

## Araştırma

## BİR ÖZSAYGI GELİŞTİRME PROGRAMININ YETİŞTİRME YURDUNDA YAŞAYAN ERGENLERİN ÖZSAYGI DÜZEYLERİ ÜZERİNDE ETKİLİLİĞİ

### Influence d'un Programme de Développement Estime de Soi sur Niveau d'Estime de Soi des Jeunes qui Vivent dans les Orphelinats

**Bircan REÇBER\***

\*Sosyal Hizmet Uzmanı,  
Uludağ Üniversitesi  
Kreş ve Anaokulu Müdürü,  
recberb@uludag.edu.tr

#### ÖZET

Araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilen “KGOE (Korunma Gereklinimi Olan Ergenler)-Özsaygı Geliştirme Programı”nın; yetiştirme yurdunda yaşayan gençlerin özsaygı düzeyine etkisi incelenmiştir. Yetiştirme yurdunda yaşayan gençlerin “Lise Öğren-

cileri Özsaygı Envanteri”ndeki sorulara verdikleri cevaplarla, özsaygı düzeyleri belirlenerek deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. “KGOE-Özsaygı Geliştirme Programı” deney grubuna uygulanmıştır. Uygulamanın sonunda grupların tekrar, “Lise Öğrencileri Özsaygı Envanteri”ne verdikleri cevaplar sonucunda “KGOE-Özsaygı Geliştirme Programı”na katılan deney grubu gençlerin elde ettiği kazanımın, kontrol grubu gençlerin elde ettiği kazanımdan fazla olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, yetiştirme yurtlarında psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları ve yetiştirme sistemindeki düzenlemelerle gençlerin özsaygılarını geliştirmelerine olanak sağlayacak çalışmaların yapılacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** S Özsaygı, Yetiştirme Yurdu, KGOE-Özsaygı Geliştirme Programı

#### RÉSUMÉ

Dans cet recherche, l'influence d'un programme de développement d'estime de soi développée par chercheuse a été examinée sur le niveau d'estime de soi des orphelines qui résident dans les orphelinats. Un groupe de contrôle et d'expérience a été formé selon les réponses des orphelines sur “L'inventaire Estime De Soi Sur Lycéens”. Le programme de développement d'estime de soi a été appliqué au groupe d'expérience. Après cette application, il a été constaté que les profits obtenant par de groupe d'expérience sont plus que ceux de groupe contrôle. Selon les données obtenues après cette application, il faudrait dire qu'il est pensé de faire de beaucoup des travaux qui servent le développement d'estime de soi des orphelines dans le système d'éducation par l'intermédiaire de la consultation psychologique, de guide et des réglementations.

**Mots Clés:** Estime de soi, Orphelinat, Programme de Développement d'Estime de Soi

## GİRİŞ

Özsaygı (*self-esteem*) kavramı, özelliklerle Amerikan literatüründe yaygın olarak kullanılmaktadır. Buna karşılık Fransa'da uzun süre, bireyin kendisine ilişkin duygusal bakışını yansıtan özsever (*s'aimer soi-même*) sözcüğünün kullanımı yeğlenmiştir. "Özsaygı" (*estime de soi*) kavramı daha nesnel bir anlam ifade eden, "saygı duymak" (*estimer*) fiilinden gelmektedir. Özsaygı, bireyin kendini nasıl gördüğü ve gördüğünü beğenip, beğenmediğine ilişkin bir yargılamayı ifade etmektedir. Bireyin kendine karşı bu yargılamalı bakışı, pozitif olduğunda etkin olmasını, kendini iyi hissetmesini, yaşamın zorluklarına göğüs gerebilmesini sağlarken, negatif olması durumunda ise günlük yaşamı altüst edebilecek sıkıntılar ve rahatsızlıklar doğurmaktadır (André ve Lelord, 2001: 13).

İnsanların kendileri hakkındaki yargıları ve tutumları olumludan olumsuzu uzanan bir doğru üzerinde yer alır. Bu doğru itibarıyla, insanların pek azı uçlarda, çoğunluğu ortalarda bulunur. "*Benlik saygısı*", "*özsaygı*", "*kendine saygı*" gibi terimlerle ifade edilen bu tutum, "*kendini önemli görme*", "*kendini kabul*" gibi kavramlarla betimlenen ya da bu kavramları içeren bir üst kavram olarak düşünülebilir. Branden (1973, 1990) "özsaygı" kavramının yanında "yetkinlik gücü" kavramını da tanımlamıştır. *Yetkinlik gücü*, kişinin karar verme durumunda aklına güvenmesi, ne istediğini ve neleri elde edebileceğini ayırt edebilmesi, *özsaygı* da kişinin, kendine yakışan yaşam tarzını elde etme hakkına olan inancını ifade etmektedir (Akt.: Kuzgun, 2000: 194).

Branden (1997) göre, bireyin refahı, çevresine hâkim olma yeteneğine, doğru ve açık düşünme özelliğine bağlıdır. Bu

özellik genetik olarak programlanmadığı gibi, otomatik değildir. Birey bunu yaşam içinde öğrenir ve seçimler yapma davranışları ile gösterir. Birey, bilinçli seçimler yaparak "*bağımsızlık ve sorumluluk*" a ulaşır. Özsaygı, bağımsızlık ve sorumluluğun bilinçli olarak yerine getirilmesiyle elde edilir. Burada önemli olan nokta; bireyin her zaman özsaygısını yükseltebileceğidir. Bu, bireyin yaşam sorumluluğunu her zaman yaşayarak öğrenme ve en iyi seçimleri yapma yeteneğine bağlıdır (Saint Paul, 1999: 6).

Sullivan (1953), bir insanın temel kişilik örüntülerinin yedi yaşına kadar belirlendiği biçimindeki genel kanıya katılmaz ve birçok önemli davranışın bu yaştan sonra oluştuğu görüşünü savunur. Özellikle ergenlik öncesi dönemin tedavi edici etkisi üzerinde durur. Önceki dönemlerde normal dışı nitelik gösteren bazı davranış örüntülerinin, bu dönemde onarılabildiğine ve yapıcı davranışlara dönüşebildiğine inanır (Akt.: Geçtan, 1998: 280- 281).

Kişinin bulunduğu toplumda daha sağlıklı, güçlü ve uyum içinde yaşamasını, mutluluğunu ve başarısını sağlayan özsaygısının gelişiminde, yetiştiği aile ortamı önemli bir yer tutar. Bu nedenle ana-baba-çocuk ilişkileri ve çocuk yetiştirme yöntemleri ile *özsaygı* arasında güçlü bir ilişki vardır (Akt.: Kutlu, 1992: 19).

Çocuğun bedensel ve psikolojik olarak sağlıklı gelişiminin temel koşulu, onun ailesi ile birlikte yaşaması ve onlar tarafından yetiştirilmesidir. Normal koşullarda çocuk için her şeyi ifade eden aile, boşanma, ölüm, dağılma ya da başarısız ana-baba ilişkileri nedeni ile işlevini gereği gibi yerine getiremeyebilir. Bu durumda çocuğun korunma gereksinimi sorununu ortaya çıkarır. Korunmaya

gereksinim duyan çocuk; ailenin ekonomik koşulları ile ilgili olduğu kadar, anne ve babanın çocuk yetiştirme anlayışı, çocuğa yönelik değerler, tutum ve davranışlarıyla da ilgilidir.

