programına katılan öğrencilerin Piers Harris Öz Kavram Ölçeğinden aldıkları son test puanlarının kontrol grubundaki öğrencilerinkinden daha yüksek olacağı yönündeki denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı özgüven geliştirme programının yedinci sınıf öğrencilerinin özgüven düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu araştırma sonuçlarının birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın Kars ilinde bulunan bir ortaokulda yapılması araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini etkilemektedir. Kontrol grubuna herhangi bir çalışma yapılmaması sınırlılık olarak düşünülmektedir. Uygulanan programın yedi haftayla sınırlı olması elde edilen sonucun kalıcı etkisi olup olmadığını tespit etmek için bir sınırlılıktır. Bu programın sadece öğrencilere uygun olarak hazırlanmış olması araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır.

Araştırmanın sonuçlarına göre yeni yapılacak araştırmalarda boylamsal araştırmaların kullanılması, program içeriğinin öğretmen ve ebeveynleri de kapsayacak şekilde hazırlanması önerilebilir. Sonuç olarak araştırmada geliştirilen programın yedinci sınıf öğrencilerinin özgüvenlerini olumlu yönde etkilediği düşünülmürse bu program okul psikolojik danışmanları tarafından kullanılabilir.

## KAYNAKÇA

- Aksaray, S. (2003). *Ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların etkisi* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Altıntaş, E. (2015). *Kuramdan uygulamaya özgüven*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ateş, B. (2013). Benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin benlik sayısı düzeylerine etkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 38, 1-13.
- Barrett, M. P., Webster, H. M. ve Wallis, J. (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. ve 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.
- Benabou, R. & Tirole, J. (2002). Self-confidence and personal motivation. *The Quarterly Journal of Economics*, 117(3), 871-915.
- Bilgin, S. (2001). *Ergenlerde kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgin, O. (2016). *Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın ergenlerin özgüven düzeyine etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Coholic, D. A. (2011). Exploring the feasibility and benefits of arts-based mindfulness-based practices with young people in need: Aiming to improve aspects of self-awareness and resilience. *Child Youth Care Forum*, 40, 303-317.
- Çankaya, Ö. (1997). *Lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çankaya, B. (2007). *Lise I. ve II. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çataklı, M. (1985). *Transliteration equivalence and reliability of the Turkish version of the Piers Harris children's self concept scale* (Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğru, N. & Peker, R. (2004). Özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 315-328.
- Fennell, M. (2015). *Özgüveni keşfedin* (N. Azizlerli & M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Franks, D. D. & Marolla, J. (1976). Efficacious action and social approval as interacting dimensions of self-esteem: A tentative formulation through construct validation. *Sociometry*, 39(4), 324-341.
- Gerger-Altın, H. (2004). *Grup rehberliği etkinliklerinin ilköğretim çağındaki çocukların kendine saygı düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ginsburg, R. D. (1995). *Self esteem, exercise and cognitive group counseling* (Yüksek Lisans Tezi). University of Massachusetts Amherst, Massachusetts.
- Güloğlu, B. (1999). *Benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Jain, S. (2010). Self-confidence – The key to success. *Journal of School Social Work*, 6(11), 3-8.
- Karacan-Özdemir, N. (2016). Deneysel bir çalışma: Bibliyopsikolojik danışmaya dayalı özgüven geliştirme programının 6. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. *İlköğretim Online*, 15(1), 136-147.
- Karadoğan-Doruk, E. (2012). İlişkilerdeki başarının anahtarı: 'Özgüven'. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 0(23), 259-267.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom*. London: Paul Chapman Publishing.

- Lim, J. Y., Kim, M. A., Kim, S. Y., Kim, E. J., Lee, J. E. & Ko, Y. K. (2010). The effects of a cognitive-behavioral therapy on career attitude maturity, decision making style, and self-esteem of nursing students in Korea. *Nurse Education Today*, 30, 731-736.
- Murdock, N. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Rafei, S. (2008). *The relationship between self-esteem and gender, grade level and academic achievement, in secondary schools' classes in Lebanon* (Doktora Tezi). University of Leicester, Leichestre, İngiltere.
- Roghanchi, M., Mohamad, A. R., Mey, S. C., Momeni, K. M. & Golmohamadian, M. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *The Arts in Psychotherapy*, 40, 179-184.
- Sezer, S. (2001). *Özsaygı düzeyini geliştirme programının ilköğretim okulu 6 ve 7. sınıf öğrencilerinin öz saygı düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Sher, B. (1998). *Self esteem games*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Shrauger, J. S. & Schohn, M. (1995). Self confidence in college students: Conceptualization, measurement and behavioral implications. *Assessment*, 2(3), 255-278.
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğilim Bilimleri Dergisi*, 12, 249-260.
- Tatoğlu, N. (2006). *Zonguldak il merkezinde 15-17 yaş grubu genel lise öğrencilerinde benlik saygısının akademik başarıya etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.
- Townsend, E. (2013). *The effectiveness of group counseling on the self-esteem of adolescent girls* (Yüksek Lisans Tezi). State University of New York, New York, ABD.
- Uğurluoğlu, M. Y. (1996). *Lise öğrencilerinde özsaygı düzeyi ile atılgan kişilik özelliği arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Uşaklı, H. (2006). *Drama temelli grup rehberliğinin ilköğretim V. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri, atılganlık düzeyi ve benlik saygısına etkisi* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Voltan-Acar, N. (2015). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yavuz, Ş. (2007). *Son çocukluk dönemi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.