



BENLİK SAYGISI GELİŞTİRME PROGRAMI'NIN BENLİK SAYGISI VE GENEL ÖZ-YETERLİK ÜZERİNE ETKİSİ

THE EFFECT OF SELF-ESTEEM DEVELOPMENT PROGRAM ON SELF-ESTEEM AND GENERAL SELF-EFFICACY

Gökhan GÜLER*
Ahmet BEDEL**

Öz

Bu araştırmanın amacı, benlik saygısı geliştirme programının sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ve genel öz-yeterlik puanları üzerine etkisini araştırmaktır. Araştırmada ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmış olup, deneme grubunda 19, kontrol grubunda 19 öğrenci yer almıştır. Veri toplama aracı olarak Coopersmith Benlik Algısı Ölçeği-Kısa Form ve Genel Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Deneme grubuna Türkçeye Kaya ve Saçkes (2004) tarafından uyarlanan, sekiz oturumdan oluşan benlik saygısı geliştirme eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubu ile herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deneklerin ön test son test puan farklarının anlamlılığı Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, benlik saygısı geliştirme programının, deneme grubunda yer alan öğrencilerin benlik saygısı ve genel öz-yeterlik puanları üzerinde anlamlı etkisi olduğunu göstermiştir. Araştırma bulgularına dayalı olarak yorumlarda bulunulup, uygulamaya ve araştırmaya yönelik öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı Geliştirme Programı, Benlik Saygısı, Öz-Yeterlik.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of the self-esteem development program on self-esteem and general self-efficacy scores of eighth grade students. Pre-test, post-test semi-experimental control grouped design was used in the study. 19 students for experimental group and 19 students for control group were included. The Coopersmith Self-Perception Scale and the General Self-Efficacy Scale were used as data collection tools. The self-esteem improvement training program, which was adapted by Kaya and Saçkes (2004) and consists eight sessions was applied to the experiment group. The control group was not exposed to any application. Significance of differences in pre-test post-test scores of subjects were analyzed with Mann Whitney U test. The findings of the research showed that the self-esteem improvement program had a significant effect on the self-esteem and general self-efficacy scores of the students in the experiment group. Based on the findings of the research, comments have been made, suggestions for implementation and research have been developed.

Keywords: Self-esteem Development Program, Self-esteem and Self-efficacy.

1. Giriş

Benlik saygısı ve özyeterlik kavramları ergenlik dönemi gelişim özelliklerinde önem kazanan iki kavramdır (Yavuzer, 2012; Santrock; 2012). Orth ve Robins'e (2014) göre benlik saygısı, bireyin kendini öznel olarak değerlendirmesidir. William James tarafından 1892'de benlik saygısı "benlik saygısı = başarı / beklenti" şeklinde oluşturulmuştur ve buna göre benlik saygısı kişinin başarıyı umduğu ve başarabildiği girişimlerinden oluşmaktadır (Magill, 1996). Coopersmith (1969, 1981) ise benlik saygısının kişilik içinde önemli olduğunu düşünmüştür ve benlik saygısını kişinin kendine dönük değerlendirmesinin; kendini değerli görüp görmeme, başarılı görüp görmeme, yetenekli olup olmama ve önemli olup olmamanın bir ifadesi olarak tanımlamıştır. Kaplan'a (1995; s. 341) göre benlik saygısını en iyi anlatacak tanım, dünyada yetenekli, sorumlu ve başarılı bir kişi olarak kendi değerimizi, görüşlerimizi ve hislerimizi içermelidir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin, mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olabilmek için ellerinden gelen tüm çabayı gösterdikleri, karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkabilmek için daha azimli ve daha kararlı bir şekilde hareket ettikleri, diğerlerini kabul ettikleri ve yaşatları tarafından kendilerine yönelik yapılan zorbalıklara (baskılara) boyun eğmedikleri belirtilirken; benlik saygısı düşük bireylerin ise endişeli, karamsar, gelecekleri hakkında umutlarını yitirmiş, geleceğe dair olumsuz düşünceler ve başarısızlık eğilimleri sergiledikleri belirtilmiştir (Coleman ve Hendry, 1999). Öte yandan benlik saygısı düşük olan bireylerin, benlik saygısı yüksek olan bireylere göre kişilerarası ilişkilerde daha fazla kaygı yaşamaktadır (Baumeister ve Twenge, 2003; Mruk, 2006). Ayrıca düşük benlik saygısına sahip bireylerin, kendilerinde mevcut olan yeteneklerini

* Psikolojik Danışman, Maltepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Yüksek Lisans Öğrencisi.

** Doç. Dr., Maltepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR Anabilimdalı.



görmezden geldikleri ya da bunları inkâr ettikleri; bu bireylerin, hedef belirlemede güçlük çektikleri ve problem çözmede yetersiz kaldıkları görülmektedir (Plummer, 2001; Akt: Oktan ve Şahin, 2010).

