



Öz Yeterlik Kavramı Ve İlgili Akademik Çalışmalar

The Concept Of Self Efficacy And Related Academic Studies

Serap ARSLAN

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, seraparslan1@stu.aydin.edu.tr, İstanbul/Türkiye
ORCID: 0000-0002-9427-9801

ÖZET

İnsanoğlu yaşadığı zaman boyunca hayatta kalabilmek, zorluklarla baş edebilmek, ruh sağlığını korumak ve yeni durumlara alışabilmek için mücadele etmektedir. Bu tür durumlara baş edebilmede kişinin öz yeterlik düzeyi önem arz etmektedir. Öz yeterlik kavramı, bireyin kendi kendine yetebilmeye ve bir işi yapabileceğine yönelik geliştirdiği inancıdır. Bireylerin öz yeterlik inançlarını nasıl algıladıkları ruhsal sorunlarla, aile ve arkadaşlık ilişkileriyle, akademik ve iş performanslarıyla ilişkili olabilmektedir. Bu sebeple bireylerin kendi öz yeterlik düzeylerini doğru algılayabilmeleri ve bununla ilgili inançlarının geliştirilmesi araştırmanın önemini açıklamaktadır. Çalışmanın amacı ise, öz yeterlik kavramını açıklamak ve öz yeterlik kavramının hangi alanlarla birleştiğini, hangi alanlarla ilintili olduğunu incelemektir. Bu kapsamda alan yazında bulunan 2000 yılı ve sonrası öz yeterlik kavramıyla ilgili yapılan akademik çalışmalar ele alınmış olup anlamsal olarak bir bütünlük içinde aktarılmıştır. Bununla birlikte öz yeterlik kapsamında geliştirilen ölçekler tanıtılıp bu ölçeklerden elde edilen verilerle ilgili çıkarım yapılan analizlerden bahsedilmiştir. Çalışmanın sonuç kısmında ise öz yeterliğin geliştirilmesi ve öz yeterliğin çalışma alanları ile ilgili olarak değerlendirme yapıp önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz Yeterlik, Ruhsal Sorunlar, Öz Yeterlik Çalışmaları

ABSTRACT

Throughout their lifetime, human begins struggle to survive, cope with difficulties, protect their mental health and adapt to new situations. The self efficacy level of the person is important in dealing with such situations. The concept of self efficacy is the belief that an individual develops in order to be self sufficient and to do a job. How individuals perceive their self efficacy beliefs may be related to mental problems, family and friendship relations, academic and work performances. For this reason, individuals' perception of their self efficacy levels correctly and the development of their beliefs about this explain the importance of the research. The aim of the study is to explain the concept of self efficacy and to examine which areas the concept of self efficacy is associated with and which areas it is related to. In this context, academic studies on the concept of self efficacy in the literature of 2000 year and after were discussed and conveyed in a semantic integrity. In addition, the scales developed within the scope of self efficacy were introduced and the analyzes made inferred about the data obtained from these scales were mentioned. In the conclusion part of the study, evaluation was made regarding the development of self efficacy and the working areas of self efficacy and recommendations were made.

Keywords: Self Efficacy, Mental Problems, Self Efficacy Studies

1. GİRİŞ

Günümüz toplumunda insanoğlu birçok sorunla karşılaşabilmektedir. Kişilerin mesleki ve okul yaşamlarında, aile ile arkadaşlık ilişkilerinde baş etmeleri gereken durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bu gibi durumlarda baş etme becerileri önem kazanmaktadır. Baş etme yöntemleriyle birlikte kişilerin yetebilme inanç düzeyleri de önem kazanmaktadır. Kişilerin okul başarısında, mesleki yaşamlarında ve toplumsal ilişkilerinde kendilerine dair öz yeterlik inançları büyük rol oynamaktadır. Öz yeterlik, bireyin bir işi başarabilme, yetebilme ve motivasyon düzeyini belirleyebilmektedir. Algılanan öz yeterlik, kişinin olası durumları yönetmek için gerekli eylem planlarını organize etme ve uygulama yeteneklerine olan inançlarını ifade etmektedir. Yeterlik inançları, insanların nasıl düşündüğünü, hissettiğini, kendilerini motive ettiklerini ve nasıl davrandıklarını etkilemektedir (Bandura, 1993). Yüksek öz yeterlik düzeyi olumsuz düşünce ve

stres düzeyini azaltabilmektedir. Bunun tam tersi olarak düşük öz yeterlik düzeyi ise kişide daha fazla stres yaratıp anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sorunlara yol açabilmektedir. Bununla birlikte bireylerin öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeyleri öz yeterlik düzeyleriyle ilişkili olabilmektedir.

