



ÇOCUKLARIN KENDİLİK DEĞERİNİ GELİŞTİRMEDE KENDİLİK DEĞERİ GELİŞTİRME PROGRAMI VE SOSYAL VE DUYGUSAL EĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ

THE EFFECTIVENESS OF SELF-ESTEEM ENHANCEMENT PROGRAM AND SOCIAL EMOTIONAL EDUCATION PROGRAM IN CHILDREN'S SELF-ESTEEM

Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN¹
Fidan KORKUT OWEN²

Öz

Bu çalışma, ön ergenlik dönemindeki çocukların kendilik değerini geliştirmeye yönelik Kendilik Değerini Geliştirme Programı ve Sosyal ve Duygusal Eğitim Programının etkililiğini ortaya koymayı amaçlayan, 4x3 (4 grup; deney1, deney 2, plasebo, kontrol grubu; 3 ölçüm; ön test, son test, izleme testi) ölçüm modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın denek grubunu, Ankara'da bir ilköğretim okulundaki beşinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Her grupta kendilik değeri düşük sekiz kişi ve kendilik değeri yüksek iki kişi olmak üzere toplam 10 öğrenci yer almaktadır. Gruplara ön test, son test ve izleme testi olarak uygulanan Harter'in Çocuklar İçin Kendilik Algısı Profili puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Tekrarlı Ölçümler için Varyans Analizi ile sınanmıştır. Analiz sonrasında gruplar arası etkileşimin ve temel etkinin kaynağını bulmak amacıyla Bonferoni Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, Kendilik Değerini Geliştirme Programı ve Sosyal Duygusal Eğitim Programı alan öğrencilerin genel kendilik değeri puanlarının kontrol grubuna göre manidar düzeyde yükseldiği ve bu etkinin uzun süreli olduğu bulgusu elde edilmiştir. Araştırma bulguları, daha önceki benzer alanlarda yapılan araştırma bulgularıyla birlikte tartışılıp yorumlanmıştır. Bu bulgular doğrultusunda geleceğe yönelik olarak araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kendilik değeri, kendilik değeri geliştirme programı, sosyal ve duygusal eğitim programı, ön ergenlik.

Abstract

This research is an experimental study depending on 4 x 3 model (experiment1, experiment2, placebo, control grouped, pre-test, post-test, following test) which aim stop resent the effectiveness of Social and Emotional Education Program and Self-Esteem Enhancement Program aimed at enhancing self-esteem of children in pre-adolescence period. The study group of the research is selected from 5th grade students of Ankara one Primary School. Statistical analysis are made on data obtained from Harter's Self-Esteem Profile for Children which applied two months after the application (following test), just after the application (post test) before the application (pre-test) on condition of each group containing 8 low self-esteem students and 2 high self-esteem students. The possibility of a significant difference between The Harter's Self-Esteem Profile for Children pre-test, post-test, and following test. Points obtained from groups are controlled with analysis of variance. For repeated measures. Bonferroni test is utilized for reaching the source of basic affect and interaction among groups. The findings of the research showed that there is a satisfying increase in self-esteem score of students received Social and Emotional Education Program and Self-Esteem Enhancement Program more than the control group. The results also showed that this effect is permanent. Research findings are interpreted after discussing them with the research findings made in similar fields before. Some suggestions are proposed to the researchers for future.

Keywords: Self-esteem, self-esteem enhancement program, social and emotional learning program, preadolescence.

¹ Yrd.doç.Dr., Anadolu Üniversitesi, beraslan@anadolu.edu.tr

² Bahçeşehir Üniversitesi, korkutfidan@yahoo.com

1. Giriş

İnsanların kendilerine ve hayata bakış açılarını, olaylar karşısındaki tavırlarını ve davranışlarını belirleyen en önemli kişilik özelliklerinden biri kendine verdiği değerdir. Pek çok kuramcı, bireyin davranışlarının onun içsel resmini temsil ettiğini, kişinin kendisine ve çevreye yönelik düşünce ve davranışlarının, kendisi hakkındaki görüş ve duygularından etkilendiğini kabul etmektedir. Kendilik değeri, günümüzde tam kapasiteyle çalışan, sağlıklı ve üretken hatta uyumlu bir bireyin sahip olması gereken bir özellik olarak görülmektedir.

İngilizce karşılığı “self-esteem” olan kendilik değeri konusunda yurtdışı ve yurtiçi alan yazında oldukça fazla çalışmaya rastlanmaktadır. Psikoloji Terimleri Sözlüğü’nde, “self-esteem” kavramının karşılığı olarak “benlik saygısı, öz saygı ve kendilik değeri” kavramlarının kullanıldığı görülmektedir. Dilimize farklı şekillerde çevrilen bu kavram, “benlik saygısı” (Aksaray, 2003; Güloğlu, 1999; Gürpınar Akan, 2001; Mızrak, 2015; Özkara, 2014), “öz saygı” (Reçber, 2002; Sezer, 2001), “kendilik saygısı” (Gürkan, 1990), “kendilik değeri” (Emeç, 2002; İlkin, 1994; Özbay, Örsel, Akdemir ve Cinemre, 2002; Tezer ve Demir, 2001; Totan, 2011) olarak kullanılmıştır. Bu çalışmada, “self esteem”in karşılığı olarak “kendilik değeri” kavramı yeğlenmiştir.

Kendilik değeri konusunda farklı tanımlar bulunmaktadır. Coopermith’e (1967) göre kendilik değeri, bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmeleri sonucu kendisine yönelik onaylanma ya da onaylanmama yargısını ve kişinin yeterli, başarılı, önemli ve değerli olduğuna inanma derecesini içerir. Kendilik değerini Hattie (1992) bireylerin yaşamın tüm alanlarında kendini önemli biri olarak görmesi, Major (1998) bireyin başkaları tarafından onaylandığına, sevildiğine ve değer verildiğine ilişkin kendini değerlendirmesi, Youngs (1993) bireyin kendi değerine ilişkin algıladığı resmin bir kompozisyonu olarak tanımlamışlardır.