Benlik saygısı ve öz yeterlik kavramı bireyin gelişiminde ve öğrenmesinde sıklıkla kullanılan kavramlardır. Bandura'ya (2006) göre benlik saygısı, bireyin kendine verdiği değere ilişkin öz-yargıları iken, öz-yeterlik bireyin kişisel yeterliklerine ve yapabilirliklerine ilişkin yargılarıdır. Öz-yeterlik görev özellikli iken, benlik saygısı genellenebilir bir yapıya ve genel bir çerçeveye sahiptir (Akt: Sakız, 2013). Bireyin benlik saygısı içerisinde yer alan kendine yönelik olumlu inançları ve duygusal durumu, bireyin öz yeterliğine önemli kaynaklık yapmaktadır (Bandura, 1994). Bir başka deyişle, benlik saygısı ve öz yeterlilik arasında karşılıklı birbirini besleyen ilişki bulunmaktadır Aypay (2010) tarafından yapılan ölçek geliştirme çalışmasında da benlik saygısı ve öz yeterlik arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Öz-yeterlik kavramı, ilk olarak Sosyal - Bilişsel Kuram kapsamında Bandura (1989, 1994, 1996) tarafından tanımlanmıştır. Buna göre öz-yeterlik kişinin belli bağlamlarda kendisinden istenen sonuçları doğurabilecek gerekli davranış örüntülerini başarılı bir şekilde yapabileceğine dair inancı olarak açıklamıştır. Bandura'ya (1986) göre davranışlar, kişilerin herhangi bir alanda sahip oldukları yetenek düzeylerinden çok, o alandaki kapasiteleriyle ve yeterlik konusundaki kişisel inançlarından etkilenmektedir. Buna göre, kişiler ne kadar güçlü yeterlik algılarına sahipse o kadar çok aktif olacaklar ve o kadar çok çaba sarf edeceklerdir. Bandura (1977), öz-yeterliğin kişinin belli bazı alanlarda yine kişinin kendi yeteneğine dönük algılarının bir sonucu olarak ifade etmekte fakat bu algıların genellenebilir olduğuna da vurgu yapmaktadır. Buna göre kişi herhangi bir alandaki yeteneğine ilişkin algısına dönük değerlendirmesini, benzer alanlardaki yetenek değerlendirmelerine genellebilir. Öz-yeterliğin genellenebilirliğine dönük bu düşünce, daha sonra öz-yeterlik kavramından türetilerek genel öz-yeterlik kavramının gelişimine hizmet etmiştir (Scherbaum, Coher-Charash ve Kern, 2006). Genel öz-yeterlik, kişinin genel bağlamda stresli ve zorlu yaşam olaylarında başa çıkabileceğine dönük inancını oluşturmaktadır (Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005). Aynı zamanda, kişinin yaşamının pek çok alanında karşılaşabileceği ve bunların üstesinden gelebileceği -başta çıkabileceği- zor, alışık olmadığı veya yeni durumlar karşısında genel güveni olarak da tanımlanabilir (Scholz, Gutierrez-Dona, Sud ve Schwarzer, 2002). Bir kişinin yaşadığı veya yaşayabileceği başarılı veya başarısız deneyimleri yine onun genel öz-yeterlik inancını etkilemekte ve bu özellik yeni durumlar karşısında devam etmektedir (Chen, Gully ve Eden, 2004; Smith, Kass, Rotunda ve Scheneider, 2006).

Araştırmada yer alan öğrenciler ortaokul öğrencileridir. Ortaokul çağı, öğrencilerin ergenliğe geçiş evresidir (Yörükoğlu, 1998). Ergenlik dönemi kişinin derin ilgiler ve ileri yaşam dönemlerini etkileyebilecek önemli kararların alındığı bir zaman örüntüsü ve gelişimsel bir dönemdir. Ergenlik dönemi içerisinde bağımlılık-bağımsızlık çelişkisi, kabullenme-reddetme çatışmaları, kimlik krizi, güvenlik arayışı, uyum için zorlanma ve beğenilmeye duyulan ihtiyaçlar ön plana çıkmaktadır (Temel ve Aksoy, 2001; Corey, 1990). Kendi özelliklerini akranlarının özellikleriyle karşılaştırmaları, zayıf ve güçlü yönlerinin nedenleri hakkında yorumlar yapabilmesi benliklerinin daha da farklılaştığını göstermektedir (Işık, 2017). Bu özelliklerin geçerliliğinden dolayı özellikle kişinin ergenlik döneminde geliştirilen benlik saygısı büyük önem taşımaktadır. Bu dönem için geçerli olan dönemsel gelişim görevlerinin başarılı bir şekilde tamamlanması için ergenin sağlıklı bir benlik saygısına sahip olması gerekmektedir. Yapılan çalışmalarda da benlik saygısının gelişmesinin öznel iyi oluşun (Doğan ve Eryılmaz, 2013), psikolojik sağlamlığın artmasında (Arslan, 2015; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011), sosyal kaygının azalmasında (Eriş ve İkiz, 2013; Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013) önemli düzeyde ilişkili sonucu elde edilmiştir. Aynı zamanda diğer değişkenimiz olan öz yeterliliğin gelişmesinin depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısının azalmasında (Telef ve Karaca, 2011), psikolojik sağlamlığın (Arslan, 2015) ve öznel iyi oluşun (Telef ve Ergün, 2013) artmasında anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Erken ergenlik dönemi ve süreci, bireylerin çevrelerinde üretken ve becerikli olabilmeyi öğrenebilecekleri bir dönemdir (Vander Kolk, 1985). Sağlıklı benlik algısının oluşumu için bireylere ergenlik döneminde yapılacak psikoeğitim çalışmalarının etkili olacağı; grup ortamının ergenlerin çatışmalı hislerini ifade etmelerine, akranları ile paylaştıkları kaygılarını fark etmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir (Korkut, 2003b, 2004). Smead (1990), grupla psikolojik danışmanın ergenlere kabul atmosferini oluşturduğu, cesaretlendirdiği ve yeni davranışlar için güvenilir bir deneyim ortamı sağladığı; grup içerisinde öğrenme ve sosyalleşmeye yardımcı olduğunu belirtmektedir. Ergenlik döneminde yürütülen psikoeğitim çalışmaları danışanların kendilerini keşfetmelerine, problemlerini paylaşmalarına yardımcı olmakta, ayrıca yalnız ve çaresiz olmadıkları duygusunu yaşatmaktadır. Grup içerisinde etkileşim oluşturulduğu ve sürekliliği sağlanabildiğinde danışanlar birbirlerinin duygu, düşünce ve davranışlarını öğrenirler; bunun sonucunda gereksinim duydukları bilgi ve yaşantıları öğrenmiş olurlar (Onur ve Öner, 1986).