Yukarıdaki bilgiler ışığında öz yeterlik kavramının ele alınması önem arz etmektedir ve yapılacak çalışmalar için literatüre katkısı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada öz yeterlik kavramının literatürel taraması yapılacak olup, 2000 yılı sonrasında yapılan öz yeterlik çalışmaları ele alınmıştır. Araştırma problemi olarak, öz yeterlik algısının oluştuğu çalışmalar yeterli seviyede midir?, Öz yeterlik kavramı ile ilgili hangi alanlarda çalışmalar yapılmıştır? Sorularına yanıt aranmaktadır.

2. ÖZ YETERLİK KAVRAMI

Öz yeterlik kavramıyla ilgili alan yazında tanımlar bulunmaktadır. Öz yeterlik kavramı ilk kez Bandura tarafından ele alınmıştır. Bandura (1986) öz yeterlik kavramını, insanların belirlenen performans türlerine ulaşabilmek için gerekli olan eylem planlarını düzenleme ve yürütme becerilerine ilişkin yargıları olarak tanımlamaktadır. Öz yeterlik, durumsal talepleri karşılamak için gereken motivasyonu, bilişsel kaynakları ve eylem planlarını harekete geçirme yeteneklerine olan inançlar olarak açıklanmaktadır (Wood ve Bandura, 1989; Chen, Gully ve Eden, 2001). Senemoğlu (2009)'na göre ise öz yeterlik kişinin farklı olaylarla başa çıkma, bir faaliyeti başarma kabiliyetine, kapasitesine yönelik düşüncesi, inancı ve kendini değerlendirmesini ifade etmektedir (Koç, 2013). Öz yeterlik bireyin kapasitesine uygun olarak belli bir performansı yerine getirebileceğine dair inancıdır. Kişinin öz yeterliğine olan inancı zorluklarla başa çıkma düzeyini, performans düzeyini ve toplumsal ilişkilerini etkilemektedir.

Bandura öz yeterlik kavramını Sosyal Öğrenme Kuramı ile ele almıştır. Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre insanlar sadece çevresel olaylar tarafından yönetilen beyin mekanizmalarının ev sahiplerine bakan değil, aynı zamanda yaşamları boyunca etkin birer operatörlerdir (Bandura, 1999). Algılanan öz yeterlik Sosyal Öğrenme Kuramı'nda önemli bir rol oynamaktadır. Algılanan öz yeterlik, kişilerin sonucunu elde etmek istediği bir amaca yönelik planlarını düzenlemesi için kendi yeteneklerini yargılamasıdır. Öz yeterlik bireyin sahip olduğu becerilerle değil, sahip olduğu becerilerle neler yapabileceğine dair yargılarıyla ilgilidir (Bandura, 1986). Bandura (1999)'ya göre bu kuram kapsamında motivasyonel etkiler hedeflerin kendisinden değil, gerçekleştirilmelerine bağlı olarak yapılan öz değerlendirmeden kaynaklanmaktadır. Yeterlik inanç sistemi insan eyleminin temelini oluşturmaktadır. İnsanlar eylemleriyle istenen etkileri yaratabileceklerine inanmadıkları sürece zorluklar karşısında harekete geçme veya direnme konusunda çok az motivasyonlarının oldukları söylenebilmektedir (Bandura, 1999).

Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre öz yeterlik inançları üç boyutta gerçekleşmektedir. Bunlar; seviye ve büyüklük (belirli bir görevin zorluk seviyesi), güç (belirli bir görev zorluğunu başarıyla gerçekleştirmenin eminliği) ve genellik (büyüklük ve güç inançlarının ne ölçüde genelleştiği) olarak belirtilmektedir (Bandura, 1997; Chen ve ark., 2001). Yani bireyin herhangi bir iş için onu başarabileceğine yönelik yeterli olup olmadığına dair düşünce ve duyguları, o bireyin öz yeterlik inancı hakkında bilgi sahibi olmamızı sağlamaktadır. Bandura öz yeterlik kavramının 4 alanla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bunlar; doğrudan deneyimler, dolaylı deneyimler, sosyal ikna ve kişilerin kendilerini algılama sürecindeki psikolojik ve duygusal durumudur (Bandura, 1986). Bu dört kavram bireyin öz yeterlik düzeyini etkilemektedir. Özellikle bireyin psikolojik durumu yani bulunduğu ruhsal durum ve olayları algılayış biçimi öz yeterlik durumunu etkilemektedir.

Günümüzde öz yeterlik kavramı sonucu oluşan kavramlar bulunmaktadır. Sosyal öz yeterlik (Anderson ve Betz, 2001; Hermann ve Betz, 2004), kariyer ve mesleki öz yeterlik (Barlow, Wright

ve Cullen, 2002), internet ve teknoloji öz yeterliği (Torkzadeh ve Dyke, 2001; Mayal, 2008) öz yeterlik kavramı sonucunda geliştirilen kavramlardır (Yalnız, 2014).

2.1. Öz Yeterliği Yüksek Olan Bireyler İle Öz Yeterliği Düşük Olan Bireylerin Özellikleri

Kişilerin yeterlik inançları, bir faaliyet için ne kadar çaba sarf edeceklerini, engellerle karşılaştıklarında ne kadar dayanacaklarını ve olumsuz durumlar karşısında ne kadar dirençli olacaklarını belirlemede etkili olabilmektedir (Pajares ve Schunk, 2001). Bireylerin öz yeterlik düzeyleri olayları ele alış şeklini etkilemektedir. Tablo 1’de Korkmaz (2002) tarafından ele alınan öz yeterliği düşük ve yüksek olan bireylerin özelliklerini Akkaya Semiz (2019) şu şekilde sıralamıştır:

Tablo 1. Öz Yeterliği Yüksek ve Öz Yeterliği Düşük Olan Bireylerin Özellikleri

Öz Yeterliği Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri	Öz Yeterliği Düşük Olan Bireylerin Özellikleri
Karmaşık durumlarla başa çıkabilme	Olaylarla başa çıkamama
Sorunların üstesinden gelme	Umutsuzluk ve mutsuzluk hissi yaşama
Bir işin üstesinden gelebilmek için kendine güvenme	Durum karşısında güvensizlik hissi yaşama
Okul yaşamında başarılı olabilme	Başarısızlık durumunda tekrar denemekten kaçma
İş yaşamında başarılı olabilme	Gösterilen gayretin sonuca etkisi olmayacağına inanma
Yapılan işlerde sabırlı olma	Sabırsızlık durumu

Kaynak: Korkmaz, 2002; Akkaya Semiz, 2019

2.2. Öz Yeterliğin Ruhsal Sorunlarla İlişkinin İncelenmesi

İnsanların başa çıkma yeteneklerine olan inançları tehdit veya zorlayıcı durumlarda stres ve depresyona karşı savunmasızlıklarını da etkileyebilmektedir. Bireylerin etkinlik inançları tehditlerin algılanış ve bilişsel olarak işleniş şeklini etkilemektedir. Kendilerini kontrol edemeyeceklerine inananlar yüksek kaygı yaşayıp başa çıkma eksikleri üzerinde durmaktadırlar. Bireyler olası riskleri büyütüp endişe etmektedirler. Bu şekilde düşünmek insanları rahatsız edip işlerini bozabilmektedir (Sanderson, Rapee ve Barlow, 1989; Bandura, 1997; Bandura, 1999). Başa çıkma yeterliği duygusu yüksek olan kişiler, tehdit edici durumları iyi huylu durumlara dönüştüren şekillerde davranarak stres ve kaygılarını azaltabilmektedirler. Örneğin; fobileri olan bireyler kronik bir sıkıntı çekmektedirler. Kendilerini fobilerinden korumak için yaşamlarını kısıtlamaktadırlar. Fobisi olan bireylerin korktukları şeylerle yüzleşmeyi ve onları nasıl kontrol edeceklerini öğrendikleri rehberli ustalık tedavisi, fobik davranış kalıplarını, müdahaleci düşünceleri ve tekrarlayan kabusları ortadan kaldıran baş etme etkinliği duygusu aşılamaktadır (Williams, 1992; Bandura 1997; Bandura, 1999).