Son yıllarda görüşlerine değer verilen ve yapılan bu çalışmada da görüşleri ve geliştirdiği kuramı temel alınan Harter (1993) ise kendilik değerini, “kişinin kendi özelliklerini bütüncül bir şekilde değerlendirmesi” olarak tanımlamaktadır. Çok boyutlu bir model geliştiren Harter (1990, 1985), kendilik değerinin farklı yeterlik alanlarından ve genel kendilik değerinden oluştuğunu vurgulamaktadır. Bu modele göre, farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin kendilik değeri, farklı yeterlik alanlarından ve genel kendilik değerlendirmesinden oluşmaktadır. Harter, 8-11 yaşlarındaki çocukların kendilik algılarının akademik, sosyal kabul, atletik, fiziksel görünüm, davranıştan memnun olma yeterlik alanlarından ve genel kendilik alanından oluştuğunu belirtmektedir. Harter’in (1993) geliştirdiği kendilik değeri modeline göre, bireylerin, önem verdikleri yeterlik alanlarında kendilerini başarılı olarak algılamalarında sosyal çevreden alınan olumlu sosyal destek ve onayın büyük etkisi vardır. Harter, kendilik değeri gelişiminde önemli olan dört potansiyel destek kaynağı olduğunu savunmaktadır. Bu kaynaklar; ebeveyn, öğretmenler, sınıf arkadaşları ve yakın arkadaşlardır. Ayrıca araştırmacı, kendilik değerinin oluşumunda farklı yaşlarda farklı destek kaynaklarının önemini ifade ederek küçük çocuklar için ebeveyn desteğinin önemli olduğunu, erinlik dönemindeki çocuklar ve ergenler için sınıf arkadaşlarından ve öğretmenlerinden alınan desteğin önemli olduğunu vurgulamıştır. Çocukların kendilik değeri gelişiminde çok boyutlu bir yaklaşımı benimsemesi ve farklı yeterlik alanlarında sosyal çevrenin önemini vurgulaması açısından bu çalışmada Harter’in kendilik değeri modeli benimsenmiştir.

Kendilik değeri sosyal hayatın içinde, alınan geri bildirimlerle gelişmektedir. Bu nedenle sağlıklı bireyin sosyal çevresiyle de uyumu söz konusu olmaktadır. Son yıllarda, okullarda sadece bilişsel gelişime odaklanan eğitimin, bireyi hayata hazırlamadığının görülmesi üzerine, sosyal, duygusal ve toplumsal alanlarda da gelişimini sağlayan becerilere

odaklanılmıştır (Lopes ve Salovey, 2004; Payton, Wardlaw, Graczyk ve Bloodworth, 2000; Totan, 2011; Zins, Roger, Weissberg, Wang ve Herbert, 2004). Sosyal ve duygusal beceriler, etkili şekilde iletişim kurmak, diğerleriyle işbirliği içinde çalışabilmek, duyguları yönetebilmek ve uygun şekilde ifade edebilmek, empati kurabilmek ve başkalarının görüş açısını anlayabilmek, iyimserlik, mizah ve güçlü yanları içeren öz farkındalığı geliştirmek, plan yapabilmek ve amaç oluşturabilmek, problem çözebilmek ve düşünceli bir şekilde ve şiddet içermeyen çatışmalarla baş edebilmek, yaşamın tüm alanlarında öğrenme yaklaşımına sahip olabilmek olarak tanımlanmıştır (Casel Guide, 2015; Elias ve Weissberg, 2000; Korkut, 2015; Kabakçı ve Korkut, 2008). Sosyal ve duygusal becerileri öğrenme, çocukların ve gençlerin kendilerini değerli hissetmelerini, diğerleriyle ilgilenmelerini, günlük hayatın sorumluluklarının üstesinden gelmede yeterli hissetmelerini, olumlu ve anlamlı ilişkiler oluşturmalarını sağladığı için kendilik değerini geliştirmeyi de sağlamaktadır (Casel Guide, 2015; Mruk, 2013). Ayrıca sosyal duygusal öğrenme becerilerini geliştirmeye dayalı faaliyetler, riskli davranışların azaltılmasına, koruyucu yeterliklerin artırılmasına neden olduğundan psikolojik iyi oluşu artıran önleyici rehberlik hizmetleri olarak işlev görmektedir (Kabakçı ve Korkut, 2008).

Bireyin değerliliğine ve yeterliliğine ilişkin duyguları olarak tanımlanan kendilik değeri (Harter,1999) kişilerin özellikle de çocukların kişisel, sosyal ve okul yaşamlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Sağlıklı kendilik değeri, okulda başarılı olma, başarısızlık durumunda işlevsel davranma (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohl, 2003; DiPaula ve Campell, 2002) kendini tanıma, güçlü ve güçsüz yönlerinin farkında olma, sosyal ve duygusal olarak işlevsel davranarak (Furnham ve Cheng, 2000), ilişkilerinden ve yaşamından doyum alma ve kişisel alanda mutlu olmayı sağlamaktadır. Kendilik değeri, psikolojik olarak sağlıklı olma, başarılı olma, etkili yaşama ve iyi bir yaşamla ilişkilidir (Mruk, 2013). Aynı zamanda kendilik değeri, çocukların iyi oluş düzeyleri ve ruh sağlıklarının en önemli göstergesi olarak görülmektedir (Harter,1993) birlikte abartılmış, gerçekçi temellere dayanmayan kendilik değerinin de sağlıklı olmadığı kabul edilmektedir.

Sağlıklı kendilik değeri, gelecekte başarı ve yaşam doyumunu ile ilişkiliyken düşük kendilik değeri ise depresyon, anksiyete, okul ve sosyal hayatta uyumsuzluk (Harter,1993) ile ilişkili görülmektedir. Yüksek kendilik değerinin olumlu getirilerine karşılık sağlıksız kendilik değeri ise bireyin kendi özelliklerinin, güçlü ve güçsüz yönlerinin, yeterliklerinin farkında olma, potansiyellerini tam olarak kullanma ve yeterli performans göstermeyi engelleyen güçlü bir unsur olduğundan, öğrencilerin kendilerini yeteneksiz, başarısız ve değersiz algılamalarını sağlamaktadır. Kısacası ergenlik dönemine olumlu kişilik özellikleriyle girilmesi açısından, ön ergenlik dönemindeki çocukların kendilik değerlerinin geliştirilmesi büyük önem kazanmaktadır. Bu konudaki kuramcılar, kendilik değerindeki düşüşün 11-13 yaşları civarında olduğunu bildirmektedirler (Coopersmith,1967; Harter, 1990; Rosenberg, 1965). Bunun nedeni ise bu yaşlarda öğrencilerde görülen erinlikle ilgili değişim faktörleri olduğu kadar öğrenme ortamını değiştirmelerinden de kaynaklandığı yönündedir. Bu nedenle özellikle ön ergenlik döneminde düşüş gösteren kendilik değeri düzeyinin yükseltilmesi, daha sonraki dönemlerde yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından önemli görülmektedir.