Örgün eğitim kurumlarında yaşanan problemlere erken müdahale etme, özellikle problemlerin oluşmadan önlenmesi amacıyla önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmeti yaklaşımı esas alınmaktadır. Önleyici rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin amacı, çalışılan grup üyelerinin duygusal rahatsızlık veya sıkıntılarının tekrar etmesinin azaltılması ve grup üyelerinin duygusal dayanıklılığının artırılmasıdır. Bu amaçlar ise grup üyelerine bir dizi temel yaşam becerilerinin öğretilmesi ile sağlanabilir (Korkut, 2003a). Bu çalışmada sekizinci sınıfa devam eden öğrenciler yer almaktadır. Yapılan uygulama ile çocukların psikolojik gelişimlerini destekleyecek önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetinin sunulması, öğrencilerin benlik saygısı ve genel öz-yeterlik düzeylerinin yükseltilmesi beklenmektedir. Yurtiçinde yapılan araştırmalar incelendiğinde Benlik Saygısı Geliştirme Programı'nın öğrencilerin benlik algılarının üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalar (Çeçen ve Kocak, 2007; Kaya ve Saçkes, 2004) mevcutken aynı programın öğrencilerin genel öz-yeterlik algıları üzerindeki etkisi incelenmemiştir. Öz yeterlik üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde bu kavramın üniversite öğrencileri ve öğretmen adayları üzerinde yapıldığı gözlenmiştir (İpek, İpek ve Acuner, 2015; Oğuz, 2015; Kutluca ve Ekici, 2010). Bu bağlamda Benlik Saygısı Geliştirme Programı'nın öğrencilerin genel öz-yeterlik puanları üzerindeki etkisi görülebilecektir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların, psikolojik danışmanların okullarda önleyici psikolojik danışma hizmetleri kapsamında hazırlayacakları benlik saygısı geliştirme gibi psiko-egitim programlarının içeriklerini oluşturmada ve düzenlemelerinde rehberlik etmesi beklenmektedir. Bu araştırmanın genel amacı, sekizinci sınıf öğrencilerine uygulanan Benlik Saygısı Geliştirme Programı'nın benlik saygısı ve genel öz-yeterlik puanları üzerine olan etkisini incelemektir. Araştırmanın bağımsız değişkeni sekizinci sınıf öğrencilerine verilecek Benlik Saygısı Geliştirme Programı eğitimidir. Bağımlı değişkeni ise sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ve genel öz-yeterlik puanlarıdır.

Genel amaca bağlı olarak aşağıdaki denenceler sınanacaktır.

Denence 1: "Benlik saygısı" ön test son test fark puanları deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Denence 2: "Genel öz-yeterlik" ön test son test fark puanları deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

2. Yöntem

Bu araştırmada yarı deneme modellerinden, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneme deseni kullanılmıştır. Gerçek deneysel modellerin gerektirdiği kontrollerin sağlanamadığı durumda yarı deneysel desenlerden yararlanır (Karasar, 2016). Araştırmanın deseni, deneme ve kontrol gruplu ön test-son test modelli (2x2) olup, araştırmaya başlamadan önce deneme ve kontrol gruplarına ön test olarak Coopersmith Benlik Algısı Ölçeği - Kısa Form ve Genel Öz-Yeterlik Ölçeği uygulanmıştır. Ardından deneme grubuna sekiz oturum Benlik Saygısı Geliştirme Programı (Smead, 1990) uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir eğitim verilmemiştir. Psiko-egitim programının sonunda, deneme ve kontrol grubuna son test olarak tekrar Coopersmith Benlik Algısı Ölçeği - Kısa Form ve Genel Öz-Yeterlik Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırma Gruplarının Oluşturulması

Bu çalışma Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı, İstanbul İli, Ümraniye İlçesinde bir ortaokulun sekizinci sınıf kademesinde yer alan öğrencilerle yürütülmüştür. Çalışma grubunda 188 sekizinci sınıf öğrenci bulunmaktadır. Benlik Saygısı Geliştirme Programı (Smead, 1990) eğitimine katılacak öğrenciler, Coopersmith Benlik Algısı Ölçeği - Kısa Form ve Genel Öz-Yeterlik Ölçeği'nden düşük puan alan 50 öğrenci arasından seçilmiştir. Bu öğrencilerle yapılan görüşmede eğitim programına katılmak isteyen 19 öğrenci deneme grubunda yer almıştır. Kontrol grubuna, deneme grubu öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları madde puan ortalamalarına yakın öğrenci seçilmeye çalışılmıştır. Deneme grubunu 10 erkek ve 9 kız öğrenci, kontrol grubunu 9 erkek ve 10 kız öğrenci oluşturmaktadır. Deneme grubunu oluşturan öğrencilerin yaş ortalaması 13.42'dir, kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin yaş ortalaması 13.57'dir.