Bandura (1999) 'ya göre başa çıkma yeterliği duygusu yani öz yeterliği ne kadar güçlüyse cesur insanlar stres ve kaygıyı besleyen problemlerle başa çıkmada o kadar güçlü olmaktadır.

Yüksek öz yeterlik seviyesine sahip olan bireyler, zorluklara karşı ısrarcı ve olumlu yanıt verme, tutarlı ve aktif başa çıkma davranışları gösterme, kendileri için daha yüksek hedefler belirleme ve daha yüksek başarı beklentilerine sahip olma eğilimi gösterebilmektedirler. Buna karşılık öz yeterlik düzeyi düşük olan bireyler zorluklar karşısında pes etme, yüksek düzeyde depresyon ve anksiyete yaşama eğilimindedirler (Pinquart, Silbereisen ve Juang, 2004; Francis, Weiss, Senf ve Heist, 2007; Albal ve Kutlu, 2010). Dieserud, Roysamb, Ekeberg ve Kraft (2001) düşük öz yeterliğin, kişiler arası problem çözme becerilerini zayıflatan, kişinin problem çözmede yetersiz hissetmesine ve bunun sonucunda intihar girişimlerine yol açan gizli bir faktör olduğunu belirtmektedirler (Albal ve Kutlu, 2010).

Öz yeterlik depresyon düzeyinde olduğu gibi stres düzeyinde de önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin strese baş edebilmesi ve olumlu davranış geliştirmesinde öz yeterlik önemli bir faktördür. Ancak bu ilişki tek yönlü değildir. Bir bireyin stres veya kaygı düzeyi, öz yeterlik algısını etkilemektedir. Buna göre olumlu ruh hali öz yeterlik inancını güçlendirmektedir (Özveren, 2021).

Öz yeterlik kavramının ilişkili olduğu düşünülen diğer ruhsal sorun ise sosyal kaygıdır. Öz yeterlik kavramı bireyin yeterlik inancını nasıl algıladığıyla ilişkilidir. Sosyal kaygı kişinin hata yapma, küçük duruma düşme, alay edilme, aşağılanma korkusu ve düşüncesiyle sosyal alanlardan kaçınma veya sosyal alanlarda bulunduğu fazla kaygı yaşamaması ve heyecanlanması olarak tanımlanmaktadır (Nedim Bal ve Öner, 2014). Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin öz yeterlik inançlarına yönelik olumsuz düşünme durumu öngörülebilmektedir. Sosyal kaygı seviyesinin yüksek olması kişinin bir topluluktaki tutum, eylem, haberleşme, paylaşım ve performansını olumsuz; öz yeterlik inancının yüksek seviyede olmasının ise kişinin olumsuz eylem ve düşüncelerini olumlu etkilediği düşünülmektedir (Arslan, 2019).