Alan yazında çocukların kendilik değerini geliştirmeye yönelik hazırlanan ve uygulanan az sayıda programa rastlanmaktadır. Dalgas-Pelish (2006)'in ilköğretim altıncı sınıf öğrencilerinin kendilik değerlerini geliştirmek uyguladıkları dört oturumluğun programının çocukların genel ve sosyal kendilik değerlerini geliştirdiği görülmüştür. King Vidourek, Davis ve McClellan (2002)'in geliştirdikleri beceri ağırlıklı çok boyutlu kendilik değeri geliştirme programının dört aylık uygulama sonucunda çocukların kendilik değeri düzeyinde, okul başarısı, akran ve aile ilişkilerinde olumlu gelişmeler olduğu görülmüştür.

Güloğlu'nun (1999) ilkököl 5. sınıf öğrencilerinin benlik saygısını geliştirmek için farkındalık odaklı sekiz oturumlu uyguladığı program sonucunda çocukların benlik saygılarında değişiklik olmadığı bulunmuştur. Sezer'in (2001) ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerini geliştirmek için uyguladığı on oturumlu öz saygı geliştirme programı sonucunda öğrencilerin öz saygılarında değişiklik olmadığı belirtilmiştir. Olumlu sonuçlar alınan çalışmaların birinde, Mızrak'ın (2015), ortaokul 6 ve 7. sınıf öğrencilerine yönelik pozitif psikoloji ve sosyal karşılaştırma kuramından yararlanarak oluşturduğu sekiz oturumlu benlik saygısı geliştirme modelinin çocukların benlik saygılarını yükselttiği görülmüştür. Karacan Özdemir'in (2016), bibliyopsikolojik danışmaya dayalı özgüven geliştirme programının 6. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeyi üzerine etkisini incelediği deneysel çalışmada, 8 oturumlu programın çocukların özgüvenlerinde artışa neden olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışmada ise Reçber'in (2002), yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin kendilik değerlerini geliştirmek amacıyla uyguladığı on oturumlu öz saygı geliştirme programı sonucunda, öğrencilerin öz saygılarının geliştiği görülmüştür. Çocukların kendilik değerini geliştirmek için uygulanan programların daha çok kendi özelliklerini tanıma, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olma üzerine odaklandığı görülmektedir. Çocukların kendilik değerlerini geliştirmek üzere sosyal beceri ağırlıklı programlarla yapılan uygulamalara bakıldığında ise Yukay'ın (2003) dokuz oturumlu sosyal beceri ağırlıklı eğitim programının öğrencilerin sosyal becerilerini ve benlik algılarını geliştirmede etkili olduğu belirtilmiştir. Totan'ın (2011), on oturumlu problem çözme odaklı programın 6. sınıf öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme becerilerinden kendilik değerini artırmadığı görülmüştür. Ayrıca Aksaray'ın yaptığı (2003) öğrencilerin kendine yönelik farkındalığını artıran aktivite merkezli kendilik değeri geliştirme programının ve sosyal beceri ağırlıklı programın 7. sınıf öğrencilerinin kendilik değerini geliştirdiği görülmüştür.

Kendilik Değeri Geliştirme Programları, bireyin, olumlu ve olumsuz yönlerini tanımasını, güçlü yönleri hakkında farkındalık kazanmasını, çevresinde sosyal destek alabileceği insanların önemini anlamasını sağlamayı amaçlamaktadır. Ancak, yapılan çalışmalarda sözü edilen programların, çocukların kendilik değerini geliştirmede etkisiz oldukları (Güloğlu, 1999; Sezer, 2001) görülmüştür. Bunun üzerine, kendilik değerinin sosyal ve duygusal yeterliliğin bir ürünü olduğu ve son zamanlarda sosyal ve duygusal becerilerin öğretildiği programların, çocukların kendilerine verdikleri değeri artırdığı (Stern,2006) görüşünden yola çıkarak bireyin sosyal ve duygusal yeterliliğinin artırılmasına yönelik kendilik değeri geliştirme programı düzenlenmesi ihtiyacı hissedilmiştir. Bu amaçla bu çalışmada çocukların kendilik değerlerini geliştirmede, kendilerine yönelik farkındalıklarını artırmalarını amaçlayan kendilik değeri geliştirme programıyla birlikte sosyal ve duygusal yeterliklerinin artırılmasına yönelik sosyal ve duygusal eğitim programının etkililiğini araştırmaya ihtiyaç duyulmuştur. Bu araştırmada, ilköğretim 5.sınıf düzeyindeki öğrencilerin, kendilik değerinin artırılmasında, Kendilik Değeri Geliştirme Programı ve Sosyal Duygusal Eğitim Programının etkisi incelenmiştir. Araştırmada“Kendilik Değeri Geliştirme Programına ve Sosyal Duygusal Eğitim Programına katılan öğrencilerin Kendilik Algısı Profiline genel kendilik değeri alt ölçeğinden aldıkları son test ve izleme testi puanları kontrol gruplarındaki öğrencilerinkinden daha yüksektir” şeklindeki denencesi test edilmiştir.

2. Yöntem

Bu araştırma, ön ergenlik döneminde bulunan çocukların, kendilik değerini artırmaya yönelik“Kendilik Değeri Geliştirme Programı ve Sosyal Duygusal Eğitim Programının” etkililiğini ortaya koymayı amaçlayan 4x3 (deney1, deney2, plasebo, kontrol grubu, üç ölçüm; ön test, son test, izleme testi) deneysel araştırma modeline göre düzenlenmiştir.

Deney ve Kontrol Grupları

Deney ve kontrol gruplarını, Ankara ilinde bir ilköğretim okulundaki 5. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrenciler, Harter'in Çocuklar İçin Kendilik Algısı Profili'nin genel kendilik değeri alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının bir standart sapma altında puan alan öğrencilerden seçilmişlerdir. Grupların her biri, sekizi kendilik değeri ölçeğinden düşük puan alanlar ve ikisi kendilik değeri ölçeğinden yüksek puan alan öğrenciler olmak üzere 10'ar kişiden oluşmaktadır. Kendilik değeri yüksek olan öğrenciler, kendilik değeri düşük olan öğrencilere davranışlarıyla model olması amacıyla gruplara alınmıştır. Ancak analize kendilik değeri yüksek olan öğrenciler alınmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmada toplam 32 öğrenci ile çalışılmıştır. Öğrencilerin hangi deney ya da kontrol gruplarında yer alacaklarına kura çekme yoluyla karar verilmiştir.