Deneme ve kontrol grubundaki öğrencilerin benlik saygısı ve genel öz-yeterlik ön test puanlarına göre bağımlı değişkenler açısından benzeşik olup olmadıkları Mann Whitney U-Testi ile analiz edilmiş ve analiz sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Benlik Saygısı ve Genel Öz-Yeterlik Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Benlik Algısı Ölçeği	Deneme	19	18.13	344.50	154.50	.44
	Kontrol	19	20.87	396.50		
Genel Öz-Yeterlik	Deneme	19	19.24	365.50	175.50	.88



Ölçeği Kontrol 19 19.76 375.50

Tablo 1 incelendiğinde, ön test puanlarının analizleri sonucunda, benlik saygısı ($U=154.50$, $p>.05$, $p=.44$) ve genel öz-yeterlik ($U=175.50$, $p>.05$, $p=.88$) puanlarında deneme uygulamasına başlamadan önce deneme ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

2.1. Veri Toplama Aracı

Coopersmith Benlik Algısı Ölçeği - Kısa Form (Coopersmith, 1967): Ölçek, Coopersmith (1967) tarafından oluşturulmuş ve toplam 58 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği ilk kez Türkçe'ye Özoğul (1988) tarafından uyarlanarak kullanılmıştır. Ölçekten, benlik saygısına ilişkin toplam puanla birlikte ayrıca beş ayrı alt ölçeğe ilişkin puanlar alınabilmektedir. Bu alt ölçekler: genel benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, okul-akademik benlik saygısı, aile ve eve ilişkin benlik saygısı, yalan maddeleridir. Ölçeğin alt ölçeklerinden (yalan maddeleri hariç) elde edilen puanların toplamı ölçeğe ilişkin toplam benlik saygısı puanını vermektedir. Ölçeğin kısa formu, özsaygı ile ilgili olan kendini küçümseme, anne-baba-aile, atılganlık, liderlik-popülerlik, kaygı gibi faktörleri kapsamakta ve toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada da ölçeğin kısa formu dikkate alınmıştır. Ölçek, 'Evet' ve 'Hayır' ifadelerinin olduğu ikili likert tipine göre oluşturulmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 ve en yüksek puan 25'tir. Puanların yüksek olması kişinin benlik saygısının yüksek; puanların düşük olması kişinin benlik saygısının düşüklüğünü gösterir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Pişkin (1997) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı .86, benzer ölçekler geçerliği ise .60 olarak bulunmuş; Türkiye'de yapılan güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin kısa formunun KR-20 sonucunda elde edilen güvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur (Pişkin, 1997).

Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (Jerusalem ve Schwarzer, 1979): Özgün ismi 'General Self-Efficacy Scale' olan Genel Öz-Yeterlik Ölçeği, Jerusalem ve Schwarzer (1979) tarafından Almanya'da geliştirilmiştir. Ölçek, ilk oluşturulduğunda 20 maddeden oluşturulmasına karşın, madde sayısı yine Jerusalem ve Schwarzer tarafından 1981 yılında revize edilerek 10 maddeye indirilmiştir (Aktaran; Aypay, 2010). Ardından, 4'lü likert tipine göre oluşturulmuş olan ölçek birçok dile çevrilmiş ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır (Scholz, Gutierrez-Dona, Sud ve Schwarzer, 2002). Ölçek, Türkçe'ye Aypay (2010) tarafından uyarlanmıştır. Maddeler 4'lü likert tipine göre oluşturulmuştur. Ölçekteki ifadeler; 'Bana hiç uygun değil', 'Bana biraz uygun', 'Bana çoğu kez uygun' ve 'Bana her zaman uygun' sıklık derecelerinden oluşmaktadır. Ölçeğin puan aralığı teorik olarak 10 - 40 arasında değişmektedir. Ölçeğin ölçüt geçerliği için Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Türküm, 2002) ve Rosenberg Öz Saygı Ölçeği (Rosenberg, 1965) kullanılmıştır. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği puanlarının Stresle Başa Çıkma Ölçeği-Soruna Yönelme alt ölçek puanlarıyla anlamlı pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur. Genel Öz-Yeterlik ve Rosenberg Öz Saygı Ölçeği puanları arasında anlamlı pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ölçek maddelerinin ayırt ediciliğine dair madde analizinde, maddelerin hesaplanan toplam puanla olan korelasyon katsayılarının .37 ve .59 arasında olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirliğine dair hesaplanan alfa iç tutarlılık katsayılarının ölçek bileşenleri için .79 ve .63; on maddenin toplamı için .83 olarak belirlenmiştir (Aypay, 2010).