Narsisizm terimi eski Yunan mitolojisinde Narcissos'un suda kendi yansımını görüp kendisine aşık olmasına dayanmaktadır. Narcissos kendi yansımını gördükten sonra başkalarının sevgisini değersiz görüp reddetmiştir (Greyner, 2013). Narsisizm kelime anlamı olarak kişinin kendi bedensel ve ruhsal benliğine karşı duyduğu hayranlık ve bağlılık, narsistlik olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2021). Narsisizmin anne ve babaların çocuklarıyla empati sağlayamamaları ile çocuklarını ihmal etmeleri (Özözen Danacı, 2017) ya da çocuklarına çok fazla değer vermeleri ve onları eşsiz görmeleri (Brummelman ve Gürel, 2018) sebebiyle oluşabildiği belirtilmektedir (Gönülalan, 2019). Narsist bireyler yeteneklerini sergilemek ve üstünlüklerini göstermek için yollar aramaktadırlar. Bununla birlikte yüksek öz imajlarını korumak için dışsal yüceltmeyi arzulamaktadırlar (Byrne ve Worthy, 2013). Ebeveynlere ait olan mükemmellik derecesindeki beklentilerin bireyler tarafından yapılamaması durumu içsel yetersizlik algısına sebep olabilmektedir. Yetişkinlikte devam eden mükemmellik dışındaki olasılıkları reddetme durumuyla yetersizlik hissi yaratan aşağılık kompleksi gelişebilmektedir. Buna bağlı olarak yetersizlik hissini örtelmek için bireylerde üstünlük kompleksi gelişebilmektedir. (Yolaç, 2017). Narsisizm sebebinin içsel yetersizlik algısından kaynaklandığı düşünüldüğünde öz yeterlik kavramının narsisizmle ilişkisi olduğu düşünülebilmektedir (Gönülalan, 2019).

2.3. Öz Yeterlik İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Alan yazında öz yeterliğin ele alındığı ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Bilginer (2020) tarafından yapılan bir araştırmada lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında negatif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin öz yeterlik alt

boyutları olan çaba ve direnç ile yetenek ve güven düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bilginer, 2020). Bağımlılık ile öz yeterliğin çalışıldığı bir başka çalışmada ise madde bağımlılığı ile öz yeterlik ilişkisi ele alınmıştır. Çalışma sonucunda madde bağımlılığında korunmada lise öğrencilerinde öz yeterlik düzeylerinin düşük olması durumunda madde kullanımına başlama riskinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Uzun, 2017). Çalışmalar sonucunda öz yeterlik düzeyinin bağımlılık riskiyle ilişkili olduğu, öz yeterliğin düşük olması bağımlılık riskini arttırabileceği düşünülmektedir.

Öz yeterlik ile sosyal kaygının ilişkisinin incelendiği bir çalışmada örneklem sağlık meslek yüksek okulu öğrencileri olarak belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri yükseldikçe sosyal kaygı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmaktadır (Arslan, 2019). Kılıç (2019) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur. Ortaokul öğrencilerinde öz yeterlik ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerinin genel öz yeterlik düzeyleri azaldıkça sosyal fobi, obsesyon ve kompülsiyonlar, panik, genel kaygı düzeyinin ve depresyonun arttığı bulunmuştur (Kılıç, 2019). Yapılan çalışmalar sonucunda sosyal kaygının bireylerde kaçınma durumuna yol açtığı düşünülmekte ve yetersizlik algısına sebep olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte öz yeterliği düşük olan bireylerde obsesyonel düşünme biçimlerine de rastlanabilmektedir.

Alan yazında öz yeterlik ile depresyon ilişkisinin ele alındığı çalışmalar bulunmaktadır. Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde öz yeterliğin algılanan stres ve depresyon üzerindeki etkisi incelenmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin öz yeterlik algıları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Özveren 2021). Bir başka çalışmada ise orta yaşlı (35-59) ve geç yaşlı yetişkinlerde (60+) öz yeterliğin sosyal ilişkiler ile depresif belirtiler arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz yeterliğin sosyal ilişkiler ile depresif belirtiler arasında aracı rolü etkisinin olduğu, bireylerin depresyon düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Fiori, Mellavne, Brown ve Antonucci, 2006). Albal (2009) tarafından yapılan bir çalışmada depresyonla başa çıkmada öz yeterlik ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki ele alınmıştır. Örneklem olarak bir hastanenin psikiyatri kliniklerinde yatarak tedavi gören depresyon hastaları seçilmiştir. Çalışma sonucunda hastaların taburcu olduklarındaki depresyonla başa çıkmadaki öz yeterliklerinin yatış dönemindekine göre daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte depresyonla başa çıkmadaki öz yeterlik düzeyleri ile depresif belirti düzeyleri arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda öz yeterlik ve algılanan sosyal desteğin depresyonla baş etmede önemli unsurlar olduğu bulunmuştur. (Albal, 2009). Çalışmalar sonucundan yola çıkarak depresyonla başa çıkmada öz yeterliğin önemli etkisi olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir.