Birinci deney grubu Kendilik Değeri Geliştirme Programı (KDGP), ikinci deney grubu ise Sosyal Duygusal Eğitim Programının (SDEP) uygulandığı gruplardır. Araştırmada birisi hiçbir işlemin yapılmadığı diğeri ise plasebo etkisi için 8 hafta boyunca deney dışı etkinliklerin yapıldığı iki kontrol grubu bulunmaktadır.

Araştırmada ikinci bir kontrol grubu olarak plasebo grubu oluşturulmasının nedeni gruplardaki Hawthorne etkisini kontrol edebilmektir. Hawthorne etkisi genel olarak, deneysel koşulun ve deneklerin deneye karşı tutumlarının, elde edilecek sonucu etkilemesi anlamına gelmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2003). Plasebo grubu ile resim çizme, film izleme, oyun oynama gibi sekiz oturumluk deney dışı etkinlikler yapılarak deney grubunda beklenen olumlu değişim üzerinde grup yürütücüsünün öğrencilerle yakın ilgisinden kaynaklanabilecek olası etkiler kontrol altında tutulmak istenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Harter'in Çocuklar İçin Kendilik Algısı Profili: Araştırmada, hem çalışmaya katılacak olan öğrencileri belirlemek hem de geliştirilen programların etkililiğini sınamak amacıyla ön-son-izleme testi olarak Harter (1985) tarafından geliştirilmiş "Çocuklar İçin Kendilik Algısı Profili" kullanılmıştır. Ölçek, 8-11 yaşları arasındaki çocukların kendilik algısını ölçmeyi amaçlayan akademik yeterlik, sosyal onay, atletik yeterlik, fiziksel görünüm, davranıştan hoşnut olma ve genel kendilik değeri olmak üzere altı boyut ve her boyutta altı madde olmak üzere toplam 36 maddeden oluşmaktadır (Harter,1985). Ölçek likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek, İlkin (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği, İlkin (1994), tarafından test-tekrar test güvenirlik çalışması yapılmış ve.83-.64 arasında değerler bulunmuştur. Gabay (1996) tarafından yapılan çalışmada ise alt ölçeklerin Cronbach alfa değerleri.63-51 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Ayırt edici geçerliğinin saptanması için, psikiyatri kliniği ya da psikolojik danışma merkezlerine çeşitli nedenlerle başvuran çocuklarla normal çocukların değerlerinin karşılaştırılması sonucu ölçekten alınan değerlerin birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür (Gabay, 1996).

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada deney ve kontrol gruplarına seçilecek olan çocukları sosyo-ekonomik düzey, anne-babanın mesleği, çalışıp çalışmadığı, anne-babanın hayatta oluşu, ayrı ya da birlikte oluşu, eğitim durumları, kardeş sayıları açısından eşleştirmek için bir Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Bu bilgiler deney ve kontrol gruplarını eşleştirmede kullanılmıştır.

Araştırma Deseni

Araştırmada kullanılan desen Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma Deseni

<i>Gruplar</i>	<i>Ön test</i>		<i>Deney koşulları</i>		<i>Son test</i>	<i>İzleme testi</i>
	Çocuklar İçin Kendilik Algısı Profili	Kendilik Değeri Geliştirme Programı	Sosyal ve Duygusal Eğitim Programı	Serbest Zaman Etkinlikleri	Çocuklar İçin Kendilik Algısı Profili	Çocuklar İçin Kendilik Algısı Profili
<i>Deney 1</i>	X	X			X	X
<i>Deney 2</i>	X		X		X	X
<i>Kontrol 1 (plasebo)</i>	X			X	X	X
<i>Kontrol 2</i>	X				X	X

Tablo 1’de araştırmanın deseni verilmiştir. Araştırmada KDGP ve SDEP gibi iki farklı programın uygulandığı 2 deney grubu ve serbest zaman etkinliklerinin uygulandığı biri plasebo diğeri hiçbir etkinliğin uygulanmadığı kontrol olmak üzere 2 kontrol grubu oluşturulmuştur. Tüm gruplara programlar uygulanmadan önce, programlar bittikten sonra ve programların bitiminden bir ay sonra Çocuklar İçin Kendilik Algısı Profili uygulanmıştır.

Deneyel Programların Geliştirilmesi

Araştırmada çocukların kendilik değerini geliştirme konusunda etkililiği sınanan programlar, bu konularda yayınlanmış yayınlar ve geliştirilmiş programlar incelenerek oluşturulmuştur.

Kendilik Değeri Geliştirme Programı: Araştırmada kullanılmak üzere, ön ergenlik döneminde bulunan öğrencilerin kendilik değerini geliştirici bir program hazırlamak için bu konuda yayınlanmış yayınlar ve geliştirilmiş programlar incelenmiştir. Araştırmada etkisi araştırılan “Kendilik Değeri Geliştirme Programının” hazırlanmasında, başta Harter’in kitap ve araştırma makalelerindeki görüşleri temel alınmıştır. Bunun yanında O’Rourke ve Worzby (1996), Morganett (1994), ve Sezer’in (2001) geliştirdikleri programlardan da yararlanılmıştır.

Programın başarısını öğrencilerin aşağıdaki beceri ve davranışları kazanmaları ile mümkün olacağı düşünülmüştür. Bu hedefler programın oturum amaçlarını da oluşturmaktadır. Programın hedefleri:

1. Duyguları tanıma ve ayırt etme
2. Fiziksel özellikleriyle ilgili olumlu ve olumsuz düşünce ve duygularını fark etme.
3. Olumlu ve olumsuz kişilik özellikleriyle ilgili duygu ve düşüncelerini fark etme ve olumsuz kişilik özelliklerini nasıl değiştirebileceklerini öğrenme.
4. Kendilerini farklı kılan özel yetenekleri ve güçlü yönlerini fark etme.
5. Arkadaş ilişkilerinde yaptıkları olumlu ve olumsuz davranışları fark etme.
6. Aile, okul, akran grubu gibi ait oldukları grupların yararları, bu gruplarla iyi ilişkiler geliştirmek için kendilerine düşen görev ve sorumlulukları fark etme.