2.2. İşlem

Araştırmanın tarama çalışması 2017-2018 eğitim öğretim yılı birinci yarısında yapılmıştır. Ölçeklerin uygulanması, araştırmacının kendisi tarafından öğrencilerin ders saatleri içerisinde yapılmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce, araştırmacı tarafından öğrencilere gerekli açıklamalar yapılmıştır. Ölçeklerin nasıl doldurulması gerektiği yine araştırmacı tarafından öğrencilere ölçekler üzerinden örnekler gösterilerek anlatılmıştır. Verdikleri cevapların gizlilik ilkesi gereğince hiçbir şekilde idare ile paylaşılmayacağı ifade edilmiş olup, bu nedenle araştırmanın amacına ulaşabilmesi için öğrencilerin içten yanıt vermeleri istenmiştir. Öğrencilere gerçekleştirilecek psiko-eğitim hakkında gerekli açıklamalar yapılmıştır. Bilgilendirme sonunda deneme grubundaki 19 öğrenci psiko-eğitim programına katılmayı istediklerini ifade etmişlerdir. Benlik Saygısı Geliştirme Programı ise Smead (1990) tarafından benlik saygısı düşük olan ergen bireylerin benlik saygılarını geliştirmek için oluşturulmuş ve Türkçe'ye Kaya ve Saçkes (2004) tarafından uyarlanmış, toplam 8 oturumdan oluşan bir grupta psikolojik danışma programıdır. Her bir oturumda ergen bireylerin benlik saygılarını etkilediği düşünülen faktörlerle ilgili ergen bireylerin duyuşsal, zihinsel ve davranışları üzerinde çalışılmaktadır. Eğitim programının içeriği ve amaçları şu şekildedir; 1. Oturumun amacı, grup üyelerinin birbirlerini tanıması, üyelerle birlikte grup kurallarının belirlenmesi, üyelerin grup süreci içerisinde ulaşmak istedikleri bireysel hedeflerini belirlemeleri ve grup üyelerinin duygularını keşfederek kendileri hakkında hissettiklerini ifade etmelerini sağlamaktır. 2. Oturumun amacı, üyelerin sevdikleri ve sevmedikleri taraflarını tanıyabilmelerine yardımcı olmak, diğer grup üyelerine karşı duygularını rahatça ifade etmelerini sağlayabilmek ve başkalarının değerlendirmelerinin bizim kendimize



dönük değerlendirmelerimizden daha önemli olmadığını kavramalarını sağlamaktır. 3. Oturumun amacı, üyelerin hayatlarında birçok farklı rolleri olduğunun ve bu rollerin bazıları hakkında (öğrenci, arkadaş ve birey olarak) hem duygusal hem de fiziksel olarak neler hissettiklerini keşfetmelerine/tanımlarına yardımcı olmak ve bireylerin bu sıralanan rolleri içindeki performansları hakkında farklı hisleri olabileceğini görmelerine yardımcı olmaktır. 4. Oturumun amacı, üyelerin öğrenme hedeflerini oluşturmaları durumunda benlik imajlarını geliştirmelerinde yardımcı olacağını göstermek ve üyelerin nasıl bir öğrenci olacaklarına dair özel hedefler oluşturmalarında yardımcı olmaktır. 5. Oturumun amacı, üyelerin gerçekçi hedefler oluşturmanın benlik imajlarını geliştireceği fikri pekiştirildikten sonra üyelerin bir arkadaş olarak özel hedefler oluşturmalarına yardımcı olmaktır. 6. Oturumun amacı, üyelerin duygusal ve fiziksel kişiliklerinin nasıl hissetmek konusunda özel hedefler oluşturmalarında yardımcı olmak ve üyelerin ne düşündüğünü değiştirerek birey olarak kendini nasıl hissettiğini değiştirebileceği fikri gösterilmektedir. Ayrıca kişinin duygusal ve fiziksel olarak hangi yönlerinin değişebileceğini ve değişmeyeceğini açıklığa kavuşturmak. 7. Oturumun amacı, üyelerin kendilerine dair mükemmeliyetçi fikirlerini tanımları ve mükemmelliğin gerçekte gereksiz ve imkânsız bir şey olduğunu görmelerine yardımcı olmaktır. Ayrıca grup üyelerinin kendilerine dair mükemmeliyetçi fikirlerini fark etmelerini sağlamaktır. 8. Oturum, yedi oturumun gözden geçirilmesinden oluşmakta ve üyelerin birbirleri ile vedalaşması sağlanarak grup oturumları sonlandırılmaktadır (Kaya ve Saçkes, 2004).

