

Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi

Alim Kaya*, Mesut Saçkes**

ÖZET

Bu araştırmada benlik saygısı geliştirme programının düşük benlik saygısına sahip ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Deney(n=12) ve kontrol grubu(n=12)nu oluşturan katılımcılara (N=24) benlik saygısını geliştirmeye yönelik sekiz oturumluk program öncesinde ve sonrasında benlik saygısı ölçeği uygulanmıştır. Deney grubu 8 oturumluk benlik saygısı geliştirme programına alınmış, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Sonuçlar benlik saygısını geliştirmeye yönelik olarak düzenlenen programın düşük benlik saygısına sahip ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısını artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Benlik Saygısı, Benlik Saygısı Geliştirme Programı

SUMMARY: The effect of a self-esteem enrichment program on the level of self-esteem of the eight grade students.

The effect of a self-esteem enrichment program on the self-esteem level of the eight grade students with low self-esteem was investigated in this study. The self-esteem scale was administered to the participants (n=24) in both experimental (n=12) and control group (n=24) prior to the program and after the completion of the program. While the self-esteem enrichment program, composed of eight-session, was carried out with the experimental group, no treatment was applied to the control group. Findings of the research showed that the self-esteem enrichment program was effective to improve self-esteem level of the eight grade students with low self-esteem.

KEY WORDS: Self-esteem, Self-esteem enrichment program

GİRİŞ

Bireyler evrende karşılaştıkları, farkında oldukları her nesneye yönelik bir tutum geliştirirler. Bu tutumlar zamanla bireylerin nesneye karşı olan duygu, düşünce ve davranışlarının önemli belirleyicilerinden biri olur. Birey, dünyasında bir nesne olarak algıladığı diğer ben'lere (bireylere) karşı bir tutum geliştirmeye başladığı gibi aynı zamanda kendi benliğine yönelik bir tutum da geliştirmeye başlar. Bireyin kendi benliğine yönelik geliştirdiği bu tutum benlik saygısı olarak tanımlanabilir.

Benlik saygısı terimi "bireyin başarısının girişimlerine oranı" olarak ilk kez William James tarafından kullanılmıştır. Benzer şekilde Rosenberg benlik saygısını "benliğin olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilmesi" şeklinde tanımlamıştır. Benlik saygısı teorisyenleri benlik saygısının durağan bir yapıdan çok dinamik bir yapı olduğunu ileri sürmektedirler (Baldwin & Hoffmann, 2001). Kaplan (1995) benlik saygısının öğrenilmiş ve dinamik bir yapı olduğunu ve her ne kadar yaşamın ilk yılları bireyin benlik saygısı gelişimi için önemli olsa da benlik saygısının tamamen bu dönemde oluşup ardından ömür boyu aynı şekilde kalmadığını belirtmektedir. Ona göre benlik saygısı, döngüsel bir etkileşim yolu ile oluşmaktadır. Bu döngü bireyin yaşamı içindeki problemleri çözerken yaşadığı ilk sıkıntıları, mücadeleyi, hata ve hayal kırıklıklarının sorumluluğunu kabul etmeyi, çok çalışmayı ve kademeli olarak problem çözmede ustalık göstermeyi içermektedir. Benlik saygısı koşulsuz değildir ve bireye bir başkası tarafından verilemez. Benlik saygısı sadece ısrarlı bireysel çaba, ustalık ve anlamlı başarılar yolu ile bireyin kendisi tarafından kazanılabilir.

* Yrd. Doç. Dr. Alim Kaya, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR Anabilim Dalı

** Arş. Gör. Mesut Saçkes, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR Anabilim Dalı

Coopersmith'e göre benlik saygısı bireyin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılama derecesidir. Rosenberg'in önermiş olduğu tanımlamada benlik saygısı, "kendimize karşı olumlu ve olumsuz tutumlarımızdır" denilmektedir. Yörükoğlu ise benlik saygısını kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olmayı, kendini olduğu gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan sağlıklı bir ruh hali olarak tanımlamaktadır (Güloğlu ve Aydın, 2001)