Kendilik değeri geliştirme programının oturumları yaklaşık 50 dakika olmak üzere toplam dokuz oturum olarak planlanmıştır. Her oturuma çocukların sevebileceği hareketli müzikler eşliğinde dans edilerek başlanmıştır. Jurich ve Collins (1996) ergenlerin ve çocukların kendilik değerini geliştirmeye yönelik programlarda kazandırılacak becerilere ilişkin film izletilip sonrasında filme yönelik tartışma yapılabildiğini belirtmektedirler. Bu

amaçla diğer oturumlardan farklı olarak, olumlu akran ilişkilerinin ve arkadaşlıkların vurgulandığı altıncı oturumla bir gruba ait olma duygusunun vurgulandığı yedinci oturumla ilgili olduğu düşünülen “Kayıp Balık Nemo” çizgi filmi çocuklara, yaklaşık bir oturum boyunca izlettirilmiştir. Bu oturumla birlikte kendilik değeri geliştirme programı uygulanan grupla toplam dokuz oturum süresince birlikte olunmuştur. Her oturum sonrası hem işlenen konunun daha iyi anlaşılması hem de gelecek oturumda işlenecek konuya aşinalık kazandırmak için ilgili konularda etkinlik yapmak, gözlem yapmak gibi çocuklara ev ödevleri verilmiştir.

Sosyal ve Duygusal Eğitim Programı: Araştırmada ön ergenlik döneminde bulunan öğrencilerin kendilik değerlerini geliştirmek amacıyla sosyal ve duygusal ağırlıklı bir program hazırlamak için bu konuda yayınlanmış yayınlar ve geliştirilmiş programlar incelenmiştir. Araştırmada etkisi araştırılan “Sosyal Duygusal Eğitim Programının” hazırlanmasında, başta Ellias ve Weissberg (2000), Zins, Weissberg, Wang, Walberg (2004) ve O’RourkeWorzby’tın (1996) kitap ve araştırma makalelerindeki görüşleri temel alınmıştır.

Programın başarısını öğrencilerin aşağıdaki beceri ve davranışları kazanmaları ile mümkün olacağı düşünülmüştür. Bu hedefler programın oturum amaçlarını da oluşturmaktadır. Programın hedefleri:

1. Fiziksel özellikleriyle ilgili olumlu ve olumsuz düşünce ve duygularını fark etme.
2. Duyguları tanıma ve ayırt etme.
3. Kendilerini farklı kılan özel yetenekleri ve güçlü yönlerini fark etme.
4. İletişim kurarken kullandıkları dinleme becerilerini fark etme.
5. Etkili dinleme becerilerini öğrenme.
6. İletişim kurarken kullandıkları sözel ve sözsüz tepkileri fark etme.
7. Etkili davranma becerilerini öğrenme.
8. Stresli yaşantılar, problemler ve çatışma durumlarında verdikleri tepkileri fark etme.
9. Stresli yaşantılar, problemler ve çatışma durumlarıyla etkili bir şekilde baş etme becerilerini öğrenme.
10. Arkadaşlarının yaşadıkları çatışma durumlarında verdikleri tepkileri fark etme.
11. Arkadaşları arasında çıkan çatışmaları etkili bir şekilde çözebilme becerilerini öğrenme.

Sosyal Duygusal Eğitim Programının oturumları yaklaşık 50 dakika olmak üzere toplam on oturumdur. Her oturuma çocukların sevebileceği hareketli müzikler eşliğinde dans edilerek başlanmıştır. Her oturum sonrası hem işlenen konunun daha iyi anlaşılması için hem de gelecek oturumda işlenecek konuya aşinalık kazandırmak için ilgili konularda etkinlik yapmak, gözlem yapmak gibi çocuklara ev ödevleri verilmiştir.

Uygulama

Program uygulamalarına başlamadan önce toplantı yapılarak öğretmenlerden ve velilerden izin alınmıştır. Uygulama zamanı ise sabah eğitim gören öğrencilerden oluşturulan gruplardan birine, saat 10.00-11.00 arasında Sosyal Duygusal Eğitim Programı uygulanmış, diğer gruba ise saat 11.00-12.00 arasında serbest zaman etkinlikleri yaptırılmıştır. Öğleden sonra eğitim gören öğrencilerden oluşturulan gruplardan birine, saat 15.30-16.30 arasında

Kendilik Değeri Geliştirme Programı uygulanırken diğer gruba ise hiçbir işlem yapılmamıştır. Program uygulamaları Bahar döneminde yapılmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmada deney ve kontrol grubu 32 kişiden elde edilen verilerin, parametrik test sayıtları olan, verilerin normal dağılımı Skewness ve Kurtosis Testi ve varyansların homojenliği Mauchly's Sphericity Testi ile test edilmiştir. Sonuçta verilerin dağılımlarının normal, varyanslarının ise homojen olduğu görülmüş, parametrik istatistik kullanılmıştır.

Araştırmada, 4x3 faktörlü (dört grup ve üç ölçüm) ve tekrar eden ölçümler olduğundan Tekrarlı Ölçümler İçin Varyans Analizi kullanılmıştır (Stevens, 1992). Analiz sonucunda, deney gruplarında saptanan farkın kaynağını bulmak amacıyla Bonferroni yöntemiyle İkili Karşılaştırmalar Testi (Pairwise Comparison) yapılmıştır. Bu test, analiz sonrası F testinin manidar olması sonucunda önem düzeyinin etkililiğini anlamak için kullanılan post-hoc testlerden biridir (Shavelson, 1996). Verilerin analizinde SPSS 13 paket programı kullanılmıştır.

3. Bulgular

Araştırmada deney ve kontrol gruplarının ölçekten aldıkları ön, son ve izleme testi puanları arasındaki farkın analizi için Varyans Analizi ile test edilmiştir. Ölçümlere ilişkin değerler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Deney 1, Deney 2, Plasebo ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Genel Kendilik Değeri Alt Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Gruplar	Ön test			Son test			İzleme testi		
	N	\bar{X}	s	n	\bar{X}	s	n	\bar{X}	s
Deney 1 (KDGP)	8	16,375	1,922	8	19,750	3,240	8	21,750	1,832
Deney 2 (SDEP)	8	16,375	2,065	8	21,250	2,251	8	21,375	2,669
Plasebo Grubu	8	16,875	,991	8	17,625	1,922	8	18,625	2,774
Kontrol Grubu	8	15,625	1,302	8	16,375	2,263	8	17,500	1,851

Tablo 2 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının genel kendilik değeri alt ölçeğinin son test ve izleme testinden aldıkları ortalama puanlarında farklılık olduğu görülmektedir. Gruplar arası farka bakıldığında, kendilik değeri geliştirme programı ve sosyal duygusal eğitim programında yer alan öğrencilerin son test ve izleme testi ortalama puanlarının, plasebo ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin son test ve izleme testi puanlarından yüksek olduğu gözlenmiştir. Gruplar kendi içlerinde karşılaştırıldığında ise deney gruplarının son test ve izleme testi puan ortalamalarında yükselme olmuştur. Aynı şekilde plasebo ve kontrol gruplarının son test ve izleme testi puan ortalamalarında hafif düzeyde yükselme olduğu saptanmıştır. Gruplar arası ortalama farklarının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için tekrarlı ölçümler için varyans analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. *Deney Grupları ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Kendilik Algısı Profiline Genel Kendilik Değeri Alt Ölçeğine İlişkin Tekrarlı Ölçümler İçin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Grup	154,583	3	51,528	5,682	,004*
Hata	253,917	28	9,068		
Ölçüm	206,083	2	103,042	40,470	,000*
Grup*Ölçüm	68,667	6	11,444	4,495	,001*
Hata	142,583	56	2,546		

Tablo 3'ten de görüleceği gibi Kendilik Algısı Profiline genel kendilik değeri alt ölçeğinden alınan puanlar açısından grup ve ölçüm temel etkisi ile grup*ölçüm etkileşimi istatistiksel olarak manidar bulunmuştur. Kendilik Değeri Geliştirme Programı ve Sosyal ve Duygusal Eğitim Programı alan grubun son test puanlarında yükselme saptanmıştır. İzleme testi puanları açısından bakıldığında, Kendilik Değeri Geliştirme Programında yükselme olurken, Sosyal ve Duygusal Eğitim Programında ise değişme gözlenmemiştir. Plasebo ve kontrol grubunda ise son test ve izleme testi puanlarında hafif düzeyde yükselme saptanmıştır. Genel kendilik değeri alt ölçeğinden alınan puanların grup ve ölçüm temel etkisi ile grup*ölçüm etkileşiminin kaynağını saptamak amacıyla Bonferroni yöntemiyle İkili Karşılaştırmalar Testi (pairwise comparison) yapılmıştır.

Tablo 4. *Deney ve Kontrol Gruplarının İkili Karşılaştırılması (Bonferroni) Analiz Sonuçları*

(I) grup	(J) grup	Ortalama farkı (I-J)	Sh	p
KDE	Plasebo	1,583	,869	.476
	Kontrol	2,792*	,869	.020*
	SDE	-,375	,869	1,000
Plasebo	KDE	-1,583	,869	.476
	Kontrol	1,208	,869	1,000
	SDE	-1,958	,869	.194
Kontrol	KDE	-2,792*	,869	.020*
	Plasebo	-1,208	,869	1,000
	SDE	-3,167*	.869	.007*
SDE	KDE	.375	.869	1,000
	Plasebo	1,958	.869	.194
	Kontrol	3,167*	.869	.007*

Tablo 4 incelendiğinde Kendilik Değeri Geliştirme Programı ve kontrol grubunun ölçümleri arasında ($p < .020$) ve Sosyal Duygusal Eğitim Programı ve kontrol grubunun ($p < .007$) ölçümleri arasında manidar bir fark görülmüştür. Diğer gruplar ve ölçümler arasında manidar bir farka rastlanmamıştır. Gruplar arasında görülen bu farklılığın kaynağını saptamak amacıyla Bonferroni Yöntemiyle İkili Karşılaştırmalar Testi yapılmış (pairwise comparison), sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Grupların Ön, Son ve İzleme Test Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz Tablosu

(I) Ölçüm	(J) Ölçüm	Ortalama Farkı (I-J)	Sh	p
Ön test	Son Test	-2,438*	,366	,000*
	İzleme Testi	-3,500*	,438	,000*
Son Test	Ön test	2,438*	,366	,000*
	İzleme Testi	-1,063*	,389	,033*
İzleme Testi	Ön test	3,500*	,438	,000*
	Son Test	1,063*	,389	,033*

Tablo 5’den de anlaşılacağı gibi, Kendilik Değeri Programı ve kontrol grubu ile Sosyal Duygusal Eğitim Programı ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin öntest-son test ($p < .000$), ön test-izleme testi ($p < .000$) ve son test- izleme testi ($p < .033$) puanları arasında manidar bir fark görülmüştür. Bir başka deyişle deney gruplarına verilen Kendilik Değeri Geliştirme Programı ve Sosyal Duygusal Eğitim Programı öğrencilerin kendilik değerlerini geliştirici bir etki göstermiş ve geliştirici etki iki ay süreyle korunmuştur.

4. Tartışma ve Sonuç

Araştırmadan elde edilen bulguların ışığında, Kendilik Değerini Geliştirme Programının ve Sosyal Duygusal Eğitim Programının öğrencilerin genel kendilik değeri üzerinde etkili olduğu böylelikle Kendilik Değerini Geliştirme Programına ve Sosyal Duygusal Eğitim Programına katılan öğrencilerin genel kendilik değeri alt ölçeğinden aldıkları son test ve izleme testi puanlarının kontrol gruplarındaki öğrencilerinkinden daha yüksek olacağı yönündeki denencenin doğrulandığı söylenebilir. Dolayısıyla iki programın da öğrencilerde kendilik değeri puanlarında artışa yol açtığı savunulabilir.

Bu araştırmanın denenceleri kurulurken, kendilerini tanımayan, olumlu ve güçlü yönleri hakkında farkındalıkları az olan, aile, arkadaşlar ve okulun kendilerine kazandırdıklarının daha az farkında olan öğrencilerin, yeterliklerinin ve güçlü yönlerinin daha az ayırımında oldukları, bu nedenle uygun durumlarda güçlü ve olumlu yönlerini kullanamadıkları düşünülmüştür. Ayrıca bu çocuklar, yeterliklerine uygun ve geleceğe yönelik gerçekçi planlar yapamadıkları ve diğerlerine göre kendilerini daha olumsuz özelliklere sahip olarak gördükleri için kendilik değerleri düşük olmaktadır. Bu nedenle çocukların kendileri hakkında gerçekçi olarak farkındalıklarını artırmaya yönelik programlarla, onların kendilik değerlerinin geliştirilebileceği fikrine varılmıştır. Ayrıca bireylerin, yaşamlarında aileleri, öğretmenleri ve arkadaşları gibi önemli kişiler tarafından kabul edilmeleri ve olumlu geri bildirim almalarının, yüksek kendilik değeri ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı, çocukların çevrelerindeki önemli kişilerden olumlu olarak yararlanabilmeleri için sağlıklı ilişkiler geliştirebilmeleri, karşılaştıkları problem durumlarıyla etkili şekilde baş edebilmeleri, olumsuz duygularını yönetebilmeleri ve kendilerini sağlıklı şekilde ifade edebilmeleri gibi bazı sosyal ve duygusal becerilere ihtiyaçları vardır. Bu becerilere sahip olmayan kişiler çevrelerinden olumlu şekilde yararlanamazlar. Dolayısıyla kendilerini iyi hissetmezler ve kendilik değerleri düşük olmaktadır. Bu nedenle sosyal ve duygusal becerileri geliştirmeye yönelik programların, bu çocukların kendilik değerlerini geliştirebileceği düşünülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre Kendilik Değeri Geliştirme Programı ve Sosyal ve Duygusal Eğitim Programına katılan düşük kendilik değerine sahip öğrencilerin kendilik değerlerinin, hiçbir işlem yapılmayan kontrol grubu öğrencilerine göre geliştireceği yönündeki düşünce gerçekleşmekle birlikte, serbest zaman etkinlikleri yapılan plasebo grubunda yer alan öğrencilerin kendilik değerlerinden farklılık göstermemesi dikkat çekici bir bulgudur.

Araştırmanın genelinde görülen bu sonuç, amaca yönelik program etkinliklerinin dışında sadece öğrencilerle ilgilenmenin bile kendilik değeri üzerinde olumlu etki yaratabileceğini göstermektedir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında; Aksaray (2003) tarafından yapılan çalışmada, sosyal beceri ağırlıklı ve aktivite merkezli kendilik değerini geliştirme programlarının her ikisinin de öğrencilerin genel kendilik değerini artırdığı ve bulguların, bu araştırmadan elde edilen bulgularla paralellik gösterdiği görülmüştür. Sosyal ve duygusal becerilerin kazandırılmasına yönelik sosyal ve duygusal beceri programlarının uygulandığı çalışmalar incelendiğinde, King ve diğerlerinin (2002) bulguları bu araştırma sonucuyla paralellik göstermektedir. Ayrıca literatür incelendiğinde bu çalışma bulgusu Mızrak'ın (2015) araştırma bulgusu ile desteklenirken, Sezer (2001), Güloğlu (1999) tarafından yapılan Kendilik Değerini Geliştirme Programının, öğrencilerin kendilik değerlerinde bir fark yaratmadığı bulgusu bu araştırmadan elde edilen bulgularla paralellik göstermemektedir. Ayrıca Totan'ın (2011) problem çözme becerileri geliştirmeye odaklı programın öğrencilerin kendilik değerlerinde anlamlı etkiye neden olmadığı sonucu bu araştırma bulgusunu desteklememektedir.

Kendilik değerini geliştirme konusunda ülkemizde yapılan diğer çalışmalarda geliştirilen programların, çocukların genel kendilik değeri açısından anlamlı farklılık yaratmadığı görülürken, bu araştırmada anlamlı fark bulunmuştur. Bunun nedeni programın Harter'ın modeline dayalı olarak yapılandırılması ve aynı modele dayalı olarak geliştirilmiş ölçeğin kullanılması olabilir.

Bu çalışmada uygulanan programların etkililiği, etkili sonuçlar alınamamış diğer programların eksikliklerini giderecek şekilde düzenlenmesinden kaynaklıdır. Çalışmada uygulanan her iki program da Harter'ın görüşleri doğrultusunda kişinin benliğinin gelişiminde etkisi olan çevresindeki önemli kişilerle ilişkilerine odaklanmıştır. Kendilik değeri geliştirme programında bireyin kendini tanıması, güçlü ve sınırlı yönlerinin farkına varmasının yanında aile, okul, arkadaşlığın yaşamımızdaki önemi ve sorumluluklarımız konularına odaklanılmıştır. Kendilik değerinin sosyal etkileşimin bir ürünü olduğundan, sosyal ilişkilerde topluma uyum sağlayıcı ve gelişim dönemine uygun bazı becerilere sahip olmanın çocukların sosyal uyumunu ve kendilik değerini yükseltebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle Sosyal duygusal eğitim programında ise kendini tanımanın yanında iletişim becerileri, etkili davranma becerileri, stresle başa çıkma, problem çözme, çatışma çözme becerileri gibi çok yönlü becerilerin öğretilmesine odaklanılmıştır. Bu beceriler sayesinde çocuklar, önemsedikleri arkadaşları, anne-babaları, öğretmenleri ile sağlıklı ilişkiler kurmuşlar, problemlerine ve yaşadıkları çatışmalarına sağlıklı çözümler bulmuşlardır. Bu ilişkilere bağlı olarak çocuğun alacağı olumlu geri bildirimler, onun önem verdiği kişiler tarafından kabul edilmesini sağlayarak kendilik değerini geliştirmesine katkıda bulunmaktadır.

Araştırma bulgularından da görüldüğü gibi, program uygulamalarının bireylerin genel kendilik değerini önemli ölçüde etkilediği görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak, sadece kendilik değerini artırmaya yönelik Kendilik Değerini Geliştirme Programı ve sosyal ve duygusal becerilerin kazandırılmasına yönelik Sosyal ve Duygusal Eğitim Programının her ikisinin de, çocukların genel kendilik değerini geliştirmede etkili olduğu söylenebilir.

5. Öneriler

Araştırma sonuçlarına dayanarak, sadece kendilik değerini artırmaya yönelik Kendilik Değerini Geliştirme Programı ve sosyal ve duygusal becerilerin kazandırılmasına yönelik Sosyal ve Duygusal Eğitim Programının her ikisinin de, çocukların genel kendilik değerini geliştirmede etkili olduğu görülmektedir. Kendilik değeri, genel olarak bireyin kendini

değerlendirmesi sonucu kendine yönelik hissettiği duygular olarak tanımlanmakta ve çalışma sonuçları, kendilik değerinin çocukların iyi oluş düzeyleri ve ruh sağlıklarının en önemli göstergesi olduğunu, riskli davranışlardan uzak tuttuğunu bildirmektedir. Bu nedenle bu tür programların okullarda riskli davranışları önleyici ya da gelişimsel görevleri yerine getirmek amaçlı olarak kullanılabilmesi düşünülmektedir.

Bu tür programlarda özellikle küçük yaşlarda, çocukların hayatında önemli kişiler olan öğretmenler ve velilerin desteğinin alınmasının programların etkililiği ve kazanımların uzun süreli olması için gerekli olacağı düşünülmektedir. Bu konuda öğretmenlere ve velilere çocukların kendilik değerini artırmaya yönelik beceriler kazandırıcı seminerler ve programlar düzenlenebilir. Ayrıca programların sadece rehberlik saatinde değil, ders içeriklerine yedirilerek öğretmenler aracılığıyla verilmesinin, öğrencilerin gelişimleriniolumlu etkileyeceği düşünülmektedir. Ayrıca bu tür programların kazanımlarının uzun süreli olması için program uygulamalarından ve izleme çalışmalarından sonra destek oturumlarının düzenlenmesinin programların etkililiğini artıracığına inanılmaktadır.

Bu çalışma bir okuldaki sadece beşinci sınıf öğrencilerine yönelik yapılmıştır. Programın etkililiği için daha farklı özellikler gösteren ve daha fazla sayıda öğrencilerle yapılarak etkililiği sınanabilir. Aynı zamanda bu programlar boşanmış aile çocukları, farklı engeli olan çocuklar, sosyoekonomik düzeyi düşük olan çocuklar gibi kendilik değeri düşüklüğü yaşamaları muhtemel olan çocuklara da uygulanarak programların etkililiği sınanabilir ve geliştirilebilir.

Kaynakça

- Aksaray, S. (2003). Ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Adana: Çukurova Ü.
- 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, 1-44.
- Casel Guide (2015). Effective social and emotional programs. Middle and high school edition. <http://secondaryguide.casel.org/casel-secondary-guide.pdf>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman and Company.
- Dalgas-Pelish, P. (2006). Effects of a self-esteem intervention program on school-age children. *Pediatric Nursing*, 8, 341-349.
- DiPaula A. & Campbell J.D. (2002) Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 711-724.
- Ellias, M.J. & Weissberg, R. (2000). Primary prevention: Educational approach to enhance social emotional learning. *The Journal of School Health* 70 (5), 186-90.
- Emeç, T. (2002). Psikoloji ders notları. saimylmz@hotmail.com
- Fraenkel, J.R. ve Wallen, N.E. (2003). *How to design and evaluate research in education* (5.ed.). New York, NY: McGraw-Hill Higher Education.
- Furnham, A. & Cheng, H. (2000). Perceived parental behavior, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35, 463-470.
- Gabay, R. (1996). *Çocuklarda benlik sisteminin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Ü.

- Güloğlu, B. (1999). *The effect of self esteem enrichment program on the self esteem level of elementary school students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ. Ankara.
- Gürkan, H.K. (1990). *Üniversite öğrencilerinde kendilik saygısı ile depresyon ve anksiyete ilişkilerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Antalya: Akdeniz Ü.
- Gürpınar Akan, A. (2001). *7-12 yaş çocuklarında görülen uyum ve davranış bozuklukları ve benlik saygısı ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ü. İstanbul.
- Harter S. (1985). *Manual for the Self-perception Profile for Children*. Denver, CO: University of Denver.
- Harter, S. (1990). *Processes underlying adolescent self concept formation. From childhood to adolescence*. Newbury CA: Sage.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. (R. Baumeister Ed.), *Self-esteem: The Puzzle of Low Self-regard* (pp. 87–111). New York: Plenum Press.
- Harter, S. A. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. New York: The Guilford Press.
- Hattie,S. (1992). *Self-Concept*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.
- İlkin, Z. (1994). *İlkokul çağındaki çocuklarda kendilik algısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Jurich, A.P. & Collins, O.P. (1996). 4-H night at the movies: A program for adolescents and their families. *Adolescence*, 31(124), 863-875.
- Kabakçı, Ö. M. ve Korkut, F. (2008). 6-8. sınıftaki öğrencilerin sosyal-duygusal öğrenme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(148), 77-86.
- 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. doi:<http://dx.doi.org/10.17051/io.2016.59570>
- King, K. A.;Vidourek, R. A.; Davis, B. ve McClellan, W. (2002). Increasing self-esteem and school connectedness through a multidimensional mentoring program. *Journal of School Health*, 72, (7), 294-300.
- Korkut, F. (2015). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Lopes, P.L. & Salovey, P. (2004). Toward abroad education: Social, emotional and practical skills. (Zins, J.E.; Weissberg, R.P; Wang, M.C. &Walber, H.C. Ed.). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning*. (76-93) London: Teacher College Pres.
- Major, B. (1999). Gender and self-esteem: A meta-analysis. (W. Swann ve J. Langlois, Ed.), *Sexism and stereotypes in modern society: The Gender Science of Janet Taylor Spence* (pp. 223–253). Washington DC: American Psychological Association.
- Morganett, R. S. (1994). *Skills for Living: Group Counseling Activities for Elementary Students*. Research Press: Illinois.
- Mızrak, F. (2015). *Pozitif psikoloji ve sosyal karşılaştırma teorisinden yararlanılarak geliştirilen benlik saygısı geliştirme modelinin benlik saygısına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Mruk, C. (2013). *Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice* (4th Ed). New York: Springer.
- O'Rourke, K. & Worzbyt, J. C (1996) Support Group for Children. *Accelerated Development*.
- Özbay, M.H., Örsel, S., Akdemir, A. ve Cinemre, B. (2002). Ergenlerde kendilik algısı ile psikopatoloji arasında bağıntı var mı? *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 179-186.
- Özkara, Y. (2014). İlköğretim birinci sınıf öğrencilerinin benlik algısı düzeyinin incelenmesi. *International Journal of Human Science*, 11(1), 642-654.
- Payton, J. W., Wardlaw, D. M., Graczyk, P. A., Bloodworth, M. R., Tompsett, C. J. & Weissberg, R. P. (2000). Social and Emotional Learning: A framework for promoting mental health and reducing risk behaviours in children and youth. *Journal of School Health*, 70(5), 179-185.
- Reçber, B. (2002). *Bir özsaygı geliştirme programının yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin özsaygı düzeyleri üzerinde etkililiği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Ü. Bursa.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ. Princeton University.
- Sezer, S. (2001). *Özsaygı düzeyini geliştirme programının ilköğretim okulu 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Stern, R. (2006). *Social and Emotional Learning: What is it? How can we use it to help our children?* www.casel.org. 21.04.2006
- Shavelson, R.J. (1996). *Statistical Reasoning for the Behavioral Sciences*. Third Edition. Allynand Bacon Publisher, Boston.
- Stevens, J. (1992). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*, (2. Edition) Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Tezer, E. ve Demir, A. (2001). Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal içe dönüklük, düşük kendilik değeri, kederli duygu durumu gibi depresif özellikler ve sosyal ilişkilerden sağlanan doyum. *3 P Dergisi*, 9(1),1-11.
- Totan, T. (2011). *Problem çözme becerileri eğitim programının ilköğretim 6. Sınıf öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme becerileri üzerine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Youngs, B.B. (1993) Self-esteem in the school: More than a feel-good movement. *NASSP Bulletin*, 76, 59-66.
- Yukay, M. (2003). *İlköğretim üçüncü sınıf öğrencilerine yönelik sosyal beceri programının değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Ü.
- Zins, J.E.; Weissberg, R.P; Wang, M.C. & Walber, H.C. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* London: Teachers College.