2.3. Verilerin Analizi

Hipotezlerin test edilmesine geçilmeden önce deneme ve kontrol gruplarının 'Coopersmith Benlik Algısı Ölçeği-Kısa Form ve Genel Öz-Yeterlik Ölçeği' puanlarının normallik ve homojenlik varsayımlarını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiştir. Deneme grubunun Coopersmith Benlik Algısı Ölçeği-Kısa Form puanlarının normal dağıldığı ve Genel Öz-Yeterlik Ölçeği puanlarının normal dağılmadığı; kontrol grubunun Copersmith Benlik Algısı Ölçeği-Kısa Form puanlarının normal dağılmadığı ve Genel Öz-Yeterlik Ölçeği puanlarının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte hem deneme grubunda hem de kontrol grubunda araştırmaya alınan denek sayısının kritik değer olan 30'un altında olmasından dolayı nonparametrik analizler yapılmıştır (Alpar, 2014). Bu bağlamda, deneklerin son test ön test puan farkları alınarak fark puanlarının oluşturduğu dizide grupların ikili karşılaştırmaları Mann Whitney U-Testi ile analiz edilmiştir (Büyüköztürk, 2007). Deneme ve kontrol grubundan elde edilen veriler SPSS Statistics 22 paket programıyla çözümlenmiş ve anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

3. Bulgular

Araştırmanın amacı doğrultusunda denenceler test edilmiş, elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur. Araştırmanın denencelerine ilişkin bulgulara geçmeden önce Tablo 2'de deneme ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin benlik algısı ve genel öz-yeterlik ölçeği ön test son test puanlarına ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 2: Benlik Saygısı ve Genel Öz-Yeterlik Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek	Grup	Ölçüm	N	\bar{X}	SS
Benlik Algısı Ölçeği	Deneme	Ön Test	19	11.63	2.97
		Son Test		17.53	4.23
	Kontrol	Ön Test	19	12.21	1.81
		Son Test		11.95	3.91
Genel Öz-Yeterlik Ölçeği	Deneme	Ön Test	19	28.68	5.47
		Son Test		34.47	4.70
	Kontrol	Ön Test	19	28.47	6.93
		Son Test		28.74	6.07

Araştırma denencelerini test etmek amacıyla son test puanlarından ön test puanları çıkarılmış ve farkları bulunmuştur. Deneme ve kontrol grubu fark puanlarının anlamlılığını test etmek için Mann Whitney U-Testi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2007). Mann Whitney U-Testi sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir.



Tablo 3: Deneme ve Kontrol Grubu Benlik Saygısı ve Genel Öz-Yeterlik Ön Test Son Test Fark Puanlarına İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Benlik Algısı Ölçeği	Deneme	19	25.42	483.00	68.00	.00*
	Kontrol	19	13.58	258.00		
Genel Öz-Yeterlik Ölçeği	Deneme	19	24.79	471.00	80.00	.00*
	Kontrol	19	14.21	270.00		

*p<.01

Bu araştırmanın ilk denencesi “Benlik saygısı ön test son test fark puanları deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.” şeklindedir. Analiz sonuçları deneme ve kontrol gruplarına ilişkin ön test son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir (U=68.00, p<.01, p=.00). Fark puanlarının sıra ortalaması dikkate alındığında, deneme grubu lehinde olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, deneme grubunda ki öğrencilerin, benlik saygısı puanlarının artmasında uygulanan Benlik Saygısı Geliştirme Programı’nın etkili olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın ikinci denencesi “Genel öz-yeterlik puanları ön test son test fark puanları deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.” şeklindedir. Analiz sonuçları, deneme ve kontrol gruplarına ilişkin ön test son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir (U=80.00, p<.01, p=.00). Fark puanlarının sıra ortalaması dikkate alındığında, deneme grubu lehinde olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, deneme grubunda ki öğrencilerin, genel öz-yeterlik puanlarının artmasında uygulanan Benlik Saygısı Geliştirme Programı’nın etkili olduğu söylenebilir.

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, Benlik Saygısı Geliştirme Programı’nın sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ve genel öz-yeterlik puanları üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırma bulguları, Benlik Saygısı Geliştirme Programı’nın deneme grubunda yer alan sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ve genel öz-yeterlik puanları üzerinde anlamlı etkisi olduğunu göstermiştir. Benlik Saygısı Geliştirme Programı içerisinde, öğrencilerin benlik algılarına öncelik verilmiştir. Duygularını rahatça ifade etmelerini sağlayabilme ve bireyin kendisine dönük gerçekçi ve yapıcı değerlendirmelerin önemine vurgu yapılmıştır. Ayrıca öğrencilerin ulaşabilecekleri hedeflerine dönük yetenekleri doğrultusunda aydınlatılmaya, farklı konularda farklı düzeyde yeterlilikleri olabileceğine vurgu yapılarak bu konuda genel öz-yeterlik inançlarını geliştirmeye dönük eğitimler yer almıştır. Nasıl bir öğrenci ve arkadaş olabilecekleri yönünde özel hedefler oluşturmalarına yardımcı olunmuştur. Verilen eğitimin, bu sonucun elde edilmesine katkı sağladığı düşünülmektedir.