Bu çalışmada, özsaygının dinamikliğinden ve çocukluk çağı dışındaki dönemlerde de özsaygının geliştirilebileceği düşüncesinden yola çıkılarak, yetiştirme yurtlarında korunma gereksinimi olan gençlerin sahip oldukları yeteneklere güvenen ve kendini seven bireyler olarak yetişmelerinin önemli olduğu göz önünde bulundurularak, bu gençlerin özsaygı düzeyini yükseltmeye yönelik bir rehberlik programı geliştirmek istenmiştir. Genel amacı "Özsaygı Geliştirme Programı"nın yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin özsaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığının belirlenmesi olan araştırmanın alt amaçları aşağıda verilen biçimde oluşturulmuştur:

1. Deney grubundaki ergenlerin "Özsaygı Geliştirme Programı"ndan elde ettiği kazanım (ön test ve son test arasındaki fark) kontrol grubundaki ergenlerin kazanımından (ön test ve son test) anlamlı bir şekilde daha fazladır.
2. Deney grubunun, ön ve son test uygulamalarından aldıkları özsaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
3. Kontrol grubunun ön ve son test uygulamasından aldıkları özsaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

### KURAMSAL DAYANAKLAR

James (1890), özsaygının, yalnız başarılar, istekler, amaçlar veya tutkular ile belirlenmediğini ileri sürmüş ve özsaygının bireyin beklentileri ile de ilişkili olduğunu savunmuştur. Bu durum yukarıdaki gibi formüle edilmiştir:

$$\text{Özsaygı} = \frac{\text{Başarı}}{\text{Beklentiler}}$$

Adler'e (1927) göre; insanın gelişebilmesi ve yaşamını sürdürebilmesi için güvenlik ve yeterlik duyguları zorunlu duygulardır. Yine Adler'e göre; toplumsal ilgi, insanın uyum sağlama yeteneğidir. Doğuştan var olan bir yetenek olup, sosyal ortamda kendiliğinden ortaya çıkar. Çevresiyle olumlu ilişkiler kurmaya başlayan çocuk, bir yandan diğer insanlarla sevgi alışverişini geliştirirken, diğer yandan davranışlarını yönelteceği amaçları saptamayı öğrenir. Eksiklik duygusundan kurtulma çabası ve toplumsal ilginin gelişimi, birbirini tamamlayan öğelerdir. Adler, insanoğlunun ilerlemesini, toplumsal ilginin daha üst düzeyde gelişmesi olarak tanımlar (Akt.: Geçtan, 1998: 132–133).

Erikson'un kabul ettiği güven, kişiliğin ve kimlik duygusunun temelidir. Erikson, temel güvensizliğin ise kişilik anormallikleri ve uyumsuzluk yaşayan bireylerde gözlendiğini belirtmiştir. Başkalarıyla ilişkideki güvensizlik ve kişisel değersizlik duygusuyla örselenmiş bebek bir sonraki dönemin bunalımı ile karşı karşıya kalmaktadır (Gander ve Gardiner, 1993: 219).

Sullivan'a göre (1953) "önemli kişiler" tarafından değerli bulunan çocuk, zamanla kendisine değer vermeye başlar. Hayatında önemli olan kişilerin, özellikle annesinin onaylaması öz-onaylamanın başlangıcı olduğu gibi, bu kişilerin onaylamaması ise, çocuğu kendini onaylamamaya götürür (Jersild, Çev: Günçe, 1987: 186).

Sullivan, kişilik alanı içinde etkinlik gösteren ve kaygı sonucu ortaya çıkan dinamizmi, benlik ya da benlik sistemi

olarak adlandırmaktadır. Çocuk, ebeveyninin isteklerine boyun eğmekle, cezadan kaçınabileceğini öğrenir. Sonuçta bazı davranış biçimlerini onaylayan (iyi-ben), bazı davranış biçimlerini yasaklayan (kötü-ben) benlik sistemini oluşturur. Az yoğunlukta yaşanan kaygı bireyin, kendisini ve çevresini gerçekçi değerlendirmesini ve yaşamında yapması gereken değişiklikler konusunda bilgi edinmesini sağlar. Sonuçta Sullivan kaygının yaşam üzerinde eğitici etkisinin olduğuna inanmaktadır (Akt.: Geçtan, 1998).

Paradi ve Vitaro'ya göre (1992); özsaygı, bireyin kendisi hakkındaki değer yargılamasına yönelik kendisine genel bir bakışıdır. Bu yargının oluşabilmesi için, çocuk öncelikle benlik imajı kazanmalı ve kişilik özelliklerini tanımalıdır. Diğer yandan, Lawrence (1988) özsaygıyı, Benlik İmajı ve İdeal Ben arasındaki farkın kişisel değerlendirmesi olarak

tanımlamaktadır. Bu olgunun şema ile anlatımı aşağıdaki şekilde yapılabilir.

Harter (1982) ve Lawrence (1988), özsaygının, çocuğun bazı alanlarda kendi yeterliklerinin farkında olarak bunları değerlendirip algılaması savını desteklemektedirler. Bireyin bazı alanlardaki yetersizliklerinin farkında olması, bireyin kişisel değerine duyduğu genel memnuniyet duygusunu etkilemez. Bir sonraki şema, bu teorilerin temelini aydınlatmaktadır (Robergelanchet, 1996: 5).

Eğer ideal aşırı mükemmel ve gerçek dışı ise "ben"den sapma aşırı olur ve bu ideal hiçbir zaman erişilemeyecek bir hale dönüşür. Kişinin kendisini iyi hissetmesi güçleşir ve kendisine olan saygısı kaybolur. Oysa, bireyin "benlik ideali", özsaygının yerleşmesinde yol göstericidir ve bireyin amaçlarına ulaşmasında önemli bir rol oynar. Özsaygı, bireyin zihinsel ve fiziksel



Şekil 1. Özsaygının diğer kavramlarla ilişkisi

Kaynak: Lawrence (1988)



Şekil 2. Özsaygının Bileşenleri

dayanıklılığının, uyum yeteneğinin, etkililiğinin ve mutluluğunun temelidir (Saint Paul, 1999: 7–8).

## Özsaygının Üç Unsuru

### 1. Kendini Sevme

André ve Lelord (2001), özsaygının kendini sevme ile başladığını öne sürmektedir. Birey kendini kusurlarına, sınırlarına, başarısızlıklarına ve olumsuzluklarına rağmen sever. Kendini sevme, bireyin zorluklara dayanabilmesini ve herhangi bir başarısızlıktan sonra eski durumuna yeniden dönebilmesini sağlar. Güçlükler karşısında acı ve kuşku duymasını engelleyemez ama bireyi umutsuzluktan korur.

### 2. Benlik Algısı

Özsaygının ikinci unsuru olan benlik algısı, bireyin nitelikleri ve kusurları ile ilgili doğru ya da yanlış değerlendirmesi, kendine saygının ikinci temel

dayanağıdır. Burada sadece kendini tanıma söz konusu olmayıp, önemli olan olguların gerçekliği değil, bireyin kendisinde bulunduğu inandığı nitelikler, kusurlar, olanaklar ya da sınırlardır. Eğer birey olumsuzluklara rağmen kendini pozitif görürse mutluluğa ulaşması daha kolay olacaktır. Bireyin benlik algısının temelinde, aile çevresi ve özellikle de anne-babanın birey için tasarladığı gelecek yatar. Bazı durumlarda anne-baba farkında olmadan çocuğu, kendi yaşamlarında gerçekleştiremedikleri amaçları gerçekleştirmekle yükümlü tutarlar. Bir çocuğun kuşku ve endişelerini dikkate almama davranışı, onu daha sonraki yaşamında özsaygı konusunda çok kırılğan biri yapabilir. Bazı durumlarda sınırlı bir benlik algısı, bireyi diğer insanlara karşı bağımlı olmaya itecektir. Bu durumda birey başkaları ile doyurucu ilişkiler kurabilir ama diğerlerinin yaptıklarını taklit etme rolü ile yetinmek zorunda kalır.

### 3. Özgüven

André ve Lelord (2001) özsaygının üçüncü unsuru olan kendine güven (özgüven)'in ise; özellikle eylemlerimizle ilgili olduğunu ve çoğu zaman kendine saygı ile karıştırıldığını belirtir. Oysa bireyin kendine güvenmesi, önemli durumlarda uygun davranacağını düşünmesi ve bilmesidir. Bilinmeyen bir durum ya da olumsuzluk karşısında aşırı derecede korkuya kapılmamak, iyi bir kendine güven duygusunun göstergesidir.

Özsaygının bahsedilen üç unsuru, genel olarak birbirlerine bağlıdır: Kendini sevmeye hiç kuşkusuz bireyin kendisine olumlu bir şekilde bakmasını kolaylaştırır ve bu durumda kendine güveni olumlu etkiler (André ve Lelord, 2001: 14–22).

Satir (1975), özsaygının kimlik ve kapasite olmak üzere iki temelde özetlenebileceğini belirtmektedir. Kimlik temelinde; kişiye ait değer duygusu, doğuştan bir hak ve vergi olan insan olmanın önemi yer almaktadır. Bu duygu, bireyi kendine saygıya, mutlu olmaya ve sevmeye layık olduğu sonucuna götürdüğü gibi, kişinin kendisini de sevmesini sağlar. Kapasite temelinde ise; düşünme yeteneği, kendi özgün fikirleri arasında seçim yapma ve bunlara uygun hareket etme gücü yer almaktadır. Yani kapasite, kişisel özgürlüğünü kullanabilme ve sorumluluğunu yerine getirmedir.

Şimdiye kadar üzerinde durulmayan bir diğer öge de, diğerlerine karşı sorumlu davranıştır. Sorumlu bir biçimde hareket etme, özsaygının tanımı içinde yer alır ve özsaygının bir sonucudur. Özsaygı, bireyin kişisel ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirmede etkili olurken aynı zamanda bireyin sosyal, politik ve ekonomik alanda aldığı kararları da etkilemektedir (Saint Paul, 1999: 19-20).

Bireyin etkinlikleri genellikle, özsaygı için de gerekli olan iki önemli ihtiyacı tatmin etmeye yöneliktir. Bu ihtiyaçlar; bireyin sevildiğini (kendisine değer verildiğini, başkaları tarafından popüler bulunduğunu vb.) ve güçlü olduğunu (çalışkan, güçlü, yetenekli, zeki vb.) hissetmesidir. Birey her alanda bu gereksinimlerine bağlı bir doyum bekler. André ve Lelord (2001) bireyin egosu için gerekli olan özsaygının; sevilme duygusu ve güçlü olma duygusu olmak üzere iki besin kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Özsaygı, kişiliğin değişken bir boyutu olup çok güçlüdür ya da güçlü değildir, süreklidir ya da değildir ama düzenli biçimde beslenmelidir (André ve Lelord, 2001: 27).

Kişinin kendini değerlendirmesiyle başkalarının onu değerlendirmesi arasındaki tutarlılığın gelişim ve yaşla birlikte artması olgusu Philips'in (1963) bir araştırmasında da ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada, üçüncü ve altıncı sınıf öğrencilerinin, iki ayrı grup halinde, kendilerini değerlendirmeleri ile, öğretmenlerinin ve arkadaşlarının onları değerlendirmesi arasında tutarlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır (Akt.: Jersild, 1987: 199).

Yedi yaşından sonra çocuk, akran grubu içine girmeye başlar, etkileşim ve ilişki kurar, ergenliğe doğru ise arkadaş grubu bireyin sosyal davranış ve tavırlarını etkiler, biçimlendirir (Kaya, 1997: 8).

Ergenlik dönemi, kişinin kendisi hakkında bir yargıya ulaşmak için en yoğun çaba harcadığı bir dönemdir. Genç, nasıl biri olduğunu, olumlu ve olumsuz yönlerini, ne olmak, ne yapmak istediğini anlamaya ve bu konularla ilgili sorularına cevap bulmaya çalışır. Bu çaba içinde hem kendi duygu ve düşünceleri, hem de çevre faktörlerinin etkisi ile kendine yönelik tutumunu belirler. Bu

dönemde ulaşılan özsaygı, kuşkusuz, daha önceki dönemlerde kazanılmış özsaygıdan etkilenecektir. Bu bakımdan ergenlik döneminde özsaygısı yeniden düzenlenecek ve gencin yaşamı boyunca onun düşünce, duygu ve davranışlarını belirleyen kimliğinin temelini oluşturacaktır (Tufan, 1990: 35).

Ergenin çocuklukta olduğu gibi, özsaygısını ve uyum düzeyini etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenler; sosyo-ekonomik düzey, zekâ, akademik başarı, cinsiyet, kalıtım, iç salgı bezleri, anne-baba tutumları, toplumsal normlar, beslenme şekli, kardeş sayısı, ailede kaçınıcı çocuk olduğu, yaşamının uzun süresinin geçtiği yerleşim birimi, anne ve babasının eğitim durumu, ergenin devam ettiği okulun türü gibi değişkenlerdir (Kaya, 1997: 12).

Bireyin günlük yaşamında karşılaştığı olaylara gösterdiği direnç düzeyi de dikkate alınmalıdır. Çünkü özsaygı dalgalıdır. Özsaygı düzeyi, özsaygısı yeterli bireylerde bazı durumlarda değişiklik gösterebilir ve aynı birey, bir başarısızlıktan sonra özsaygısı yeterli olmayan bireyin davranışını gösterebilir. Sınırlı genel bir özsaygı duygusu içinde olan biri, tersine özsaygı duygusunun yüksek olduğu bir etkinlik içinde kendini gösterebilir. Birey, risk alarak, yeteneklerini geliştirmeye çalışarak, imkânlarını zorlayarak kendine saygısını sürdürmeyi ve düzenli biçimde geliştirmeyi başarabilir (André ve Lelord, 2001).

### **Korunma Gereksinimi Olan Çocuklarda Özsaygı Gelişimi**

Her toplumda çocukların iyi ve sağlıklı yetişebilmeleri için uygun aile, çevre ve toplum koşullarının olması gereklidir. Ancak bu temel görüşe rağmen her

toplumda çocukların psiko-sosyal gelişimleri için uygun olmayan koşullar vardır ve bu koşullar altında az ya da çok sayıda çocuk bulunmaktadır. Toplum gerektiğinde çocukları korumak için ebeveyne müdahaleyi de hak ve görev sayar. Bu hak, toplumun kendini sağlıklı biçimde devam ettirme ve koruma ihtiyacından ileri gelir. Böyle durumlarda ana-babaların çocukları üzerindeki doğal hakları ile devletin çocuğu gözetme hakkı birbiriyle çatışmaktadır. Bu çatışma toplum adına mahkeme kararı ile belirlenir ve çocuğun yükümlülüğünü devlet üstlenir (Koşar, 1989: 39).

Zaman içinde kimsesiz ve yoksul olmayan çocuğun da korunma gereksinimi olabileceği görülmüş, çocukların ihtiyaçlarının yalnızca barınma, yiyecek, içecek olmadığı bunların yanında sevgiye, özene, güvene de ihtiyaçları olduğu keşfedilmiştir (Koşar, 1987: 69).

Yetiştirme yurtları, 13–18 yaş arası korunma gereksinimi olan gençleri korumak, bakmak, bir iş veya meslek edinebilmeleri ve topluma yararlı bireyler olarak yetişmeleri ile yükümlü yatılı kuruluşlardır. Gerek çocukluk, gerekse gençlik döneminin özellikleri ele alındığında, bu tür bakımın, gencin psiko-sosyal gelişimi açısından pek olumlu bir özellik taşımadığı söylenebilir. Kışla tipi yapılara sahip olan çocuk yuvaları ve yetiştirme yurtları, bir aile ortamı olarak kabul edilse de; gençlerin psiko-sosyal gelişimleri açısından desteklenip, yönlendirilmesinde yetersiz kalmaktadır (Bulut ve Özdemir, 1998: 22).

Yetiştirme yurtlarında gençlerin yaşadığı mekânlarda aile ortamına benzer düzenlemeler yapılması, gencin varsa ailesi ve yakınlarıyla bağlarının devam etmesinin gencin sosyalleşmesi

açısından gerekli olduğunu belirterek, aile bağları devam eden çocukların psikolojik açıdan sağlıklarının korunabileceğini bu nedenle aile bağlarının önemini vurgulamıştır (Cılga, 1984).

Yetiştirme yurdu gençlerinin yeterli iletişimin olmadığı kışla tipi kurumlarda sık sık değişen ve birçok kişi ile aynı anda uğraşan bir personel ile özsaygısını geliştirmesi çok güç olmaktadır. Kurum içinde genel temizlik, yemek hazırlama, yatakların düzenlemesi, oda toplama gibi aile yaşamında var olan günlük faaliyetlerin kurumda görevli personel tarafından yapılması, gencin ailede olduğu gibi işbölümünde görev almaması nedeni ile sorumluluk duygusunun gelişmemesi, kendi istediği biçimde yaşam tarzını düzenleme şansının olmayışı, geliştirdiği davranışlara karşı olumlu ya da olumsuz değerlendirilmesinin çoğu zaman yapılmayıp kendine saygıyı olumsuz etkilemektedir.

### **“Özsaygı Geliştirme Programı”nın İçeriği ve Kuramsal Dayanağı**

“Korunma Gereksinimi Olan Ergenler (KGOE)-Özsaygı Geliştirme Programı”, bireyin özsaygısı ve özgüveninin zamanla oluştuğu ve bireyin bunları pozitif yönde geliştirme gücüne, sorumluluğuna sahip olduğu (Saint Paul, 1999: 2) ve özsaygının dinamik olması nedeni ile bireyin, yeteneklerini geliştirmeye çalışarak imkânlarını zorlayarak kendine saygısını sürdürebileceği ve düzenli bir biçimde geliştirebileceği (André ve Lelord, 2001) düşüncesinden hareketle araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

“Özsaygı Geliştirme Programı” on konu ve on oturumdan oluşmaktadır:

### **1. Birinci Oturum: “Tanışma- Grup Kuralları- Güven Duygusu”**

Grup; saygılı olma, içten olma, üyelerin birbirini kabul etmesi gibi kurallar sonucu yapılandırılır. Tanışma-grup kuralları-güven duygusu oluşturmanın amaçlandığı oturumun alt konuları;

Gençlerin;

- Buldukları grup içindeki konularını kavramaları,
- Grup içinde kendilerini mutlu hissetmeleri,
- Olumlu bir grup havası yaratmak için üyelerin hep birlikte çaba göstermesi,
- Birbirlerine saygılı olmaları,
- Söz alarak konuşmaları,
- Eğitim boyunca grup üyeleri tarafından anlatılanları ya da yaşantıları grup dışında paylaşmamaları konusunda bilinçlenmeleri,
- Grup içinde istenen dinleme ve iletişime yönelik hal ve davranışları özetleyen “grup kurallarına” ilişkin bir antlaşma yapma.

### **2. Oturum: Kendini İfade Etme**

İletişim türleri arasında yer alan sözsüz ve sözlü iletişim bireylerin özsaygıları üzerinde etkili olan unsurlardır. Çocukların, jestler, mimikler, baş ve yüz hareketleri, vücudun duruşu, göz teması, ses tonu ve hızı, konuşma anındaki duraksamalar gibi sözsüz ipuçlarına duyarlı oldukları vurgulanmaktadır (Akt.: Pişkin, 1999).

Sözel mesajlar, bireylerin özsaygı düzeylerini düşürebileceği gibi yükseltebilmektedir. İletişim birçok etkilenmeye



(örneğin; sözler, mimikler, jestler, önyargılar, kişilerin ruh hali, hasta olup olması vb.) açık bir süreçtir. Programda, iletişim konusu, gençlerin kendi iletişim tarzlarını değerlendirmelerine yönelik bir şekilde ele alınarak bu bölümde, iletişimin neleri kapsadığı üzerinde durularak kendini ifade etme biçimleri ve bireyin iletişimdeki sorumluluğu değerlendirilmiştir. İkinci oturumun alt konuları;

- Gençlerin, kendilerinin farkında olmadıkları yönlerinin farkına varmaları, bunları paylaşmaları,
- Özellikle “ben” dilini kullanmaya ve yargılayıcı olmadan dinlemeye özen göstermeleri,
- Gruptaki diğer üyelerin kendilerini ifade edebilmeleri,
- Özelliklerini keşfederek grupta oluşacak zenginliği ve bireysel farklılıkları kabul etmeleridir.

### 3. Oturum: Karşılıklı Kabul

Birey küçük yaşlardan itibaren toplum tarafından acı, tatminsizlik ve endişe duygularının insanların doğal özellikleri olduğuna inandırılmaktadır. Aslında sorun, bireyin insan olarak diğer insanlardan farklı kılan benliğinden uzak yaşamasından ve özsaygısının düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Bireyin başkalarına karşı takındığı maskeler ve başkalarına sunduğu sahte benlik, insanları yanıltmaktadır. Birey ancak bu sahte benlikten kurtulup özsaygısını geliştirmeye başladığı zaman kendisiyle uzlaşıp barışabilir (Lotery ve Melchiorre, 1997: 23).

Kendine saygı konusunda ilk kural; hem bireyin kendine bakışıyla hem de kendini başkalarına gösterme biçimi ile ilgili olan “kendini tanıma”dır. Ancak

kendini tanımak ilk basamaktır. Genellikle düşünülenin tersine yeterli bir özsaygı için hatasız ve eksiksiz olmak gerekmez. Bu hataları ve eksiklikleri üstlenmek, kabullenmek ve değiştirmeye gücüne sahip olmak gerekmektedir (André ve LeLord, 2001: 27).

Bu bilgiler ışığında üçüncü oturumda; özsaygı- kendini ve başkalarını bireysel farklılıkları içinde kabul arasındaki ilişki işlenmiş olup aşağıda oturumun alt konuları verilmiştir;

- Gençlerin eksikliklerini, kusurlarını, hatalarını görebilmeleri ve bunların kişiliklerinin bir parçası olduğunu kabul etmeleri,
- Çevrelerinde bulunan kişileri oldukları gibi kabul etmeleri,
- Kendi duygu, düşünce ve isteklerini dikkate alarak olumlu ilişki kurma bilinci oluşturmaları şeklindedir.

### 4. Oturum: Ben Değerliyim

Özsaygısı düşük bireylerin temel özelliklerinden biri de, kendilerini beğenmemeleri, kendilerinden hoşnut olmamaları, kendilerine olumsuz sıfatlar yakıştırarak kendilerinin değersiz oldukları fikrine sahip olmalarıdır. Bu noktaya özel bir ağırlık veren Sullivan (1953) küçük yaşta “benlik sistemi”nin bir çeşit “yansıyan değer vermeler” süreci ile oluştuğunu ileri sürmektedir. “Önemli kişiler” tarafından değerli bulunan çocuk, zamanla kendisine değer vermeye başlar (Jersild, Çev.: Günçe, 1987: 186).

Etkinlikler süresince her bireyin kendine ait farklı kişilik özellikleri ve çevreleri tarafından kabul görmek için ortaya koydukları farklı davranış biçimlerinin olduğunu keşfetmesine yardımcı olmaya çalışılmış olup oturumun alt konuları;

- Özsayıgı düzeyi düşük olanların etkinlikler aracı ile diğer grup üyelerinden kendileri hakkında olumlu geribildirimler almalarını sağlayarak kendilerini daha olumlu algılamaları,
- İki ya da daha fazla kişi arasında olumlu bir ilişkinin gelişmesi, her bireyin kendisini kabul edilir hissetmesi,
- Kendilerinin de, başkalarına gösterdikleri ilgiyi görmeye ihtiyacı olduğunu anlamaları ve bu yolla benlik saygılarını artırmaları, şeklinde belirlenmiştir.

### **5. Oturum: Duyguları Tanıma ve İfade Etme**

Olumlu duygular kadar olumsuz duyguların da bireye ait duygular olduğu ve bu duyguların bastırılmaması, yaşanması, çocuğun ruhsal sağlığı açısından önemli olmaktadır. Neşeli, huzurlu olduğunu hissetme, birine/ birilerine sevgi- saygı hissetme gibi duyguların insana ait duygular olduğu kadar öfkenin, yas tutmanın, nefretin, kızgınlığın, huzursuzluğun, hüznün yaşanmasının da insana ait duygular olduğunu, dönem dönem insanların bu duyguları yaşadıkları ve dışa vurmanın sağlıklı bir davranış olduğunu kabul etmek gerekmektedir. Bu nedenle; eğer çocuktan olumsuz duygularını göstermemesi istenirse çocuk, sadece olumsuz duyguları değil olumlu duygularını da gizleyecek ve açığa vurmayacaktır. Duygularını ortaya koyma şansı elde edemeyen ve buna teşvik edilmeyen çocuklar, daha sonraki yaşamlarında duygularını daima içinde gizleyen birer yetişkin birey olacaklardır (Külahoğlu, 2001: 96–98).

Grup etkinlikleri ile grupta bulunan diğer üyelerin de kendilerinininkine benzer

duygular yaşadıklarını görmeleri ve paylaşımlarının onlara güven ve cesaret verdiği noktasından hareketle beşinci oturumda özsayıgı-duygularını tanıma ve ifade etme arasındaki ilişkiye yer verilmiş olup oturumun alt konuları;

- Olumlu-olumsuz duygularının kişiliklerinin bir parçası olduğunu fark etmeleri ve onları paylaşmaları,
- Olumlu duygu, olumsuz duygu ayırt edilerek kendilerini bir bütün olarak kabul etmeleri olarak belirlenmiştir.

### **6. Oturum: Benlik Algısına Yönelik Olumlu Tutum Geliştirilmesi**

Çocuğun kendine ilişkin ilk imgesi, genellikle onun kendi vücudu ile ilgilidir. Kuşkusuz benlik imgesinin başkalarının verdiği geribildirimlerden etkilenecek biçimlenmesi ve gelişmesi sürecinde birey pasif bir varlık değildir. Kendi zihinsel kapasitesi ile yaşantılarının zenginliği ve genişliğine göre bu geribildirimleri alır ve kendine göre yorumlar (Pişkin, 1999: 98–99). Marcia'ya göre (1980) birey kendisinin zayıf-güçlü yönlerini iyi görüp değerlendirerek daha gerçekçi bir benlik algısına sahip olur (Akt.: Cüceloğlu, 1991: 359). Bu bağlamda; altıncı oturumda özsayıgı-benlik algısına yönelik olumlu tutum geliştirilmesi arasındaki ilişkinin irdelenmesine yer verilmiş olup alt konuları aşağıdaki gibi belirlenmiştir;

- Bedenlerini sevmeleri ve kabul etmeleri,
- Zayıf ve güçlü yönlerini fark etmeleri,
- Kendileri hakkında olumlu ve gerçekçi değerlendirme yapmaları.

### **7. Oturum: Amaçlarımız**

Sağlıklı insanda görülen bir özellik de, doğru ile yanlış ayırt etmede zorluk

çekmemektir. Bu kimseler belli bir durumda amaç ile amaca giden araçları doğru bir biçimde seçerler ve çoğu zaman onlar için amaç daha önemli olur. Bu bireyler için bazen belirledikleri amaçlara ulaşmak için gösterdikleri çabalar da doyum kaynağı olabilir; yani bir amaca ulaşmak için yapacakları çalışmada boyunca aldıkları zevk, o amaca ulaşmanın verdiği zevk kadar doyurucudur (Kuzgun, 1983: 14). Özsaygısı yüksek bireyler kendilerinde, belirledikleri amaçlara yönelebilecek gücü görürler ki bu bireylerde çoğu zaman hırs ve kendine saygı sıkı biçimde birbirlerine bağlıdır (André ve Lelord, 2001: 15). Bu düşünceler temel alınarak yedinci oturumda; özsaygı-amaçları belirleme arasındaki ilişki konusuna yer verilmiştir.

Ergener'in (1985) sekizinci ve dokuzuncu oturumda işlediği amaçlar belirlemeye ilişkin konu KGOE-“Özsaygı Geliştirme Programı”nda yedinci oturumda işlenmiştir. Oturumun alt konuları; amaçlar belirleme, amaçlar arasında iyi ve doğru olanı seçme, amaca ulaşmak için yapılacak çalışmadan zevk alma konusunda güçlerinin farkına varmaları temalarını işlemektir.

### **8. Oturum: Sorumluluklarımız ve İnisiatif Alma**

Kendine ve diğerlerine karşı sorumlu bir biçimde hareket etme özsaygısının tanımı içinde yer alır ve özsaygının bir sonucudur. Özsaygı, kişisel ve sosyal sorumlulukta da söz konusu olup, bireyin sosyal, politik ve ekonomik amaçlarını göz önünde bulundurmaya da gerektirir (Saint Paul, 1999). Özsaygı düzeyi düşük bireyler, günlük yaşamlarında risklere girmezler, sorumluluk almakta çekingen davranırlar, ancak güvenli gördükleri ortamlar içinde asgari düzeyde risk alırlar

ki bu durum onların özsaygılarını güçlendirmeleri konusunda yeterli fırsat tanımamaktadır. Grup yaşamı içinde bireyin kendine güveni oluşacak ve diğer bireyler ile beraber daha kolay risk alacağı düşünülerek sekizinci oturumda özsaygı-sorumluluk ve inisiyatif alma arasındaki ilişki konusu işlenmiştir.

Gorby (1999)'nin yedinci oturumda ele aldığı sorumluluk ve inisiyatif alma konuya KGOE-Özsaygı Geliştirme Programı'nda yer alarak alt konuları; gençlerin sorumluluklarını yerine getirerek sorumluluk duygusunu geliştirmeleri, ev, okul, sokak gibi yaşamın çeşitli alanlardaki sorumlulukların farklı olduğu ve bu sorumlulukların birbirine karıştırılmaması konusunda bilinçlenmeleri, özgürlük ve sorumluluk kavramları arasındaki ilişkiyi kavramaları.

### **9. Oturum: Girişken Olma**

Blum (1972)'a göre özsaygı başkalarına saygıyı ve kişisel özellikleri toplumsal yapıya uydurarak, kişisel girişimciliği de beraberinde getirir (Satılmış ve Seber, 1989: 69).

Özsaygısı yüksek bireyler yeni ortamlara girme, yeni insanlarla tanışma durumunda girişken tavırlar sergileyerek kendilerini kolaylıkla tanıtır. Girişken olmanın yüksek özsaygının göstergelerinden biri olduğu göz önünde bulundularak gençlerin girişken olmanın haklarını korumalarında ve güven duygusundaki önemini kavramaları, arkadaşlıkların ve ilişkilerin ne kadar önemli olabileceği fikrini geliştirmeleri, zorlukları yenme güçlerine inanmaları, güç ve yeterliklerini oluşturmaları, hata yapmanın hayatın bir parçası olduğunu kavramaları, içinde buldukları sosyal çevreyle olan bağlantılarını değerlendirmeleri

ve güçlendirmeleri açısından dokuzuncu oturumda özsaygı ve çekingen olma konusu ele alınmıştır.

Gorby (1999)'nin de ele aldığı girişken olma becerisi kazanma amacının alt konuları; gençlerin girişken olmanın haklarını korumadaki önemi, arkadaşlıkların oluşturulması ve ilişkilerin sürdürülmesinde girişken olmanın önemi, hata yapmanın hayatın bir parçası olduğunu kavrayarak cesaretlerinin kırılmaması, girişken olma becerisi kazanmalarınıdır.

### **10. Oturum: Değerlendirme ve Vedalaşma**

Özsaygısı yüksek bireyler, yalnız yaşamaları durumunda yalnızlıklarla baş etme ve bu durumlarda kendilerine olan saygıyı güçlendirme yoluna giderler. Özsaygı kimi zaman başarıyla ilgili olduğu gibi inançları kapsamında kendini algılayış biçimi ile de ilgilidir. Son oturum ile gençlerin insanın doğası hakkındaki görüşleri, inançları, davranışları ile ilişkilerini kavramaları ve bazı yaşantıların, paylaşımların sona erebileceğini kavramalarına yöneliktir. Bu paylaşımlardan, yaşantılardan sonuçlar çıkarmaları amacıyla onuncu ve son oturumda programın değerlendirilmesi ve veda konusu ele alınmıştır.

Oturumun alt konuları; gençlerin, bazı yaşantıların, paylaşımların sona erebileceği gibi grup yaşamının da sona erebileceği ve bu yaşantılardan, paylaşımlardan sonuçlar çıkarmaları gerektiği bilinci, eğitim programı başlandıktan önceki ve eğitim programının bitiminden sonraki duygu ve düşünceleri, istekleri konusunda bir değerlendirme yapabilme becerisi kazanmalarına yönelik biçimde düzenlenmiştir.

### **ARAŞTIRMA MODELİ**

Bu araştırmada, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel model kullanılmıştır. Bu model bilimsel değer bakımından, gerçek deneme modellerinden sonra gelir. Özellikle, toplum bilimlerinde sık sık yapılmakta olan alan araştırmalarında bu modellerin uygulama geçerliği yüksektir. Yansız atama ile oluşturulmuş iki grup bulunur. Bunlardan biri deney, diğeri kontrol grubu olarak kullanılır. Her iki grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçmeler yapılır. Modelde ön testlerin bulunması, grupların deney öncesi benzerlik derecelerinin bilinmesine ve son test sonuçlarının buna göre düzeltilmesine yardım eder (Karasar, 1998: 99).

### **EVREN VE ÖRNEKLEM**

Bu araştırmanın evrenini; Bursa İli sınırları içerisindeki Eşrefiler Kız Yetiştirme Yurdu, Saniye Rıza Kız Yetiştirme Yurdu ve Dr. Rüştü Burlu Erkek Yetiştirme Yurdunda yatılı olarak bakılan 14–18 yaş arası ergenler oluşturmaktadır.

Araştırma kümesini oluşturan denek sayısı 34'dür. Deney grubunu oluşturan 17 denek üzerinde yapılan KGOE-“Özsaygı Geliştirme Programı”nda özsaygı düzeyinin olumlu yönde etkileyebileceği düşünülen konuları içeren etkinlikler uygulanmıştır. Diğer 17 denek ise kontrol grubu olarak değerlendirilip bu gruba “Özsaygı Geliştirme Programı” uygulanmamıştır.

Örneklem oluşumu iki aşamada yapılmıştır.

1. Öncelikle Bursa İli sınırlarında bulunan her üç yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin listesi temel alınarak üç yurttan yatılı kalan 14–18 yaş arası 50 erkek, 50 kız olmak üzere

toplam 100 ergene “Lise Öğrencileri Özsaygı Envanteri” uygulanmıştır. Uygulama sonucunda düşük puan alan gençler belirlenmiştir.

2. İkinci aşamada ise; basit eşit seçilme şansına sahip eleman örnekleme yöntemine göre grupların seçimine gidilmiştir. Deneklere “Lise Öğrencileri Özsaygı Envanteri” uygulanmasından sonra düşük puan alan 17 genç deney 17 genç kontrol grubuna seçilmiştir.

## VERİLERİN TOPLANMASI

Bu araştırmada grupların ön test ve son teste ait özsaygı düzeyleri, Güngör (1989) tarafından geliştirilen “Lise Öğrencileri Özsaygı Envanteri” ile belirlenmiştir.

Bu araştırmada, araştırmanın bağımlı değişkeni olan “özsaygıyı” ölçmek için Güngör (1989) tarafından geliştirilen “Lise Öğrencileri Özsaygı Envanteri” kullanılmıştır.

Özsaygı envanterinin puanlanması; cevaplandırılan maddelerin toplanması ile elde edilmektedir. Puanlama tek yönlü değil, çift yönlü olup, bazı sorularda “bana benziyor”, bazılarında ise “bana benzemiyor” cevaplarına puan verilmektedir. Yüksek puanlar bireyin özsaygısının yüksek olduğunu, düşük puanlar ise bireyin özsaygısının düşük olduğunu göstermektedir.

## VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırmaya alınan deneklerle ilgili ölçümlerin yapılmasından sonra ölçek sonuçları araştırmacı tarafından elle puanlanarak deney ve kontrol grubuna katılan ergenlerin ön test, son test sonuçlarından aldıkları ham puanlar

çizelgeye dökülmüş, grupların aritmetik ortalamaları, en yüksek-en düşük değerleri ve standart sapmaları bilgisayar aracılığıyla hesaplanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda bağımsız t testi tekniğinden yararlanılmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farklar 0.05 güven düzeyinde test edilmiştir.

KGOE - Özsaygı Geliştirme Programı”nın etkili olup olmadığına ilişkin yorumlarda ise, gruplar arasında puan farkları ile gruplar arası farkların farkının anlamlı olup olmadığına (t puanı) bakılmıştır. Bulgular ve yorumun sunulmasında araştırmanın genel amacını içeren problem durumu doğrultusunda oluşturulan alt amaçların sırası izlenmiştir.

Grupların son test-ön test farklarının farkı açısından, “Özsaygı Geliştirme Programı”na katılmış olan ergenlerin özsaygı düzeyi konusunda elde ettiği kazanım (ön test-son test arasındaki fark) ile Özsaygı Geliştirme Programı”na katılmayan ergenlerin özsaygı düzeyi konusunda elde ettiği kazanım (ön test-son test arasındaki fark) arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge-1’de verilmiştir.

Çizelge-1’de görüldüğü gibi, “Özsaygı Geliştirme Programı”na katılan ergenlerin deney sonundaki özsaygı düzeylerine ilişkin puan ortalamalarının, “Özsaygı Geliştirme Programı”na katılmayan ergenlerin özsaygı düzeyleri puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Deney grubu lehine görülen bu farkın anlamlı olup olmadığını t testi ile incelenmiş ve işlem sonucunda t değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

“Özsaygı Geliştirme Programı”na katılan gençlerin programa başlamadan önceki özsaygı düzeyleri ile programın

### Çizelge 1. Deney Grubundakilerin “Özsaygı Geliştirme Programı”ndan Elde Ettiği Kazanım ile Kontrol Grubundakilerin Kazanımlarının Karşılaştırılması

	N		ss. ön test-son test	t
DFARK	17	10,88	12,68- 7,12	-5,53
KFARK	17	0,76	9,25- 8,94	

P<.05

uygulanmasından sonraki özsaygı düzeylerinin değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Lise Öğrencileri Özsaygı Envanteri”den (Güngör, 1989) aldıkları ön test- son test sonuçları ortalamaları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmalara ilişkin bulgular Çizelge-2’de verilmiştir.

Çizelge 2’de görüldüğü gibi deney grubunun ön test puan ortalamaları (37,29) ile son test puan ortalamaları (48,18) arasında, son test sonuçları lehine fark olduğu görülmektedir. Yetiştirme yurdunda yaşayan gençlerin; deney öncesindeki özsaygı düzeyleri ile deney sonundaki özsaygı düzeyleri arasında gözlenmiş olan bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla, bağımlı t testi uygulanmış ve ön test- son test puan ortalamaları arasında 05 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur

Kontrol grubundaki ergenlerin, özsaygı programının uygulanmasından önceki ve sonraki özsaygı düzeylerinin ön test-son test puanlarının karşılaştırılarak özsaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı

araştırılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 3’te verilmiştir.

Çizelge 3’teki bulgulara göre, özsaygı geliştirme eğitim programına katılmayan kontrol grubundaki ergenlerin özsaygı düzeyleri, ön test ve son test puan ortalamaları arasında çok küçük bir farklılığın olduğu görülmektedir. Kontrol grubu ergenlerin, deney sonrası özsaygı düzeyi puan ortalamaları farkının anlamlılığını test etmek amacıyla elde edilen puan ortalamaları arasında hesaplanan bağımlı t değeri .05 düzeyinde anlamlı değildir.

### KGOE-“ÖZSAYGI GELİŞTİRME PROGRAMI”NIN UYGULANMASI

Bu çalışmada KGOE-“Özsaygı Geliştirme Programı”nın yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin özsaygı düzeylerini etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni “Özsaygı Geliştirme Programı”dır.

Geliştirilme süreci bir (1) yılı kapsayan KGOE-“Özsaygı Geliştirme Programı”

### Çizelge 2. Deney Grubundaki Ergenlerin Ön Test- Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

	n	$\bar{x}$	Min.	Max.	ss.	t
ONTEST	17	37,29	17	55	12,68	-5,97
SONTEST	17	48,18	35	60	7,12	

P < .05

**Çizelge 3. Kontrol Grubundaki Ergenlerin Ön Test - Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması**

	N	$\bar{x}$	Min.	Max.	ss.	t
ONTEST	17	38,41	20	54	9,25	-2,07
SONTEST	17	39,17	24	55	8,94	

P > .05

örnek özsayı geliştirme programları incelenerek özsayı düzeyini yükseltebilecek ana konuları belirlenmiştir. Daha sonra programda yer alan ana konulara ilişkin etkinliklerin seçimi yoluna gidilmiştir. Etkinlik seçiminde Gorby (1999), Erkan (1997) ve Macy, R., Macy, D., Gross, S., Rozelle, D.'in etkinliklerinden yararlanılmıştır. Uygulanacak olan etkinliğin süresine göre her oturum için etkinlik sayısı belirlenmiştir. 10 oturum şeklinde haftada bir gün 90 dakika süreyle uygulanmasına karar verilerek program oluşturulmuştur.

Deney grubunda yer alan deneklere bir sohbet toplantısı yapılarak, 10 hafta süre ile "Özsayı Geliştirme Programı"na katılacakları, bilimsel bir çalışmaya denek olarak seçildikleri, çalışmanın gönüllük ve süreklilik gerektirdiği anlatılmıştır.

Bu çalışmada araştırmacı grup lideri konumunda olup, bir amaca yönelik gruba rehberlik etmektedir.

Bu rehberlik programında oluşturulan grup, bireysel sorunlar yerine daha çok grup üyelerinin birbirleriyle olan etkileşim ve iletişim biçimlerinin üzerinde durması açısından grup merkezli olup bir grup rehberliği çalışmasıdır. Grup rehberliği, duruma alıştırma (oryantasyon), eğitsel, sosyal, mesleki bilgi verme amacıyla çok sayıda kişiye bilişsel düzeyde yapılan hizmet çeşididir. Bir sınıf ortamında, rehberlik saatinde,

öğrencilerle karşılıklı tartışılacak görgü kuralları, kuşaklar arası çatışma gibi konular da grup rehberliği kapsamına girer. Grup rehberliğinin bir başka özelliği de gündeminin önceden belirlenmiş olmasıdır (Voltan-Acar, 1995: 2-3). Ayrıca yapılacak çalışmada daha önceden kaç oturum olacağı, kaç kişinin katılacağı planlandığı ve daha sonraki oturumlarda gruba hiçbir üyenin alınmadığı, kapalı gruplardır (Voltan-Acar, 1995: 7).

Bu araştırma çerçevesinde gerçekleştirilen "Özsayı Geliştirme Programı", araştırmacı tarafından belirlenen plan, ana hatlar ve etkinlikler çerçevesinde 10 haftayı kapsayan ve haftada bir gün 90 dakika olarak uygulanmıştır. Programda; grup rehberliği tekniklerinden olan bilgilendirme, grup tartışması, zihinde canlandırma, oyun oynama, rol oynama ve ev ödevleri teknikleri kullanılmıştır.

### TARTIŞMA VE YORUM

"Özsayı Geliştirme Programı"na katılan deney grubu ergenlerinin özsayı düzeyleri, programa katılmayan ergenlerin özsayı düzeylerine göre anlamlı olup "Özsayı Geliştirme Programı"nın, deney grubundaki üyelerin özsayı düzeylerinin gelişmesinde olumlu yönde etkili olduğu söylenebilir.

Aileyi kaybetme, istismar ve ihmale maruz kalma, terk edilme vb. nedenlerle korunma altına alınan gençlerin, yaşamın

zorlukları karşısında mücadele etmeye erken yaşta başladığı, toplu yaşam alanı olan yurttan çıkarlarını korumaya yönelik çaba harcadığı, yaşamıyla ilgili kararları kendisinin alma zorunluluğunun olduğu, ailesel ve toplumsal baskıyı toplumdaki diğer gençlere göre yoğun yaşamadığı gözlemlenmiştir. Bu gözlemler ışığında ve envanterin iki ay gibi kısa bir sürede tekrar uygulanmasının envanter maddelerinin gençler tarafından hatırlanabilir olması, özsaygının durumsal olması gibi nedenler, yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin özsaygı düzeylerinin yüksek çıkmasında etkili olabilir.

“Özsaygı Geliştirme Programı”na katılmış olan deney grubu ergenlerinin uygulama başlangıcındaki özsaygı düzeyleri ile uygulama sonundaki özsaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonucun; ergenlerin programa istekli katılmaları, kendilerini ifade olanağı bularak duygu ve düşüncelerini anlatabilme imkânı bulmaları, dikkat düzeyini yüksek tutmaları sayesinde elde edildiği düşünülebilir. Diğer yandan, uygulamaya katılan ergenler ile on haftalık süreç içinde çeşitli etkinlikler aracılığıyla, iç dünyaları, çevreleri ile olan iletişimleri, ilgileri, istekleri, buldukları nokta gibi her hafta farklı konuların işlenmesi, onların kendilerine ve dış dünyalarına olumlu baktıkları söylenebilir.

Bu sonuç, yapılacak olan eğitsel etkinlikler ile ergenlerin yetiştirme yurdu ortamında sahip oldukları özsaygı düzeyini koruyabilmelerine ve geliştirebilmelerine yardımcı olabilir.

“Özsaygı Geliştirme Programı”na katılmamış olan kontrol grubunun ön test-son test sonuçları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Buna karşın kontrol grubu ergenlerinin uygulamaya

katılmamış olmalarına rağmen, ön test ve son test puanlarının aritmetik ortalamalarında küçük bir artışın olduğu görülmektedir. Kontrol grubu ergenlerin programa katılmamış olmalarına rağmen bir araştırmaya katıldıklarını bilmeleri, özsaygının dinamik bir olgu olması ve envanterin daha önce (ön testin yapılması) uygulanması nedeni ile gençlerin, envanterde yer alan soruları hatırlamaları ve cevap anahtarına uygun cevaplar vermeleri gibi etkenler, özsaygı düzeylerinin yüksek çıkmasını etkilemiş olabilir.

Kontrol grubunun ön test-son test aritmetik ortalamaları arasında bulunan küçük farklılık t testi ile test edildiğinde, anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç “Özsaygı Geliştirme Programı”nın etkililiğini kanıtlamak açısından araştırmacı tarafından beklenen bir sonuçtur.

## VARGI VE ÖNERİLER

*Vargı:* Araştırma bulguları ışığında; yetiştirme yurdunda yaşayan gençlerin özsaygı düzeyleri açısından uygulanan KGOE-“Özsaygı Geliştirme Programı”nın olumlu etki sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarına ilişkin bulgulara göre, uygulanan KGOE-“Özsaygı Geliştirme Programı”nın deney grubu doğrultusunda destekleyici etkisi görülmüştür. Sonuçta yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlere yönelik olan “Özsaygı Geliştirme Programı”nın gençlerin özsaygı düzeyleri açısından yararlı olduğu yargısına varılmıştır.

## Uygulamaya Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları, bir grup rehberliği olan “Özsaygı Geliştirme Programı”nın yetiştirme yurdunda yaşayan 14–18 yaş arasındaki gençlerin özsaygı düzeyinin



gelişimi açısından olumlu etkisinin olduğu sonucunu göstermiştir. Elde edilen sonuç ışığında uygulamaya ilişkin şu öneriler getirilebilir:

1. Gençlerin kişilik gelişimi açısından yararlı olması için grup rehberliği etkinliklerinin yetiştirme yurtlarında sadece eğitim-öğretim sürecinde değil diğer zamanlarda da yapılması,
2. Özellikle ailesinden ayrılmak zorunda olup yetiştirme yurdu gibi yatılı kurumlarda yaşayan gençlerin sadece okula gönderme, beslenme, barınma gibi ihtiyaçlarının yanında fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarının bir bütün olarak değerlendirilmesi,
3. Kendini kabul eden, kendine güvenen, kendini seven sağlıklı bireylerin yetişmesine olanak hazırlanması için grup çalışmalarına gerekli önemin verilmesi,
4. Ergenlik döneminin kimlik arayışına yönelik ve özsaygı geliştirme ihtiyacının yüksek olduğu bir çağ olması göz önüne alındığında, bakım ve eğitim kurumlarında grup rehberliği etkinliklerine ağırlık verilerek, bu gibi etkinliklere mümkün olduğunca ergenliğe giriş çağına başlanması ve bunun yetiştirme yurtlarında görevli uzman elemanlar tarafından yürütülmesi,
5. Özsaygı geliştirmeye yönelik programların on oturumdan daha uzun bir süreyi kapsamaları ve kurum rehberlik müfredatında yer alması,
6. Özsaygının dinamik özelliği nedeniyle ön test ve son test ölçümlerinden daha sağlıklı sonuçlar alabilmek için, uygulanan envanterin sınav dönemleri ve karne alımı dönemlerinin dışında uygulanması önerilebilir.

### **Araştırmalara Yönelik Öneriler**

1. Tarama modelleri ile yapılan tekrarlı betimsel araştırmaların yanında Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmetlerinin etkililiğini ve gerekliliğini gösterebilecek deneysel model ağırlıklı çalışmalar yapılması,
2. Yetiştirme yurtlarında yaşayan gençlerle ilgili tarama modellerinde yapılan araştırmaların yanı sıra gençlerin uyumu, öz bakımı, korkuları, özsaygı düzeyleri, akademik başarıları gibi betimsel konuların yanında, özsaygı geliştirme, olumlu benlik algısı kazanma gibi kişilik gelişimine yönelik deneysel araştırmalara da girilmesi,
3. Özsaygı gelişimine yönelik çalışmaların, erken müdahale açısından, 0–12 yaş grubu çocukların yaşadığı çocuk yuvasındaki gruplarla da yapılması,
4. “Özsaygı Geliştirme Programı”nın, kişiliğin diğer boyutlarına etkisinin araştırılması,
5. “Özsaygı Geliştirme Programı”nın, yetiştirme yurtlarında, çocuk yuvalarında ailesinden uzak yaşayan gençlerin ve çocukların sürekli iletişimde bulunduğu personele uygulanması ve programın personelin özsaygı düzeyine etkisinin araştırılması önerilebilir.

### **KAYNAKÇA**

- André, C., Lelord, F. (2001). *Kendine Saygı*. Çev.: İsmail Yerguz. İletişim Yayınları, 1. Baskı, İstanbul.
- Bulut, I., Özdemir, U. (1998). “Yetiştirme Yurtları ve Gençlik Liderliği”. *Sosyal Hizmetler Dergisi*, Cilt: 1, Sayı: 7, 20–25, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.

- Cılga, İ. (1984). Yetiştirme Yurtlarında Toplumsallaşma". *Sosyal Hizmetler Dergisi*, Cilt: 2, Sayı: 1-3, 83-113, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi, 2. Baskı, İstanbul.
- Ergener, F. (1985). A Self Exploration Program To Facilitate Change In The Self Concepts Of Students. Thesis (M.A.), Boğaziçi University Enstitute For Graduate Studies In Social Sciences, İstanbul.
- Fromm, E. (2000). *Kendini Savunan İnsan*. Çev: Necla Arat. Say Yayınları, 8. Baskı, İstanbul.
- Gander, M.J., Gardiner, H. W. (1993). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Çev: Ali Dönmez,
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. Remzi Kitabevi, 8. Baskı, İstanbul.
- Gobry, D. (1999). *Éduquer à la confiance en soi, en l'autre, aux autres*. Chronique Sociale, Lyon.
- Güngör, A. (1989). *Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeyini Etkileyen Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Harter, S., Marold (1991). *A Model Of The Determinant And Mediationel Role Of Self-Worth: Implications For Adolescent Depression And Suicidal Ideation*. 66-92. The Self: Interdisciplinary Approches. Springer-Verlag, Newyork Inc.
- La relation et l'attachement entre les enfants et les auxiliares de puériculture en crèche collective. Mémoire de recherche de DESS (Emanuelle). <http://www.multimania.com/famjanin>.
- Jersild, A.T. (1987). *Çocuk Psikolojisi*. Çev: Gülseren Günçe. S Yayınları, Ankara.
- Kaya (Mengeş), Y. (1997). *Yatılı ve Ailesinin Yanında Okuyan 16 Yaş Grubundaki Kız Ergenlerin Özsaygı- Uyum Düzeyi Yönünden Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Koşar, N. (1987). "Bir Yetiştirme Yurdundaki Çocuklarla İlgili Kayıtların İncelenmesi", *Sosyal Hizmetler Dergisi*, Cilt: 5, Sayı: 2-3, 99-117, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.
- Lotery, F., Melchiorre, S. (1997). *Özbenliği Yaşamak*. Çev: Ahmet Madenli. Epsilon Yayıncılık, 1. Baskı, İstanbul.
- Pişkin, M. (1997). *Türk ve İngiliz Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Yönünden Karşılaştırılması*. Ulusal 3. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. 15-16 Nisan 1996 Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Balcalı, 21-35.
- Robergelanchet, S. (1996). "L'album de conte et l'estime de soi chez les enfants". *Littérature de jeunesse*, XXIV (1): 2, L' Association Canadienne Éducation de Langue Française.
- Saint Paul, J. (1999). *Estime de Soi, Confiance En Soi*. Inter Editions, Paris.
- Tufan, B. (1990). "Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerine Bir İnceleme". XXIV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi GATA 90, Bildiriler II. 19-23 Eylül 1988, Uzak Doğu Kültür Yayınları, 471-474, Ankara.
- Voltan-Acar, N. (1995). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. 1. Baskı, Ankara.