Günümüzde pozitif psikolojinin önem kazanmasıyla birlikte kişilerin güçlü yönlerine odaklanan ve geliştirmeye yönelik araştırmalar yapılmaktadır. Literatürde bu tür araştırmalarda öz yeterlik kavramının da ele alındığı görülmektedir. Öz yeterlik düzeylerinin geliştirilmesinin bireylerin güçlü yanlarını destekleyeceğine dair çalışmalar bulunmaktadır. İlgili alanda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Analiz sonucunda mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bireylerin öz yeterlik düzeyleri ile mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani öz yeterliğin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde etkili olduğu söylenebilmektedir (Can, 2018). Konuyla ilgili yapılan bir başka çalışmada ise kişilerin güçlü yönlerine yönelik öz yeterlik inancı arttıkça psikolojik sağlamlık ve azim düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Çelik, Sarıçam ve Sönmez, 2018).

Alan yazında öz yeterlik kavramının ele alınmasıyla birlikte geliştirilen öz yeterlik ölçekleri de bulunmaktadır. Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilen ve 25'ten fazla dile uyarlanan

Genel Öz Yeterlik Ölçeği Aypay (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek için yöntem kısmında örneklem gurubu olarak 693 üniversite öğrencisi uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Yaşları 17 ile 39 arasından değişen öğrencilerin 377'si kız, 316'sı erkektir. Ölçek 10 maddeli olup dördümlü likert tipi (tamamen yanlış=1–tamamen doğru=4) bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması için General Self-Efficacy Scale, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Rosenberg Öz Saygı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek bileşenleri için Alfa iç tutarlılık kat sayıları .79 ve .63 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r=80$ 'dir. Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili on madde toplamı için .83 olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre ölçeğin genel öz yeterliği ölçmede geçerli ve güvenilir olduğuna ulaşılmaktadır (Aypay, 2010). Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklar için de öz yeterlik ölçeği geliştirilmiştir. Muris (2001) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği geliştirilmiştir. Bu ölçeğin amacı 14-17 yaşları arasındaki ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz yeterliklerini ölçmektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Telef ve Karaca (2012) tarafından yapılmıştır. Toplam 21 maddeden oluşan ölçeğin her alt boyutu yedişer maddeden oluşmaktadır. Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği Beşli Likert Tipi bir ölçektir ve ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında örneklem grubu olarak 6 ilköğretim okulu ve yedi farklı lise seçilmiştir. Örnekleme 461'i ilköğretim 472'si lise öğrencisi olmak üzere toplam 933 ergen oluşturmaktadır. Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının güvenilirlik çalışması Cronbach alfa ve test tekrar test yöntemleri ile incelenmiştir. Ölçeğin geneli için Cronbach alfa katsayısı .86 bulunmuştur. Alt faktörlere bakıldığında ise Cronbach alfa kat sayısı sosyal öz yeterlik için .64, akademik öz yeterlik için .84, duygusal öz yeterlik için .78 olarak bulunmuştur. Bu bilgiler ışığında Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe formunun ilköğretim ikinci kademe ve lise öğrencilerinde öz yeterlik düzeylerini ölçmek için kullanabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Telef ve Karaca 2012).

3. SONUÇ

Öz yeterlik, kişinin yaşamındaki her alanda etkili olabilmektedir. Bireyin okul ve iş hayatında, sosyal ilişkilerinde, ruh sağlığında, kendini doğru ifade edebilmede öz yeterlik düzeyini doğru algılayabilmesi problemlerin çözümünde ve baş etme şekillerinde büyük rol oynadığı görülebilmektedir. Öz yeterlik düzeyi bireylerin yetiştirilme şekilleri ve ruhsal durumuna yönelik farklılıklar göstermektedir. Öz yeterlik algısının doğumdan itibaren doğru algılanmasının sağlanması ve geliştirilmesi önem kazanmaktadır. Öz yeterlik kavramı deneyimler ve bireylerin kendilerini algılamalarına göre şekillenmektedir. Bireylerin güven duygularının geliştirilmesi, bilişsel ve duygusal becerilerinin doğru algılanmasına yönelik öz yeterliklerini doğru değerlendirebilmeleri önem kazanmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucunda öz yeterliğin ruhsal sorunlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Öz yeterlik düzeyi düşük olan bireyler yaşanan sorunlarda mutsuzluk ve umutsuzluk duygusunu daha yoğun hissedebilmektedirler. Öz yeterlik inançları düşük olduğu için ruhsal sorun yaşama riskleri de artabilmektedir. Düşük öz yeterlik inancı psikolojik sorunları etkilediği gibi psikolojik sorunlardan da etkilenebilmektedir. Bu kapsamda öz yeterlik düzeyi ile psikolojik sorunların birlikte ele alındığı çalışmalarının yapılması fayda sağlayacaktır.

Öz yeterliğin pozitif psikoloji alanında ele alınması ve geliştirilmesi önem arz etmektedir. Alan yazında bireylerin olumlu yönlerinin güçlendirildiği, pozitif psikolojide öz yeterlik düzeyinin belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam koşullarında insanlar çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedirler. Bu zorluklara karşı iyi hissedebilmek ve kişilerin olumlu yönlerinin güçlendirilmesi motivasyon düzeyini arttıracaktır. Bireylerin öz yeterlik düzeyleri arttıkça benlik saygısı, psikolojik sağlık, kişisel iyi oluş düzeylerinin de artış gösterebileceği söylenebilmektedir.

Bu çalışma sonucunda sonraki yapılacak çalışmalara öneri olarak kişilerin öz yeterlik duygularının belirlenmesine yönelik çalışmaların artırılması hedeflenmelidir. Bireylerin öz yeterlik algılarının, almış olduğu eğitiminden başlayıp yaşamış olduğu deneyimlerle şekillenen, kendisi ile

ilgili yargıları olduğu göz önünde bulundurularak, hayatı içerisinde daha etkili ve yeterli olmaları sağlanmalıdır. Alan yazında öz yeterlik ile ilgili yapılan çalışmaların genellikle eğitim alanında olduğu görülmektedir. Öz yeterliğin ruhsal sorunlarla, bağımlılık konusuyla, pozitif psikoloji kavramlarıyla ele alınan çalışmaların yeterli olmadığı ve bu tür çalışmaların yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Depresyon tanılı bireylerin öz yeterliliklerini geliştirmeye yönelik çalışmaların artırılması da faydalı olacaktır. Psikiyatri kliniklerinde yatarak tedavi gören depresyon tanısı olan hastaların öz yeterlik düzeylerini arttırmaya yönelik destek sağlanması olumlu olacaktır. Öğrencilerle öz yeterlik düzeyinin doğru algılanması ve geliştirilmesi olumlu sonuçlar sağlayabilmektedir. İlkokuldan başlayıp üniversite dönemi de dahil olmak üzere kurumların rehberlik servislerinin öğrencilerle öz yeterlik etkinlikleri geliştirmeleri ve öğrencileri bu konuda bilgilendirmeleri önerilmektedir. Bebeklik döneminden itibaren anne-baba tutumları yeterlik inancı düzeyinde belirleyici olabilmektedir. Bu sebeple ebeveynlere çocuklarla doğru iletişim kurma ve çocukların öz yeterliklerini geliştirmelerine yönelik bilgilendirme çalışmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akkaya Semiz, D. (2019). “Sınıf Öğretmenlerinin Fen Öğretimine Yönelik Tutumları İle Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Uşak İli Örneği)”, Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.
- Albal, E. (2009). “Depresyonla Başa Çıkmada Öz Yeterlik İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Albal, E. & Kutlu, Y. (2010). “Depresyonla Başa Çıkma Öz Yeterlik Düzeyi İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki”, Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 1(3), 115-120.
- Arslan, A. (2019). “Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Kaygıları Ve Genel Öz-Yeterlik Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, International e-Journal Of Educational Studies (IEJES), 3(6), 78-96. Doi: 10.31458/iej.524860
- Aypay, A. (2010). “Genel Öz Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Çalışması”, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2), 113-131.
- Bandura, A. (1986). Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1993). “Perceived Self-Efficacy İn Cognitive Development And Fuctioning”, Educational Psychologist, 28(2), 117-148
- Bandura, A. (1999). “Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective”, Asian Journal of Social Psychology, 2, 21-41.
- Bilginer, A. (2020). “Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Öz Yeterlik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Mardin İli Örneği”, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Byrne, K. A. & Worthy, D. A. (2013). “Do Narcissist Make Better Decisions? An Investigation Of Narcissism And Dynamic Decision-Making Performance”, Personality and Individual Differences, 55, 112-117.
- Can, M. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Sağlamlık Ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Chen, G.; Gully, S. & Eden, D. (2001). “Validation Of A New General Self-Efficacy Scale”, Organizational Research Methods, 4, 62-83. Doi: 10.1177/109442810141004