Benlik Saygısı Geliştirme Programının gerçekleştirmeyi planladığı hedeflerin başında benlik saygısı düşük öğrencilerin benlik saygısı puanlarının yükseltilmesi yer almaktadır (Smead, 1990). Yurtiçi literatüründe ergenlerin benlik saygısını geliştirmeye dönük çalışmalar az olmakla birlikte (Çeçen ve Kocak, 2007; Kaya ve Saçkes, 2004), daha çok yurtdışı literatüründe farklı kuramsal temelli benlik saygısı geliştirmeye dönük programların uygulandığı araştırmalar yer almaktadır (Wells, Miller, Tobacyk ve Clanton, 2002; McVey, Davis, Tweed ve Shaw, 2004; Knight, Wykes ve Hayward, 2006; Maryam, Davoud ve Zahra, 2011). Kaya ve Saçkes (2004), Çeçen ve Kocak (2007) tarafından sekizinci sınıf öğrencilerine dönük benlik saygısı geliştirme programının deneme grubunun benlik saygısı puanları üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur. Wells, Miller, Tobacyk ve Clanton (2002) tarafından okuldan ayrılma riski yüksek olan ergenlerin benlik saygılarını yükseltmek ve okulu bırakma riskini azaltmak için yapılan psiko-eğitim çalışmasında, deneme grubundaki öğrencilerin benlik saygılarını arttırmada anlamlı bir artış gözlemlendiği ayrıca iki yıllık izleme çalışmaları sonucunda da öğrencilerin okuldan ayrılma oranının anlamlı düzeyde düştüğü görülmüştür. McVey, Davis, Tweed ve Shaw (2004) tarafından ergenler üzerinde uygulanan yaşam becerileri geliştirme programının, öğrencilerin beden imajı memnuniyetlerini ve benlik saygılarını arttırmada etkili olduğu görülmüştür. Knight, Wykes ve Hayward (2006) tarafından yapılan araştırmada, kendilerini akıl hastalıkları yüzünden damgalanmış hisseden ve düşük benlik saygısına sahip 21 bireyle birlikte, bilişsel-davranışçı kuram temelli grupla psikolojik danışma uygulanmıştır ve programın sonunda bireylerin benlik saygılarının anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür. Maryam, Davoud ve Zahra (2011) tarafından benlik saygısı düşük ergenlere yönelik uygulanan yaşam becerilerini geliştirmeye dönük psiko-



eğitim programının deneme grubunda yer alan öğrencilerin benlik saygısının anlamlı düzeyde yükseldiği sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, alanyazında bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programlarının kişilerin benlik saygıları üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Pearce, 2001; Bozanoğlu, 2005; Waite, McManus ve Shafran, 2012; Şahan Yılmaz ve Duy, 2013). Hattie (1992), kişilerin benlik saygısını arttırmada en etkili yaklaşımların bilişsel davranışçı kuram temelli olduğu üzerinde durmuştur. Bozanoğlu (2005) tarafından 9. sınıfta sınıf tekrarı yapan yıl kaybetmiş öğrencilerle bilişsel davranışçı kuram temelli grup eğitimi uygulaması yapmış ve sonuçlarına göre programın öğrencilerin benlik saygısı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Şahan Yılmaz ve Duy (2013), Waite, McManus ve Shafran (2012) ve Pearce (2001), tarafından bilişsel davranışçı kuram temelli grupla psiko-eğitim programının, öğrencilerin benlik saygıları puanları üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğunu göstermiştir. Alan yazında benlik saygısını geliştirme programı ya da farklı kuramsal temelli benlik saygısı geliştirme programları ve bilişsel davranışçı kuram temelli psiko-eğitim programlarının deneme gruplarının benlik saygıları üzerinde anlamlı şekilde etkili olduğu yönündeki sonuçları araştırma bulgularımızı desteklemektedir.

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, Benlik Saygısı Geliştirme Programı'nın sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ve genel öz-yeterlik puanları üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuca göre, öğrencilerin benlik algısına dönük gerçekçi değerlendirmeler yapmaları, farklı roller içerisinde olduklarının ve bu rollerinin neler olduğunun farkına vararak tanınmaları ve öğrencilerin yetenekleri doğrultusunda yapabileceklerinin sıralanması, ulaşılabilir hedefler oluşturmaları ve bu konuda cesaretlendirilmelerinin önemi ortaya çıkmaktadır. Araştırma sonucu, alanda görev alacak psikolojik danışmanların gelişimsel ve önleyici rehberlik ve psikolojik danışmanlık yaklaşım esasına dayalı olarak yürütecekleri Benlik Saygısı Geliştirme Programı'nın (Smead, 1990) uygulanmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada, sadece öğrenciler ve sekizinci sınıflar üzerinde çalışılması araştırmanın sınırlıdır. Yeni yapılacak çalışmaların, farklı kademelerde yer alan öğrencilerle yapılması, program içerisinde öğrencilerin ebeveynleri ve öğretmenlerinin yer alması, Benlik Saygısı Geliştirme Programı'nın öğrenciler üzerindeki etkililiğini arttıracakları düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Alpar, R. (2014). *Spor sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik güvenirlik*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlılık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-131.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. (Ed: F. Pajares ve T. Urdan). *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1996). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. (Ed: V.S. Ramachandran). *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 71-81.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social-cognitive view*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baumeister, R. F., and Twenge, J. M. (2003). *The social self*. (Ed: T. Millon, M.J. Lerner ve I. B. Weiner). *Handbook of psychology: Volume 5. Personality and social psychology*. USA: Wiley.
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1), 17-42.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Deneyel desenler*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Chen, G., Gully, S. M., and Eden, D. (2004). General self-efficacy and self-esteem: Toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 375-395.
- Coleman, J., and Hendry, L. B. (1999). *The nature of adolescence*. London: Routledge.
- Coopersmith, S. (1969). Implications of studies on self-esteem for educational research and practice. *Paper presented at the meeting of the American Educational Research Association*, Los Angeles, California: February 6, 1969.
- Coopersmith, S. (1981). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press Inc.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. New York: Freeman.
- Corey, G. (1990). *Theory and practice of group counseling*. California: Brooks / Cole Publication.
- Çeçen, A. R., ve Kocak, E. (2007). Deneyel bir çalışma: ilköğretim II. kademe öğrencilerine uygulanan benlik saygısı programının öğrencilerin benlik saygısı üzerindeki etkisi. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (27), 59-68.
- Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.
- Eriş, Y., ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Hattie, J. A. (1992). *Self-concept*. Hillsdale New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Işık, Ş. (2017). *Kişilik gelişimi*. (Ed: Şerife Işık: Eğitim psikolojisi). Ankara: Pegem Akademi
- Jerusalem, M., and Schwarzer, R. (1979). The general self efficacy scale (GSE). <http://userpage.fu-berlin.de/~health/engscal.htm> adresinden ulaşıldı.
- İpek, C., İpek, C., ve Acuner, H. (2015). Sınıf öğretmeni adaylarının bilgisayar öz-yeterlik inançları ve eğitim teknolojilerine yönelik tutumları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 23-40.