Yapılan araştırmalar benlik saygısının pek çok bireysel değişkeni etkilediği gibi bir çok değişkenden de etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bireyin sahip olduğu benlik saygısı onun okul ve iş yaşamındaki başarısını, anne, baba ve arkadaş gibi çevresindeki bireylerle ilişkilerini etkilemektedir. Öte yandan; bireyin yaşamındaki onun için önemli kişilerin bireye karşı tutumları, bireyin gündelik yaşam içindeki girişimleri sonucu elde ettiği başarı ve başarısızlıkları, bireyin bulunduğu sosyo ekonomik düzey, doğum sırası, cinsiyet, ebeveynleri ile birlikte kalıp kalmaması ve fiziksel özellikler gibi pek çok değişken benlik saygısının gelişimi üzerinde etkili olmaktadır (Ersanlı, 1988; Turpoğlu, 1988; Güngör, 1989; Güçray, 1989; Torucu, 1990; Kutlu, 1992; Tarhan, 1995; Varlı, 1999).

Benlik saygısı konusunda yapılan araştırmalar, benlik saygısının mutlu bir yaşam ve sağlıklı bir kişilik gelişimi için nedenli önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde benlik saygısı ve benlik saygısı ile ilgili değişkenler ve benlik saygısını arttırmaya yönelik programlar üzerinde bir çok araştırma yapıldığı görülmektedir (Schnee, 1972; Richard ve Chandler, 1994; Don ve ark, 2002). Buna karşın Türkçe literatür incelendiğinde benlik saygısı ve benlik saygısı ile ilgili değişkenler üzerinde bir çok araştırma yapıldığı görülmesine karşın (Güngör, 1989; Güçray, 1989; Torucu, 1990; Kutlu, 1992; Gür, 1996; Çanakçı, 2000) benlik saygısını arttırmaya yönelik programların etkililiği üzerine az sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Durmuş (1994) ve Özkan (1994) grupla psikolojik danışma'nın, Doğru ve Peker (2003) ise *özsayı geliştirme programının orta öğretim öğrencilerinin benlik saygıları üzerindeki etkisini*

incelemişlerdir. Yapılan bu çalışmalarda benlik saygısı geliştirme programlarının benlik saygısını arttırmada etkili olduğu ortaya konmuştur. Yapılan bir başka çalışmada (Güloğlu, 1999), benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim birinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları üzerine etkililiği incelenmiş ancak programın benlik saygısını arttırmada etkili olmadığı gözlenmiştir. Ulaşılabilen Türkçe literatürde benlik saygısını geliştirme programlarının ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde etkililiğini test etmeye dönük bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Benlik saygısı ile ilgili literatürdeki bulgular, benlik saygısının özellikle ergenlik dönemi için önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bu dönemde ergen kendisini aşırı derecede yalnız hissedebilmekte ve çevresinde yaşadığı problemlerle başa çıkmasında kendisine yardımcı olabilecek birinin olmadığını düşünebilmektedir. Ayrıca ergenlik, kişinin yaşam sürecini etkileyecek anahtar kararların verildiği bir dönemdir. Bağımlılık - bağımsızlık çelişmesi, kabullenme - reddetme çatışmaları, kimlik krizi, güvenlik arayışı, ergenin topluma uyması için zorlanması ve beğenilmeye duyulan ihtiyaçların hepsi bu dönemin karakteristikleridir. Bir çok ergen başarılı olmaya zorlanmış durumdadır ve sıklıkla bu dışsal beklentiler karşısında şiddetli stres yaşamaktadırlar (Corey, 1990). Bu özelliklerin dolaylı ergenlik yılları benlik saygısının oluşumunda kritik bir dönemdir. Bu dönemin gelişimsel görevlerini yerine getirebilmek için ergenin yeterli düzeyde benlik saygısına sahip olması gerekmektedir. Bununla birlikte gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi de benlik saygısının olumlu yönde gelişmesine katkı sağlayacaktır. Pek çok genç erken ergenliğe olumsuz benlik imajı ve yetersizlik duyguları ile ulaşmaktadır. Çünkü benlik saygısı özellikle 12-14 yaş periyodu süresince kolayca incinebilir gözükmektedir, bu nedenle erken ergenlik müdahale etmek için uygun bir zaman olarak görülmektedir (Smead, 1990). Bir çok gelişimsel görev için "öğretilebilir zaman" vardır. Bu nedenle görevin yapılması gereken zamana yakın anlarda (öğretilebilir zamanlar) yapılan müdahaleler daha etkili olabilmektedir. Daha sonraki müdahaleler de yardımcı olabilir ancak aynı etkiye sahip olmayabilir. Erken ergenlik ve ergenlik süreci, birey-

lerin çevrelerinde üretken ve becerikli olabilmeyi öğrenebilecekleri bir dönemdir (Kolh, 1985). Kısaca, sağlıklı bir benlik saygısı algısının oluşumu için bireylere ergenlik döneminde yapılacak yardımlar, bu dönemin kritik ve öğretilebilir bir dönem olması nedeni ile uygun ve daha etkili bir yöntem gibi görünmektedir. Ergenlere yönelik müdahalelerde grup yönteminin bazı özelliklerinden dolayı uygun olduğu bir çok araştırmacı tarafından ifade edilmektedir (Corey, 1990; Onur&Öner, 1986; Margot&Housley, 1996 Kohl,1985; Wolfe&Dryden, 1996). Benzer şekilde Smead'de (1990) grupla danışmanın genç insanlara bir kabul atmosferi, cesaret ve yeni davranışlar için güvenli bir deneyim ortamı sağladığını, çocukların gruplar içinde öğrenmekte, oynamakta ve sosyalleşmekte olduğunu ve bu durumun psikolojik eğitimin amaçları doğrultusunda kullanılabileceğini belirtmektedir.

Ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri daha çok ilköğretim ikinci kademe ve orta öğretim düzeyinde sunulmaktadır ve okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik servislerinde görevli psikolojik danışmanların (rehber öğretmen) hizmet verdiği öğrenci popülasyonunun büyük bir kısmını ergenler oluşturmaktadır. Bu nedenle psikolojik danışmanların ergenlik dönemine ait özellik ve sorunları bilmesi ve bu sorunların oluşmadan önlenmesi veya ortadan kaldırılmasına yönelik becerilerle donanık olması önem kazanmaktadır. Bu nedenle çalışmada, Türkiyedeki okullarda hizmet veren psikolojik danışmanların (rehber öğretmen) kullanabileceği bir program olması açısından, bu çalışmada Smead (1990) tarafından geliştirilen ve araştırmacılar tarafından Türk kültürüne uyarlanan benlik saygısını geliştirmeye yönelik eğitim programının ilköğretim sekizinci sınıfa devam eden düşük benlik saygısına sahip öğrencilerin benlik saygısı düzeylerine etkisi incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Denekleri

Araştırmanın denekleri, Malatya Kemal Özalper İlköğretim Okulu 8.sınıfına devam eden 24 öğrencidir. Deneklerin seçimi için 178 öğrenci benlik saygısı

envanteri (Güngör1989) ile taranmıştır. Ölçekten alınan puanlar 178-351 arasında değişmiştir. Örneklemin almış oldukları puanların aritmetik ortalaması $\bar{X}=267$, standart sapması $S=33.97$, medyanı ise $X_{ort}=265$ puan olarak hesaplanmıştır. Değerlendirme sonucunda medyan değeri ($X_{ort}=265$) benlik saygısı düşük öğrencileri belirlemede kesme puanı olarak kabul edilmiştir.

Daha sonra, benlik saygısı düşük 12 kız, 12 erkek toplam 24 öğrenci belirlenmiş ve bunlardan 12 si (6 kız, 6 erkek) deney grubuna, 12 si ise (6 kız, 6 erkek) kontrol grubuna cinsiyet ve benlik saygısı puanları dikkate alınarak ve bire bir eşleme yapılarak atanmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının ön-test puanlarının ortalamaları işlem öncesinde test edilmiş ve iki grubun ortalamaları arasında beklendiği gibi anlamlı düzeyde fark gözlenmemiştir ($t= -0.332$, $Sd=22$, $p<0.05$). Bu işlemle, grupların işlem öncesi araştırmanın bağımlı değişkeni olan benlik saygısı açısından eşitliği sağlanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada öğrencilerin benlik saygısı düzeyi, Güngör (1989) tarafından geliştirilen "Lise Öğrencileri Özsaygı Envanteri" kullanılarak belirlenmiştir.

Araştırmacılar tarafından envanterin yanıtlanma biçiminde bir revizyona gidilmiştir. Maddelerin yanıtlanmasında zorunlu seçme (Forced Choose) tekniğinin kullanıldığı asıl envanterde olası yanıtlar ikiden beşe çıkarılarak envanterin yanıtlanması sürekli hale dönüştürülmüştür. Yapılan bu revize nedeni ile envanterin geçerlik ve güvenilirliği araştırmacılar tarafından deneklerin seçimi için taranan grup üzerinde ($n=178$) tekrar yapılmış olup envanterin PHÇBKÖ (Pier-Harris Çocuklar için Benlik Kavramı Ölçeği) ile yapılan ölçüt ölçek geçerliği $r = .73$ ve 82 kişilik bir grup üzerinde iki hafta ara ile yapılan test tekrar test yöntemi ile hesaplanan güvenilirliği ise $r = .81$ bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığını tespit etmek için ise Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Hesaplanan güvenilirlik katsayısı $r=.90$ bulunmuştur. Bu teknik özelliklere sahip envanterin araştırmanın bağımlı

değişkeni olan benlik saygısını ölçmek için kullanabileceği sonucuna varılmıştır.

İşlem Yolu

Yukarıda açıklandığı şekliyle oluşturulan deney grubundaki öğrenciler, Smead (1990) tarafından geliştirilen ve araştırmacılar tarafından Türk Kültürüne uyarlanan, benlik saygısı geliştirme programına sekiz hafta boyunca haftada bir gün katılmışlardır. Oturumlar yaklaşık olarak 50 – 60 dakika sürmüştür.

Bu çalışmada etkililiği test edilen benlik saygısı geliştirme programı akılcı, duygusal ve davranışsal yaklaşım temelli bir programdır. Program düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi; duygu ve davranışların olaylar ve durumlar karşısındaki düşünceler tarafından belirlendiğini vurgulamaktadır. Bu temel yaklaşıma dayalı olarak program, bireyleri olaylar ve durumlar karşısındaki düşünceler üzerine odaklaşmaya, bu düşünceler ile duygu ve davranışlar arasında ki ilişkiyi kavramaya teşvik eder niteliktedir. Programdaki temel strateji, bilişsel ve duygusal farkındalığı artırmaya dönük etkinliklere ve davranışsal pratikler yapmaya dayanmaktadır.

Program ile aşağıdaki kritik davranışların değiştirilmesi, geliştirilmesi hedeflenmiştir:

1. Öğrencilerin kendileri hakkında ne hissettiklerini keşfetmeleri ve bu algılarının nereden kaynaklandığını anlamaları.

2. Öğrencilerin farklı durumlarda farklı duygular yaşanabileceğinin farkına varmaları.

3. Öğrencilerin kendileri hakkında olumlu-hoşlandığı ve olumsuz-hoşlanmadığı şeyleri fark etmeleri ve olumsuz olanları nasıl olumluya dönüştürebileceklerini öğrenmeleri.

4. Öğrencilerin kendilerini nasıl gördüklerinin, başkalarının nasıl gördüğünden daha önemli olduğunu kavramaları.

5. Öğrencilerin yaşam içinde farklı rollerinin olduğunu ve bu rollerin her birindeki performanslarının farklı olabileceğini görmeleri.

6. Öğrencilerin bir öğrenci, bir arkadaş ve bir birey olarak kendilerine hedefler koymalarının, bu hedefleri gerçekleştirmek için planlar yapmanın ve bu planları uygulamanın benlik algılarını geliştirmede nasıl yardımcı olabileceğini görmeleri.

7. Öğrencilerin bir birey olarak kendilerine ilişkin düşüncelerini değiştirerek kendilerine ilişkin duygularını da değiştirebileceklerini görmeleri.

8. Öğrencilerin kendilerine ilişkin neleri değiştirip neleri değiştiremeyeceklerinin farkına varmaları.

9. Öğrencilerin mükemmeliyetçi düşüncelerini tanımaları , mükemmelliğin imkansız ve gereksiz olduğunu anlamaları ve gerek kendilerinde gerekse başkalarında var olan mükemmeliyetçi düşünceler ile yüz yüze gelmeleri.

Program aşağıda oturumlar itibariyle verilen ana temalar çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Birinci oturumda; tanışma, grup kurallarını oluşturma, üyelerin gruba geliş nedenlerini ve kendilerini ilişkin duygularını keşfetmelerini sağlama. İkinci oturumda; öğrencilerin kendilerinde beğendikleri ve beğenmedikleri yönleri fark etmeleri ve önemli olanın başkalarından çok kendi görüşleri olduğunu anlamalarını sağlama. Üçüncü oturumda; herkesin hayat içinde farklı rolleri olduğu ve bu roller içindeki performanslarının farklı olabileceğini anlama. Dördüncü oturumda; bir öğrenci olarak hedefler belirleme. Beşinci oturumda; hedefler belirlemenin kendimize yönelik duygularımızı etkilediğini görme ve bir arkadaş olarak hedefler belirleme. Altıncı oturumda; fiziksel görünüşümüzde değiştirebileceğimiz ve değiştiremeyeceğimiz yönlerin olduğunu gösterme ve bir konu hakkındaki fikirlerimizi değiştirerek hislerimizi değiştirebileceğimiz gerçeğini anlama. Yedinci oturumda; öğrencilerin mükemmelliğin imkansız ve gereksiz olduğunu anlamalarını sağlama. Sekizinci oturumda; yapılan etkinlikleri gözden geçirme ve vedalaşma konulu programda varolan etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

Kontrol grubundaki öğrencilere hiçbir işlem yapılmamıştır. Son oturumun bitiminde ve üç aylık izleme sürecinden sonra deneklerin benlik saygısı düzeyleri tekrar ölçülmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada veriler tekrarlanmış ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (split plot) tekniği ile analiz edilmiştir.

Analizler SPSS 10.0 paket programı kullanılarak yapılmış ve tüm analizler için istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 kabul edilmiştir.

BULGULAR

Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümünden almış oldukları puanların ortalama ve standart sapmaları Tablo-1' de sunulmuştur.

Tablo 1 Deney ve Kontrol Gruplarının Özsaygısı Ölçeğinden ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde almış oldukları puanların ortalama ve standart sapma değerleri

GRUP	ÖNTEST			ÖNTEST			ÖNTEST		
	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S
Deney Grubu	12	219,4	12,8	12	249,2	29,9	12	264,5	37,2
Kontrol Grubu	12	221,2	13,4	12	225,9	18,8	12	231,3	20,6

Tablo-1' de görüldüğü gibi; deney grubunun özsaygı puanlarının ön-test ortalaması 219.4 iken son-testte 29.8 puan artmış ve 249.2 puan olmuştur. Deney grubunun özsaygı puanlarının ortalamaları arasındaki artış eğilimi üç aylık izleme periyodunda da devam etmiş ve son-testte 249.2 olan aritmetik ortalama izleme ölçümünde 15.3 puanlık bir artışla 264.5 puan olmuştur. Kontrol grubunun ön-test puanlarının ortalaması 221.2 iken son-testte 225.9, izleme ölçümünde 231.3 olmuştur. Her iki grubun ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde kontrol grubunda görece olarak daha az olmak üzere bir artış eğilimi gözlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümü puanlarının ortalamaları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığı, bir başka deyişle deney grubuna uygulanan özsaygı geliştirme programı-

nın etkililiğini test etmek amacıyla grupların her üç ölçümden almış oldukları puanlar tekrarlanmış ölçümler için çift yönlü varyans analizi (split plot) tekniği ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo-2' de sunulmuştur.

Tablo 2. Tekrarlanmış Ölçümler İçin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F
Deneklerarası	29828,17	23		
Grup (Deney / Kontrol)	5976,889	1	5976,889	5,513
Hata	23851,278	22	1084,149	
Denekleriçi	21017,5	24		
Ölçüm (Öntest-Sontest-Izleme)	9157,687	1	9157,687	24,593**
Grup * Ölçüm	3657,521	1	3657,521	9,810*
Hata	8202,292	22	372,831	
Toplam	50845,67	47		

*p<0.05

**p<0.01

Tablo 2' de görüldüğü gibi grup x ölçüm ortak etkisi anlamlı bulunmuştur (F= 9,810, p<0.05). Bu sonuç, deney grubuna uygulanan benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim okulu sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin artırılmasında etkili olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda deney grubundaki öğrencilerin işlem sonucunda elde etmiş oldukları kazanımların izleme süreci sonunda da devam ettiği gözlenmiştir.

Benlik saygısı geliştirme programının benlik saygısı düşük ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisinin incelendiği bu araştırmada, benlik saygısı geliştirme programının öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini arttırmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

TARTIŞMA

Benlik saygısının önemi bir çok yönden ele alınabilir. İlki benlik saygısı normal psikolojik gelişim için önemlidir. Büyüme ve gelişmenin getirdiği problemlerle yeterli bir şekilde başa çıkabilmek için bireyler gereksinim duydukları ve istedikleri şeyleri başarabilecekleri bir kapasiteye sahip olduklarına ve

yaşamlarında mutluluğa layık olduklarına inanmaya gereksinim duyarlar.

Benlik saygısının etkisi kariyer planlamada ve karar vermede de görülebilir. Geleneksel olmayan bir meslek seçimi yapacak birisi, örneğin mühendis olmak isteyen bir kız veya ailesinin arzusu veya isteği dışında davranan birisi, yaşamındaki önemli kişiler onunla aynı fikirde olmasa da uygun plan ve seçimler yapabileme yeteneğinin var olduğu düşüncesine sahip olmalıdır.

Yüksek benlik saygısının bireye yaşamının iniş çıkışları içinde bir bağımsızlık verdiği ileri sürülmektedir. Reddedilme hayal kırıklığı ve başarısızlık günlük yaşamın bir parçasıdır. Yaşam her zaman adil ve dürüst değildir ve en iyi çabalarımız bile her zaman başarıyla sonuçlanmayabilir. Fakat yüksek benlik saygısı, bireye aşağı doğru düşerken bile yukarı bakmaya devam etmesini sağlar.

Mevcut yönetim literatürü iletişim toplumu içinde iyi işleyecek tipteki insanların tanımları ile doludur. Bu insanlar bağımsız karar verebilen, risk alan, yeni fikirleri ve denememiş yaklaşımları takip eden ve kendi girişimlerini sürdüren kişiler olarak tarif edilmektedir. Bu nitelikler benlik saygısı yüksek, yeteneklerinden emin ve bunları kullanmaktan haz duyan kişilerin özellikleridir. Bu özellikler ekonomik bir önem de almaktadır çünkü bunlar daha etkili ve verimli iş görmeye yol açar (Waltz, 1991).

Türkiye’de, bankacılık sektöründe çalışanların benlik değeri ve umut düzeylerinin kariyer beklentileri ile ilişkisini ortaya koymak üzere Tanç (1999) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda kişinin benlik saygısının yükseldikçe özellikle kendini gerçekleştirmeye yönelik kariyer beklentilerinin düzeyinin de yükseldiği görülmüştür. Bu sonuç, iş yaşamında yüksek benlik saygısına sahip işgörenlerin, düşük benlik saygısına sahip olanlara oranla, iş pozisyonlarında ilerleme ve iş yaşamlarında başarılı olma konusunda daha iyimser ve istekli olabilecekleri öngörüsünü doğrulamaktadır.

Ayrıca orta öğretimde okuldan ayrılma önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Okuldan

ayrılan öğrenciler zayıf akademik başarı ve düşük benlik kavramına sahiptir. Sınıf ve okulun sosyal çevresi içinde tekrarlanan başarısızlıklar bir çok öğrencinin kendine güvenini ve benlik değerini kaybetmesine yol açar. Bu nedenle okul danışmanlarının temel hedefi bütün öğrencilerin fakat özellikle okuldan ayrılacak öğrencilerin kendine güvenlerini ve benlik değerlerini arttırmak olmalıdır bunun içinde öğrencileri destekleyici küçük grup programları kullanılabilir (Praport, 1993).

Gerek bu araştırmanın bulgusu, gerekse bu araştırmanın bulgusunu destekleyici nitelikteki diğer araştırma bulguları (Trumbull, 1987; Özkan, 1994; Durmuş, 1994; Bauer ve diğerleri, 2000; Don ve ark, 2002) bireylerin benlik saygısını arttırmaya yönelik grupla psikolojik danışma ve psikoeğitim grubu gibi uygulamaların benlik saygısını arttırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Yukarıda da ifade edildiği gibi benlik saygısı özellikle 12-14 yaş periyodu süresince (6, 7 ve 8. Sınıf) kolayca incinebilir gözükmektedir. Bu nedenle erken ergenlik benlik saygısını geliştirmek için müdahalede bulunmada en uygun zamandır (Smead, 1990). Benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalar (Schnee, 1972; Felson ve Zielinski, 1989; Brendt ve Keffe, 1993; Niebrzydowski, 1990; Ersanlı, 1988; Turpoğlu, 1988; Güngör, 1989; Güçray, 1989; Torucu, 1990; Kutlu, 1992; Tarhan, 1995; Varlı, 1999) benlik saygısının çevre ile iyi ilişkiler kurma, okul başarısı ve sağlıklı kişilik gelişimi gibi ergenler için çok önemli olan değişkenlerle yakından ilgili olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle ergenlerin yüksek benlik saygısına sahip olmasının, onların yaşamda kendilerini bekleyen güçlükler ile başa çıkabilmelerinde nedenli önemli bir olgu olduğu görülmektedir. Bireyin kendi benliğine duyduğu saygı başkalarının da ona saygı duymasına yol açar. Çünkü benliğe duyulan saygı ve güven duygusu toplum içinde başarılı ve uyumlu bir birey olmanın anahtarıdır ki bu sayede de birey başkaları tarafından sevilen ve aranan bir kişi olur. Bu yüzden bireylerin benlik saygılarını arttırmak, onların toplum içinde daha uyumlu ve mutlu bir kişi olarak yaşamlarında büyük katkıda bulunacaktır.

Okullarımızda psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarında, bu araştırmada olduğu gibi çeşitli kavram ve sorunlara ilişkin etkililiği test edilmiş programlara şiddetle ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Araştırmacılar tarafından geliştirilen etkililiği test edilmiş işlevsel program ve uygulamaların alandaki uygulayıcılara ulaştırılması ve onların kullanımına sunulması da önemli görülmektedir. Bu tür işlevsel program ve uygulamalar alanda çalışan psikolojik danışmanlara ulaştığında okullarımızdaki psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarının işlevselliği ve etkililiği artacaktır. Böylece kuramsal çalışmalarla uygulama arasında var olduğu ifade edilen boşluk da doldurulmuş olacaktır.

KAYNAKÇA

- Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2001). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 101-113.
- Bauer, S. R. ve Ark.. (2000). Group counseling strategies for rural at risk high school student. *High School Journal*, 83(2), 41-50
- Brendt, T. J. ve Keefe, K. (1993). Effects of friendship on adolescents' self-esteem. **Poster Presented at the Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development.** New Orleans, LA, March 25-27.
- Corey, G. (1990). *Theory and Practice of Group Counseling*. 3. Edition, California: Brooks/Cole Publication.
- Çanakcı, M. (2000) **The relationship between dating and self-esteem.** (Unpublished Master's Thesis), Ankara: The Middle East Technical University.
- Doğru, N ve Peker, R. (2003). **Özsaygı geliştirme programının Lise 9. sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi.** VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, 9-11 Temmuz 2003 İnönü Üniversitesi Malatya.
- Don, W.ve Ark. (2002), Using a psychoeducational approach to increase the self esteem of adolescents at high risk for dropping out. *Adolescence*, 37 (146), 431-434
- Durmuş, E. (1994). **Grupla psikolojik danışmanın cinsiyet sınıf ve başarı düzeyleri farklı öğrencilerin özsaygı düzeylerine etkisi.** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Ersanlı, K. (1988). **Lise öğrencilerinin benlik tasarımı düzeylerini etkileyen faktörler.** (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Felson, R. B. & Zielinski, M. A. (1989), Children's self-esteem and parental support. *Journal of Marriage and the Family*, 51(3), 727-735.
- Güçray, S. (1989). **Çocuk yuvasında kalan 9.10.11 yaş çocuklarının öz-saygı gelişimini etkileyen bazı faktörler.** (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Güloğlu, B. (1999). **The effect of a self esteem enrichment program on the self esteem level of elementary school student.** (Unpublished Master's Thesis), Ankara: The Middle East Technical University.
- Güloğlu, B ve Aydın, G. (2001). Coopersmith özsaygı envanterinin faktör yapısı. *Eğitim ve Bilim*, 26 (122), 66-72.
- Güngör, A. (1989). **Lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler.** (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Gür, A. (1996). **Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki.** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Kaplan, L. S., (1995). Self-esteem is not our national wonder drug. *School Counselor*, 42(5), 341-346.

- Kohl, C. J. V. (1985). **Introduction to Group Counseling and Psychotherapy** Ohio: CEM Pub. Company.
- Kutlu, M. (1992). **Yetiştirme yurdunda ve ailesi yanında kalan öğrencilerin özsaygı düzeylerini etkileyen bazı değişkenler.** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Margot, M & Housley, W. (1996). The effect of group counseling on the self esteem of sexually abused female adolescents. **Guidance & Counseling**, 11 (4), 38-43.
- Niebryzdowski, L. (1990). Self-esteem and the nature of interpersonal relationships in developing youth. **International Conference on Self-Esteem ,1^a**, Asker, Norway, August 9-12.
- Onur, B. ve Öner, U. (1986). Çeşitli Gelişim Evrelerinde Öğrencilerin Psikolojik Gereksinimleri ve Rehberlik İlişkileri. **Eğitimde Psikolojik Hizmetler ve Sorunlar. Türk Eğitim Derneği X. Eğitim Toplantısı 20-21 Kasım 1986**, Ankara: TED Yayınları.
- Özkan, M. (1994). **Güdümlü ve güdümsüz grupla psikolojik danışmanın özsaygı ve kendini-kabul değerleri üzerindeki etkisi.** (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Praport, H. (1993). Reducing high school attrition: Group counseling can help. **The School Counselor**, 40, 309-311
- Richard, C. & Chandler, J. (1994). Effect of group counseling on ninth-grade at-risk students. **Journal of Mental Health Counseling**, 16(3), 340-352.
- Schnee, R.G. (1972). Relationships between self-esteem, achievement, and I.Q. **Measures of Elementary and Secondary Students.** [http:// search.epnet.com /direct.asp?an:ED152845&db=eric&tg=AN](http://search.epnet.com/direct.asp?an:ED152845&db=eric&tg=AN).
- Smead, R. (1990). **Skills for Living- Group Counseling Activities for Young Adolescent.** Illinois:Research Press.
- Tanç, S. (1999). **Benlik değeri, umutsuzluk ve kariyer beklentileri.** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Tarhan, S. (1995). **Lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisi.** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Torucu, B. K. (1990). **13-14 Yaşındaki gençlerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana-baba tutumlarındaki farklılıkların belirlenip benlik saygısına etkisinin araştırılıp karşılaştırılması.** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Turpoğlu, A. (1988). **Boy kısalığı gösteren 13-17 yaş arası çocuklarda benlik kavramı.** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Trumbell, L. (1987). **Group counseling to reduce maladaptive behavior and enhance self-esteem in the middle school.** (Unpublished Doctoral Thesis), Florida: Nova University.
- Varlı, O. (1999). **Özel ve devlet ilköğretim okullarında öğrenim gören dördüncü sınıf öğrencilerinin benlik kavramı düzeylerinin incelenmesi.** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Waltz, Garry R. (1991). Counseling to enhance self-esteem." <http://search.epnet.com/direct.asp?an:ED328827&db=eric&tg=AN>. Tarama tarihi: 17.07.2002, 14.40.
- Woolfe, R. & Windey, D. (Editor), (1996). **Handbook of Counseling Psychology.** London: Sage Publication.