- Çelik, İ.; Sarıçam, H. & Sönmez, S. (2018). “Güçlü Yönler Öz Yeterlik, Psikolojik Sağlık ve Azim Arasındaki İlişki”, Uluslararası Bilim ve Eğitim Kongresi, 23-25 Mart 2018, 701, Afyonkarahisar, Türkiye. Doi: 10.13140/RG.2.2.30812.90247
- Fiori, K.; McIlvane, J. M., Brown, E. & Antonucci, T. (2006). “Social Relations And Depressive Symptomatology: Self-Efficacy As A Mediator”, *Aging And Mental Health*, 10(3), 227-239. Doi: 10.1080/13607860500310690
- Gönülalan, G. D. (2019). “Ortaokul Öğrencilerinde Öz Yeterlik Ve Narsisizm”, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Greyner, B. F. S. (2013). “Historical Overview Of Pathological Narcissism”. (Ed. J. S. Ogrodniczuk), *Understanding And Treating Pathological Narcissism*, ss. 15-26, American Psychological Association. Doi: 10.1037/14041-001
- Kılıç, K. M. (2019). “Ortaokul Öğrencilerinde Öz-Yeterlik İle Anksiyete Ve Depresyon Arasındaki İlişki”, *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 27, 573-590. Doi: 10.29329/mjer.2019.185.28
- Koç, C. (2013). “Sınıf Öğretmenlerinin Öz Yeterlik Algıları Ve Yapılandırmacı Öğrenme Ortamı Oluşturma Becerilerinin İncelenmesi”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 240-255.
- Nedim Bal, Ö. & Öner, M. (2014). “Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma Psiko Eğitim Programının Ortaokul Öğrencileri Üzerindeki Etkisi”, *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 335-348.
- Özveren, C. G. (2021). “The Role Of Self-Efficacy On Perceived Stress And Depression Level: A Research On Bachelor Degree Students”, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 35(1), 45-58.
- Pajares, F. & Schunk, D. H. (2001). “Self-Beliefs And School Success: Self-Efficacy, Self Concept, And School Achievement”. (Ed. R. J. Riding ve S.G. Rayner), *International Perspectives On Individual Differences, Vol. 2. Self Perception*, ss. 239-265, London: Ablex Publishing.
- TDK, Türk Dil Kurumu, <https://www.tdk.gov.tr>
- Telef, B. B. & Karaca, R. (2012). “Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”, *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 169-187.
- Uzun, S. (2017). “Lise Öğrencilerinin Madde Bağımlılığı Profilleri, Madde Bağımlılığından Korunma Konusundaki Öz Yeterlikleri İle Önleme Konusundaki Görüşleri”, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Yalnız, A. (2014). “Akademik Öz Yeterlik: Olumlu Ve Olumsuz Duygulanımın Yordayıcı Rolü”, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 95-101.
- Yolaç, E. (2017). “Mükemmellik Yanılgısı Ve Narsisizm”, <https://dusunbil.com/mukemmellik-yanilgisi-ve-narsisizm/>