- Kaplan, L. S. (1995). Self-esteem is not our national wonder drug. *The School Counselor*, 42(5), 341-345.
- Kararımk, Ö., ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, A., ve Saçkes, M. (2004). Benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 49-56.
- Knight, M. T., Wykes, T., and Hayward, P. (2006). Group treatment of perceived stigma and self-esteem in schizophrenia: A waiting list trial of efficacy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 34(3), 305-318.
- Korkut, F. (2003a). Okullarda önleyici rehberlik hizmetleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 27-40.
- Korkut, F. (2003b). Rehberlikte önleme hizmetleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 441-452.
- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kutluca, T., ve Ekici, G. (2010). Öğretmen adaylarının bilgisayar destekli eğitime ilişkin tutum ve öz-yeterlik algılarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38, 177-188.
- Luszczynska, A., Scholz, U., and Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457.
- Magill, F. N. (1996). *International encyclopedia of psychology*. London: Salem Press Inc.
- Maryam, E., Davoud, M. M., and Zahra, G. (2011). Effectiveness of life skills training on increasing self-esteem of high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1043-1047.
- McVey, G. L., Davis, R., Tweed, S., and Shaw, B. F. (2004). Evaluation of a school-based program designed to improve body image satisfaction, global self-esteem, and eating attitudes and behaviors: A replication study. *International Journal of Eating Disorders*, 36(1), 1-11.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer Pub.
- Oğuz, A. (2015). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik inançları. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 15-28.
- Oktan, V., ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 553-556.
- Onur, B., ve Öner, U. (1986). *Eğitimde psikolojik hizmetler ve sorunlar*, Türk Eğitim Derneği X. Eğitim Toplantısı 20-21 Kasım 1986, Ankara: TED Yayınları.
- Orth, U., and Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 381-387.
- Özoğul, S. N. (1988). *Annenin çalışmasının ve bazı bireysel niteliklerin çocuğun özsaygısına etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik M., Gürel, Ş. C., ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Pearce, J. C. (2001). *The effect of cognitive-behavioral group counseling on adolescent depression, academic performance, and self-esteem*. Unpublished doctoral thesis, University of Louisville, Kentucky.
- Pişkin, M. (1997). *Türk ve ingiliz lise öğrencilerinin benlik saygısı yönünden karşılaştırılması*. 3. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitabı. Adana: Çukurova Üniversitesi Yayınları.
- Plummer, D. (2001). *Helping children to build self-esteem*. London: A Photocopiable Activities Book.
- Sakız, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 185-209.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (Çev.ed. Diğem Müge Siyez). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Scherbaum, C. A., Cohen-Charash, Y., and Kern, M. J. (2006). Measuring general self-efficacy: A comparison of three measures using item response theory. *Educational and Psychological Measurement*, 66(6), 1047-1063.
- Scholz, U., Gutierrez-Dona, B. G., Sud, S., and Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251.
- Smead, R. (1990). *Skills for living: Group counseling activities for young adolescents*. Illinois: Research Press.
- Smith, S. A., Kass, S. J., Rotunda, R. J., and Schneider, S. K. (2006). If at first you don't succeed: Effects of failure on general and task-specific self-efficacy and performance. *North American Journal of Psychology*, 8(1), 171-182.
- Şahan Yılmaz, B., ve Duy, B. (2013). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 68-81.
- Telef, B. B., ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Telef, B. B., ve Ergün, E. (2013). Self-efficacy as a predictor of high school students subjective well-being. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(3), 423-433.
- Temel, Z. F., ve Aksoy, A. B. (2001). *Ergen ve gelişimi: Yetişkinliğe ilk adım*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Vander Kolk, C. J. (1985). *Introduction to group counseling and psychotherapy*. Ohio: CEM Pub. Company.
- Waite, P., McManus, F., and Shafran, R. (2012). Cognitive behaviour therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 1049-1057.
- Wells, D., Miller, M., Tobacyk, J., and Clanton, R. (2002). Using a psychoeducational approach to increase the self-esteem of adolescents at high risk for dropping out. *Adolescence*, 37(146), 431-434.
- Yavuzer, H. (2012). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yörükoğlu, A. (1998). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayıncılık