

**SALİHA YURTCİÇEK ERGÜNTOP**

**KADIN ÖZ GÜVEN  
ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ**

**İSTANBUL, 2019**



T.C.  
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



DOKTORA TEZİ

KADIN ÖZ GÜVEN ÖLÇEĞİ'NİN GELİŞTİRİLMESİ

SALİHA YURTÇİÇEK ERGÜNTOP

DANIŞMAN  
DOÇ. DR. İLKAY GÜNGÖR SATILMIŞ

KADIN SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ  
ANABİLİM DALI  
KADIN SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ  
DOKTORA PROGRAMI

İSTANBUL-2019

**TEZ ONAYI**

Bu çalışma 15.01.2019 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Doktora Programı Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Doç. Dr. İlkay Güngör Satılmış  
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa  
Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi



Prof. Dr. Nevin Hotun Şahin  
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa  
Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi



Prof. Dr. Ergül Aslan  
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa  
Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi



Doç. Dr. Arzu Kadar Harmancı Seren  
Sağlık Bilimleri Üniversitesi  
Hemşirelik Fakültesi



Dr. Öğr. Üyesi Melike Dişsiz  
Sağlık Bilimleri Üniversitesi  
Hemşirelik Fakültesi

**BEYAN**

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Saliha Yurtçiçek Ergüntop



## İTHAF

Yakından veya uzaktan soyut ve somut olarak yardım ve desteklerini gördüğüm, iyi dilekleri ve pozitif enerjileri ile mutluluk ve huzur veren hayatımdaki güzel insanlara ithaf ediyorum.

## TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim ve tez çalışmam süresince hem psikolojik hem akademik açıdan daima desteğini hissettiğim değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. İlkey GÜNGÖR SATILMIŞ'a,

Tez çalışma sürecim, doktora eğitimim ve akademik gelişimime katkıları olan değerli hocam Prof. Dr. Nevin HOTUN ŞAHİN'e,

Tez sürecimin başından itibaren yol gösterici olan danıştığım her konu için değerli vaktini ayıran, sayın Dr. Öğr. Üyesi Mustafa OTRAR'a,

Tez çalışmam süresince bilgi ve tecrübelerini paylaşan, bana destek olan değerli jüri üyem sayın Doç. Dr. Arzu Kader HARMANCI SEREN'e,

Doktora eğitimim ve akademik gelişimime sağladıkları katılardan dolayı değerli hocalarım; Prof. Dr. Nezihe KIZILKAYA BEJİ'ye, Prof. Dr. Ümran OSKAY'a, ve Prof. Dr. Ergül ASLAN'a,

Değerli görüşlerini paylaşan tüm uzmanlara,

Hemşirelik bölümüne katkıları olan ve bölümün gelişmesi için lisansüstü eğitimimizi tamamlamak için bizi sürekli teşvik eden sayın yüksekokul müdürümüze,

Çalışmaya katılan tüm kadınlara,

Bu süreçte yakından veya uzaktan bana soyut ve somut olarak destek olan çok değerli ailem, arkadaşlarım ve tanıdıklarına çok teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	İİ
BEYAN.....	İİİ
İTHAF.....	İV
TEŞEKKÜR.....	V
İÇİNDEKİLER .....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	X
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	Xİİİ
SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ .....	XİV
ÖZET .....	XİVİ
ABSTRACT.....	XİV
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. GÜVEN VE ÖZ GÜVEN.....	3
2.1.1. Kendine Güvenen İnsanların Ana Özellikleri.....	7
2.2. İÇ ÖZ GÜVEN.....	8
2.3. DIŞ ÖZ GÜVEN.....	9
2.4. ÖZ İNANÇLAR (TEMEL İNANÇ).....	10
2.5. SAĞLIĞI GELİŞTİRME MODELİ.....	14
2.6. DÜŞÜK ÖZ GÜVEN.....	16
2.6.1. Düşük Öz güvenin Üç Yüzü.....	17
2.6.2. Öz güveni Düşük Olan İnsanların Ana Özellikleri.....	19
2.6.3. Öz Güveni Olumsuz Etkileyen Negatif Düşünceler.....	21
2.7. KADIN VE ÖZ GÜVEN.....	23
2.7.1. Çekingenlik ve Kurtulma Yolları.....	27
2.7.2. Temel Etkili İletişim Kurma Yolları.....	28
2.7.3. Kadınlarda Öz güven Eksikliğine Karşı Yapılabilecekler.....	29

2.7.4. Öz güveni Kazanma ve Arttırmak İçin Bazı Taktikler.....	31
2.8. Öz Güvenin Değerlendirilmesi.....	34
2.8.1. Öz Güvenle İlgili Mevcut Ölçekler.....	34
2.8.2. Öz Güvenin Değerlendirildiği Boyutlar.....	36
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	40
3.1. Araştırmanın Amacı.....	40
3.2. Araştırma soruları.....	40
3.3. Araştırmanın Türü.....	40
3.4. Araştırmanın Yapıldığı Yer.....	40
3.5. Araştırmanın Zamanı.....	40
3.6. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	40
3.7. Araştırmaya Alınma kriterleri.....	42
3.8. Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri.....	42
3.9. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları.....	42
3.9.1. Kişisel Bilgi Formu.....	42
3.9.2. Öz-Güven Ölçeği (ÖGÖ) .....	43
3.9.3. Kadın Öz Güven Ölçeği (KÖGÖ) .....	43
3.10. KÖGÖ Geliştirme Aşamaları.....	45
3.11. Verilerin Analizi.....	46
3.11.1. Kişisel Bilgi Formundaki Verilerde Kullanılan Analizler.....	46
3.11.2. KÖGÖ Geliştirilme Süreci ve Kullanılan Analizler.....	47
3.12. Araştırmanın Etik Yönü.....	48
3.13. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	48
4. BULGULAR.....	49
4.1. Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	49
4.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	49
4.3. Kadın Öz Güven Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliliğine İlişkin Bulgular.....	53
4.3.1. Kadın Öz Güven Ölçeği'nin Kapsam Geçerliliğine İlişkin Bulgular.....	53
4.3.2. Kadın Öz Güven Ölçeği'nin KMO ve Barlett Analizi.....	58
4.3.3. KÖGÖ'nün Birinci Aşamadaki Madde Analizi.....	59
4.3.4. Yapı geçerliliği (faktör analizi) ile ilgili bulgular.....	61



4.3.5. KÖGÖ'nün İkinci Aşamadaki Madde Analizi.....	67
4.3.6. Birleşen Geçerlik (Ölçüt Geçerliliği) ile ilgili bulgular.....	71
4.3.7. İç Tutarlılık Analizi Ile İlgili Bulgular.....	72
4.3.8. Zamana Göre Değişmezlik Ile İlgili Bulgular.....	73
4.4. Katılımcıların Özelliklerine Göre KÖGÖ Puanları.....	85
5. TARTIŞMA.....	89
5.1. Katılımcıların Tanıtıcı ve Sosyo-Demografik Özellikleri.....	89
5.2. KÖGÖ Ölçeği'nin Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenirliliği.....	90
5.2.1. İçerik ve Kapsam Geçerliliği.....	91
5.2.2. Yapı Geçerliliği (Faktör Analizi) .....	92
5.2.3. Madde Analizi.....	94
5.2.4. Ölçüt Geçerliliği.....	94
5.2.5. İç Tutarlılık.....	95
5.2.6. Zamana Göre Geçerlik, Test -Tekrar Test Analizi.....	96
5.2.7. Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerine Göre KÖGÖ Puanları.....	97
5.2.8. Kadınlarda Öz Güven.....	100
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	103
6.1. Sonuçlar.....	103
6.2. Öneriler.....	106
KAYNAKLAR .....	108
FORMLAR .....	118
EK 1: ÖZ GÜVEN ÖLÇEĞİ İZİN YAZISI.....	118
EK 2 : ETİK KURUL KARARI.....	119
EK 3 : KURUM İZİNİ.....	121
EK 4: GÖRÜŞLERİ ALINAN UZMANLAR.....	122
EK 5: BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU.....	123
EK 6: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	124
EK 7: ÖZ-GÜVEN ÖLÇEĞİ (ÖGÖ) .....	125
EK 8: KADIN ÖZ GÜVEN ÖLÇEĞİ (KÖGÖ) .....	126
Ek 9. KÖGÖ UYGULAMA REHBERİ .....	127
EK 10: KÖGÖ UYGULAMA AŞAMASI TASLAĞI.....	128
EK 11: TÜRKÇE DİL UYGUNLUĞUNU DEĞERLENDİREN UZMANLAR.....	129

İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI.....	130
ÖZGEÇMİŞ .....	131



## TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: İstanbuldaki İlçelere Göre Sosyoekonomik Durum.....	41
Tablo 2: Verilerin Analizinde Kullanılan Yöntemler.....	46
Tablo 3: Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular (N: 610).....	49
Tablo 4: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (N:610).....	49
Tablo 5: Katılımcıların Alışkanlıklarına Göre Dağılımı (N: 610).....	51
Tablo 6: Katılımcıların Sağlık Durumuna Göre Dağılımı (N: 610).....	52
Tablo: 7 Ölçek Maddelerinin İçerik Geçerlik Oranları (N:20).....	54
Tablo 8: KÖGÖ'nün KMO ve Barlett Değerleri(N: 610).....	58
Tablo 9: KÖGÖ'nün Birinci Aşamadaki Madde Toplam Korelasyonunun Dağılımı.....	59
Tablo 10: Tüm Maddeler İle Oluşturulan DFA Model Uyum İndisleri.....	62
Tablo 11: Nihai Ölçekle Oluşturulan DFA Model Uyum İndisleri.....	64
Tablo 12: KÖGÖ'nün Madde Toplam Korelasyonunun Dağılımı.....	67
Tablo 13: Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Standartlaştırılmış Kovaryans Değerleri.....	68
Tablo 14: KÖGÖ Maddelerine Ait Standartlaştırılmış Yük Katsayıları.....	69
Tablo 15: Ölçeğin Boyut Puanları Arasındaki İlişkiler.....	70
Tablo 16: Kadın Öz Güven Ölçeği İle Öz Güven Ölçeği Ölçeği ve Alt Boyutları Birleşen Geçerlilik Bulguları.....	71
Tablo 17: KÖGÖ Alt Boyut ve Toplam Puanlara Ait Cronbach Alfa Değerleri.....	72
Tablo 18: Kadın Öz- Güven Ölçeğinin Test-Tekrar Test Sonuçları.....	74
Tablo 19: KÖGÖ Alt Boyut ve Toplam Ölçek Puanlarına Ait Betimleyici Değerler.....	75
Tablo 20: Katılımcıların Yaş ve Eğitim Durumlarına Göre KÖGÖ Puanları.....	76
Tablo 21: Katılımcılarına Medeni Hali ve Evlilik Süresine Göre KÖGÖ Puanları.....	77
Tablo 22: Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumu ve Kaçınıcı Çocuk Olduğuna Göre KÖGÖ Puanları.....	78
Tablo 23: Katılımcıların Çalışma ve Gelir Durumuna Göre KÖGÖ Puanları.....	79
Tablo 24: Katılımcıların Aile Tipi ve En Çok Yaşadığı Yere Göre KÖGÖ Puanları.....	80
Tablo 25: Katılımcıların Algıladığı Sağlık Durumu ve Kronik Hastalık Durumuna Göre KÖGÖ Puanları.....	81
Tablo 26: Katılımcıların Sigara İçme, Alkol Alma Durumuna Göre KÖGÖ Puanları.....	82
Tablo 27: Katılımcıların Düzenli Etkinlik Yapma ve Beden Kitle İndeksine Göre KÖGÖ Puanları.....	83
Tablo 28: Katılımcıların Aile/İş Dışında Zaman Ayırma Durumuna Göre KÖGÖ Puanları.....	84

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Düşük Öz Güven Çevre Haritası.....	11
Şekil 2: Ruhun Daire Modeli.....	12
Şekil 3: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	14
Şekil 4 Araştırma Süreci Aşamaları.....	45
Şekil 5: Kadın Öz Güven Ölçeği Taslağı, madde faktör yükleri.....	63
Şekil 6: Nihai Ölçeğin Madde Faktör Yükleri.....	66



**SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ**

İGO: İçerik geçerlik oranı

KGİ: Kapsam Geçerlik İndeksi

ÖGÖ: Öz-Güven Ölçeği

KÖGÖ: Kadın Öz Güven Ölçeği

KMO: Kaiser Meyer Olkin

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

BKİ: Beden Kitle İndeksi

RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation

CFI: Comparative Fit Index

GFI: Goodness of Fit Index

AGFI: Adjusted Goodness of Fit Index

RMR: Root Mean Square Residual

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

## ÖZET

YURTÇIÇEK, ERGÜNTOP S. (2018). Kadın Öz Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği ABD. Doktora Tezi. İstanbul.

Anahtar Kelimeler: Kadın, Öz güven, ölçek geliştirme, geçerlilik, güvenilirlik.

Öz güven kadın için önemli bir duygusal gerekliliktir ve öz güven eksikliğinin kadın sağlığına ve yaşam kalitesine olumsuz yansımaları olabilmektedir. Öz güveni kadın ve erkeklerde farklı faktörler etkileyebilmektedir. Öz güven ile ilgili kadın ve erkek arasındaki fiziksel, sosyal ve diğer faktörleri göz önünde bulunduran bir ölçüm aracına gereksinim olduğu saptanmıştır. Bu nedenle metodolojik tasarımdaki bu araştırmanın amacı kadınlara özgü öz güveni değerlendiren bir ölçüm aracı geliştirerek literatüre kazandırmaktır.

Araştıma İstanbul ilinde “Fatih, Bahçelievler, Ümraniye” bölgesindeki aile sağlığı merkezlerinde mental ve fiziksel durumu anket doldurmaya uygun olan 18 yaş ve üzeri 610 kadın ile gerçekleştirildi. Veriler “kişisel bilgi formu” ve araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kadın Öz Güven Ölçeği” kullanılarak toplandı. Ölçek geliştirme sürecinde “KMO ve Barlett analizi, Lawshe tekniği, Doğrulayıcı faktör analizi, birleşen geçerliliği, Cronbach Alfa katsayısı, test-tekrar test analizi, Spearman Brown ve Guttman katsayıları, Madde analizi” kullanıldı. Araştırma sonucunda geliştirilen 38 madde ve “memnuniyet”, “sosyal ilişkiler”, içsel öz güven”, “görünüş” ve “performans” olmak üzere 5 alt boyuttan oluşan “Kadın Öz Güven Ölçeği”nin Cronbach Alfa katsayısı oldukça iyi (0, 97) ve benzer ölçekle birleşen geçerliliği anlamlı ( $r=0,94$ ) bulundu.

Sonuç olarak, “Kadın Öz Güven Ölçeği”nin kadınlarda öz güveni değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç kullanılabileceği belirlendi.

## ABSTRACT

YURTÇIÇEK, ERGÜNTOP S. (2018). Development of Women's Self-Confidence Scale. İstanbul University-Cerrahpasa, Institute of Graduate Studies, Women Health and Disease Nursing Department. PhD Thesis. İstanbul.

Key Words: Women, self-confidence, scale development, validity, reliability.

Self-confidence is an important emotional necessity for women and lack of self-confidence can have a negative impact on women's health and quality of life. Different factors for men and women can affect self-confidence. It has been found that there is a need for a measurement tool that takes into account the difference between men and women about physical, social and other factors related to self-esteem. Therefore, the aim of this methodological research is to develop a measurement tool that evaluates the self-confidence of women.

The study was conducted in the family health centers in “Fatih, Bahçelievler and Ümraniye” with 610 women who are 18 years old and older and eligible to fill the mental and physical condition of the questionnaire. The data were collected using a “personal information form” and a “Women Self-Confidence Scale” developed by the researchers. “KMO and Barlett analysis, Lawshe technique, Confirmatory factor analysis, convergent validity, Cronbach Alpha coefficient, test-retest analysis, Spearman Brown and Guttman coefficients, item analysis” were used in scale development process. At the end of the research, it was revealed that the “Women's Self-confidence Scale” consisted of 38 items and 5 sub-dimensions (“Satisfaction”, “social relations”, internal self-confidence, “appearance” and “performance”). “The Cronbach alpha coefficient of the scale” was found very good (0,97) and its validity was found significant ( $r = 0.94$ ).

As a result, it was concluded that “Women's Self-Confidence Scale” could be used as a “valid and reliable tool” to evaluate self - confidence in women.

## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Kadınlarda ve erkeklerde farklı faktörler öz güveni etkileyebilir. Genel olarak erkeklerde başarının kadınlarda ise sosyal ilişkilerin öz güveni daha çok etkilediği belirtilmektedir. Yaşam boyu öz güvende cinsiyet farklılığıyla ilgili bir başka göze çarpan durum da kadınların erkeklere göre daha düşük beden imajı memnuniyetine eğilimli olmasıdır. Kadınlar erkeklere göre spesifik beden özelliklerini negatif değerlendirmeye, kilo kaybetme girişimine, fiziksel görünüşü değerlendirme ile ilgili anksiyetelerini belirtmeye ve estetik ameliyat olmaya daha çok eğilimlidir (Josephs ve ark. 1992, Heatherton ve ark. 2003, NIH 1993, Stein ve ark. 1992).

Beden imajı ile ilgili memnuniyetsizlik kadınlarda kendilerini fazla kilolu olarak algılamalarıyla ilişkilidir. Erken adölesan dönemden itibaren, kadınlar kendi vücut şekilleri ve kilolarını kültürel ideallerle kıyaslarlar. İdeal vücut ile ilgili tutarsızlık insanları daha çekici bir vücut şekline ulaşmak için sıklıkla diyet yapmaya teşvik eder. Fakat yapılan diyetler nadiren başarılı olur (NIH Technology Assessment Conference Panel, 1993). Tekrarlayan başarısızlıklar beden imajı memnuniyetsizliğini artırır ve öz güveni azaltır (Heatherton ve Polivy, 1992).

Mükemmeliyetçilik eğilimi ve düşük benlik saygısı olan kadınlar özellikle memnuniyetsizlikten etkilenirler ve bu kişisel özellik kombinasyonu artmış bulimik semptomlarla da ilişkilendirilmiştir (Vohs ve ark. 1999). Çoğunlukla erkekler yükseldikçe öz güven kazanırken, kadınlar da geçinip uzlaştıkça öz güven kazanır. Kadınların aksine erkekler kendi bedenlerini aksiyon aracı olarak görür ve kişisel olarak algıladıkları fiziksel güçten öz güven türetir. Bu nedenle araştırmacılar beden saygısı konularıyla ilgili kişisel hisleri değerlendirirken kadın ve erkeklerde ayrımsal etkenlere karşı duyarlı olmalıdır (Heatherton ve ark. 2003).

İnsanları sağlığa hasar veren negatif tutum ve davranışlardan koruyup, sağlığı iyileştiren pozitif davranışlar edindirmeye uğraşan hemşirelerin de kişinin tutum ve davranışları üzerinde davranış sürecini kontrol ederek etki gösteren bu bilişsel-algısal unsurlarla ilgili bilgisinin olması ve bu konuda değerlendirme yapabilmesi önemlidir. Öz güven ile ilgili kadın ve erkek arasındaki fiziksel, sosyal ve diğer faktörlerin göz



önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı “Kadın Öz Güven Ölçeği'ni” geliştirerek ulusal ve uluslararası literatüre kazandırmak ve yeni araştırmalara katkı sağlamaktır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1.GÜVEN VE ÖZ GÜVEN

Güvenin çeşitli tanımları bulunmaktadır (Altuntaş ve Baykal 2010). Bu tanımlardan birine göre güven; çekinmeden, korkmadan ve şüphelenmeden bağlanma ve inanma duygusudur. Kişilerin karşılaştıkları zor durumlarda hiçbir olumsuz düşünce olmaksızın kendisine destek olunacağı ve karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmede işbirliği yapılacağı hissidir (Saran ve ark 2004). Başka bir tanıma göre güven, bir insanın, diğer kişilerin fiillerine ve sözlerine güvenmesi ve güvenmesi için iyi niyetli yaklaşım seviyesidir (Laschinger ve ark. 2001). Başka bir yaklaşıma göre ise güven; “Bir insanın, başka bir kişinin gelecek fiillerinde faydalı, hayırlı olacağı ya da en azından zarar verici olmayacağına ilişkin beklentisi, varsayımı ya da inancı” olarak ifade edilir (Lewicki ve ark. 2006)

Genel olarak kendine güven, kişinin kendi fikirlerine, öğrenme yeteneğine ve duygularına inanması olarak ifade edilebilir. İnsanlığın varoluşundan itibaren ortaya çıkan öz güven okul, aile ve iş yaşamı süresince geçirilen türlü deneyimlerden etkilenen hayatın her döneminde ihtiyaç duyulan bir gereksinimdir. Öz güvenin sözlük anlamı kişinin kendine hissettiği güvendir. Kendine güvenen kişi, karşılaştığı olaylara pozitif ve gerçekçi yönden bakabilir, yaşadıklarını doğru değerlendirebilir, kendisi için doğru kararlar verebilir ve hayatındaki değişimlere etkin tepkiler gösterebilir. Öz güven seviyesi kişiden kişiye değişebilir. Öz güvenin çokluğu ya da azlığı kişiyi istediği şekilde hayatını yönlendirme konusunda başarılı ya da başarısız kılacaktır. Öz güven, her kişinin hayatında kendisiyle barışık bir birey olabilme sürecinde başarısızlığın ya da başarının belirleyicisi olarak önemlidir (Ferreros 2011; Kelsey 2014; Yurtseven 2011).

Öz güven, motivasyon ve başarı, arasında pozitif yönde bir ilişki vardır (Owens, 2001). Bu unsurların yüksek seviyede olması başarıyı artırırken düşük seviyede olması başarıyı düşürür. Çünkü kişiler kendilerine güven hissettiklerinde, öğrenme sürecinde kendilerini daha iyi hissederler ve böylelikle ileri seviyede öğrenme gerçekleştirirler. Genel olarak öz güven duygusu yüksek olan kişilerin, yüzleştikleri sorunları aşmada daha başarılı oldukları ifade edilir. Dolayısı ile öz güven ifadesini anlamakta fayda vardır (Owens 2001).

Öz güven kavramı, “algılanan yeterlik ve öz-yeterlik” olarak da kavramsallaştırılmıştır ve öz etkililik, benlik kavramı, öz saygı/benlik saygısı, öz değer gibi birbirine benzer ya da birbirinin yerine kullanılabilen birçok kavramla yakından ilişkilidir (Bandura 1977; Akın 2007; Gözüm ve Aksayan 1999).

Öz imaj, benlik kavramı, kendilik algısı, kendine güven, öz yeterlilik, kendini kabul, benlik saygısı, özdeğer, öz saygı gibi kelimeler insan olarak kendimizi nasıl gördüğümüze kendimiz hakkındaki düşüncelerimize ve kendimize verdiğimiz değere işaret eder. 'Öz imaj' benlik kavramı ve kendilik algısı kavramları kişinin kendisini genel olarak nasıl gördüğünü belirtir. Öte yandan kendine güven ve öz yeterlik ise bir şeyleri başarıyla, bazen de belli bir standarda uygun olarak yapabileceğimize dair inancımızı anlatır. Yani kendine güvenen biri bunu 'Bir şeyleri yapabilirim ve bir şeyler yapabileceğimi biliyorum' diye ifade edebilir (Fennell 2017).

“Öz yeterlik inancı” kavramından ilk defa 1977’de Bandura tarafından bahsedilmiştir. Kurama göre, kişiler kendi kontrolleri dışında gelişen olaylar aracılığıyla değil, sadece kendi eylemlerini düzenleyerek ve öncelik kullanarak kendilerini yönlendirmektedirler. Bireyin varmak istediği hedefleri belirlemesinde ve çevreyi kontrol altına almasında aracı olan öz yeterlik inançlarıdır (Bıkmaz 2004).

Bandura insan işlevselliğini etkileyen unsurların çoğunun temeline öz-yeterlik inançları ve algılarını oturtmuştur. Böylece kendilerini yetenekli olarak düşünen bireylerin, hem işlerinde hem de yerine getirdikleri vazife ve etkinliklerde daha etkili olmaları olasıdır ( Bandura1977; Öncü 2012; Bandura 1986, Schunk 1991).

Bandura’ya göre “öz yeterlik inancı, özellikle duygusal yoğunluk üzerinde etkili olup, sosyal koşullarda ve sosyal farklılıklarda yeniden düzenleyicidir ve başarı, etkinlik, kariyer vb. gibi durumları teşvik edici bir rol oynar”. Öz yeterlik inançlarını belirleyen dört temel unsurun olduğunu belirten Bandura’ya göre “bunlardan en etkili olanı bireylerin doğrudan kendi deneyimlerinden kazandığı bilgilerdir”. “Diğer kaynaklar ise, bireylerin başarılı veya başarısız uygulamalarına ilişkin gözlemleri, toplum etkisinin başarabilmeye ilişkin etkisi ve başarıda psikolojik durumdur”(Akbulut 2006).

Bandura’ya göre “güçlü öz yeterlik inançları olan insanlar eylemlerini başarılı bir şekilde tamamlamak için yeterince kararlıdır ve ilk kez karşılaştıkları ve mücadele

etmek zorunda oldukları deneyimlerden kaçmazlar”. Ona göre, “bir kişi bir işi yapabilecek bir beceriye sahipse de bu işi yapma konusunda kendine güveni yoksa yapamayabilir ya da başarısız olabilir”. Araştırma sonuçları, bir durumla ilgili öz-yeterlik algısı yüksek olan kişilerin, bir işi başarmak için çok çaba sarfettiklerini, olumsuzluklarla yüz yüze geldiklerinde kolayca vaz geçmediklerini, tam tersine ısrarlı ve dayanıklı olduklarını göstermektedir (Öncü 2012).

Öz-yeterlik genellikle alana özgü bir kavram olarak da anlaşılır. Yani, farklı alanlarda veya belirli çalışma durumlarında kişinin kendine olan inancı az veya çok olabilir. Fakat yine geniş talep çerçevesinde veya yeni durumlar karşısında kişinin baş etme yeteneğine küresel güven anlamına gelen genel öz-yeterlik duygusu bazı araştırmacılar tarafında aynı anlamda kullanılmıştır (Sherer ve Mad-dux 1982; Skinner ve ark. 1988; Schwarzer ve ark. 1999; Scholz ve ark. 2002)

Kişilerin öz-yeterlik inançları birçok unsurdan etkilenmektedir. Öz-yeterlik, zamanla, tecrübeler vasıtasıyla gelişen bir inançtır ve bireyin kendine duyduğu güvendir. Bir bireyin herhangi bir işi yapabilecek kapasiteye sahip olsa da bunu yapabileceği konusunda öz güveni yoksa o işi yapamayacağı belirtilmiştir. Bununla birlikte bireylerin, başka kişileri gözlemlmeleri ya da başkalarının fikirlerini dinleme neticesinde de öz-yeterlik inançları gelişmektedir (Lee 2005; Günhan ve Başer 2007).

Öz-yeterlik kişinin herhangi bir performansı göstermek amacıyla gerekli etkinlikleri organize edip etkili olarak yapma kapasitesi ile ilgili kendi yargısıdır. Öz-yeterlik inançlarının başarılı deneyimler, dolaylı yaşamlar, sözlü ikna ve bireyin duygusal ve fiziksel durumu gibi dört temel faktörü vardır (Bandura 1986). Bu faktörler şu şekilde sıralanmıştır:

a) Geçmiş Performanslar: Uzmanlık tecrübesi kazanmak kişilerin etkin bir yeterlik mantığı geliştirmelerinin en etkin yoludur. Performans başarısı, kapasitenin kuvvetli bir öz-inanç edinmesine neden olurken başarısızlık ise düşük öz güven ortamı oluşturur. Fakat kişiler basit bir şekilde başarı kazanırlarsa o zaman hızlı bir şekilde sonuçlara varmak isterler ve bir başarısızlık durumunda anında geri adım atabilirler. Kişilerin yeterlik inançlarını çabuk kazanmaları için mutlaka yüzleştikleri zorlukları azimle aşmayı bilmeleri gerekir. Yaşamdaki bazı zorluklar ve bariyerler, başarı için sürekli bir çaba gösterilmesinin gerekli olduğunu belirtmesi bakımından, öğretim açısından faydalıdır. İnsanlar üst üste başarı kazandıktan sonra kendi kapasitelerine olan

güven hissini elde ettiklerinde zorlukları ve başarısızlıkları aşabilirler (Bandura 2000;Wood ve Bandura 1989).

b) Modelleme: Modelleme süreci kuvvetli bir öz-yeterlik inancı sağlamak için ikinci yoldur. Öz-yeterlik inanç kapasitesi iyi hazırlanmış modellerle, karşılaşılan farklı durumların bir araya getirilmesi ve etkili stratejilerin değerlendirilmesi ile geliştirilebilir. İnsanlar genellikle kendi kapasitelerini başkaları ile kıyaslayarak kendi kapasiteleri konusunda bir yargıya varırlar (Bandura 2000;Wood ve Bandura 1989).

c) Sosyal/Sözel Övgüler/İknaalar: Üçüncü yol Öz-yeterlik inançlarını arttırmada, sosyal iknaalardır. Gerçek bir destek aldığında İnsanlar düşük öz güvenlerinden kaynaklanan endişelerini bitirmek için yüksek ihtimalle çok daha fazla çaba harcarlar ve çok daha başarılı olurlar. Ancak inançlarının gerçek olmayan bir düzeyde artması halinde, bireysel yetersizliklerine ilişkin inançları konusunda başarısızlık hissine de oranda çabuk kapılabilirler (Bandura 2000;Wood ve Bandura 1989).

d) Psikolojik Durumlar: İnsan kapasitesini değerlendirmede psikolojik durumlar da göz önünde bulundurulmalıdır. Kötü performanslarının mazereti olarak kişiler duygusal heyecan ve gerilimlerini görebilirler. Bireyler, zor aktivitelerdeki yetersiz fiziksel kapasitelerinin işaretleri olarak ağrı, acı ve yorgunluklarını sebep olarak gösterebilirler (Bandura 2000;Wood ve Bandura 1989)

Rosenberg'in benlik saygısını kişinin kendisine yönelik pozitif ya da negatif tutumu olarak açıkladığı ve benlik saygısının düşük ve yüksek olarak iki boyutlu olduğunu ifade ettiği belirtilmiştir. Yüksek benlik saygısı olanların, kendilerini değerli ve saygıdeğer hissettiği; düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise kendilerinden memnun olmadıkları ve kendilerini reddettikleri ifade edilmiştir. Coopersmith'in ise benlik saygısını, kişinin kendisini önemli, yeterli, değerli ve başarılı olarak algılama seviyesi olarak tanımladığı belirtilir (Güloğlu ve Kararırmak 2010).

Schunk tarafından öz yeterlik kuramı Bandura'nın "Sosyal Öğrenme Kuramı" temel alınarak geliştirilmiştir. Schunk'a göre "bir işin başlangıçtaki yeterlik duyguları daha çok genel yetenek ve ön tecrübelerin etkisi altındadır" (Açıkgöz 2000). Sosyal öğrenme kuramına göre kişilerin gerçekleştirdiği fiillerin arka planındaki ana güdüsel unsur öz yeterlik inançlarıdır. Öz-yeterlik, bireyin kendine karşı hissettiği güvendir ve zamanla, tecrübeler vasıtasıyla gelişen bir inançtır. Schunk'a göre, insan davranışlarının

en önemli belirleyicisi yeterlik inancıdır. Kişiler bir görevi yapmak için gerekli yeteneğin ve kontrol mekanizmasının kendilerinde var olduğuna inanırlarsa, bu görevi seçme konusunda daha istekli olur ve bu konudaki kararlılıklarını göstererek gereken davranışları sergilerler. Schunk'a göre "bir hedefe ulaşma tatmini, öz yeterlik inancını ikiye katlar ve kişinin kendisine daha zor hedefler belirlemesine neden olur". Bu süreç, kişinin kazançlarını daha da arttırır (Schunk 1990; Sharp 2002; Akbulut 2006). Öz yeterliliği yüksek olan bireyler, düşük seviyede olanlara göre daha fazla çaba sarf ederler ve problemlerle karşı karşıya geldiklerinde daha uzun süre problem çözmeye yönelik çaba harcarlar (Schunk 1991).

### 2.1.1.Kendine Güvenen İnsanların Ana Özellikleri

Kendine güvenen kişilerin bazı özellikleri şöyle sıralanabilir:

- ✓ Kim olduklarını ve nasıl bir insan olmayı tercih ettiklerini bilirler.
- ✓ Güçlü ve güçsüz yanlarıyla karşı karşıya gelebilirler.
- ✓ Kendilerini daha çok olumlu yönden değerlendirirler ve çoğunlukla önemli hissederler.
- ✓ Kendi yeteneklerine güvenirler.
- ✓ Kendilerine karşı saygı duyarlar.
- ✓ Hayatlarının kontrolünün kendilerinde olduğunu hissederler.
- ✓ Gerçeğe uygun beklentileri vardır.
- ✓ Eleştiriyi kaldırabilirler.
- ✓ Alışılmadık ve zorlu durumlarda pozitif düşünürler ve girişken davranırlar, dolayısı ile başarı yolunda ilerlerken işlerini kolaylaştırırlar.
- ✓ Bir takım beklentileri gerçekleşmediğinde de değerli olduklarını hissetmeye devam ederler ve yanlışlarına gülebilirler.
- ✓ İlişkilerde sınırlarını bilirler, ılımlı davranabilirler ve sağlıklı bağlar oluşturabilirler.
- ✓ Kaybedebilmeyi, başarısızlığı ve olumsuz deneyimleri karşılayabilirler.
- ✓ Hayatın zorlu yanlarına ve zor tecrübelerine karşı etkili baş etme stratejilerine sahiptirler.

- ✓ Sadece kendilerine değil diğerlerine de güvenebilirler.
- ✓ Sosyal ortamlarına ait hissederler.
- ✓ Sorunsuz bir kimliğe sahip olduklarını kabul ederler ve bu sağlam zemin ile çoğu zaman mutludurlar.

Özetle;

- Güçlü bir öz güven hissi için öğrenmeye ve farkındalık edinmeye açık olmak
- Olumlu ve olumsuz tüm duygu, düşünce ve davranışlarımızı sahiplenmek,
- Kişisel bütünlüğü oluşturmak,
- Değerlerin, ilişkilerin ve seçimlerin sorumluluğunu almak,
- Gerçekçi olmak,
- Amaçlı yaşamak ve tecrübelerden bir şeyler öğrenebilmek önemlidir (Yurtseven 2011).

Lindenfield (2011)' e göre “kendine güvenen insanlar, kendileri hakkındaki düşünceleri iyi olan insanlardır”. Kişinin kendine olan güvenini dış öz güven ve iç öz güven olmak üzere ikiye ayırmıştır.

## 2.2. İÇ ÖZ GÜVEN

İç öz güven kişinin iyi olduğu duygu ve inancını kapsayan bir oluşuma sahipken, dış öz güven bireyin kendisinden emin olduğunu dış dünyaya görünüş ve davranış olarak yansıtan bir yapıya sahiptir (Lindenfield 2011).

İç öz güvene sahip insanlar kendini sevme gibi bazı özellikler gösterir. İçsel güveni olan bir birey doğal olarak kendini sever ve bu etrafındakiler tarafından da bilenen ve kolayca anlaşılabilen bir gerçektir. Kendisini seven biri övgü ve ödül hususlarındaki taleplerini açıkça belirtmekten kaçınmaz, iyi özellikleriyle gurur duyar. Başarılarını tehlikeye sokacak ve hayati tehlikesi olacak konularda bilerek ısrarcı davranmaz (Lindenfield 2011).

İç öz güveni olan insan kendisini tanır. Hislerini, düşüncelerini ve davranışlarını ölçer ve başkalarının gözünden nasıl algılandığını tahmin eder. Daha az sıklıkta

başarısızlıkla yüzleşir. Kendi kimliğinin farkındadır ve kalabalığı takip etme ihtiyacı bulunmaz. Sürekli olarak düşüncelerinin ve davranışlarının doğru olup olmadığı üzerine kaygı duymaz. Genellikle kendisi için doğru arkadaşları tercih eder ve eleştiriye açıktır (Lindenfield 2011).

İçsel güveni olan insanlar olumlu düşünerek hayata pozitif yönden bakmaya meyillidirler. Çoğu sorunun çözümünün olduğuna inanırlar. Geleceğin geçmişten daha iyi olacağına inanırlar (Lindenfield, 2011).

İç öz güvene sahip insanların başarılı olduğu bir diğer konu da net hedefler koyma davranışıdır. Her zaman önlerine koydukları bir amaçları vardır. Başkalarına işlerini yaptırma konusunda ihtiyaç duymazlar ve ulaşılabilir hedefler koyarlar. Enerjik ve canlı olup daha azimli davranırlar. Öz değerlendirme duygusuna sahiptirler ve daha kolay karar verirler (Lindenfield, 2011).

### **2.3. DIŞ ÖZ GÜVEN**

Dış güven, kişinin çevresindeki insanlara gösterdiği kendisinden emin tavırlarının tamamıdır. Dış öz güvene sahip bireylerin ilk özelliklerinden biri iletişime açık olmalarıdır. Başkalarını başarılı bir şekilde dikkatli ve sakince dinlerler. Potansiyel olarak her yaştan ve her kültürden insanla anlaşabilirler. Başkalarının beden dilini sözel unsurlar kadar dikkate alırlar ve sözsüz iletişimin öneminin farkındadırlar. Topluluk önünde konuşma endişeleri yoktur (Lindenfield, 2011).

Dış öz güveni olan kişilerin bir özelliği iddialı olmalarıdır. Fakat daha az saldırgan tavırlar sergilerler ve ihtiyaçlarını doğrudan dile getirirler. Derdini etkili bir şekilde ifade edip bu yönde çaba sarf ederler. Kendilerinin ve başkalarının haklarını savunabilirler. Makul tavizler verip gelen yapıcı eleştirileri kabul edebilirler (Lindenfield, 2011).

Dışsal güvene sahip bireyler kendilerine has özelliklerinden taviz vermeden yaşadıkları çevreye uyum sağlayabilirler. Sürekli başkalarını mutlu etme çabasında değildirler ve yaşam stilineki sembollerin (ev, araba vs.) başka insanlar üzerindeki etkilerinin farkındadırlar. Bireyler üzerinde iyi bir izlenim bırakırlar. Sağlıklı bir şekilde yas tutabilir, rahatlamak için uygun fırsatları değerlendirirler (Lindenfield, 2011).



## 2.4. ÖZ İNANÇLAR (TEMEL İNANÇ)

Öz inançlar öz güvenin en gerekli yapı taşlarıdır. Onlar kişinin dünyadaki değeri ile ilgili kendi temel gerçekleridir. Temel inanç düşük öz güvenin de tam ekseninde yer alan kendilik algısıdır. Öz inançlar kişinin ne seviyede değerli, güvenli, beceri sahibi, kuvvetli, kendine yeten ve sevilen biri olduğunu tespit eder. Öz inançlar aynı anda ait olma duygusunu oluşturur ve başkalarının nasıl davrandığının ana bir tablosunu çizer (McKay ve Fanning 2014; Fennell 2017).

Temel inanç genellikle ben diye başlayan ve kötüyüm, şişman ve çirkinim, değersizim, önemsizim, aptalım gibi kelimelerle tamamlanan tek bir cümleyle özetlenebilir. “Aptal olduğum için toplantılarda konuşmamalıyım” ya da “O kadar beceriksizim ki hiçbir zaman vitesli araba kullanamam” gibi cümleler kişinin kendisine her gün söylediği olumsuz öz inanç kurallarıdır. Olumlu öz inançlar ise kişinin zeki ve öğrenmeye yetenekli olduğu için matematikte bir numara olabileceğini ya da zaten hak ettiği için patronundan rahatlıkla zam isteyebileceğini doğrular (Fennell 2017, McKay ve Fanning 2014). Kişinin kendisini oldukça kötü, değersiz, yetersiz, yararsız vs. olduğuna yönelik inancı kendini gerçekleştiren kehanet haline gelebilir (Fennell 2017).

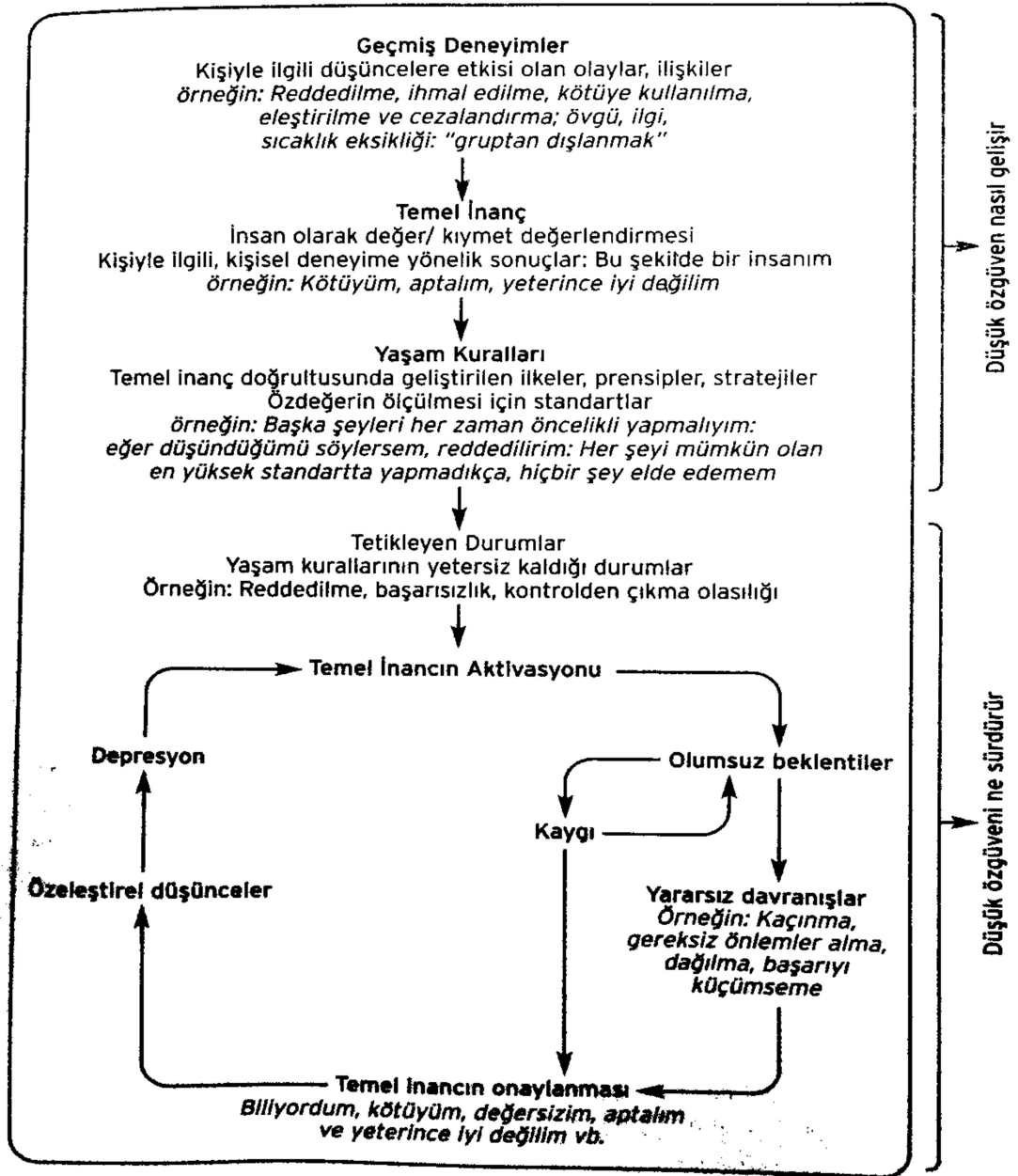
Öz inançlar öz güvenin temelidir: kişinin ne yapabileceğini ve yapamayacağını (kurallarını), çevresindeki olayları iş dünyasında nasıl yorumlayacağını (içe dönük konuşma) büyük ölçüde kişiye dikte eder (McKay ve Fanning 2014).

Düşük öz güvenin altında yatan temel inançlar yaşam kuralları yıkıldığında devreye girer. Temel inançlar aktive olduğunda düşük öz güveni sürdüren kısır döngüyü tetikler. Temel inanç yoktan var olmamıştır. Kişi kendisiyle ilgili kötü düşüncelerle doğmaz ve bu fikir deneyimlere bağlıdır (Fennell 2017).

İçe dönük konuşmalar büyük oranda öz inançlardan etkilenir. 'O elektrik fişini tamir etmeye kalkma büyük olasılıkla çarpılırsın' gibi. İçe dönük konuşmalar aynı zamanda öz inançları güçlendirip sağlamlaştırmaya da yardım eder. Kendimize durmadan aptal olduğumuzu tekrarladığımızda bunun gerçek olduğuna inanırız. Bununla birlikte kendimiz hakkındaki ifadelerimiz zekâmıza olan temel güvenimizi yansıtıyorsa bu öz inanç devamlılık kazanır ve pekişir (McKay ve Fanning 2014).

Öz inançları değiştirmek zaman ve emek ister fakat onları değiştirmek kişinin kendisine ve çevresine bakışını temelden değiştirir. Olumsuz öz inançları daha gerçekçi bir tarafa iletmek sirklerde insanları komik ve şekilsiz gösteren aynaların yerine normal aynaları koymaya benzer. Böyle olursa kişi kendisini doksan santim boyunda bir yaratık değil normal ve doğru boyutlarda olarak görür (McKay ve Fanning 2014).

Şekil 1: "Düşük öz güven çevre haritası". (Fennell 2017)

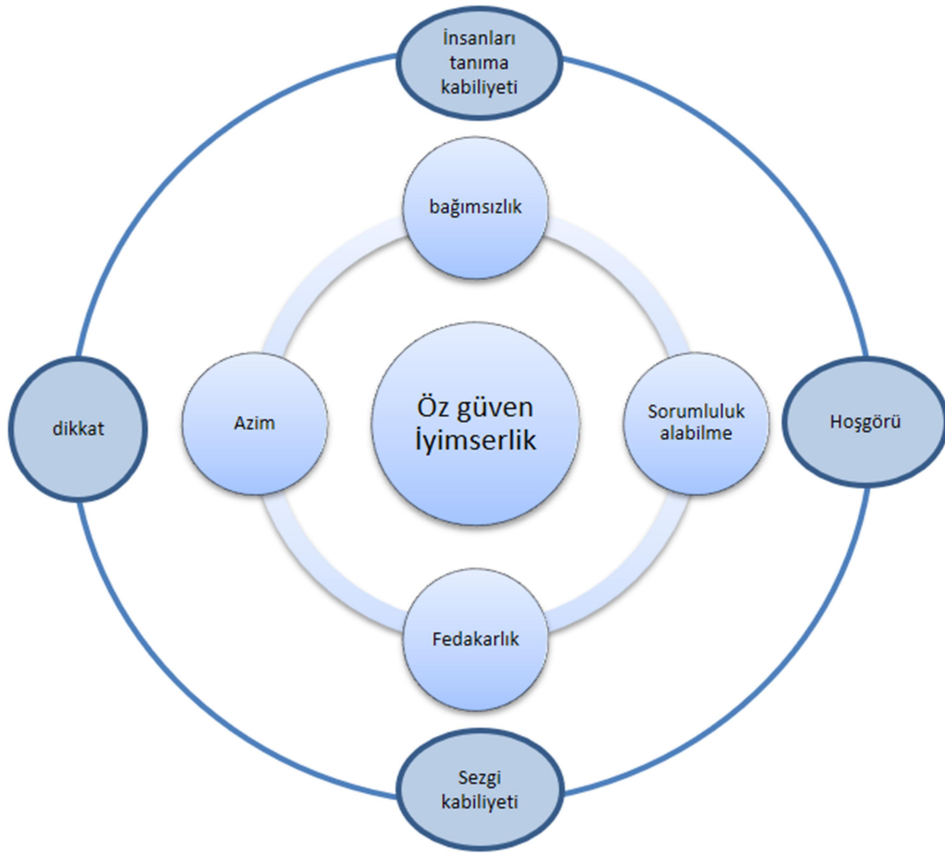


Geçmiş deneyimler temel inançların şekillenmesine sebep olur. Bu da yaşam kurallarına yön verir. Yaşam kurallarının yetersiz kaldığı durumlar temel inancı aktive

eden durumlardır. Temel inancın aktivasyonundan sonra olumsuz beklentiler, yararsız davranışlar, temel inancın onaylanması, özeleştiril düşünceler ve depresyon birbirini izleyen bir döngü içindedir (Şekil 1).

Birçok özellikle ilişki içinde olan öz güven çok boyutlu bir kavramdır. Kişiliğin ya da ruhun modeli bir daire gibi düşünülürse öz güven bu dairenin tam olarak ortasında bulunur ve onu çevreleyen bağımsızlık, fedakarlık, azim gibi diğer faktörler ile etkileşim içerisindedir (Lauster 2010).

Şekil 2: “Ruhun Daire Modeli” (Lauster, 2010)



Şekildeki ruhun daire modelinde öz güvenin iyimserlikle yakından ilişki içinde olduğu görülmektedir. Aynı zamanda karamsarlık duygusu ile düşük öz güven arasında da sıkı bir ilişki gözlenmektedir (Lauster 2010).

Sosyal-bilişsel kapsamda geliştirilen öz-yeterlik teorisi, farklı alanlarda yürütülen öz güven araştırmalarında çoğunlukla teorik temel olarak kullanılmıştır (Akın 2007). Öz güven üzerine geliştirilmiş birçok teori mevcuttur. Ancak aralarında en önemli teori sosyal psikolojide kaynak olarak kabul edilen Maslow'a aittir. Davranış bilimleri ve psikanalizin aksine Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi kuramı insancıl bir bakış açısı sergiler. Kişinin ihtiyaçları bu yaklaşıma göre beş temel grupta toplanabilir.

Bu ihtiyaçlar hiyerarşisi şu şekildedir:

1-Fizyolojik gereksinimler: Yemek yeme, su, uyku, cinsellik

2-Güvenlik ihtiyaçları: Can ve iş güvenliği, tehlikelerden korunma

3-Sosyal ihtiyaçlar: Gruba mensup olma, kabul edilme, dostluk

4-Kendini gösterme (değer) ihtiyacı: Tanınma ve prestij kazanma, öz güven.

5-Kendini gerçekleştirme (tamamlama) ihtiyacı: Sahip olunan potansiyeli geliştirme, oluşturuculuk

Gelişim gereksiniminin öz güven ve kendine karşı hissedilen saygı ile yakından ilişkisi olduğu ve kendini gerçekleştirmenin anahtarının öz güven ile motivasyon olduğu belirtilmektedir (Erdem 1997).

Şekil 3: “Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Can , Halil ve ark. 1984)”



Şekil 3'e göre kişiliğin oluşması aşamasında sahip olunması gereken bazı özellikler önceliklidir. Kişinin birincil ihtiyacı açlık, susuzluk gibi temel ihtiyaçlarının doyurulmasıdır. Bunlar, insanın hayatta kalabilmesi için en temel ihtiyaçlardır. Fiziyojik ve güvenlik gereksinimleri giderildiğinde kişi bağlanma ve sevgi gereksinimini doyumaya yönelir. Kişi kendini güvende hissettiğinde ise etrafındaki insanlar tarafından takdir edildiğini ve önemli görüldüğünü hissetmeye ihtiyaç duyar. Burası öz güvenin biçimlenmeye başladığı süreçtir. Kendini gerçekleştirme aşaması ise piramidin en üstünde yer almaktadır. Burası kişinin kendisini adalet, barış ve hürriyeti kazanmaya adanmış yerdur. Maslow'a göre aşağıdaki aşamalardaki ana ihtiyaçlar karşılanmadığında veya bunlarda eksiklik olduğunda kişi öz güvenini geliştiremez ve kendisini gerçekleştiremez (Ferrerros 2011, Koyuncu Şahin 2015).

## 2.5. SAĞLIĞI GELİŞTİRME MODELİ

Son yıllarda kullanılan "Sağlığı Geliştirme Modeli" de Bandura' nın sosyal öğrenme kuramına dayandırılarak Pender tarafından geliştirilmiştir. Bu modelin, sağlığı geliştirici öğeleri ve tahmin edilen nedensel unsurları açıklayıp tanımladığı öne sürülmüştür. Bu modelde kişinin öz-etkililik-yeterlik algısının sağlığı geliştiren

davranışların ortaya çıkarılması ve sürdürülmesinde önemli bir tespit edici olduğu belirtilmiştir (Gözüm ve Aksayan 1999).

Sağlığı geliştirme modelinde “Bireysel Özellikler ve Deneyimler” olarak gösterilen değişkenler “önceki davranışlarla ilişki” ve “kişisel faktörler”dir. Sağlığı geliştirme modelindeki davranışa has bilişsel unsurlar; “algılanan yarar ve engel”, “öz-etkililik algısı”, “aktiviteyle ilişkili etki”, “kişilerarası etkiler” ve “durumsal faktörler” olup sağlığı geliştirme davranışlarının elde edilmesi ve sürdürülmesinde başlıca motive edici mekanizmalardır (Pender ve ark. 2006; Gördes Aydoğdu ve Bahar 2011).

Modelin amacı; hayat stili ile ilgili sağlığı geliştirme davranışlarının yapıtaşlarını açıklamak, bireyin tecrübelerini ve sağlık davranışına ilişkin düşüncelerini etkileyebilecek unsurları değerlendirmek ve sağlıklı yaşam şekline ilişkin davranışların belirleyicilerinin anlaşılması konusunda sağlık profesyonellerine yardımcı olmaktır (Bahar ve Açıl 2014; Ersin ve Bahar 2012)

Sağlığı Geliştirme Modeli üç unsurdan oluşmaktadır. Bunlar;

- 1) Kişisel Özellikler ve Deneyimler
- 2) Davranışa Özgü Algılar
- 3) Davranış Çıktısı

Algılanan Öz-Etkililik: Sağlığı Geliştirme Modeli’nde “Davranışa Özgü Algılar” başlığı altında bulunur. 1988 yılında Strecher, Rosenstock ve Becker tarafından modele eklenmiştir. Bandura’nın “Sosyal Bilişsel Kuramı”nın alt yapılarından biri olan öz etkililik, istenen sonuçlara ulaşma konusunda davranışın oluşturulmasıyla ilgili bireyin kararlılığını, kendine olan inancını ve iradesini içine almaktadır. Kişi bir olayın çözümünde etkin olabileceğine inanıyorsa kendisine daha fazla güvenir ve daha aktif ve etkili davranabilir. Düşük öz etkililik hissinin ise anksiyete, depresyon ve çaresizlik ile ilgili olduğu ifade edilmektedir. Bireyin öz-etkililik algısının inşa edilmesi ile sonraki dönemlerde kişinin o davranışa has deneyimlediği geçici başarısızlıklardan öz-etkililik algısının değişmeyeceği aktarılmaktadır (Tokat ve Okumuş 2008; Başgöl, 2016).

## 2.6. DÜŞÜK ÖZ GÜVEN

Öz güven düşüklüğü, bireyin kendisini güçsüzlük, zayıflık ve yetersizlik duyguları içerisinde hissetmesidir. Eğer öz saygısı bozulmadıysa problemini birey kendi kendine aşabilir. Ama öz saygı ve öz güven aynı anda çöktüğü zaman kişilik yapısına göre bir savunma mekanizması geliştirilir. Eğer insan depresyona meyilli ise içine kapanıktır ve hayatla bağlantısını keser. Fakat eğer beyinde projeksiyon savunma mekanizması fazla kullanılıyorsa, kişi aslında kendisinin iyi ve kusursuz olduğunu düşünüp güvensizlik duygusunun sebebinin başkalarına mal ederek onları suçlamaya başlar ve sonuçta kimseye güvenmeyen biri ortaya çıkar. Hiçbir insana güvenmemenin altında yine öz güven yetersizliği vardır (Tarhan 2015).

Benlik saygısı/öz değer ve öz güven kavramlarının biçimleri olumluda örneğin: 'ben iyiyim' ben değerliyim' olumsuz da 'ben kötüyüm' 'ben işe yaramazım' olabilir. Biçim olumsuz olduğunda düşük öz güvenden bahsedilir (Fennell 2017).

Kişi kendini olduğu gibi kabul etmek konusunda genel olarak rahatsa, kendisine saygı duymak ve kendisini takdir etmekte hiç zorluk çekmiyorsa, kendisini insani zayıflıklarına rağmen değerli görüyorsa ve dünyadaki yerini doldurmaya ve onun zenginliklerin tadını çıkartmaya hakkı olduğunu hissediyorsa o zaman öz güveni var demektir. Diğer taraftan; eğer kişi gerçek benliğinin bir şekilde zayıf, yetersiz, aşağı veya eksik olduğunu hissediyorsa, belirsizlikten ve kendisinden emin olamamaktan huzursuzsa, kendisi hakkındaki düşünceleri eleştirel ve insafsız ise ya da gerçek bir değeri veya hayatta güzel şeylere hakkı olduğunu hissetmekte güçlük çekiyorsa; bunlar kişinin öz güvenin düşük olduğunun işaretleridir. Düşük öz güven kişinin hayatı üzerinde acılı ve zedeleyici bir etki bırakıyor olabilir (Fennell 2017).

Kişinin kendisi hakkında olumsuz inançları alışkanlık olarak kendisi ile ilgili söylediği ve düşündüğü şeylerde ifade bulur. Düşük öz güveni dışa yansıtan bazı durumlar aşağıdaki gibidir:

- İhtiyaçları söylemek veya düşündüğünü dile getirmekte zorlanma,
- Mahcup duruş, zorlu işlerden ve fırsatlardan kaçınma,
- Boynu eğik duruş,
- Göz temasından kaçınma,

- Kısık bir ses ve tereddüt gibi günlük yaşamdaki davranışlardır.

Düşük öz güvenin ruh hali üzerinde;

- Üzüntü
- Endişe
- Suçluluk
- Utanma
- Hüsrân ve
- Kızgınlık gibi işaretleri vardır.

Beden durumunda ise;

- Yorgunluk
- Düşük enerji veya
- Gerginlik gibi işaretleri vardır (Fennell 2017).

### 2.6.1. Düşük Öz güvenin Üç Yüzü

**Dolandırıcı:** Mutlu ve başarılıdır fakat hata yapmaktan çok korkar. Devamlı başarıya ihtiyacı hisseder. Bu da mükemmeliyetçilik, yarışma arzusu ve her şeyi bir anda silme isteği gibi problemleri beraberinde getirir (Sarı 2016b).

**İsyankar:** Başkalarının kendisi hakkındaki düşünceleri önemli değilmiş gibi davranır. Yeteri kadar iyi hissetmesini engelleyecek bir kızgınlık yaşar. İnsanların kendilerine karşı hükümlerine önem verdiklerini devamlı ispatlamaya çalışır. Bu da başkalarını aşırı suçlama, kuralları ve yasaları çiğneme arzusu ve otorite karşıtlığı gibi problemlere yol açar (Sarı 2016b).

**Kurban:** Dünyanın sıkıntılarıyla baş edemeyecek gibi ve aciz davranıp birilerinin gelip kendilerine destek olmasını ister (Sarı 2016b).

Okul ve iş hayatında hata yapma korkusundan kaynaklı düşük performans gösterme ve zorluklardan kaçınma ya da belki katı bir mükemmeliyetçilik, durmadan sıkı çalışma örüntüsü olabilir. Öz güveni düşük insanlar başarılarından dolayı



kendilerini övmekte ve güzel sonuçların kendi yetenekleri ve güçlü yanlarının sonucu olduğuna inanmakta güçlük çekerler (Fennell 2017).

Öz güveni düşük insanlar başkaları ile ilişkilerinde; eleştirilmeye ve onaylanmaya karşı aşırı hassasiyetten, başkalarını memnun etmek için haddinden fazla istekten zarar görebilirler. Bazı insanlar her zaman kendinden emin ve kontrol sahibi görülme, ortamın aranan insan olma ya da ne pahasına olursa olsun her zaman başkalarına öncelik tanıma politikası izlerler. Eğer bu şekilde hareket etmezlerse insanların onları asla tanımak istemeyeceklerine inanırlar (Fennell 2017).

Bir insanın öz güven eksikliğinin üstesinden gelmesi için ilk olarak bu sorunun kendinde olduğunu kabul etmesi gerekir. Bu, problemin çözülmesi için gerekli olan ilk aşamadır. Düşük öz güvenin telafisi için çok önemli bir konu da psikolojik destek almaktır. Bir uzmandan alınan yardım sonucunda da çözüme ulaşılabilir. Fakat bu tedavi süreci çok kısa sürede gerçekleşmeyebilir. Sorunun kökeninde yatan nedenin detaylı olarak araştırılması ve bunun üstüne gidilmesi sonucunda uygun bir şekilde tedavi uygulanarak tamamen çözüme ulaşılabilirdiği belirtilmiştir (Sarı 2016b).

Öz güven insanların boş zamanlarını nasıl geçirdiklerini de etkileyebilir. Öz güveni düşük olan insanlar yargılanma riski olan sanat dersleri ya da rekabetli sporlar gibi herhangi bir aktiviteden uzak durabilirler veya ödülü, iyi davranılmayı, dinlenmeyi, hoşça vakit geçirmeyi hak etmediklerine inanabilirler. Yine bu kişiler kendilerine tam anlamıyla özen göstermezler. Hasta hissettikleri zaman bile çabalamaya devam edebilirler kuaföre ya da dışıya gitmeyi geciktirebilirler. Yeni giysi almaya gayret etmeyebilir, fazlaca içki ya da sigara içebilirler veya uyuşturucu kullanabilirler. Ya da tersine, başkalarının ilgisini çekmenin tek yolunun bu olduğuna ikna olmuş olarak görüşlerinin her ayrıntısını mükemmelleştirmekle saatlerini geçirebilirler (Fennell 2017).

Düşük öz güvenin hayatımızdaki etkisi farklılıklar gösterir. Bazen bir sorunun nedeni ya da sonucu veya farklı diğer zorluklar için bir yatkınlık faktörü olarak karşımıza çıkabilir. Kontrol edilemeyen panik ataklar gibi uzun süre devam eden endişe sorunları kişinin yerine getirebildiği şeylere ciddi sınırlandırmalar getirebilir ve böylece kendine güveni baltalayabilir, yetersizlik ve eksiklik hislerine yol açabilir. Devam eden ilişki güçlükleri ve sıkıntıları bitmeyen ağır stres, kronik ağrı ve hastalıklar da benzer bir etkiye neden olabilir. Bütün bu zorluklar moral çöküntüsü ile ve öz güven kaybı ile

sonuçlanabilir. Mesela panik ve endişe ile başa çıkmayı öğrenen kişiler, düşük öz güvenin kendisiyle aşırı derecede uğraşmak zorunda kalmadan eski güven seviyelerine geri dönerler (Fennell 2017).

Düşük öz güvenin (bireyin kendisi hakkında kalıcı olumsuz inanışlarının) depresyon, intihar düşüncelerinin yeme bozuklukları ve sosyal endişelerin (aşırı utangaçlık) de dâhil olduğu bir dizi güçlüğe yol açabildiğini gösteren araştırmalar mevcuttur (Fennell 2017). Kendine güvenin düşük olması aynı zamanda kişi üzerinde yıkıcı bir tahribat oluşturabilir (Sarı 2016b).

Bir kişinin kendisi hakkındaki algısı öz güvenin merkezini oluşturur. Bilişsel davranışçı terapi düşük öz güven için ideal bir yaklaşımdır. Bilişsel davranışçı yaklaşım farkındalık planlama, değişim ve ölçme değerlendirme konularında kişinin kendi terapisti olmasına imkân verir. Geliştirilen ve uygulanan yeni beceriler yaşam boyunca yararlı olabilir (Fennell 2017).

Kısaca; öz güven kendimizle ilgili sahip olduğumuz düşünceyi kendimizle ilgili yaptığımız yargıları ve insan olarak kendimize verdiğimiz değeri yansıtır. Düşük öz güven kendimizle ilgili negatif bir görüşümüz olduğu anlamına gelir. Kendimizi yargılamak ve kendimize verdiğimiz değer düşük olmasıdır. Düşük öz güvenin kökeninde kendimizle ilgili olumsuz inançlarımız yatar. Bunlar günlük olarak davranış tarzımızla dışa yansır ve yaşamın pek çok alanında önemli etkileri olabilir (Fennell 2017).

### **2.6.2. Öz güveni Düşük Olan İnsanların Ana Özellikleri**

Çoğu zaman düşük öz güvenin gerçekçi bir yetersizlikle ya da eksiklikle alakası yoktur. Güvensizlik, genellikle çocuklukta öğrenilenlerden, ailenin ve toplumun, gerçekçi olmayan standart ve beklentilerine gereğinden çok odaklanmaktan ileri gelir. Öz güveni düşük olan insanların bazı özellikleri şöyle sıralanabilir:

- ❖ Başkalarının fikirlerinden ve davranışlarından kişisel çıkarımlarda bulunurlar.
- ❖ Başkalarına karşı alıngan ve hassas olurlar.
- ❖ Kendileriyle ilgili imalara tepkili davranırlar
- ❖ İlişkilerinde insanlara karşı memnuniyetsizlikleri vardır ve başkalarına karşı duyguları sık sık değişebilir.

- ❖ Eleştirilere gereğinden fazla önem verip, negatif eleştirilerle baş etmekte zorlanırlar.
- ❖ Kendilerini başka kişilerin bakış açıları ile değerlendirirler.
- ❖ Kendilerini insanlarla çok fazla kıyaslama yoluna giderler ve başkalarının daha başarılı ve mutlu olduklarını düşünürler.
- ❖ Sosyal ilişkilere girmekte zorlanırlar ve kendilerini aşağı görürler.
- ❖ Kendilerini hep mercekte altında tutup eleştirirler, iç sesleri daha çok negatif ve yargılayıcı olur ve böylelikle kendilerini, yapabilecekleri birçok şeyi yapamaz hale getirirler.
- ❖ Öfkeli, yalnız ve kızgın hissederler.
- ❖ Kendilerine yöneltilen iltifatları ve olumlu taraflarını ya göz ardı ederler ya da küçümserler.
- ❖ Başarılı hissetmezler.
- ❖ Başarılarını küçümserler.
- ❖ Başarısızlık ihtimali yüzünden risk almaktan kaçınırlar.
- ❖ Çoğunlukla da zaten başarılı olmayı beklemezler (Yurtseven 2011).

Özellikle ergenlikte kişinin bağımsız bir birey olma ihtiyacı doğduğunda ve cinsel kimlik gelişimi sırasında yaşadığı uyum baskısı çok kuvvetli olabilir. Kişinin akran grubunun standartlarına uyum sağlamakta başarısız olduğunu görmesi acı verici ve öz güvenle ilgili kalıcı etkileri olan bir deneyim olabilir. Fakat kendileri hakkında olumlu görüşleri olan pek çok kendine güvenen insanın bile yaşamlarında daha sonra gelişen yeterince güçlü ve kalıcı etkilere sahip olaylar sonucu öz güvenleri zayıflayabilir. İş yerinde mobbing, sömürücü bir evlilikte hapsolmek, uzun süreli yoğun stres, maddi zorluklar veya travmatik olaylar bu türden yaşantılardır. Düşük öz güvene katkıda bulunan diğer bir gizli deneyim ise evde dışlanan olmaktır (Fennell 2017). Aşağıda düşük öz güvene katkıda bulunan deneyimler özetlenmiştir:

#### **Erken Deneyimler:**

- Düzenli ceza, ihmal veya kötüye kullanma
- Ebeveyn standartlarını karşılayamama

- Akran gruplarının standartlarını karşılayamama
- Başkalarının stresi veya üzüntüsüne maruz kalma
- Ön yargılı bir aile veya sosyal gruba ait olma
- Övgü sevgi sıcaklık ilgi gibi iyi şeylerden mahrum kalma
- Evde ve okulda dışlanan olmak

#### **Sonraki deneyimler:**

- İş yerinde tehdit veya zorbalık
- Kötüye kullanılan ilişkiler
- Süregiden stres veya zorlanma
- Travmatik olaylarla karşılaşma (Fennell 2017).

Öz güveni düşük biri topluluk arasında konuşması ve bununla yüzleşmesi gerektiğinde aklına hemen sunumun hangi şekillerde kötü gidebileceği gelir. Bu kişi en kötü ihtimallerin gerçekleşebileceğini ve bunu önlemek için çok az şey olduğunu ya da hiçbir şey olmadığını varsayar. Olumsuz beklentiler onlara meydan okumadıkça duygu durumu üzerinde güçlü etkilere sahiptir ve düşük öz güveni sürdürür (Fennell 2017).

Düşük öz güvenin üstesinden gelmenin bir yolu kişinin kendisini insanlara tamamen mahkûm etmesi yerine zayıflıklarını ve kusurlarını insan olmanın doğasında yer alan ve kişinin tamamı değil sadece bir parçası olarak görmesidir (Fennell 2017).

Her ne kadar öz güven eksikliği için garanti yollardan biri psikolojik destek almak olsa da bu sorunu yaşayan insanlar kendi iç dünyalarında da bunu çözebilirler. Öncelikle daha sosyal bir hayata girmek ve diğer insanlarla bağlar kurmak çok önemlidir. Pozitif düşünmenin olumsuz düşüncelerin yerini alması problemin çözümünde oldukça faydalı olacaktır. Öz güvenin yerinde olması açısından görünüş ve giyim de önemlidir (Sarı 2016b).

#### **2.6.3. Öz Güveni Olumsuz Etkileyen Negatif Düşünceler:**

**Ya hep ya hiç:** Yaşananları siyah ya da beyaz, iyi ya da kötü olarak değerlendirme, yani her şeyi sadece iki uçta algılama eğilimidir. Böyle durumda da tek bir olumsuz durum, olumlu herşeyin yok olmasına neden olacak öneme sahiptir. “Bir

*hata bile başarılı olmamı engeller.”, “Bugün bana selam vermedi, zaten onun çok kötü bir insan olduğunu biliyordum ben.”* demek gibi.

**Mükemmelliyeçilik:** Gerçekçilik dışında, aşırı yüksek beklentileri kapsayan düşünce ve duygular bütünü mükemmeliyeçiliktir ve kişiye zarar verir. Kişi önemli bir başarı elde etse bile kendi beklentilerinin gerisinde kaldığından ve mükemmel olmadığından dolayı başarısız hisseder. “Her zaman hayatımdaki bütün insanların sevgisini ve onayını kazanmalıyım.”, “Hayatımın her alanında çok yetenekli ve başarılı olmalıyım” düşünceleri bazı örneklerdir.

**Genelleme:** Kötümser bir bakış açısıyla her şeyin felakete dönüştüğü, hep olumsuz şeyler yaşanacağı ve bir şeyin değerinin tek bir deneyime bağlandığı düşünülürse genelleme yapılmış olur. “Bu iş görüşmesi verimli geçmedi, ben zaten her zaman başarısızım.”, “Beni sevmedi galiba, kimse beni sevmiyor” gibi.

**Olumluların görülmemesi/ Olumsuzların abartılması:** Burda olumsuz küçük bir durum bile mevcut olan her şeyi gölgeler ve iyi olan şeyler, kötüler kadar önemli algılanmaz. Örnekler: “Hayatım boyunca zayıf not hiç almadım fakat zaten bir kez zayıf not alırsam mahvolurum.”, “Sevgilimle ilk kez tartıştık, biz zaten iyi bir çift değiliz.”.

**Anlık hislerin gerçek olarak kabullenilmesi:** “Bugün derste hiç söz alamadım, aptal gibi hissediyorum, demek ki aptalım” demek gibi negatif bir duyguyu doğruluğunu test etmeden gerçek olarak kabul etmek.

**-“meli” / -“malı”lara fazla önem verme:** -“meli”, -“malı” cümleleri kişinin kendi isteklerinden çok başkalarının beklentilerini içerir ve genelde mükemmelliyeçi cümlelerdir. Örnek: “Herkesin üniversitede her konuda söyleyebilecek birşeyleri olmalı ama ben halen bir çok şeyi bilmiyorum. Demek ki bende eksik bir şeyler var.”

**Etiketleme:** Etiketleme, Yalnızca bir davranışıyla veya özelliğiyle kişinin kendisini yargılamasıdır. Genelde suçluluk duygusu taşır ve basite indirgenmiş bir süreçtir: “17 yaşındayım ve hiç bir erkek çıkma teklif etmedi, ben çok çirkinim ve değersizim ve bu benim suçum ” gibi (Yurtseven 2011).

## 2.7. KADIN VE ÖZ GÜVEN

Öz güven kadın için önemli bir duygusal gerekliliktir ve psikolojik yaşamın temel unsurlarından biridir. Kendini belli bir oranda değerli görmeyen insanın temel ihtiyaçları çok giderilmediğinde sıkıntı içinde yaşar. İnsanları başka varlıklardan ayıran ana özelliklerden biri kendisinin farkında olmasıdır. Bu bir kimlik meydana getirir ve sonra bu kim diye bir önem kazandırır. Başka bir ifadeyle birey kim olduğunu açıklamak ve daha sonrasında bu kimliği sevip sevmediğine dair karar verme gücüne sahiptir. Yani öz güven problemi insanın bu yönü ile alakalıdır (McKay ve Fanning 2014).

Tarihe bakıldığında kadınların kendine güven, doğrudan eyleme geçme, güçlü bir şekilde davranma yeteneklerini bastırıldığı görülmektedir. Bu durum günümüzde de büyük şehir, küçük şehir fark etmeden devam etmektedir. Birçok sebepten ötürü çoğu kadının bilinçaltında kadın olduğu için değersiz olduğuna dair bir inanç vardır. Kadınların yaşamı bu inanç doğrultusunda şekillenebilmektedir. Yani kadınlar, kendilerini değersiz, yetersiz hissedecekleri olayları ve insanları yaşamlarına çekebilmektedir (Akın 2015).

Tüm kadınlar çocukluktan itibaren utanma ve suçluluk hissini öğrenmektedir. Kadınlar bazı kurallar ve yasalarla birlikte belli bir şekilde davranmak ve düşünmek için ebeveynler ve toplum tarafından programlanabilmektedir. Kadın olmakla ilgili öfkeler de bununla birlikte gelmektedir. Bazı kadınlar bu durumdan memnun olsa da çoğu kadın bundan hoşnut değildir. Öz saygı ve içsel öz değer bir kadının sahip olabileceği en değerli şeydir. Öz saygısı olan birine herkes saygı duyar. Bir kadın bu özelliklere sahip değilse, o zaman onları geliştirmesi gerekir. Öz değer güçlenirse, aşağılayıcı ve istismarcı durumlar kabul edilemez hale gelir. Başkalarının baskılarını kabul etmek 'iyi olmamaya' ya da değersiz olmaya inanmaktan ileri gelir (Hay 2010).

Çoğu kadın kendini hizmet etmeye zorlanmış hissetmektedir ve bu da kadını tüketmektedir. Genellikle çalışan anneler biri ofiste, diğeri de eve geldikten sonra başlamak üzere iki tam zamanlı iş yapmakta ve ailenin ihtiyaçlarını da görmektedirler. Böyle fedakârlıklar feda edeni öldürebilir (Hay 2010).

Görsel ve yazılı yayınlarda genelde kadınların mükemmel vücuda sahip olması gerektiği vurgulanır. Bu durum kadına inceden inceye baskı uygular. Dolayısı ile baskı

altında kendini olduğu gibi sevmekten ve kabul etmekten uzaklaşan mutsuz kadınlar ordusunun her geçen gün artması kaçınılmaz bir gerçektir. Kadın olmanın güzelliğini, medyanın aracılık ettiği estetik harikası olma zorunluluğundan öteye geçerek doğal olma bilinciyle rahat ve güzel yaşamak her kadının hakkıdır. Kadınların kadının bedeninde mutlu olmayı, kendini tırnağının ucundan saçının telinin dibine kadar sevmeyi, olduğu haliyle zaten güvende olduğunu hissetmeyi bilmesi gerekir (Akın 2015).

Savunmasız genç kızlarken öz saygıyı azaltmaya çalışan ve başkalarının kabul edebileceği biri olmak ya da çekici olmak için belirli bir ürünü kullanırmak hissini doğuran reklamların etkisiyle toplumumuzda ergen kızların öz saygıları son derece düşük olabilmektedir. Azalan öz saygı duygusu birçok durumda yetişkinlik yıllarında da devam etmektedir. Çoğu evli kadın seçim haklarını kaybettiklerini hissettikleri için güçlerinden vazgeçmiştir ve son derece yalnız hissetmektedir. Yine kendi başına ölmekten çok korktukları için kötü işlerine ve evliliklerine devam edebilmektedirler. Çoğu kadın yeterince iyi olmadığına ve kendi başlarının çaresine bakamayacaklarına inanır. Oysa bu durum gerçeği yansıtmamaktadır. Birçok kadının başarılı olma korkusu vardır. Kendilerini iyi hissetmeyi ya da zengin olmayı hak etmediklerini düşünmektedirler. Bunun nedenlerinden biri kadının kendini ikinci plana koymasındır. Toplumun olumsuz inançları kabul edilirse o zaman bu beklentiler gerçek olacaktır ve birçok olumsuz deneyim yaşanacaktır. Yani kişinin inandığı şey gerçeği olur (Hay 2010).

Kadınlar genellikle evli değilse ya da ilişkileri yoksa kendilerini tamamlamış hissetmez. Bir partner bulmak için hissedilen yoğun baskı sonucu çoğu kadın tatmin edici olmayan ve hatta istismar edildikleri ilişkilere razı olur. Oysa bazen yalnız kalmak kadın için daha iyi olabilir. Kadının öz saygısı gelişirse tüm ailesinin öz saygısı gelişir. Küçük çocukların güçlendirilmesi güçlü yetişkinlerin olmasına neden olur. Kızlara kendini güçlendirmesi öğretildiğinde istismar edilmelerine ya da bir şekilde ezilmelerine izin vermeyeceklerdir. Bu durumda erkek çocukları da yaşamlarındaki tüm kadınlar dâhil herkese saygı duymayı öğreneceklerdir. Hiçbir erkek bebek bir istismarcı olarak doğmaz ve hiçbir kız bebek bir kurban ya da öz değerden yoksun bir birey olarak doğmaz. Öz güvenin eksik olması ve başkalarını istismar etme öğrenilen bir davranıştır.

Yetişkinlerin toplumda birbirlerine saygılı davranması isteniyorsa o zaman çocuklar öz saygıları ve öz güvenleri olacak şekilde yetiştirilmelidir (Hay 2010).

Evlilikte bir taraftan bağımsızlığı öğreterek öz güveni üstün tutmaya çalışan, diğer yandan bağımlılık eğitimi verip itaat yücelten kültürler vardır. İkincisinde aradaki sadakat ve itaat vurgulanıp güçlendirilirken öz güven zayıflar. Öz güven zayıflığı içinde yeni şeylerin ortaya çıkmasına neden olan girişimcilik olmaz. İnsanlar hep tekdüze ve klasik bir biçimde kalırlar. Depresyon bir insanın öz güvenini sekteye uğratan en büyük etkidir. Depresyonun temelinde kişinin yaşamdan zevk alma duygusunun yerini üzüntüye ve kedere bırakması yatar. Artık o insana her şey boş gelir, ilgi alanları daralır, günlük rutin işler dahi zevk veremez. Bu kişiler durgun ve neşesizdirler ve onlarda enerji ve istek azalması vardır. Tükenmişlik hissi yaşamaları sebebiyle kendilerine karşı güven zayıflığı başlamıştır ve benlik algısı olarak kendilerini olduklarından aşağı görürler (Tarhan 2015).

Bir kadına en azından yakın zamana kadar akıllı olmanın istenen bir özellik olmadığı mesajı verilmiş olabilir. Ergenlik çağındaki erkekler onlarla olmaktan rahatsız olabilir ve böyle parlak kızlardan uzak durabilir. Sonuç itibari ile kızlar düşük performans göstermeyi veya başarılarını saklayıp küçük görmeyi öğrenebilir, aldıkları sonuçları başarılarından çok şansa bağlayabilirler (Fennell 2017).

Kadınlarda ve erkeklerde farklı faktörler öz güveni etkileyebilir. Genel olarak erkeklerde başarının, kadınlarda ise sosyal ilişkilerin öz güveni daha çok etkilediği belirtilmektedir. Yaşam boyu öz güvende cinsiyet farklılığıyla ilgili göze çarpan bir başka durum da kadınların erkeklere göre daha düşük beden imajı memnuniyetine eğilimli olmasıdır. Kadınlar erkeklere göre spesifik beden özelliklerini negatif değerlendirmeye, kilo kaybetme girişimine, fiziksel görünüşü değerlendirme ile ilgili anksiyetelerini belirtmeye ve estetik ameliyat olmaya daha çok eğilimlidir (Josephs ve ark. 1992; Heatherton ve ark. 2003; NIH 1993; Stein ve ark. 1992).

Beden imajı ile ilgili memnuniyetsizlik kadınlarda kendilerini fazla kilolu olarak algılamalarıyla ilişkilidir. Erken adölesan dönemden itibaren, kadınlar kendi vücut şekilleri ve kilolarını kültürel ideallerle kıyaslarlar. İdeal vücut ile ilgili tutarsızlık insanları daha çekici bir vücut şekline ulaşmak için sıklıkla diyet yapmaya teşvik eder. Fakat yapılan diyetler nadiren başarılı olur. Tekrarlayan başarısızlıklar beden imajı memnuniyetsizliğini arttırır ve öz güveni azaltır. Mükemmelliyetçilik eğilimi ve düşük



benlik saygısı olan kadınlar özellikle memnuniyetsizlikten etkilenirler ve bu kişisel özellik kombinasyonu artmış bulimik semptomlarla da ilişkilendirilmiştir. Çoğunlukla erkekler ilerledikçe öz güven kazanırken, kadınlar da anlaştıkça öz güven kazanır. Kadınların aksine erkekler kendi bedenlerini aksiyon aracı olarak görür ve kişisel olarak algıladıkları fiziksel güçten öz güven türetir. Bu nedenle araştırmacılar beden saygısı konularıyla ilgili kişisel hisleri değerlendirirken kadın ve erkeklerde ayrımsal etkenlere karşı duyarlı olmalıdır (Heatherton ve ark. 2003).

Öz güven ihtiyacı kadın için yakınlık kurma ve öz saygı gibi hislerle tamamlanırken erkek için bağımsızlık isteği, mesleki konum ile karşılanır. Kadının aşk ilişkisi bittiğinde ve terk edildiğinde yaşadığı değersizlik duygusunu, erkek işini kaybetme korkusu küçük düşme endişesi sırasında hisseder (Tarhan 2015).

Öz güven eksikliği kadının kendisini değersiz hissetmesine sebep olur ve kadının kendine olan saygısını azaltır. Eğer bu durum telafi edilmez ve buna ümitsizlik duygusu da eklenirse kadında depresyon gelişir. Duygularını ifade edemeyen ve düşünceleri bastırılan kişilerde bir müddet sonra beyin stres hormonu salgılar. Beynin elem ve kederle alakalı olan alanı ile hayattan zevk alma ile ilgili alanı arasındaki dengeler bozulur. Böylece enerjisi düşmüş, mutsuz, yaşamayı sorgulayan ve her şeyi anlamsız bulan bir insan profili ortaya çıkar (Tarhan 2015).

Bir kadın herhangi bir nedenden ötürü bilinçaltında kadın olmanın değersiz, kötü bir şey olduğuna inanıyorsa, bilinçaltı onu yaşatmak ve korumak adına dişil davranışlardan mahrum edecektir. Davranışsal olarak kadın olmasını engelleyerek onu koruyacaktır. Bu da bazı davranışları, tavırları, hareketleri sergilemeye engel olacaktır. Bu sebeple erilleşen kadınların ilişkilerinin yürümediği, yürüse bile tam bir ilişki değil bağımlılık nedeniyle tatmini az mutsuz birliktelikler sürdürdüğü fark edilebilir (Akın 2015).

Kadınların ikinci sınıf vatandaş olduğu toplumun belli kısımları tarafından sürdürülen bir mittir. Ruhun cinsiyeti yoktur ve kadınların yaşamları en az başkalarının hayatları kadar değerlidir. Kadınlar kadın olarak olumlu anlamda kendileriyle ilgilenmeyi öğrendiklerinde ve saygısını ve öz değerini geliştirdiğinde doğru yönde kuantum sıçraması yapar. Cinsler arasında saygı ve sevgi oluşur; kadın da erkek de birbirini onurlandırır (Hay 2010).

Yetersiz olmak, başarısız olmak, yanlış yapmak, eleştirilmek, reddedilmek, çaresiz olmak, dışlanmak, sevilmemek, suçlanmak, aşağılanmak, yok olmak vb. tüm korkular öğrenilmiştir. Öğrenilmiş tüm korkularla yüzleşerek, korkunun üzerine gidilerek korku ortadan kaldırılabilir. Kadın cahilleştikçe kendi gözünde değersizleştikçe pasifleşmeye başlamıştır. Her kadının kendi için ve tüm varlıkların dengesi için yapması gereken, kadın olmaktan duyulan derin korkuyu sevgiye dönüştürmektir. Kadın hastalıklarının çoğu dişiliği, dişil enerjiyi baskıladığı için oluşmaktadır ve iyileşme kadın olmayı koşulsuz sevmekten, kadın gibi davranabilmekten geçmektedir. Eğer kadının erkeğin kadından daha değerli olduğuna dair bilinçaltı inançları varsa bu inançları besleyen duyguları ve korkuları yoğunsa elbette eril enerjiyi yansıtan eril davranışları sergileyebilir (Akın 2015).

Küçüklüğünde annesi tarafından abisi hep haklı çıkarılan bir kadında 'kızlar hep haksız çıktığına göre kızlar değersiz, abi hep haklı çıktığına göre erkekler değerlidir' inancı yerleşebilir. Kadına verilen değeri öncelikle kadınlar inşa eder. Kadın çocuğunu yetiştirirken kendine verdiği değer ile kızının kendi değerini bilmesini, oğlunun da kadının değerini bilmesine neden olmalıdır. Anne değer bilincini çocuğa aşılır. Kadın olmanın değerini bir anne hücrelerinde ne kadar hissediyorsa bu bilinci ancak bu oranda verebilir (Akın 2015).

Her kadın kendi değerini bilmeye önce kadın olmaktan mutlu olmakla başlamalıdır. Bu da kadın olmayı derinden ve tamamen sevmek, kadın olmaktan mutlu olmak ve öncelikle kadının kendine şefkat göstermesi ile mümkün olabilir (Akın 2015).

Özellikle erkek çocuğu büyüten kadınların oğullarını, anneye ve kadına verilen değeri benimsetmesi gerekir. Çünkü kadının değerli olduğu bilincini erkeklere en başta erkeğin annesi aşılır. Özellikle çocukları yetiştirirken kadının değerinin benimsetilmesinin yanında herkesin önce insan olduğu hatırlanmalıdır (Akın 2015).

### **2.7.1. Çekingenlik ve Kurtulma Yolları**

Hayal ve hedeflerin ertelenmesi psikolojik hastalıklara sebep olabilir. Çekingenliğin temel sebebi tembelliktir. Çekingenlik yeni durum karşısında tepkisiz kalmaktır, sosyal beceri eksikliğidir. İnsan çevre ve sosyal şartlardan dolayı çekingen veya tam tersi olabilir. Eğitimle insanın davranışları şekillenebilir (Sarı 2016a).

Akıllı ve gönüllü arkadaşlar edinmek bu konuda önemlidir. Mutlaka girişim sağlanmalı iyilerle vakit geçirilmelidir. Çekingenlik bir süreçtir ve yenmek için şunlar yapılabilir:

- Kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul etmek
- Günde 20 dakika seçkin kitap okumak
- Seçkin bir kişiyi haftada 1 saat dinlemek (kişisel gelişim uzmanları vb.)
- Yılda 15 gün yolculuk yapmak
- Kişisel kararları başkasına bırakmamak
- Tecrübe kazanmaya açık olmak
- Kaybetmeyi göze almak
- Öz güveni çeşitli yollarla aşılacak (Sarı 2016a).

### 2.7.2. Temel Etkili İletişim Kurma Yolları:

İnsanlar gerek iş hayatında gerekse günlük yaşamlarında sürekli birbirleriyle iletişim halindedir. Bu nedenle güven ve öz güven konusundaki yeri göz ardı edilmemelidir. İletişimde önem seviyesi beden dili için %60, ses tonu için %30 ve kelimeler için %10 dur. Çok kelime kullanmak etkili iletişimin temel kaynağı olarak görülmemelidir. İletişimin etkili olabilmesi için birkaç basit kurala uymak yeterlidir (Sarı 2016a).

#### **Temel olarak:**

İlişkilerde olumlu olmak, olaylara iyi yönlerinden bakmak etkili iletişimin ana noktasıdır.

**Yüz:** Canlı olmalı mümkün olduğu kadar gülümsenmelidir.

**Göz:** Konuşurken gözleri kaçırmamak insanların yüzüne bakmak gerekir.

**Jestler:** Jestler (el kol vs. kullanımı) sözlerle aynı mesajları vermelidir. Ellerin kenetlenmesi, kolların kavuşturulması, ellerin çene hizasında olması durumlarından kaçınılması gerekir. Jestler aşırıya kaçmadan kullanılmalıdır.

**Baş hateketleri:** Karşıdaki konuşurken baş arası aşağı yukarı hareket ettirilmeli ve karşıdakine dinlenildiği mesajı verilmelidir.

**Duruş:** Bizimle konuşan insanlara bakmamız gerekir. Birden çok kişiyle konuşurken ara sıra da olsa mümkün olduğunca çok kişiye bakmaya çalışmak gerekir.

**Temas:** Bazı durumlarda ( Ör: yaşı küçüklerle) bedensel temas kurmak daha etkili olabilir.

**Konuşma:** Konuşurken ses tonu çok önemlidir. Konuşma grubunda bir kişinin diğerleriyle eşit miktarda konuşması gerekir (Sarı 2016a).

### 2.7.3. Kadınlarda Öz güven Eksikliğine Karşı Yapılabilecekler:

Öz güven eksikliğinin yaşandığı durumlarda psikolojik ve ruhsal bozukluklardan tutun aile hayatında çocuk yetiştirmede eşler arasında, iş hayatında ve hayatın diğer alanlarında pek çok sorunun ortaya çıktığı bilinmektedir. Özellikle ülkemizde kadınlarda öz güven eksikliğinin sık rastlanması yaşanan bir durumdur. Öz güven kısaca kişinin kendisi hakkında sahip olduğu düşüncelerin zekâsı, bilgisi, yetenekleri ve deneyimleri ile paralel olması olarak tanımlanır. Türk aile yapısında aile akraba ve çevreye yüksek bağımlılığın sağlanması ve öz güvenin ikinci planda olması nedeniyle kadınlarda öz güven eksikliği meydana gelmektedir. Öz güven eksikliğinin yanında öz güven dengesizliği denen bir durum da mümkün olabilir ve bu da sorunlu bir yaşama neden olur. Bazı alanlarda kendine fazla güvenen kişinin diğer alanlarda öz güven eksikliği olabilir. Öz güven dengesizliği olan kişinin hem kendine hem de çevresindekilere karşı zararlı davranışlarda bulunması mümkündür (Sarı 2016a).

Kadınlarda öz güven eksikliğine karşı yapılması gerekenlerin başında kazanılan yaşam deneyimlerini doğru şekilde değerlendirebilmek ve yaşananlardan elde edilen olumlu sonuçlar ile olumsuz sonuçları inceleyerek gelecek için sağlam bir yol haritası oluşturmak gelir. Ayrıca çevredeki insanların öz güvenin oluşması ve gelişmesi için önemli olduğunu unutmamak gerekir. Sürekli olarak kötüleyen kişilerle birlikte olmak yerine her zaman desteği hissedilen yakın dostlarla ilişkileri korumak öz güven eksikliğine sahip olma riskini azaltacaktır (Sarı 2016a).

Bunun yanında kişinin sevdiği aktivitelerde bulunması, kendisini başarılı gördüğü ve yeteneklerini kullanabileceğine inandığı işlerle uğraşması bu işlerin

başarısını ve verilen emeklerin karşılığını aldıkça öz güvenin yükselmesini sağlayacaktır (Sarı 2016a).

Kadınların öz güven kaynaklarından birisinin de güzellikleri olduğu bilinmektedir. Kadın kendisini nasıl görmekten hoşlanıyorsa başkalarının yıkıcı, eleştiri ve laf geçirme çabalarına dikkat etmeden kendisine en uygun, en güzel hissettiği şekilde giyinmeli süslenmeli ve kendisini sevmelidir. Bir kadın öz güven kazanmak istiyorsa kafasında kurduğu 'yeterince iyi değilim' gibi negatif cümleler yerine 'oldukça iyiyim' gibi pozitif cümleler yerleştirmelidir. Kişi olumsuz konuşmalardan ne oranda vazgeçerse kendisini her ortamda o ölçüde gösterme imkânı elde eder (Sarı 2016a).

Olumsuz inançlarını olumluya çevirmesi kadına büyük fayda sağlar. 'Erkekler beni sever ve bana saygı duyar' 'Ben güvenli başarılı bir kadıyım', 'Ben güçlü ve sağlıklı bir kadıyım' cümleleri bu olumlu inançlara birkaç örnektir. Kişinin bedenine ya da çevresine zarar verebilecek en önemli güç kendi düşünce ve inançlarıdır. Bu düşünce ve inançlar olumlama yolu ile değiştirilebilir (Hay 2010).

Bazı etkili olumlama örnekleri:

- Kendimi seviyorum
- Kendimden eminim
- Başarılyım
- Elimden gelenin en iyisini yapıyorum
- Yaşama bağılyım
- Olduğum gibi çok iyiyim.
- Ben güçlü bir kadıyım
- Sevgi ve saygıya değerim
- Kendi ayaklarımyın üzerinde duruyorum
- Kendimi seviyor ve bundan haz duyuyorum
- Kadın olmayı seviyorum
- Öz değerim çok güçlü
- Her yaşta genç ve güzelim (McKay ve Fanning 2014; Hay 2010).

#### 2.7.4. Öz güveni Kazanma ve Arttırmak İçin Bazı Taktikler:

Hangi ülkede olursa olsun kadınların verimliliğinin önündeki en büyük engellerden biri öz güven eksikliğidir. Hızlı bir şekilde öz güven sahibi olmak isteniyorsa verilebilecek ilk tavsiye öz güveni yüksek kişilerin davrandığı gibi davranmak olacaktır. Çünkü hareketler düşünceleri etkiler. (Sarı 2016a). İnanmak; istediğimiz şeyi şimdiden elde ettiğimizi düşünerek, öyleymiş gibi konuşup, öyleymiş gibi davranmayı da gerektirir. İsteklerimizi elde etmiş gibi frekans yaydığımızda, koşullar harekete geçecek ve arzumuz gerçekleşebilecektir (Byrne 2011).

Eğer kişi göğsünü dışarı çıkarıp duruşunu değiştirirse kendisine olan güveni aniden artmaya başlar. Dik durmak öz güvenin bir belirtisidir. Kendine güvenmeyen insanlar sürekli yere bakarak yürür, göz temasından kaçınır ve konuşurken gözlerini kaçıır. Öz güvenli insanların yaptıkları bunların tam tersidir (Sarı 2016a).

Negatif kişisel düşüncelerin değiştirilmesi gerekir. Çünkü kişinin kendisine söylediği her olumsuz cümle karşısına öz güven eksikliği olarak çıkabilir. Mesela bardak kırınca, “ben ne kadar sakarım, çok beceriksizim” cümlesi yerine “bardak elimden kaydı, kaygandı, benim bir suçum yok” cümlesi kullanılabilir (Sarı 2016a).

Öz güveni arttırmanın bazı yolları şunlardır (Sarı 2016a, Yurtseven 2011):

##### ➤ **Kendine inanmak**

Bir kadın olarak kişi eğer bir şeyi başarabileceğine - küçük bir iş bile olsa- inanmıyorsa bu onun öz güvenini ciddi bir şekilde etkiler. Bu durumda kadının kendine olumlu telkinler vermesi gerekir.

##### ➤ **Yapıcı bir dil kullanmak:**

Yıkıcı cümleler yerine yapıcı cümleler kullanarak telkinde bulunmak gerekir. “Yapamam”, “zannetmiyorum” gibi cümleler yerine “yetenekliyim”, “başaracağım” gibi cümleler kullanılabilir.

##### ➤ **Olumsuz düşüncelerden kurtulmak:**

Kişinin aklına negatif düşünceler geldiğinde yapıcı dil kullanmayı hatırlaması gerekir. Bu düşüncelerin kişiyi geri bırakmasına izin vermemek gerekir ki hedeflere

ulaşabilirsin. Olumsuz duygu ve düşünceler yazılıp sonrada yazılanların tam tersi telkin edilebilir.

➤ **Güçlü yönleri vurgulamak ve listesini yapmak:**

Kadının güçlü yanlarını düşünüp yazması en etkili çalışmalardan biridir. Güçlü yanları düşünüp yaşanmış bir örnek yazma alıştırması öz güveni arttırmak için çok iyi bir yoldur. Her insanın hem pozitif hem de olumsuz özellikleri vardır. Kendine güvenin temel unsurlarından biri, kişinin her yönüyle kendisini kabul edebilmesidir. Ne yapamadığımızdan daha çok neler yapabildiğimize odaklanmak ve kimsenin mükemmel olmadığını unutmamak gerekir (Sarı 2016a; Yurtseven 2011).

➤ **İltifatları incelikle kabul etmek**

Tevazudan bir şey kaybetmeden her zaman öğrenecek çok şeyimizin olduğunun bilincinde olarak iltifatlara 'teşekkür ederim', 'çok nazıksınız' şeklinde karşılıklar verebiliriz (Sarı 2016a).

➤ **Kişisel kriterle değerlendirmeler yapmak:**

Başkalarıyla kıyaslama yaparak ya da toplumun kriterleriyle değil kişisel ölçütlerle değerlendirme yapılmalıdır. Kişi kendisini ne kadar doğru yargılsa ve gerçekten iyi düşünürse; hem değiştirebileceği yönlerini tanırsın hem de sağlam ve olumlu yönlerini fark eder.

➤ **Risk almak ve farklılıklara açık olmak:**

İlk yaşanacak tecrübelerle kazanılacak ya da kaybedilecek haller olarak değil, öğrenebilecek fırsatlar olarak yaklaşılması uygun görülür. Yeni tecrübeler, başka farkındalıklar geliştirmeyi sağlar ve öz güven yükselir.

➤ **Etiketlememek:**

Olumsuz sıfatlarla kişisel etiketleme yapmaktan kaçınmak gerekir. “*Aptalım*”, “*çirkinim*”, “*başarısızım*” gibi negatif etiketler daha iyi tecrübeler yaşama ihtimalini de baltalar. Bunun yerine sadece olumsuz olaya veya özelliğe odaklanmak faydalıdır.

➤ **Yetenekleri geliştirmek**

Her şeyin mükemmel yapılamayacağını, asıl önemli olan şeyin yapmaya çalışmak ve elden gelenin en iyisini ortaya çıkarmak olduğunu hatırlamak gerekir. Yetenekleri hayata geçirmeye çalışmak yararlıdır.

➤ **“meli” / -“malı”lardan kurtulmak:**

Neyi yapmaya daha yatkın olduğunuzu sorgulayın ve ne istediğinizi bulmaya çalışın ve sahip olduğunuz özelliklerin değerlerini fark edin. Potansiyelinizi gerçekleştirmek için çaba harcayın ve kendinize saygı duyun.

➤ **Ulaşılabilir hedefler belirlemek:**

Hedeflerin ulaşılabilir ve gerçekçi olması ve sonra aşama aşama onlara ulaşmak için çalışmak sizi olgunlaştıracaktır. Ulaşılması çok zor olan hedefler sadece başarısızlığı ve stresi artırır.

➤ **Problemleri çözmek:**

Endişeye kapılmamak, problemlerden kaçmamak ve problemlerle yüzleşmek gerekir. Sorunlardan kaçmak yerine, çözüme yönelik bir ilk adım belirlemek ve sadece ona odaklanmak önerilir.

➤ **Kişisel fikir ve hislere güvenmek:**

Kendine daha çok güvenen bir kişi olmak kendine inanmakla ilişkilidir. Kişi başka insanların geribildirimlerine önem vermeli ama kendi fikirlerini ve inanışlarını da önemsemelidir. Dış kıstaslar yerine iç kıstaslara dayalı bir güven ve değer anlayışı daha sağlam temellidir.



## 2.8. Öz Güvenin Değerlendirilmesi

Kişinin kendine duyduğu güven olarak tanımlanan öz güven hayatı yönlendirir ve başarının ya da başarısızlığın belirleyicisi olarak belirtilir (Ferrerros 2011; Kelsey 2014; Yurtseven 2011). Öz güven duygusu yüksek olan kişilerin hayatta daha başarılı oldukları ifade edilir (Owens, 2001). Öz güven kişinin kendisiyle ilgili sahip olduğu düşünceyi ve insan olarak kendine verdiği değeri yansıtır (Fennell 2017). Öz güven kavramı “öz-yeterlik” olarak da kavramsallaştırılmakla birlikte öz-yeterlik kişinin herhangi bir performansı göstermek amacıyla gerekli etkinlikleri organize edip etkili olarak yapma kapasitesi ile ilgili kendi yargısı olarak açıklanmıştır (Bandura 1986). Öz yeterliliği yüksek olanlar problem çözmeye yönelik daha uzun süre çaba harcarlar (Schunk 1991). Özellikle duygusal yoğunluk üzerinde etkili olan öz yeterlik inancı başarıyı teşvik edici bir rol oynar (Akbulut 2006).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre temeldeki ihtiyaç giderilmeden bir üst ihtiyaç doyuma ulaşmaz. Bu sistem içerisinde öz güven kendini gerçekleştirebilmenin ön şartıdır. Öz güvenin ön şartları da sevgi, güven ve fizyolojik gereksinimler ile ait olma ihtiyacının karşılanmasıdır. Bunlar yaşamın ilk yıllarında ev ortamında ilk tatmini bulursa yaşamın ilerleyen yıllarında daha üst seviyede tatmine yönelebilir. (Kasatura 1998; Humphreys 1999; Yavuzer 2002; Gökmar 2007). Öz güveni kaybetmek, kaygıya dönüşebilen bir rahatsızlığa sebep olabilir. Kişinin öz güvenden yoksun olması, kendini sevmemesi, başkalarına karşı güvensiz ve olumsuz bir davranışa yol açar (Çelik 2014). Kadın hastalıklarının çoğunun kadınların kendine güven problemi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Akın 2015). Dolayısı ile öz güvenin sağlık profesyonelleri tarafından değerlendirilmesi önemlidir.

### 2.8.1. Öz Güvenle İlgili Mevcut Ölçekler

Öz güvenle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında;

Grundy “5’li likert tipi” bir öz güven ölçeği geliştirmiştir. Beş maddeden oluşan bu ölçek çalışan hemşireler ve hemşirelik bölümünde eğitim alan öğrenciler için uyarlanmıştır. Katılımcıların yaşları 20-43 arasında (ortalama 31,2) değişim göstermiştir. (Grundy 1993). Yine Shrauger ve Schohn (1995) tarafından geliştirilen Kişisel Değerlendirme Envanteri üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Pharis Öz güven ölçeği ise ilk olarak Pharis (1978) tarafından geliştirilmiştir. Beşli likert tipi 13 maddeli bir ölçüm aracı olan bu ölçek, bir çocuk sahibi bir çiftin günlük bebek bakımı konusundaki kendi güven duygularını ölçmektedir (Walker 1986).

Akın (2007) ise Öz güven ölçeği geliştirmiş ve çalışması birkaç ilde çeşitli liselerde eğitim gören öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Bu ölçek toplam 33 maddeden oluşmaktadır.

Jinks ve Morgan (2003) tarafından geliştirilen Akademik Özyeterlik Ölçeği akademik öz yeterliği belirlemeyi amaçlamaktadır. Üç boyuttan oluşan ölçek, ilköğretim seviyesindeki öğrencilerin akademik öz- güven algılarını belirlemeye yöneliktir.

Genel Öz Yeterlik Ölçeği ilk olarak Almanya’da Jerusalem ve Schwarzer aracılığıyla 1979 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 1981’de aynı araştırmacılar tarafından tekrar düzenlenmiş ve madde sayısı 20 maddeden 10’a indirgenmiştir (Scholz ve ark. 2002).

1982 yılında Sherer ve arkadaşları tarafından 5’li likert tipinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği geliştirilmiştir. 23 maddelik ölçek genel olarak davranışa başlama ve tamamlama ve engelleyici durumlara rağmen davranışı devam ettirme isteğini değerlendirecek özellikte hazırlanmıştır (Sherer ve ark. 1982)

Benzer şekilde 2007 yılında Veale ve Quester tarafından Kişisel Öz Güven Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır ve cevap formatı: 9=Kesinlikle katılıyorum 1=Kesinlikle katılmıyorum şeklindedir (Veale ve Quester, 2007).

Stump ve arkadaşları (2012) Hemşirelik öğrencileri için Hemşirelik Öğrenci Öz-Yeterlik Ölçeği’ni geliştirmişlerdir. 5’li likert tipinde (1= hiç emin değilim, 5= çok eminim) tasarlanan ve yirmi maddeden oluşan ölçek öğrencilerin psikomotor beceri performansı için öz yeterlik inançları ve iletişim yeteneklerini değerlendirmektedir.

Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği hastalarda benlik saygısı durumunu değerlendirmek için Stanley Coopersmith tarafından başta 50 madde olarak çocuklara uygulanmak üzere hazırlanmış ve daha sonra çeşitli yaş gruplarına uygulanmak üzere geliştirilmiştir. Ölçek “Benim gibi” ya da “Benim Gibi Değil” şeklinde isaretlenebilen 25 maddeden oluşan ölçekte kişinin aile ilişkileri, yaşama bakış açısı ve dayanma gücü ile ilgili cümleler bulunmaktadır (Turan ve Tufan 1987).

“Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ise Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları Amerika'da 5024 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Rosenberg, benlik saygısının değerlendirilmesinde, kişinin kendisini ölçmesinde holistik bir tutum üzerinde durmuştur. İlk on maddesi benlik saygısını ölçen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği on iki alt boyuttan oluşmaktadır (Tukuş 2010).

Kapadia ve Verma (2000) tarafından "Kadınlar İçin Benlik Saygısı Ölçeği" geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri çoğunlukla, bazen ve nadiren yanıtları altında değerlendirilecek şekilde 41 madde içermektedir. Negatif maddeleri ters çevirilerek puanlanmaktadır.

### 2.8.2. Öz Güvenin Değerlendirildiği Boyutlar

Öz güvenle ilgili mevcut ölçekler tek boyut ya da;

- İç Öz Güven,
- Dış Öz Güven,
- Yetenek,
- Ortam,
- Çaba,
- Genel Öz Yeterlilik,
- Direnç,
- Yetenek,
- Güven,
- Sosyal Öz Yeterlilik,
- Genel Özsaygı,
- Arkadaşlık İlişkileri,
- Okul Başarısı,
- Aile,
- Öz Güven,

- Kendini Kabul,
- Benlik Saygısı,
- İnsanlara Güvenme,
- Kişisel Arası İlişkilerde Tehdit,
- Psikik İzolasyon,
- Kişisel Hayatta Benlik Saygısı,
- Aile İlişkilerinde Benlik Saygısı,
- Sosyal İlişkilerde Benlik Saygısı
- Kariyerde Benlik Saygısı,
- Kendini İfade Edebilme,
- Romantik İlişkiler,
- Atletizm,
- Fiziksel Görünüş,
- Sosyal Etkileşimler,
- ve Akademik Performans gibi alt boyutlardan oluşmuştur.

Bu alt boyutlardan yola çıkarak ve kadına özgü faktörler göz önüne alınarak “Kadın Öz Güven Ölçeği (KÖGÖ) için “memnuniyet” “sosyal ilişkiler”, “içsel öz güven”, “görünüş” “performans” alt boyutları planlanmıştır.

Çoğu kadının bilinçaltında pek çok nedenden dolayı kadın olduğu için değersiz olduğuna dair bir inanç olduğu belirtilmiştir (Akın 2015). Kadınlar beden imajı ve vücut şekilleri veya mükemmeliyetçilik eğilimi, düşük benlik saygısı gibi sebeplerle memnuniyetsizlik gösterebilirler (Heatheron ve ark. 2003). Bu nedenle “memnuniyet” alt boyutu düşünülmüş ve kadının kadın olmaktan ya da kadınlık rolünden ne derece memnun olduğunu belirlemeye yönelik maddeler oluşturulmuştur.

“Sosyal İlişkiler” alt boyutu kadınlarda ise sosyal ilişkilerin öz güveni daha çok etkilediği göz önünde bulundurularak, benzer ölçeklere uyumlu olarak oluşturulmuştur. Bu alt boyutta adının sosyal ortamlara uyum durumunu, arkadaşlık ilişkilerini, karşı

cinsle iletişimde ya da sosyal ortamlarda nasıl hissettiği gibi durumları değerlendiren maddeler bulunmaktadır.

İçsel güveni olan insanlar kendini sever ve tanır. Kendisini seven biri iyi özellikleriyle gurur duyar ve daha az başarısız olur (Lindenfield 2011). Bu nedenle KÖGÖ için “İçsel Öz Güven” alt boyutu düşünülmüş ve “Kendime güvenirim”, “Kendimi rahatça ifade edebilirim”, “Kendimi birçok açıdan yetersiz hissederim” gibi maddeler oluşturulmuştur.

Dış görünüş, bireyi diğerlerinden fiziksel olarak ayıran bir özelliktir fakat davranışları etkilediği belirtilir Fiziksel görünüm davranış biçimini etkileyerek kişiliği şekillendirebilmektedir (Atkinson 1995). Kadınların erkeklere göre fiziksel görünüşü negatif değerlendirmeye, kilo kaybetme girişimine, ve estetik ameliyat olmaya daha çok eğilimli olduğu belirtilmiştir (Josephs ve ark. 1992, Heatherton ve ark. 2003, NIH 1993, Stein ve ark. 1992). Bu nedenle KÖGÖ için “Görünüş” alt boyutu düşünülmüş ve dış görünüşlerinden ne derece memnun olduklarını belirlemeye yönelik maddeler oluşturulmuştur.

Performans başarısı, kuvvetli bir öz güven ortamı oluşturur. Kişilerin öz güven kazanmaları için karşılaştıkları problemleri aşmak için çabalamayı bilmeleri gerekir. İnsanlar kendi kapasitelerine olan güven hissini kazandıklarında başarılı olabilirler (Bandura 2000; Wood ve Bandura 1989). Bununla birlikte KÖGÖ için “Performans” alt boyutu düşünülmüş ve “Kapasitemin, çoğu kadından daha fazla olduğunu düşünürüm”, “Hedeflerime ulaşabilirim”, “Sorunlarımı, kendi yöntemlerimle çözebilirim” gibi maddeler oluşturulmuştur.

“Dünya Sağlık Örgütü” sağlığı “sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, sosyal ve aynı zamanda ruhsal yönden de tam bir iyilik halidir” şeklinde ifade etmiştir (Bolsoy ve Sevil 2006). Hemşirelik ise; aile, birey ve toplumun esenlik ve sağlığını koruma, geliştirme, hastalık hallerinde iyileştirmeye yönelik hemşirelik girişimlerinin planlanması, şekillenmesi, uygulanması ve değerlendirilmesinden aynı zamanda bu hizmeti uygulayanların eğitiminden sorumlu bilim ve sanatı kapsayan bir disiplindir (Okuroğlu ve ark. 2014). Öz güveni eksik olan kadın kendisini değersiz hisseder ve kendine olan saygısı azalır. Eğer bu durum telafi edilmezse depresyon gibi sorunları beraberinde getirir (Tarhan 2015). Öz güven eksikliği aynı zamanda yeme bozuklukları, ağır stres, kronik ağrı ve hastalıklara neden olabilir (Fennell 2017). Sağlık

bakım profesyonellerinden olan hemşirelerin sağlığı olumsuz etkileyen 6z g6ven eksikliğine karşı dikkatli olması ve gerekli girişimleri planlanması, uygulaması ve değerlendirmesi 6nemlidir. Bu nedenle geçerlilik ve g6venirliliği değerlendirilerek sunulan K6G6 gibi 6l6m araçları kullanılabilir.



### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde Kadın Öz Güven Ölçeği'nin geliştirilme basamakları açıklanmıştır. Ölçek geliştirmede kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Yapılan incelemeler sonucunda yurt dışında ve Türkiye'de kadında öz güveni çeşitli alanlarda genel olarak ölçen bir ölçüm aracına rastlanmamıştır. Araştırmanın amacı; Kadın Öz güven Ölçeğini geliştirerek literatüre kazandırmaktır.

#### 3.2. Araştırma Soruları

- Kadın Öz Güven Ölçeği kadınlarda öz güvenin değerlendirilmesinde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı mıdır?
- Kadınlarda sosyo-demografik değişkenler ile öz güven arasında ilişki var mıdır?

#### 3.3. Araştırmanın Türü

Çalışma metodolojik tasarımdadır.

#### 3.4. Araştırmanın Yapıldığı Yer

Araştırma İstanbul ilinde Fatih, Bahçelievler, Ümraniye bölgesindeki Aile Sağlığı Merkezlerinde gerçekleştirilmiştir. Bu merkezler sosyoekonomik olarak her seviyeden kadınlar başvurduğu için ve onlara ulaşarak genel toplumu daha iyi yansıtabilmek için seçilmiştir.

#### 3.5. Araştırmanın Zamanı

Araştırma verileri Mart-Ekim 2017 tarihleri arasında toplanmıştır.

#### 3.6. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul ili Fatih, Bahçelievler, Ümraniye bölgesindeki aile sağlığı merkezlerine başvuran 18 yaş ve üzerindeki kadınlar ve başvuruların kadın yakınları oluşturmuştur.

Ölçek geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında ölçekle ilgili analizlerin yapılabilmesi için istatistiksel olarak gerekli örneklem büyüklüğü ile ilgili sıralamaya göre; "100 az, 200 orta, 300 iyi, 500 çok iyi, 1000 mükemmel" olarak nitelendirilmiştir

(Hair ve ark. 1998). Buna göre en az 500 kadına ulaşılması hedeflenmiş ve örnekleme de çalışmaya katılmayı kabul eden, araştırma kriterlerine uyan ve olasılıksız yöntemle seçilen 610 kadın dahil edilmiştir. Araştırma için ilçelerdeki aile sağlığı merkezlerindeki sosyodemografik özellikler incelenmiştir (Tablo 1). Buna göre farklı sosyoekonomik durumlardaki kadınlara ulaşmak hedeflenmiş ve sosyoekonomik durumu orta üstü ve iyi olan Fatih, orta olan Bahçelievler ve orta altı ve kötü olan Ümraniye'den araştırmacının ulaşabileceği aile sağlığı merkezleri seçilmiştir. Fatih'teki üç Aile Sağlığı Merkezinden 180 kişiye, Bahçelievler'deki üç Aile Sağlığı Merkezinden 240 kişiye, Ümraniye'deki üç Aile Sağlığı Merkezinden ise 190 kişiye ulaşılmıştır.

**Tablo 1: İstanbuldaki İlçelere Göre Sosyoekonomik Durum (Şeker 2015)**

Sosyoekonomik Durum1	Sosyoekonomik Durum2	İlçe
Yüksek	Iyi	BEŞİKTAŞ
Yüksek	Iyi	KADIKÖY
Yüksek	Iyi	BAKIRKÖY
Yüksek	Iyi	ŞİŞLİ
orta üstü	Iyi	FATİH
orta üstü	Iyi	BEYOĞLU
orta üstü	Iyi	ÜSKÜDAR
orta üstü	Iyi	SARIYER
Orta	Orta	EYÜP
Orta	Orta	MALTEPE
Orta	Orta	KARTAL
Orta	Orta	KÜÇÜKÇEKMECE
Orta	Orta	BAYRAMPAŞA
Orta	Orta	BÜYÜKÇEKMECE
Orta	Orta	BAHÇELİEVLER
Orta	Orta	ATAŞEHİR
Orta	Orta	PENDİK
Orta	Orta	ZEYTİNBURNU
Orta	Orta	BEYLİKDÜZÜ
Orta	Orta	BEYKOZ
orta altı	Kötü	TUZLA
orta altı	Kötü	KAĞITHANE
orta altı	Kötü	ÜMRANİYE
orta altı	Kötü	GÜNGÖREN



orta altı	Kötü	ADALAR
orta altı	Kötü	BAŞAKŞEHİR
orta altı	Kötü	AVCILAR
orta altı	Kötü	BAĞCILAR
orta altı	Kötü	ESENYURT
orta altı	Kötü	ÇATALCA
orta altı	Kötü	ÇEKMEKÖY
Düşük	Kötü	SİLİVRİ
Düşük	Kötü	GAZİOSMANPAŞA
Düşük	Kötü	SANCAKTEPE
Düşük	Kötü	TESENLER
Düşük	Kötü	SULTANGAZİ
Düşük	Kötü	ŞİLE
Düşük	Kötü	SULTANBEYLİ
Düşük	Kötü	ARNAVUTKÖY

### 3.7. Araştırmaya Alınma kriterleri

- Kadın olmak,
- 18 yaş ve üzerinde olmak,
- Mental ve fiziksel durum açısından uygun olmak.

### 3.8. Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri:

- Çalışmaya katılmaya gönüllü olmayanlar
- Gebe olan kadınlar
- Son altı ay içinde doğum yapmış olanlar

### 3.9. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

Veriler araştırmacı tarafından öz bildirim ve yüz yüze görüşme yöntemi ile Kişisel Bilgi Formu (Ek 6), Öz-Güven Ölçeği (Ek 7), Kadın Öz Güven Ölçeği (Ek 10) kullanılarak toplanmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama 15 dakika sürmüştür.

#### 3.9.1. “Kişisel Bilgi Formu”

“Kişisel bilgi formu”nda; yaş, eğitim, çalışma, gelir, alışkanlık, sağlık durumu gibi sosyodemografik özelliklere ilişkin sorular yer almaktadır (Ek 6).

### 3.9.2. Öz-Güven Ölçeği (ÖGÖ)

Araştırmacılar tarafından geliştirilen Kadın Öz Güven Ölçeği ile uyum geçerliliğini sınamak amacıyla daha önceden güvenilirliği ve geçerliliği test edilmiş olan “öz-güven ölçeği” kullanılmıştır (Ek 7). Ölçek Akın (2007) tarafından öğrencilerin genel öz güven düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir ve toplam 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, “Kocaeli, Sakarya ve İstanbul”da farklı liselerde eğitim gören 796 lise öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Ölçek beşli likert tipinde oluşturulmuş olup hiç olumsuz madde barındırmamaktadır. Öleçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan ise 165'tir. Öleçegin derecelendirilmesi: “ Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Sık sık (3), Genellikle (4) ve Her zaman (5)” şeklinde yapılmıştır. Puanlama: “Hiçbir zaman seçeneğinden Her zaman seçeneğine doğru olarak 1, 2, 3, 4, 5” şeklinde belirlenmiştir.

Öleçegin “Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri” ile uyum geçerliliği yapılmış ve arasındaki korelasyon ,87 olarak saptanmıştır. Öleçegin “iç tutarlılık katsayısı” ,83 olarak tespit edilmiştir. İç tutarlılık: “ iç öz-güven alt boyutu için ,83; dış öz güven alt boyutu için ,85 olarak bulunmuştur”. Öleçegin “madde toplam korelasyonlarının” ise “,30 ile ,72” arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Akın (2007)'a göre “2,5 puanın altı düşük, 2,5 ile 3,5 arası orta, 3,5 ve üzeri yüksek düzeyde öz güveni gösterir”. Bu çalışmada öz güven ölçeğiyle ilgili yapılan “güvenirlilik analizleri” sonucu “Cronbach Alpha Güvenirlilik Katsayısı” ,95 bulunmuştur. “Cronbach Alpha Güvenirlilik Katsayısı”, “iç öz-güven” alt boyutu için ,90; “dış öz-güven” alt boyutu için ,92 olarak belirlenmiştir.

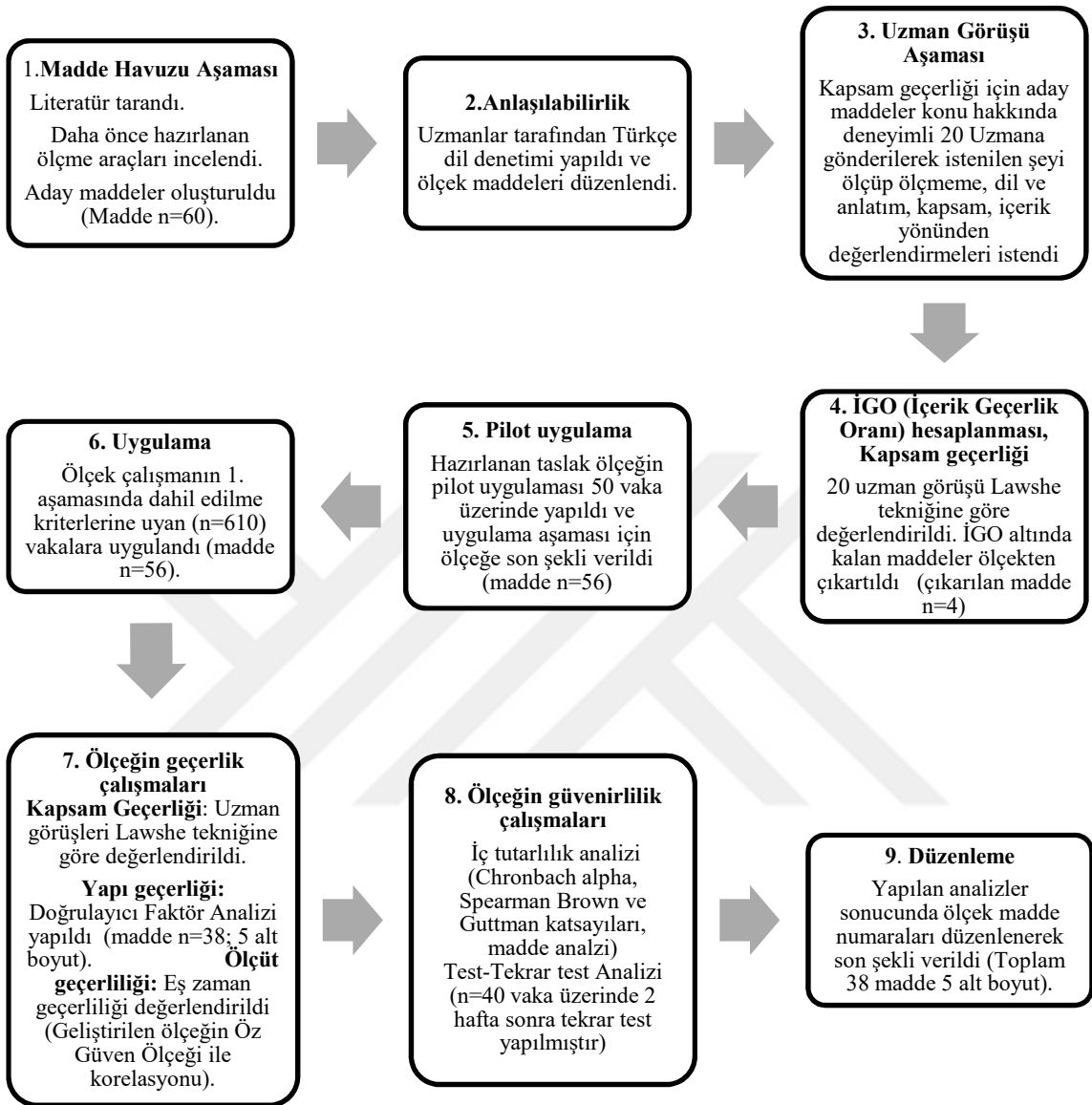
### 3.9.3. Kadın Öz Güven Ölçeği (KÖGÖ)

Geliştirilen ölçek kadınların çeşitli alanlarda genel öz güvenlerinin değerlendirilmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Uygulanan taslak ölçek Memnuniyet (3 madde), Sosyal ilişkiler (14madde), İçsel öz güven (12 madde), Görünüş (9 madde) ve Performans (18 madde) olacak şekilde toplam 5 alt boyuttan oluşmaktadır (Ek 10). Ölçek taslağı 5'li likert tipi olup 56 sorudan oluşmaktadır. 5'li dereceleme; “Tamamen katılıyorum=5, katılıyorum=4, kararsızım=3, katılmıyorum=2, kesinlikle katılmıyorum=1” şeklinde belirlenmiştir. Taslak öleçekte 2, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 21,

22, 31, 32, 33, 35, 37, 42, 44, 46, 47, 48, 49'uncu maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin uygulama aşamasında KGİ (Kapsam Geçerlik İndeksi) sonrasındaki 56 maddelik taslak uygulanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda nihai ölçek Memnuniyet (2 madde), Sosyal ilişkiler (7 madde), İçsel öz güven (11 madde), Görünüş (4 madde) ve Performans (14 madde) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. (Ek 8) Toplam 38 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipindedir: “Tamamen katılıyorum=5, katılıyorum=4, kararsızım=3, katılmıyorum=2, kesinlikle katılmıyorum=1”. Son ölçekte 7, 8, 13, 14, 22, 23, 30, 31. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek puanının hesaplanması için ilk olarak ters puanlı ölçek maddeleri çevrilir. Madde puanlarının ters çevrilmesinde: “Tamamen katılıyorum=1, katılıyorum=2, kararsızım=3, katılmıyorum=4, kesinlikle katılmıyorum=5” şeklinde puanlanır. Ölçeğin uyum geçerliliği çalışması için yapılan Öz- Güven Ölçeği ile arasındaki korelasyon ,94 bulunmuştur. Ölçeğin “toplam Cronbach alfa değeri” 0,97 olarak bulunmuş olup ölçek alt boyutlarında bu değerlerin 0,77 ile 0,94 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçek 40 kişilik bir gruba iki hafta sonra tekrar uygulanmış ve 2 uygulamanın puanları arasında yüksek düzeyde pozitif doğrusal bir ilişki bulunmuştur ( $r=0,92$ ). Ölçekte “öz güvenin düşük veya yüksekliğini gösteren kesin bir sınır yoktur”. Bu nedenle öz güvenin ortalamadan düşük veya yüksek olmasına göre değerlendirme yapılabilir. “Ölçekten alınan puanlar arttıkça öz güven seviyeleri de artar” şeklinde yorumlanır. Aynı durum alt boyutlar için de geçerlidir.

### 3.10. KÖGÖ Geliştirme Aşamaları



**Şekil 4 Araştırma Süreci Aşamaları** (Tezbaşaran 1997; Tavşancıl 2010; Yıldırım ve Şimşek 2008; Alpar 2010; Erefe 2002; Polit ve Beck 2006; Lawshe, 1975; Yurdağül 2005; Baş 2006; Aksayan ve ark. 2002; Akgül 2005; Tavşancıl 2010; Karasar 2015; Aksayan ve Gözüm 2003; Şencan 2005; Büyüköztürk 2012; Ural ve Kılıç 2006; Ercan ve Kan 2004; Öner 2006; Erefe 2002; Tezbaşaran, 1996; Baykul, 2000; Balcı 2002).

### 3.11. Verilerin Analizi

**Tablo 2: Verilerin Analizinde Kullanılan Yöntemler**

Katılımcıların özellikleri için kullanılan analizler	Sayı, Ortalama, Yüzde, standart sapma, minimum ve maksimum değerler
KÖGÖ geliştirme aşamasında kullanılan analizler	KMO (Kaiser Meyer Olkin) ve Barlett analizi, Lawshe tekniği, Doğrulayıcı faktör analizi (DFA), birleşen geçerliliği, Chronbach alfa katsayısı, test-tekrar test analizi, Spearman Brown ve Guttman katsayıları
KÖGÖ betimleyici değerleri ile katılımcıların özelliklerine göre aldıkları puanların analizi	“Ortalama, Standart Sapma, minimum ve maksimum değerler” ikili karşılaştırmalar için “ilişkisiz grup t testi”, ikiden fazla gruplar için “anova varyans analizi”, İkiden fazla gruplarda farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için “Tukey Post Hoc testleri”

#### 3.11.1. Kişisel Bilgi Formundaki Verilerde Kullanılan Analizler

Kişisel bilgi formundaki sosyo-demografik özelliklerin analizinde “ortalama, standart sapma, sayı, yüzde, minimum ve maksimum değerler” kullanılmıştır. Katılımcıların bazı özelliklerine göre KÖGÖ puanlarının karşılaştırılmasında ikili karşılaştırmalar için “ilişkisiz grup t testi”, ikiden fazla gruplar için “anova varyans analizi”, İkiden fazla gruplarda farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için “Tukey Post Hoc” testleri kullanılmıştır.

### 3.11.2. KÖGÖ Geliştirilme Süreci ve Kullanılan Analizler

Öncelikle konu ile ilgili literatür taraması yapılmıştır. Daha önce hazırlanan benzer ölçme araçları incelenmiştir. Kadınlarda öz güveni çeşitli alt boyutlarda değerlendirebilecek olası maddeleri içeren 60 maddelik havuz oluşturulmuştur.

Ölçek dil ve anlatım yönünden incelenmesi için uzmanlara gönderilmiş; uzman görüşlerine göre gerekli değişiklikler yapıldıktan sonra taslak maddelerin İçerik ve Kapsam Geçerliliği'ni (Content Validity) değerlendirmek üzere hazırlanan madde havuzu konu ile ilgili 20 uzmanın görüşüne sunularak maddelerin amaca uygunluğunu belirlemeye yönelik değerlendirmeleri alınmıştır. Uzmanlardan maddelerin ölçekte yer aldıkları faktörler için uygunluğu ile ilgili cevaplarını 3'lü derecelendirme ölçeği "1= Kaldırılmalı, 2= Revize edilmeli, 3= Kalmalı" şeklinde belirtmeleri istenmiştir. Uzmanların gerektiğinde açıklama yapmalarına imkan sağlamak için her bir ölçek maddesinin altına boşluk bırakılmış ve "maddeler üzerinde de düzeltme yapabilecekleri" belirtilmiştir. Uzman görüşleri Lawshe tekniğine göre değerlendirilmiştir (Lawshe 1975).

Her bir madde için içerik geçerlik oranı (İGO) hesaplanmıştır. Uygulanan formülde İGO "-1 ile +1 arasında değişmektedir". İlk aşamada eksi çıkan değerler ölçekten çıkarılmalıdır. "Lawshe  $p=0,05$  güven aralığında uzman sayısına göre" verilen minimum İGO oranları belirlenmiştir. Buna göre araştırmamızda toplam 20 uzmana gönderilen ölçekteki her ifadenin Lawshe tekniğine göre İGO oranları hesaplanmış ve 0,42'un altında kalan maddeler ( $n=4$ ) ölçekten çıkartılmış 56 madde kalmıştır.

Daha sonra pilot uygulamaya geçilmiştir. Hazırlanan taslak ölçek hedef kitleden 50 kişiye uygulanarak gözden geçirilmiş ve uygulama aşaması için son şekli verilmiştir. Pilot uygulama örnekleme dahil edilmemiştir.

İlk aşamada Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) denenmiştir fakat maddeler istenilen alt boyutlarda dağılım göstermemiştir. Bu nedenle ölçeğin yapı geçerliği ve ölçek alt boyutlarının uyum indisi için "doğrulayıcı faktör analizi" yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uygun istatistik programı kullanılmıştır. Önce birinci düzey DFA yapılarak maddeler incelenmiştir. Daha sonra 2. düzey DFA yapılmıştır. DFA sonrasında 38 madde ölçekte kalmış; 18 madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin iç

tutarlılığını değerlendirmek üzere Cronbach Alfa, Spearman Brown ve Guttman analizleri yapılmıştır.

Birleşen geçerliğin (kendine benzeyen değişkenler ya da ölçümlerle karşılaştırılması) değerlendirilmesi amacıyla ölçek puanının, Öz-Güven Ölçeği ile korelasyonu incelenmiştir. Ölçeğin zamana göre değişip değişmediğini değerlendirmek için 40 kişiye ilk uygulamadan iki hafta sonra “est-tekrar test” uygulanarak güvenilirlik için “pearson momentler çarpımı korelasyon analizi” bakılmıştır. Test-tekrar test uygulamaları örnekleme dahil edilmemiştir. Geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda Kadın Öz Güven ölçeği 38 maddeye indirgenmiş ve ölçeğe son şekli verilmiştir.

### **3.12. Araştırmanın Etik Yönü**

Araştırmaya başlamadan önce İstanbul Üniversitesi “Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu”ndan gerekli “etik kurul izni” (Ek 2) ve İstanbul Valiliği Halk Sağlığı Müdürlüğünden araştırma izni (Ek 3) alınmıştır. Araştırma için onam formu (Ek 5) kullanılmıştır.

### **3.13. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Kadın Öz Güven ölçeği, Türk kadınlarına ve kültürüne uygun, kadınlara özgü öz güveni değerlendirmek için geliştirilen ilk ölçektir. İlk defa bu araştırmada uygulanmıştır.

Ölçek geliştirme sürecinde gerekli olan örneklem büyüklüğünün üzerinde vakaya ulaşılması, farklı yaş, eğitim ve sosyoekonomik düzeydeki grupları temsil etmesi ve literatürde yapılması önerilen birçok geçerlik güvenilirlik analizlerinin yapılmış olması araştırmanın güçlü yanlarıdır. Ölçek ilk kez uygulandığı için geçerlik ve güvenilirlik ile ilgili sonuçlar yalnızca çalışmanın yapıldığı evrenle sınırlıdır. Farklı çalışmalarda tekrar test edilmesi ölçeği olgunlaştıracaktır.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular

**Tablo 3: Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular (N: 610)**

Bireysel Özellikler	Minimum	Maksimum	Ort ± SS
Yaş	18	70	35,29 ± 1,47
Boy (cm)	149	190	163,18 ± 5,93
Kilo (kg)	40	116	63,78 ± 1,21
Beden Kitle İndeksi (BKİ)	13,06	43,70	24,06 ± 5,03
Eğitim süresi (yıl)	0	30	12,18 ± 5,83

### 4.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılanların yaşları 18 ile 70 arasında değişmektedir. Katılımcıların eğitim süresi ise 0-30 yıl arasında değişmekte olup ortalaması 12,18±5,83'tür.

**Tablo 4: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (N:610)**

Sosyo-demografik özellikler	N	%	
Yaş grupları	25 ve altı	227	37,2
	26-35	113	18,5
	36-45	96	15,7
	46-55	106	17,4
	56 ve üstü	68	11,1
Eğitim durumu	Hiç eğitim almayan	63	10,3
	İlk/orta/ilköğretim	107	17,5
	Lise	227	37,2
	Lisans-ön lisans	134	22,0
	Lisansüstü	79	13



<b>Medeni hal</b>	Evli	323	53
	Bekâr	287	47
<b>Çalışma durumu</b>	Çalışmayan	339	55,6
	Çalışan	261	42,8
	Emekli	10	1,6
<b>Gelir durumu</b>	Gelir giderden az	192	31,5
	Gelir gidere denk	351	57,5
	Gelir giderden çok	67	11
<b>Aile tipi</b>	Çekirdek aile	452	74,1
	Geniş aile	136	22,3
	Parçalanmış aile	22	3,6
<b>En çok yaşanan yer</b>	Köy	66	10,8
	İlçe	120	19,7
	Şehir	424	69,5
<b>Çocuk sahibi olma durumu</b>	Hayır	318	52,1
	Evet	292	47,9
<b>Evli olanların evlilik süresi</b>	1-5 yıl	57	17,81
	6-10	43	13,43
	11-15	22	6,87
	16-20	64	20,00
	21-25	32	10,00
	26 ve üzeri	102	31,87
<b>Kaçıncı çocuk olduğu</b>	İlk	227	37,2
	2	167	27,4
	3	103	16,9
	4 ve üzeri	113	18,5

**Tablo 5: Katılımcıların Alışkanlıklarına Göre Dağılımı (N:610)**

<b>Alışkanlıklar</b>		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sigara içme durumu</b>	Hayır	428	70,2
	Evet	182	29,8
<b>İçilen sigara miktarı</b>	Hiç	425	69,7
	Birkaç ayda 20 tane	26	4,3
	Ayda 10-20 tane	20	3,3
	Haftada 10-20 tane	25	4,1
	Günde 10-20 tane	40	6,5
	Günde 5 veya altı	23	3,7
	Miktar belirtmeyen	51	8,4
	<b>Alkol alma durumu</b>	Hayır	535
	Evet	75	12,3
<b>Aile/iş dışında zaman ayırma</b>	Hiç	142	23,3
	Ayda birkaç gün	99	16,2
	Haftada 1 gün	172	28,2
	Haftada birkaç gün	197	32,3
<b>Düzenli etkinlik yapma</b>	Hayır	164	26,9
	Evet	446	73,1

**Tablo 6: Katılımcıların Sağlık Durumuna Göre Dağılımı (N: 610)**

		N	%
<b>Sağlık merkezine başvuru nedeni</b>	Bebek/çocuk izlemi	9	1,5
	Muayene	229	37,5
	Hasta yakını	357	58,5
	Diğer	15	2,5
<b>Algılanan Sağlık durumu</b>	Kötü	50	8,2
	Normal	311	51,0
	İyi	208	34,1
	Çok iyi	42	6,7
<b>Kronik hastalık durumu</b>	Hayır	511	83,8
	Evet	105	17,2
<b>Kronik hastalıklar</b>	Yok	511	83,8
	Astım	16	2,6
	Hipertansiyon	12	2,0
	Diyabet	14	2,3
	Tiroid	11	1,8
	Romatizma	13	2,1
	Migren	12	2,0
	Diğer	21	3,4

Katılımcıların çoğunluğunun; evli olduğu (%53), çalıştığı (55,6), gelirlerinin giderlerine denk olduğu (%57,5), şehirde yaşadığı (%69,5) ve normal kilolu olduğu (59,2) bulundu. Katılımcıların %51'i sağlık durumunu normal olarak ifade etmiştir. Katılımcıların %29,8'i sigara içmekte, %12,3'ü alkol almaktadır. Katılımcıların %82,8'inin kronik hastalığı olmadığı saptanmıştır.

Katılımcıların çoğunluğu hasta yakını (%58,5) olup, %47,9'u çocuk sahibidir. Katılımcıların çoğunluğunun düzenli etkinlikte bulunduğu (%73,1) ve haftada birkaç gün aile/iş dışında kendine zaman ayırdığı (%32,3) gözlenmiştir.

### **4.3.Kadın Öz Güven Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliliğine İlişkin Bulgular**

#### **4.3.1.Kadın Öz Güven Ölçeği'nin Kapsam Geçerliliğine İlişkin Bulgular**

Kapsam geçerliliğini belirlemek için alınan uzman görüşleri madde düzeyinde ve ölçek düzeyinde değerlendirildi. Toplamda 60 madde üzerinden 20 uzmanın görüşüne gönderilen ölçek için her bir maddenin Lawshe tekniğine göre İGO oranları hesaplandı (Tablo: 7). “İGO +1 ile -1 arasında değişmektedir”. İlk aşamada ölçekte sıfır ve negatif bir değer çıkmamıştır. Pozitif değerler hakkında karar verebilmek için “ $p=0,05$  güven aralığında” 20 uzmana göre belirlenen “minimum geçerlilik oranları” 0,42'nin altında kalan 4 madde ölçekten çıkarıldı (Tablo 7; 3, 5,6, 25. Maddeler) İçerik geçerlilik oranları madde düzeyinde 0,60 ile 1,00 arasında değişen toplamda 56 madde elde edilmiş; toplam ölçek düzeyinde ise  $KGİ=0,88$  çıkmış, elde edilen oranların iyi seviyede olduğu belirlenerek ölçek maddeleri uzman görüşlerine göre düzenlenerek ölçeğin pilot uygulama aşamasına geçilmiştir.

**Tablo: 7 Ölçek Maddelerinin İçerik Geçerlik Oranları (N:20)**

	Maddeler	İGO
	<b>Memnuniyet</b>	
1	Kadın olmaktan memnunum	0,80
2	Erkek olsaydım hayat benim için daha kolay olurdu.	0,80
3	<i>Bir kadının eşi veya hayatında bir erkek yoksa eksiktir</i>	0,20
4	Ailedeki kadınlık rolümü (eş, anne, kız evlat vb) severim.	0,50
5	<i>Eşim / çevremdeki diğer erkekler tarafından hak ettiğim değeri görürüm.</i>	0,30
6	<i>İstedğim zaman erkeklerin ilgisini çekebilirim.</i>	0,40
	<b>Sosyal ilişkiler</b>	
7	Sosyal ortamlara kolayca girebilirim.	1,00
8	Kolayca arkadaş edinebilirim.	1,00
9	Bir topluluk karşısında rahat konuşabilirim.	0,90
10	İnsanlar benim söylediklerime önem verir	0,90
11	İnsanların benim hakkımda olumsuz şeyler düşünmesinden korkarım.	0,80
12	Eleştirilmeyi sevmem.	0,80
13	Kendimi sık sık başkalarıyla kıyaslarım.	1,00
14	Başkalarının beni onaylamasına ihtiyacım yoktur.	0,70
15	Kendimi dışlanmış hissederim.	0,70

---

16	Bir erkekle rahatça iletişime geçebilirim.	0,70
17	Erkeklerin bulunduğu bir ortamda rahat davranamam	0,70
18	Tek başıma yaşayamam.	0,80
19	Tek başıma uzun yolculuğa çıkabilirim	0,90
20	Gece tek başıma dışarı çıkamam.	0,80
<b>İçsel öz güven</b>		
21	Kendime güvenirim.	0,90
22	Kendimle gurur duyarım	0,90
23	Kendimi en az çevremdeki diğer kadın ve erkekler kadar değerli hissedirim.	0,90
24	Kendimi birçok açıdan yetersiz hissedirim.	1,00
25	<i>Keşke daha bilinçli olsaydım.</i>	0,20
26	Çoğu zaman ne yapacağımı bilemem.	1,00
27	Birçok kişiden daha cesaretliyim.	0,90
28	Karar vermek benim için kolaydır.	1,00
29	Kendimi rahatça ifade edebilirim.	0,90
30	Yeni fikirlere açığım.	0,90
31	Bir kadın olarak her işin üstesinden gelebilirim.	0,90
32	İhtiyaçlarımı tek başıma karşılayabilirim.	1,00
33	Birçok erkekten daha güçlü olduğumu düşünürüm.	0,80

---

---

**Görünüş**

34	Bedenimi beğenirim.	1,00
35	Kötü görünmekten endişe ederim.	0,80
36	Keşke daha güzel olsaydım.	0,80
37	Bence birçok kadın benden daha güzel görünür.	0,70
38	Kilomdan memnunum.	1,00
39	Kilo veririm kendime daha çok güvenirim.	0,80
40	İyi görünmek benim elimdedir.	1,00
41	İmkanım olsa estetik ameliyat olurum.	1,00
42	Erkekler beni beğenir.	0,80

**Performans**

43	Kapasitemin çoğu kadından daha yüksek olduğunu düşünürüm.	0,60
44	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1,00
45	Liderlik yapabilirim.	0,90
46	Lider olmak yerine ekip üyesi olmayı tercih ederim.	1,00
47	Başarılı olduğum zaman kendimi ödüllendiririm.	1,00
48	Sorunlarımı çözebilmek için başkalarının yardımına ihtiyaç duyarım.	1,00
49	İnanmış olduğum düşünceleri kararlılıkla savunabilirim.	1,00
50	Hata yapmaktan korkarım.	0,90

---

---

<b>51</b>	Daha çok başkalarının kararlarını uygulamayı severim.	0,90
<b>52</b>	Sorumlu olduğum şeyleri mükemmel yapamayacağımdan endişe ederim.	0,90
<b>53</b>	Cesaretim kolay kırılır.	0,90
<b>54</b>	Zeki olduğumu düşünürüm.	1,00
<b>55</b>	Başarılı olduğumu düşünürüm.	1,00
<b>56</b>	Hedeflerime ulaşabilirim.	0,80
<b>57</b>	Sorunlarımı, kendi yöntemlerimle çözebilirim.	0,90
<b>58</b>	Yeterince çabalarsam istediğimi elde edebilirim.	0,80
<b>59</b>	Haksızlığa uğradığımda itiraz edebilirim.	1,00
<b>60</b>	İnsanlar bir sorun çözerken benden tavsiye alır.	0,90

---



#### 4.3.2.Kadın Öz Güven Ölçeği'nin KMO ve Barlett Analizi

Kadın Öz Güven Ölçeği'nin faktör analizi yapılabilmesi için öncelikle KMO ve Barlett değerlerine bakılmıştır.

**Tablo 8: KÖGÖ'nün KMO ve Barlett Değerleri (N: 610)**

<b>KMO ve Bartlett's Değerleri</b>		
KMO		<b>0,97</b>
Bartlett's Testi	Ki Kare	2,41
	Serbestlik Derecesi	1540
	P	<b>0,00</b>

Ölçeğe ait “KMO değeri 0,976 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla bu araştırmadaki KMO değerinin çok iyi düzeyde olduğu söylenebilir. Barlett testi sonucu ise ( $p=0,000$ ) olarak tespit edilmiştir. Bu iki bulgu faktör analizi yapabilmek için kullanılan örneklem büyüklüğünün yeterli, verilerin ise uygun olduğunu göstermektedir”. Buna göre ölçeğin faktörlenebilirliği ile ilgili temel kriterler için kabul edilebilir sonuçlar alınmıştır.

### 4.3.3. KÖGÖ'nün Birinci Aşamadaki Madde Analizi

KÖGÖ'nün birinci aşamadaki madde toplam korelasyonu Tablo 9'da gösterilmiştir.

**Tablo 9: KÖGÖ'nün Birinci Aşamadaki Madde Toplam Korelasyonunun Dağılımı (N: 610)**

Ölçek Maddeleri	Madde Toplam Puan Korelasyonu	Madde Silindiği Zamanki Cronbach Alpha Değeri
M1	,65	,97
M2	,47	,97
M3	,66	,97
M4	,71	,97
M5	,74	,97
M6	,63	,97
M7	,73	,97
M8	,49	,97
M9	,52	,97
M10	,68	,97
M11	,39	,97
M12	,74	,97
M13	,42	,97
M14	,54	,97
M15	,50	,97
M16	,60	,97
M17	,40	,97
M18	,80	,97
M19	,76	,97
M20	,81	,97
M21	,72	,97

---

<b>M22</b>	,68	,97
<b>M23</b>	,70	,97
<b>M24</b>	,53	,97
<b>M25</b>	,78	,97
<b>M26</b>	,79	,97
<b>M27</b>	,80	,97
<b>M28</b>	,77	,97
<b>M29</b>	,70	,97
<b>M30</b>	,59	,97
<b>M31</b>	,53	,97
<b>M32</b>	,56	,97
<b>M33</b>	,64	,97
<b>M34</b>	,41	,97
<b>M35</b>	,30	,97
<b>M36</b>	,66	,97
<b>M37</b>	,57	,97
<b>M38</b>	,56	,97
<b>M39</b>	,61	,97
<b>M40</b>	,72	,97
<b>M41</b>	,66	,97
<b>M42</b>	,41	,97
<b>M43</b>	,51	,97
<b>M44</b>	,56	,97
<b>M45</b>	,72	,97
<b>M46</b>	,30	,97
<b>M47</b>	,68	,97

---

M48	,57	,97
M49	,71	,97
M50	,74	,97
M51	,74	,97
M52	,78	,97
M53	,77	,97
M54	,77	,97
M55	,76	,97
M56	,66	,97

Tablo 9'daki ölçeğin “madde toplam korelasyonları” incelendiğinde,  $r=,30$  ile  $,80$  arasında değiştiği görülmüştür. Bu aşamada ölçekten madde çıkarılmamıştır.

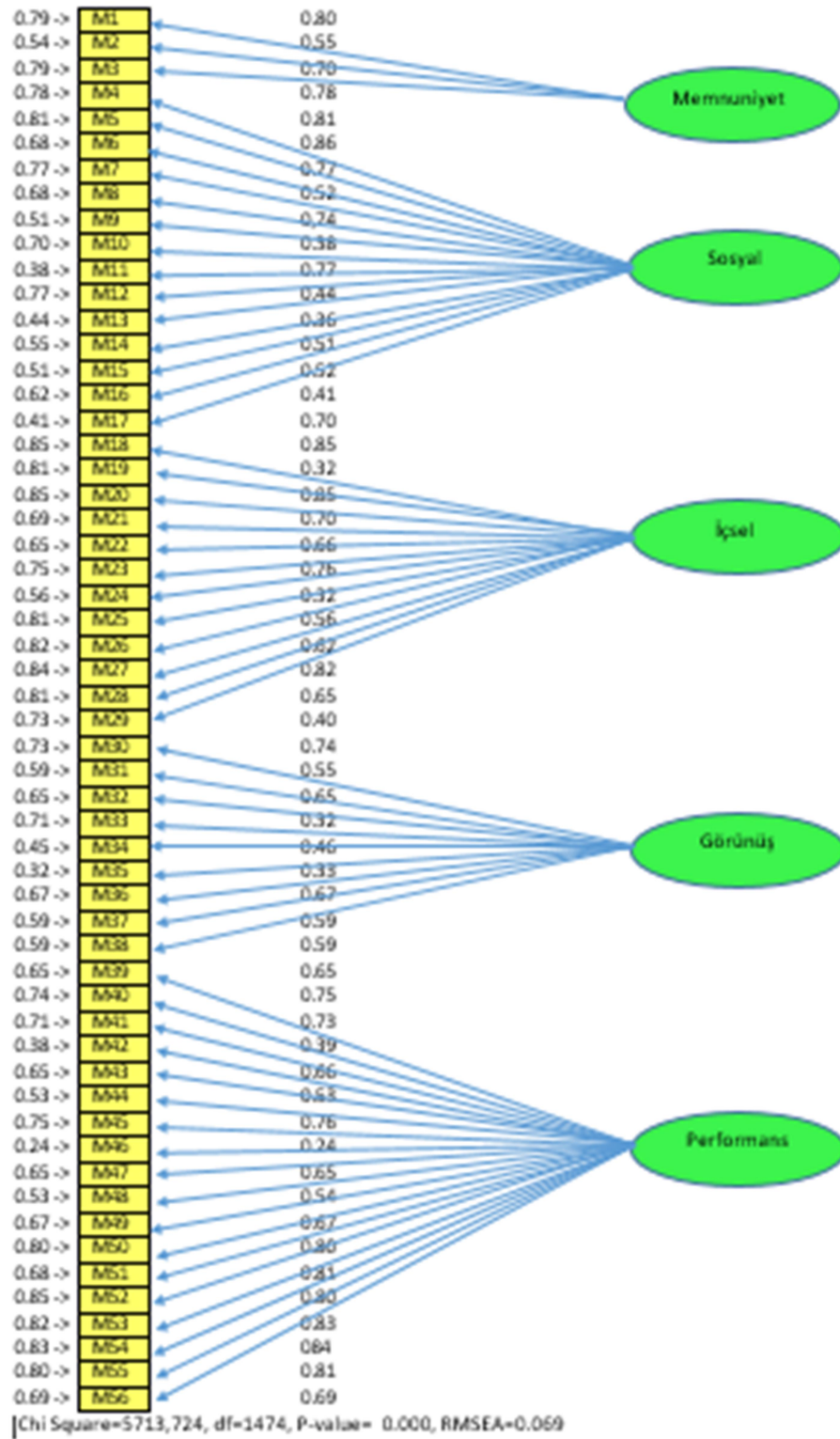
#### 4.3.4.Yapı geçerliliği (faktör analizi) ile ilgili bulgular

Araştırmanın bu bölümünde ölçeğin yapı geçerliğini test etmek üzere yapılan DFA sonuçlarına yer verilmiştir.

Kadın Öz Güven Ölçeğinin önceden belirlenen alt boyutları ile bu ölçek maddeleri arasındaki karşılıklı bağımlı etkiler, birinci düzeyde DFA modeli kullanılarak uygun istatistik program ile test edildi. Çalışmada literatüre temellendirilen beş alt boyut olarak (memnuniyet, sosyal ilişkiler, içsel öz güven, görünüş, performans) tasarlanan KÖGÖ'de yer alan 56 maddenin tamamı analize alındı (Tablo 10).

**Tablo 10: Tüm Maddeler İle Oluşturulan DFA Model Uyum İndisleri (N: 610)**

<b>Ki-Kare</b>	<b>İndisler</b>
<b>X<sup>2</sup></b>	5713,72
<b>Sd</b>	1474
<b>X<sup>2</sup>/Sd</b>	3,87
<b>P</b>	0,000
<b>RMSEA</b>	
<b>Kestirim =</b>	<b>0,069</b> (0,067-0,071)
<b>RMSEA Olasılığı&lt;=</b>	<b>0,000</b>
<b>CFI</b>	
<b>CFI</b>	0,82
<b>TLI</b>	0,81
<b>GFI</b>	0,67
<b>AGFI</b>	0,64
<b>RMR</b>	0,09



Şekil 5: Kadın Öz Güven Ölçeği Taslağı, madde faktör yükleri

DFA sonucunda Ki kare ve CFI, GFI, AGFI, RMR değerleri kabul edilebilir eşğin altındadır. RMSEA (<0,08) değeri modelin uyum verdiği göstergesidir (Güngör, 2009; Harrington, 2009). Bu aşamada değerlerin beklenen seviyenin altında olması sebebiyle ikinci düzeyde DFA yapılmıştır. Harrington (2009)'a göre, "faktör yüklerinin 0,30'un altında olmaması istenir. 0,71 ve üzeri mükemmel, 0,63 çok iyi, 0,55 iyi, 0,45 güzel/kabul edilebilir ve 0,32 zayıftır". Buna göre ölçekten faktör yükü 0,63 altında olan 18 madde çıkarılmıştır. Son olarak elde kalan 38 madde ile gerçekleştirilen DFA analizi ile ilgili model veri uyum indisleri Tablo 11'de yer almaktadır.

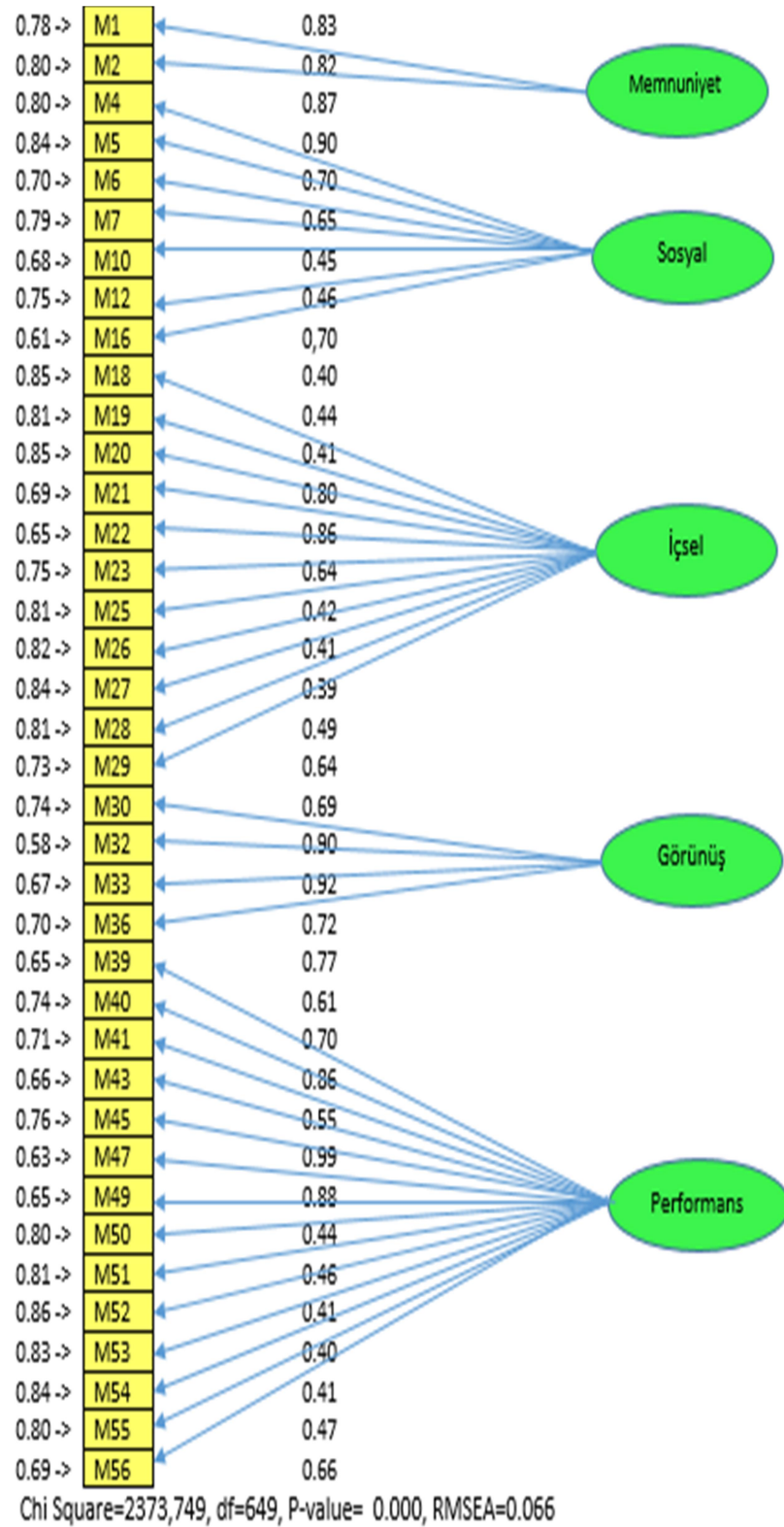
**Tablo 11: Nihai Ölçekle Oluşturulan DFA Model Uyum İndisleri (N: 610)**

<b>Ki-Kare</b>	<b>İndisler</b>
<b>X<sup>2</sup></b>	2373,74
<b>Sd</b>	649
<b>χ<sup>2</sup> /sd</b>	3,65
<b>P</b>	0,000
<b>*RMSEA</b>	
<b>Kestirim =</b>	<b>0,066 (0,063-0,069)</b>
<b>RMSEA Olasılığı&lt;=</b>	<b>0,00</b>
<b>*CFI</b>	
<b>CFI</b>	0,90
<b>TLI</b>	0,90
<b>GFI</b>	0,80
<b>AGFI</b>	0,78
<b>*RMR</b>	0,06

DFA ile bir ölçme aracının sınanması için, verilerin uyumunu değerlendirmek için birçok uyum değeri bulunmaktadır. Bu uyum indekslerinden “ $\chi^2$ ,  $\chi^2 /sd$ , GFI, AGFI, RMSEA, RMR” en sık kullanılanlardır. (Hu ve Bentler, 1999; Acun ve ark. 2009; Munro 2005; Şimşek 2007; Çapık 2014; Engin ve ark. 2017)

Son ölçeğin RMR indisi 0,06, RMSEA indisi 0,06 ve  $p=0,00$ , CFI indisi ise 0,90 olarak bulunmuştur. “GFI, AGFI ve CFI değerlerinin. 90’dan yüksek olması, RMSEA ve RMR değerlerinin. 08’den küçük olması kabul edilebilir değerler olarak ifade edilir” (Çapık 2014). Görüldüğü üzere RMR, RMSEA ve CFI indisleri ölçeğin modele veri uyumunun olduğunu göstermektedir. Ki-kare istatistiği örneklem büyüklüğünden çok çabuk etkilendiğinden bunun yerine örneklemden daha az etkilenen  $\chi^2 /sd$  oranı kullanılabilir ve bu değerin beş ve altında olması kabul edilebilir. (Çapık 2014; Şimşek 2007; Waltz ve ark. 2010). Ölçekte bu değer 3,6 olarak elde edilmiştir ve modelin veri uyumunun olduğuna işaret ettiği söylenebilir.





Şekil 6: Nihai ölçeğin madde faktör yükleri

#### 4.3.5.KÖGÖ'nün İkinci Aşamadaki Madde Analizi

KÖGÖ'nün madde toplam korelasyonu Tablo 12'de gösterilmiştir.

**Tablo 12: KÖGÖ'nün Madde Toplam Korelasyonunun Dağılımı (N: 610)**

Ölçek Maddeleri	Madde Toplam Korelasyonu	Puan	Madde silindiği zamanki Cronbach Alpha değeri
M1	,65		,97
M3	,68		,97
M4	,73		,97
M5	,76		,97
M6	,64		,97
M7	,75		,97
M10	,66		,97
M12	,74		,97
M16	,83		,97
M18	,78		,97
M19	,60		,97
M20	,83		,97
M21	,70		,97
M22	,65		,97
M23	,72		,97
M25	,80		,97
M26	,80		,97
M27	,81		,97
M28	,78		,97
M29	,71		,97
M30	,69		,97
M32	,51		,97
M33	,61		,97

M36	,67	,97
M39	,61	,97
M40	,73	,97
M41	,70	,97
M43	,64	,97
M45	,74	,97
M47	,66	,97
M49	,68	,97
M50	,75	,97
M51	,76	,97
M52	,81	,97
M53	,79	,97
M54	,80	,97
M55	,78	,97
M56	,67	,97

Tablo 12’deki ölçeğin “madde toplam korelasyonları” incelendiğinde, “en düşük korelasyona 19. maddenin ( $r=,60$ ), en yüksek korelasyona 16. maddenin sahip olduğu belirlenmiştir ( $r=,83$ )”.

**Tablo 13: Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Standartlaştırılmış Kovaryans Değerleri**

Alt boyutlar	1	2	3	4	5
<b>1.Memnuniyet</b>					
<b>2.Sosyal ilişkiler</b>	,70				
<b>3.İçsel öz güven</b>	,67	,75			
<b>4.Görünüş</b>	,67	,78	,75		
<b>5.Performans</b>	,56	,63	,63	,64	

38 maddeden oluşan ölçeğin 5 boyutuna ait standartlaştırılmış kovaryans değerlerinin tamamının  $p=0,001$  seviyesinde anlamlı olduğu saptanmıştır (Tablo 13). Bu durum alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve bu alt boyutların ortak bir üst değişkenin alt boyutları olabileceğini göstermektedir. Bulgunun ölçeğin teorik yapıya uygunluğunu desteklediği düşünülebilir.

**Tablo 14: KÖGÖ Maddelerine Ait Standartlaştırılmış Yük Katsayıları (N: 610)**

<b>KÖGÖ Maddeleri</b>	<b>Standartlaştırılmış Yük Kat sayıları</b>
<b>Memnuniyet alt boyutu</b>	
1.Kadın olmaktan memnunum.	,78
3.Aile içindeki kadınlık rolümden (eş, anne, kız evlat vb.) memnunum.	,80
<b>Sosyal ilişkiler alt boyutu</b>	
4.Sosyal ortamlara kolayca girebilirim.	,80
5.Kolayca arkadaş edinebilirim.	,84
6.Gerektiğinde bir topluluk karşısında rahatça konuşabilirim.	,70
7.İnsanlar benim söylediklerime önem verir.	,79
10.Kendimi sık sık başkalarıyla kıyaslarım.	,68
12.Sosyal ortamlarda kendimi dışlanmış hissederim.	,75
16.Tek başıma rahatlıkla uzun yolculuğa çıkabilirim.	,61
<b>İçsel öz güven alt boyutu</b>	
18.Kendime güvenirim.	,85
19.Kendimle gurur duyarım.	,81
20.Kendimi en az çevremdeki diğer insanlar kadar değerli hissederim.	,85
21.Kendimi birçok açıdan yetersiz hissederim.	,69
22.Çoğu zaman ne yapacağımı bilemem.	,65
23.Birçok kişiden daha cesurum.	,75
25.Kendimi rahatça ifade edebilirim.	,81
26.Yeni fikirlere açığımdır.	,82
27.Bir kadın olarak her işin üstesinden gelebilirim.	,84
28.İhtiyaçlarımı tek başıma karşılayabilirim.	,81
29.Birçok erkeğin yaptığını yapabilirim.	,73
<b>Görünüş alt boyutu</b>	
30.Bedenimi beğenirim.	,74
32.Keşke daha güzel olsaydım.	,58
33.Birçok kadının benden daha güzel görüldüğünü düşünürüm.	,67
36.İyi görünmek benim elimdedir.	,70
<b>Performans alt boyutu</b>	
39.Kapasitemin, çoğu kadından daha fazla olduğunu düşünürüm.	,65
40.Sorumluluk almaktan çekinmem.	,74
41.Liderlik yapabilirim.	,71
43.Başarılı olduğum zaman kendimi ödüllendiririm.	,66

<b>KÖGÖ Maddeleri</b>	<b>Standartlaştırılmış Yük Kat sayıları</b>
45.İnanđım düşünceleri kararlılıkla savunabilirim.	,76
47.Daha çok başkalarının kararlarını uygulamayı tercih ederim.	,63
49.Cesaretim kolay kırılır.	,65
50.Zeki olduğumu düşünürüm.	,80
51.Başarılı olduğumu düşünürüm.	,81
52.Hedeflerime ulaşabilirim.	,86
53.Sorunlarımı, kendi yöntemlerimle çözebilirim.	,83
54.Yeterince çalışırsam istediğimi elde edebilirim.	,84
55.Haksızlığa uğradığımda itiraz edebilirim.	,80
56.İnsanlar bir sorun çözerken bana akıl danışrlar.	,69

$p < 0.001$

Tablo 14'te ölçeğın maddelerine ait standartlaştırılmış yük katsayı değeri yer almaktadır. Ölçeğe ait her bir maddeye ait standartlaştırılmış yük katsayısı değeri, maddelerin altında yer aldıkları alt boyutlarını  $p < 0,001$  düzeyinde açıklayabildiklerini göstermektedir.

**Tablo 15: Ölçeğının Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiler (N: 610)**

<b>Alt boyutlar</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1. memnuniyet</b>		,84	,85	,79	,82
<b>2.Sosyal ilişkiler</b>			,94	,91	,91
<b>3.İçsel öz güven</b>				,94	,97
<b>4.Görünüş</b>					,92
<b>5.Performans</b>					

**\*\* $p < 0.001$**

Tablo 15'te Ölçeğinin alt boyut puanları arasındaki ilişkiler yer almaktadır. Buna göre; "alt boyutlar arasındaki ilişkilerin pozitif yönde, 79 ile ,97 arasında değıştiğı ve istatistiksel olarak  $p < 0,001$  seviyesinde ileri düzeyde anlamlı olduğu bulunmuştur". Bu bulguların, ölçeğın yeterli düzeyde yapı geçerliğine sahip olduğunu desteklediğı söylenebilir.

#### 4.3.6. Birleşen Geçerlik (Ölçüt Geçerliliği) İle İlgili Bulgular

Ölçülen kavramla ilişkili olduğunu düşünülen değişkenleri ölçerek aralarında yüksek bir ilişki aranması birleşen geçerlik/ölçüt geçerlilik ya da eşzaman geçerliliği olarak tanımlanır (Ebrinç, 2000). Bu amaçla Kadın Öz Güven Ölçeği ile Öz Güven Ölçeği arasındaki ilişki incelenmiştir. “Pearson Korelasyon Analizi” sonucunda “iki ölçek arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğu ve ilişkinin istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı olduğu bulunmuştur” (Tablo 16).

**Tablo 16: Kadın Öz Güven Ölçeği İle Öz Güven Ölçeği Ölçeği ve Alt Boyutları Birleşen Geçerlilik Bulguları (N: 610)**

	Ölçeklerin Alt Boyutları	ÖGÖ		
		İç Öz Güven	Dış Öz Güven	Toplam
KÖGÖ	Memnuniyet	,70**	,71**	,71**
	Sosyal ilişkiler	,84**	,86**	,86**
	İçsel öz güven	,91**	,90**	,92**
	Görünüş	,74**	,72**	,72**
	Performans	,92**	,90**	,92**
	<b>Toplam</b>	<b>,93**</b>	<b>,92**</b>	<b>,94**</b>

\*\*p<0,001

KÖGÖ ile ÖGÖ alt boyut ve toplam puanları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. “Pearson Korelasyon Analizi sonucunda iki ölçek ve alt boyutları arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğu ve ilişkinin istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $r=,94$ )”. Saptanan bulgular Tablo 16’da yer almaktadır. Böylece, her iki ölçeğin alt boyutları ve toplam puanları arasında ileri derecede pozitif yönlü  $p<0,001$  seviyesinde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

#### 4.3.7.İç Tutarlılık Analizi İle İlgili Bulgular

KÖGÖ'nün Cronbach alfa katsayısı Tablo 17'de gösterilmiştir.

**Tablo 17: KÖGÖ Alt Boyut ve Toplam Puanlara Ait Cronbach Alfa Değerleri (N: 610)**

<b>KÖGÖ ve Alt Boyutları</b>	<b>Cronbach Alfa Katsayısı</b>
<b>Memnuniyet</b>	,77
<b>Sosyal ilişkiler</b>	,89
<b>İçsel öz güven</b>	,94
<b>Görünüş</b>	,78
<b>Performans</b>	,94
<b>Ölçek Toplam Cronbach Alfa</b>	,97
<b>Ölçek Toplam Spearman-Brown</b>	,96
<b>Ölçek Toplam Guttman</b>	,96

Alt boyut ve ölçeğin toplamına ait güvenilirlik oranlarını belirlemek üzere KÖGÖ'nün Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 17'de yer almaktadır. Buna göre, “ölçek alt boyutlarına ait Cronbach Alfa katsayılarının 0,77 ile 0,94 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin toplam Cronbach alfa değeri 0,97 olarak bulunmuştur. Testin birbirine eşit iki ayrı yarıya ayrılması ile hesaplanan Spearman-Brown ve Guttman iç tutarlılık katsayıları 0,96 olarak saptanmıştır”. Bu sonuçlara bakıldığında ölçekteki maddelerin hepsinin aynı özelliği ölçtüğü söylenebilir, dolayısı ile KÖGÖ güvenilir bir ölçüm aracı olarak değerlendirilebilir.

#### 4.3.8.Zamana Göre Değişmezlik İle İlgili Bulgular

“Test tekrar test analizi” güvenilirlik analizi yöntemlerinden biridir ve testin zamana göre değişmezlik özelliğinin değerlendirilmesi amacıyla uygulanmaktadır. Bir testin aynı gruba belli bir zaman sonra iki kez uygulanmasıyla ortaya çıkan puanlar arasındaki korelasyonla açıklanır. İki uygulama arasındaki süre, ölçülen hedef kesim ve davranışa göre değişmekle birlikte ortalama iki hafta – bir aylık bir sürenin çoğunlukla uygun olduğu söylenebilir. İki ölçümden alınan puan seti arasında karşılaştırma yapılırken Pearson korelasyon katsayısı hesaplanır. Her iki uygulamadan alınan ortalama puanların ilişkisi testin zamana göre ne oranda kararlı ölçümler verdiğini değerlendirmek için kullanılır. Test- tekrar test için en az 30 kişi önerilmektedir (Tavşancıl 20010; Şencan 2005; Öner 2006; Bayram 2009; Büyüköztürk 2012; Karasar 2015). Bu amaçla ölçek 40 kişilik bir gruba iki hafta sonra tekrar uygulanmış ve korelasyonlarına bakılmıştır (Tablo 18). Buna göre “bulgular 0,61 ile 0,90 arasında değişirken 2 uygulama puanı arasında yüksek düzeyde pozitif doğrusal bir ilişki bulunmuştur (  $r=0,92$ ,  $p=0,000$ )”. “Aynı zamanda test-tekrar testten edinilen puan ortalamaları bağımlı gruplarda t testi ile karşılaştırıldığında iki ölçümün puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p >0,05$ ; Tablo 18)”. Buna göre KÖGÖ’nin zamana göre kararlı ölçümler verdiği saptanmıştır.



Tablo 18: Kadın Öz- Güven Ölçeğinin Test-Tekrar Test Sonuçları (N: 40)

	SonTest_Memnuniyet	Son Test_Sosyallik	SonTest_İçsel	SonTest_Görünüş	SonTest_Performans	Son Test_Toplam
<b>ÖnTest_Memnuniyet</b>						
r	,61					
P	,000					
t	,703					
P	,486					
<b>ÖnTest_Sosyallik</b>						
r		,81				
P		,000				
t		1,95				
P		,057				
<b>ÖnTest_İçsel</b>						
r			,89			
P			,000			
t			1,23			
P			,223			
<b>ÖnTest_Görünüş</b>						
r				,84		
P				,000		
t				,096		
P				,924		
<b>SonTest_Performans</b>						
r					,90	
P					,000	
t					,857	
P					,396	
<b>ÖnTest_Toplam</b>						
r						0,92
P						,000
t						1,76
P						,085

**Tablo 19: KÖGÖ Alt Boyut ve Toplam Ölçek Puanlarına Ait Betimleyici Değerler (N: 610)**

<b>KÖGÖ Alt Boyutlar</b>	<b>Minimum Puan</b>	<b>Maksimum Puan</b>	<b>Ort.</b>	<b>±</b>	<b>SS</b>
<b>Memnuniyet</b>	2	10	7,78	±	2,10
<b>Sosyal ilişkiler</b>	7	35	25,53	±	6,83
<b>İçsel öz güven</b>	11	55	41,33	±	10,54
<b>Görünüş</b>	4	20	14,16	±	4,03
<b>Performans</b>	18	35	20,19	±	4,40
<b>Toplam</b>	46	187	140,49	±	33,60

Tablo 19’da katılımcıların KÖGÖ alt boyut ortalamaları  $7,78 \pm 2,10$  ile  $41,33 \pm 10,54$  arasında değiştiği ve ölçek toplam puan ortalamasının  $140,49 \pm 33,60$  olduğu görülmektedir.

**Tablo 20: Katılımcıların Yaş ve Eğitim Durumlarına Göre KÖGÖ Puanları (N: 610)**

Katılımcıların Özellikleri	Memnuniyet	Sosyal ilişkiler	İçsel öz güven	Görünüş	Performans	KÖGÖ Toplam
<b>Yaş</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>
25 yaş ve altı <sup>a</sup> (n:227)	8,51±1,49	27,36±4,81	44,31±6,25	14,94±3,35	55,18±7,79	150,32±19,39
26-35 yaş <sup>b</sup> (n:113)	8,23±1,51	26,84±4,69	43,87±5,76	15,05±2,87	54,47±6,65	148,48±17,72
36-45 yaş <sup>c</sup> (n:96)	7,07±2,34	24,16±7,02	40,07±11,26	13,63±4,05	49,18±13,23	134,13±35,186
46-55 yaş <sup>d</sup> (n:106)	7,77±2,20	26,66±7,37	42,24±11,57	14,67±4,50	53,74±13,96	145,10±37,82
56 yaş ve üzeri <sup>e</sup> (n:68)	5,64±2,47	17,38±8,23	27,55±13,98	9,98±4,40	35,54±16,10	96,11±44,15
<i>Tukey Testi</i>	<b>F=34,39</b>	<b>F=38,61</b>	<b>F=46,42</b>	<b>F=26,27</b>	<b>F=46,339</b>	<b>F=49,33</b>
<i>Anlamlılık</i>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>
	a,b,c,d>e, a,b>c, a>d	a,b,c,d>e, a,b>c, d>c	a,b,c,d>e, a,b>c	a,b,c,d>e,a>c	a,b,c,d>e, a,d,b>c	a,b,c,d>e,a>b, b>c, d>e
<b>Eğitim durumu</b>						
Hiç eğitim almayan <sup>a</sup> (n:63)	4,39±1,62	13,50±4,75	20,17±8,00	7,95±3,00	27,36±9,58	73,39±25,98
İlk/orta/ilköğretim <sup>b</sup> (n:107)	7,4±2,40	24,85±7,32	40,17±11,44	13,68±4,24	50,48±13,99	136,63±36,72
Lise <sup>c</sup> (n:227)	8,34±1,65	26,86±5,03	43,89±6,07	14,70±3,21	54,33±7,59	148,15±19,48
Lisans- ön lisans <sup>d</sup> (n:134)	8,26±1,50	26,61±4,82	44,00±6,30	14,85±3,33	54,59±7,44	148,32±19,06
Lisansüstü <sup>e</sup> (n:79)	8,53±1,28	30,37±3,49	47,92±5,017	17,01±2,34	60,01±6,32	163,86±15,59
<i>Tukey Testi</i>	<b>F=73,13</b>	<b>F=103,71</b>	<b>F=154,73</b>	<b>F=72,73</b>	<b>F=138,12</b>	<b>F=156,57</b>
<i>Anlamlılık</i>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>
	b,c,d,e>a, c,d, e>b	e>a,b,c,d, b,c,d,e>a, c>b	e>a,b,c,d, b,c,d,e>a, c,d>b	e>a,b,c,d, b,c,d,e>a,	b,c,d,e>a, e>a,b,c,d, c>b, d>b	b,c,d,e>a, c,d,e>b, e>c,d

Tablo 21: Katılımcılarına Medeni Hali ve Evlilik Süresine Göre KÖGÖ Puanları (N: 610)

Katılımcıların Özellikleri	Memnuniyet	Sosyal ilişkiler	İçsel öz güven	Görünüş	Performans	KÖGÖ Toplam
<b>Medeni hal</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>
<b>Evli<sup>a</sup> (n:323)</b>	7,18±2,35	23,79±7,79	38,60±12,65	13,34±4,43	48,43±14,91	131,37±40,38
<b>Bekar<sup>b</sup> (n:287)</b>	8,46±1,53	27,48±4,88	44,41±6,19	15,07±3,31	55,30±7,65	150,74±19,23
<b>T testi Anlamlılık</b>	<b>t=8,04 P=0,000 b&gt;a</b>	<b>t=7,09 P=0,000 b&gt;a</b>	<b>t=7,31 P=0,000 b&gt;a</b>	<b>t=5,49 P=0,000 b&gt;a</b>	<b>t=7,26 P=0,000 b&gt;a</b>	<b>t=7,69 P=0,000 b&gt;a</b>
<b>Evli olan kadınların evlilik süresi (yıl)</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Ort±SS</b>
<b>1-5<sup>a</sup> (n:57)</b>	8,24±1,36	27,08±4,12	44,29±5,37	15,31±2,45	54,66±6,67	149,61±16,42
<b>6-10<sup>b</sup> (n:43)</b>	7,79±2,04	25,46±5,56	42,27±7,46	14,09±3,46	53,02±9,81	142,65±25,92
<b>11-15<sup>c</sup> (n:22)</b>	8,13±1,83	26,45±6,17	43,50±7,95	14,77±3,66	52,00±10,28	144,86±27,39
<b>16-20<sup>d</sup> (n:64)</b>	7,46±2,34	25,23±6,90	41,53±11,73	13,75±4,24	51,54±13,86	139,53±36,52
<b>21-25<sup>e</sup> (n:32)</b>	7,37±2,31	25,18±8,40	40,68±13,40	14,93±4,74	51,62±15,46	139,81±42,79
<b>26 ve üzeri<sup>f</sup> (n:102)</b>	5,83±2,48	19,29±8,95	30,28±14,55	10,93±4,86	39,03±17,16	105,38±46,78
<b>Tukey Testi Anlamlılık</b>	<b>F=25,67 p=0,000 a,b,c,d,e&gt;f</b>	<b>F=22,55 p=0,000 a,b,c,d,e&gt;f</b>	<b>F=30,58 p=0,000 a,b,c,d,e&gt;f</b>	<b>F=16,49 p=0,000 a,b,c,d,e&gt;f</b>	<b>F=27,85 p=0,000 a,b,c,d,e&gt;f</b>	<b>F=30,76 p=0,000 a,b,c,d,e&gt;f</b>

Tablo 22: Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumu ve Kaçınıcı Çocuk Olduğuna Göre KÖGÖ Puanları (N: 610)

Katılımcıların Özellikleri	Memnuniyet	Sosyal ilişkiler	İçsel öz güven	Görünüş	Performans	KÖGÖ Toplam
Çocuk sahibi olma durumu	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Hayır <sup>a</sup> (n:318)	8,40±1,53	27,28±5,10	44,23±6,45	15,00±3,36	55,21±7,93	150,15±20,38
Evet <sup>b</sup> (n:292)	7,12±2,42	23,65±7,87	38,25±12,92	13,25±4,48	47,89±15,14	130,19±41,07
<b>T testi Anlamlılık</b>	<b>t=7,70</b> <b>P=0,000</b> <b>a&gt;b</b>	<b>t=6,68</b> <b>P=0,000</b> <b>a&gt;b</b>	<b>t=7,11</b> <b>P=0,000</b> <b>a&gt;b</b>	<b>t=5,41</b> <b>P=0,000</b> <b>a&gt;b</b>	<b>t=7,37</b> <b>P=0,000</b> <b>a&gt;b</b>	<b>t=7,48</b> <b>P=0,000</b> <b>a&gt;b</b>
<b>Kaçınıcı çocuk olduğu</b>						
İlk <sup>a</sup> (n:227)	8,24±1,73	27,68±5,60	44,47±7,97	15,28±3,58	55,04±9,53	150,72±25,22
İkinci <sup>b</sup> (n:167)	7,65±2,03	23,79±6,42	40,16±9,99	13,59±3,79	50,68±12,42	135,89±32,30
Üçüncü <sup>c</sup> (n:103)	7,30±2,30	23,27±7,63	37,50±12,65	12,70±4,29	47,62±14,92	128,40±40,08
4 ve üzeri <sup>d</sup> (n:113)	7,49±2,51	25,84±7,59	40,27±12,04	14,06±4,43	50,02±14,0	137,69±38,23
<b>Tukey Testi Anlamlılık</b>	<b>F=6,44</b> <b>p=0,000</b> <b>a&gt;b,c,d</b> <b>a&gt;b</b>	<b>F=16,04</b> <b>p=0,000</b> <b>a&gt;b, a&gt;c, d&gt;c</b> <b>a&gt;b</b>	<b>F=13,02</b> <b>p=0,000</b> <b>a&gt;b,c,d</b> <b>a&gt;b</b>	<b>F=11,97</b> <b>p=0,000</b> <b>a&gt;b,c,d</b> <b>a&gt;b</b>	<b>F=10,55</b> <b>p=0,000</b> <b>a&gt;b,c,d</b> <b>a&gt;b</b>	<b>F=13,54</b> <b>p=0,000</b> <b>a&gt;b,c,d</b> <b>a&gt;b</b>

Tablo 23: Katılımcıların Çalışma ve Gelir Durumuna Göre KÖGÖ Puanları (N: 610)

Katılımcıların Özellikleri	Memnuniyet	Sosyal ilişkiler	İçsel öz güven	Görünüş	Performans	KÖGÖ Toplam
Çalışma durumu	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Çalışmayan <sup>a</sup> (n:349)	7,48±2,39	24,00±7,61	38,73±2,12	13,23±4,41	48,55±14,27	131,32±38,70
Çalışan <sup>b</sup> (n:261)	8,19±1,56	27,57±4,95	44,82±6,50	15,39±3,08	55,82±8,042	151,81±20,91
T testi Anlamlılık	t=4,42 P=0,000 b>a	t=7,01 P=0,000 b>a	t=7,97 P=0,000 b>a	t=7,12 P=0,000 b>a	t=7,97 P=0,000 b>a	t=8,30 P=0,000 b>a
<b>Gelir durumu</b>						
Gelir giderden az <sup>a</sup> (n:192)	6,65±2,55	22,05±8,45	34,86±13,87	12,45±4,82	44,15±16,06	120,18±143,91
Gelir gidere denk <sup>b</sup> (n:351)	8,27±1,61	26,97±5,21	44,11±6,76	14,79±3,40	54,77±8,464	148,93±121,91
Gelir giderden çok <sup>c</sup> (n:67)	8,46±1,68	27,91±5,27	45,35±6,86	15,73±2,97	56,92±8,83	154,38±122,82
Tukey Testi Anlamlılık	F=46,91 p=0,000 b>a ,c>a	F=41,60 p=0,000 b>a, c>a	F=64,18 p=0,000 b>a, c>a	F=28,98 p=0,000 b>a, c>a	F=61,346 p=0,000 b>a, c>a	F=62,27 p=0,000 b>a, c>a



Tablo 25: Katılımcıların Algıladığı Sağlık Durumu ve Kronik Hastalık Durumuna Göre KÖGÖ Puanları (N: 610)

Katılımcıların Özellikleri		Memnuniyet	Sosyal ilişkiler	İçsel öz güven	Görünüş	Performans	KÖGÖ Toplam
Algılanan sağlık durumu	Sağlık	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
<b>Kötü<sup>a</sup> (n:50)</b>		6,82±2,41	28,96±11,36	23,92±10,29	17,20±5,29	37,68±4,00	78,16±31,25
<b>Normal<sup>b</sup> (n:311)</b>		10,76±2,85	47,11±10,70	45,06±10,36	29,71±7,27	64,41±13,48	140,71±30,40
<b>İyi<sup>c</sup> (n:208)</b>		11,83±2,28	51,59±8,71	48,40±7,20	33,02±6,06	69,52±10,03	153,72±21,15
<b>Çok iyi<sup>d</sup> (n:42)</b>		12,07±2,73	49,58±9,09	47,26±9,04	32,17±6,57	66,29±11,36	147,58±26,53
<i>Tukey Testi</i>		<b>F=49,25</b>	<b>F=71,58</b>	<b>F=96,02</b>	<b>F=54,86</b>	<b>F=96,02</b>	<b>F=103,29</b>
<i>Anlamlılık</i>		<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>
		<b>b,c, d&gt;a, c&gt;b, d&gt;b</b>	<b>b,c, d&gt;a, c&gt;b</b>	<b>b,c, d&gt;a, c&gt;b</b>	<b>b,c, d&gt;a, c&gt;b,</b>	<b>b,c, d&gt;a, c&gt;b</b>	<b>b,c, d&gt;a, c&gt;b,</b>
<b>Kronik hastalık durumu</b>							
<b>Hayır<sup>a</sup> (n:511)</b>		7,85±2,06	25,52±6,62	41,36±10,16	14,10±3,96	51,79±12,17	140,63±32,50
<b>Evet<sup>b</sup> (n:105)</b>		7,44±2,30	25,58±7,78	41,21±12,23	14,43±4,40	51,07±14,15	139,76±38,65
<b>T testi</b>		t=1,68	t=0,074	t=0,114	t=0,721	t=0,483	t=0,216
<b>Anlamlılık</b>		P=0,095	P=0,941	P=0,910	P=0,472	P=0,630	P=0,829
		Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok





Tablo 27: Katılımcıların Düzenli Etkinlik Yapma ve Beden Kitle İndeksine Göre KÖGÖ Puanları (N: 610)

Katılımcıların Özellikleri	Memnuniyet	Sosyal ilişkiler	İçsel öz güven	Görünüş	Performans	KÖGÖ Toplam
<b>Düzenli etkinlik yapma</b>						
<b>Hayır<sup>a</sup> (n:164)</b>	6,43±2,45	21,68±8,11	34,98±13,48	12,42±4,55	43,99±15,78	119,51±42,32
<b>Evet<sup>b</sup> (n:446)</b>	8,28±1,71	26,94±5,68	43,67±8,07	14,79±3,63	54,49±9,68	148,19±25,84
<b>T testi</b>	t=8,87	t=7,64	t=7,76	t=5,99	t=7,98	t=8,13
<b>Anlamlılık</b>	P=0,000	P=0,000	P=0,000	P=0,000	P=0,000	P=0,000
	<b>b&gt;a</b>	<b>b&gt;a</b>	<b>b&gt;a</b>	<b>b&gt;a</b>	<b>b&gt;a</b>	<b>b&gt;a</b>
<b>Beden kitle indeksi</b>						
<b>Zayıf<sup>a</sup> (n:46)</b>	12,30±1,88	49,91±5,87	47,82±5,10	32,04±6,35	68,89±7,38	152,89±14,51
<b>Normal kilolu<sup>b</sup> (n:361)</b>	11,59±2,39	50,98±8,63	48,16±6,83	32,75±6,07	68,78±9,52	151,32±20,28
<b>Fazla kilolu<sup>c</sup> (n:108)</b>	10,59±2,94	46,54±11,43	44,30±11,18	28,39±7,19	63,71±14,59	138,38±33,10
<b>Obez/İleri derece obez<sup>d</sup> (n:95)</b>	7,91±3,24	33,03±12,53	29,95±14,77	20,27±6,96	44,35±17,63	95,65±42,77
<b>Tukey Testi</b>	<b>F=54,50</b>	<b>F=87,00</b>	<b>F=99,05</b>	<b>F=97,58</b>	<b>F=106,65</b>	<b>F=108,90</b>
<b>Anlamlılık</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>
	<b>a,b&gt;c,d, c&gt;d</b>	<b>a&gt;d, c,d&gt;b, c&gt;d</b>	<b>a&gt;d, b&gt;c,d c&gt;d</b>	<b>a,b,c&gt;d, b&gt;c</b>	<b>a,b,c&gt;d, b&gt;c</b>	<b>a&gt;c,d b&gt;c,d c&gt;d</b>

Tablo 28: Katılımcıların Aile/İş Dışında Zaman Ayırma Durumuna Göre KÖGÖ Puanları (N: 610)

Katılımcıların Özellikleri	Memnuniyet	Sosyal ilişkiler	İçsel öz güven	Görünüş	Performans	KÖGÖ Toplam
Aile/iş dışında zaman ayırma	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Hiç <sup>a</sup> (n:142)	8,38±3,43	36,80±14,13	34,06±15,58	23,55±9,15	50,35±19,76	108,31±45,90
Ayda birkaç gün <sup>b</sup> (n:99)	11,03±2,20	48,56±8,13	46,71±6,45	30,71±6,05	65,58±8,98	144,91±9,42
Haftada 1 gün <sup>c</sup> (n:172)	11,76±2,27	50,58±8,43	48,08±6,75	32,15±5,97	69,21±9,56	150,66±19,93
Haftada birkaç gün <sup>d</sup> (n:197)	11,87±2,29	51,42±8,42	48,14±7,28	32,35±6,41	68,77±9,77	152,55±21,47
<i>Tukey Testi</i>	<b>F=60,55</b>	<b>F=69,77</b>	<b>F=74,23</b>	<b>F=53,50</b>	<b>F=74,41</b>	<b>F=80,15</b>
<i>Anlamlılık</i>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>	<b>p=0,000</b>
	b,c, d>a, d>b	b,c, d>a	b,c, d>a	b,c, d>a	b,c, d>a	b,c, d>a

#### 4.4.Katılımcıların Özelliklerine Göre KÖGÖ Puanları

“Yaş gruplarına göre KÖGÖ ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $P<0,05$ )”. “Farklılıkların hangi ikili gruptan kaynaklandığını gösteren çoklu karşılaştırma testi (Tukey testi) sonuçlarına göre her alt boyut için 56 yaş ve üzeri yaş grubu puanları diğer yaş gruplarına göre anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur”. Yaş gruplarına göre KÖGÖ genel puan ortalamalarına bakıldığında 25 yaş ve altı grubu katılımcıların diğer yaş gruplarına göre anlamlı olarak yüksek bulunduğu görülmüştür. Buna göre en yüksek puan 25 yaş ve altı grupta en düşük puan ise 56 yaş ve üzeri grupta saptanmıştır (Tablo 20) .

“KÖGÖ ölçeği genel ve alt boyut puan ortalamalarının eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. ( $P<0,05$ )”. Tüm alt boyutlar ve genel ölçekte eğitim almayan grubun puan ortalaması diğer gruplardan anlamlı olarak daha düşüktür. KÖGÖ genel puan ortalamaları lise, lisans/ön lisans ve lisansüstü grupta ilk/orta/ilköğretim grubuna göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Lisansüstü grubun puan ortalamaları lise ve lisans/ön lisans grubuna göre anlamlı olarak daha yüksektir. Eğitim durumuna göre KÖGÖ genel puan ortalamaları en yüksek lisansüstü grupta ve en düşük hiç eğitim almayan grupta görülmüştür (Tablo 20).

“KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ( $t=7,69$ ;  $p<0,05$ )”. Bekâr olanların puan ortalaması evli olanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 21).

“KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ( $t=8,30$ ;  $p<0,05$ )”. “Çalışanların puan ortalaması çalışmayanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 23).

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamalarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ( $P<0,05$ )”. “Tüm alt boyutlar ve genel ölçekte gelirleri gidere denk olanların puanları gelirleri giderden az olanlara göre; gelirleri giderlerinden çok olanların puanları gelirleri giderlerinden az olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 23).

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamalarının aile tipine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. ( $P<0,05$ )”. “Tüm alt boyutlar ve genel ölçekte çekirdek aileye sahip olan kadınların puanları geniş aileye sahip olanlara göre; anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 24).

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamalarında en çok yaşanan yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $P<0,05$ )”. “Tüm alt boyutlar ve genel ölçek için ilçede ve şehirde yaşayanların puanları köyde yaşayanlara göre; şehirde yaşayanların puanları ilçede yaşayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 24).

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamaları algılanan sağlık durumuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ( $P<0,05$ )”. “Tüm alt boyutlar ve genel ölçekte sağlık durumları normal, iyi ya da çok iyi olanların puanları kötü olanlara göre; sağlık durumları iyi olanların puanları normal olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 25).

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamalarının katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ( $t=7,48$ ;  $p<0,05$ )”. “Çocuğu olmayanların puan ortalaması çocuğu olanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 22).

“KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların sigara içme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ( $t=4,08$ ;  $p<0,05$ )”. “Sigara içenlerin puan ortalaması sigara içmeyenlerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 26).

“KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların alkol alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ( $t=4,15$ ;  $p<0,05$ )”. “Alkol alanların puan ortalaması alkol almayanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 26).

“KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların kronik hastalık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ( $t=0,216$ ;  $p>0,05$ )”(Tablo 25).

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamaları aile/iş dışında kendine zaman ayırma durumuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği

saptanmıştır. ( $P<0,05$ )". Tüm alt boyutlar ve genel ölçekte kendine ayda birkaç gün, haftada 1 gün ya da haftada birkaç gün zaman ayıranların puanları kendine hiç zaman ayırmayanlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Memnuniyet alt boyutunda kendine haftada birkaç gün zaman ayıranların puanları kendine ayda birkaç gün zaman ayıranlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Tablo 28).

“KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların düzenli etkinlik yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ( $t=8,13$ ;  $p<0,05$ )". “Düzenli etkinlik yapanların puan ortalaması yapmayanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 27).

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamaları beden kitle indeksine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. ( $P<0,05$ )". “Memnuniyet alt boyutunda zayıf ve normal kilolu olanların puanları fazla kilolu ve obez/ileri derece obez olanlara göre; fazla kilolu olanların puanları obez/ileri derece obez olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur”. Sosyal ilişkiler alt boyutunda zayıf olanların puanları obez/ileri derece obez olanlara göre; fazla kilolu ve obez/ileri derece obez olanların puanları normal kilolu olanlara göre ve fazla kilolu olanların puanları obez/ileri derece obez olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. İçsel öz güven alt boyutunda zayıf olanların puanları obez/ileri derece obez olanlara göre; normal kilolu olanların puanları fazla kilolu ve obez/ileri derece obez olanlara göre ve fazla kilolu olanların puanları obez/ileri derece obez olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Görünüş ve performans alt boyutunda ise zayıf, normal ve fazla kilolu olanların puanları obez/ileri derece obez olanlara göre; normal kilolu olanların puanları fazla kilolu olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. KÖGÖ genel puan ortalamalarına bakıldığında zayıfların normal ve fazla kilolu olanlara göre; normal kilolu olanların fazla kilolu ve obez/ileri derece obez olanlara göre; fazla kilolu olanların da obez/ileri derece obez olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Tablo 27).

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamaları evli olan kadınların evlilik süresine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ( $P<0,05$ )". “Genel ölçek ve tüm alt boyutlar için evlilik yılı 26 ve üzerinde olanların puan ortalamaları diğerlerinden daha düşüktür” (Tablo 21).

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamaları kaçınıcı çocuk olduklarına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. ( $P<0,05$ )”. “Genel ölçek ve tüm alt boyutlarda ilk çocuk olanların puan ortalamaları diğerlerinden daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 22).



## 5. TARTIŞMA

### 5.1. Katılımcıların Tanıtıcı ve Sosyo-Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılanların yaşları 18-70 arasında değişmekle birlikte yaş ortalaması  $35,29 \pm 1,47$  olarak bulunmuştur. Katılımcıların boy ortalaması  $163,18 \pm 5,93$ , kilo ortalaması  $63,78 \pm 1,21$  BKİ ise  $24,06 \pm 5,03$  olarak saptanmıştır. Katılımcıların eğitim süresinin ortalaması ise  $12,18 \pm 5,83$ 'tür (Tablo 3).

Çalışmada yaşı 25 ve altında olan kadınların oranı %37,2 olup bu oran Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2016), verilerine göre %39,10 olarak bulunmuş ve araştırmamızla benzerlik göstermektedir.

Ülkemizde Öz güven ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında Akın'ın (2007) çalışmasında 796 lise öğrencisi yer almıştır. Koyuncu Şahin'in (2015) çalışmasına 179 okul öncesi öğretmen katılmıştır. Özdemir'in (2016) araştırması ise "özel bir vakıf okulunun" 166 altıncı sınıf öğrencisine uygulanmıştır. Eraydın (2010) çalışmasında yaş ortalaması  $21,06 \pm 1,82$  olarak bulunmuş, Uçar ve Duy'un (2013) çalışmasında ise 21,30 ve 21,17 olarak bulunmuştur. Kiremit ve Gökler'in (2010) araştırmasında yaşlar 17-25 arasında değişim göstermiştir. Araştırmamızdaki yaş ortalaması ülkemizde yapılan benzer çalışmalardan daha yüksek olmakla birlikte ulaşılan yaş aralığı daha geniştir. Araştırmamızda kadınların %59,2'si normal kilolu olarak bulunmuştur. "Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)" 2016 verilerine göre ülkemizdeki kadınların %40,4'ü normal kiloludur. Aradaki farkın nedeni bu araştırma verilerinin 18 yaş ve üzeri kadınlardan elde edilmesi, TÜİK'in verilerinde ise 15 yaş ve üstü tüm kadınların değerlendirilmesi olabilir.

Araştırmada kadınların çoğunluğu (%53) evlidir. Bu oran Türkiye İstatistik Kurumu'nun son verilerine göre % 63 olup araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (TÜİK 2016). Yine hiç eğitim almayan kadınların



oranı (%10,3) TÜİK'in son verilerine yakın olmakla birlikte (TÜİK 2016) daha yüksek oranda kişiye ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan kadınların çoğunluğu (% 69,5) şehirde yaşamaktadır. Yapılan bir çalışmada katılımcıların çoğunluğunu şehirde en uzun yaşayanlar (%72.9) oluşturmuştur (Özmen ve ark., 2008). Jan ve Ashraf'ın (2008) yaptığı çalışma için 100 katılımcıdan 50 çalışan kadından 25'i kırsal alandan, 25 ise kentsel alandan ve çalışmayan 50 kadının ise yine 25'i kırsal alandan, 25 ise kentsel alandan seçilmiştir.

## 5.2. KÖGÖ Ölçeği'nin Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenirliği

Araştırmalar genelleme etkinliği ile başlar. Bu genellemeler daha üst seviyedeki genellemelere doğru ilerler ve sonuçta teori ya da kuram dediğimiz üst düzey yapılar meydana gelir (Şimşek, 2007). Yani ölçek geliştirme çalışmalarında araştırmacılar teori veya kuramları temel alarak ilerleyebildiği gibi genellemelerden yola çıkılabilir (Gün 2014). Bu araştırmada kadınlarda öz güveni değerlendirmeye yönelik ölçek geliştirilmesi amaçlanmış ve konuyla ilgili literatür ve benzer ölçekler desteğinde madde havuzu oluşturulmuştur.

Geçerlik, bir ölçüm aracının ölçmeyi hedeflediği özelliği tam ve doğru şekilde başka bir özelliği karıştırmadan ölçebilme seviyesidir (Tavşancıl, 2010). Başka bir ifade ile geçerlilik, gözlenebilir kanıtların ve kuramsal bilgilerin geliştirilen test veya ölçek puanlarını doğrulamasıdır. Geçerlilik süreci ise yapılan ölçek ya da test yorumlarının geçerli ve kuvvetli bilimsel bir temele sahip olduğu hususunda deliller toplamaktır (Şencan, 2005).

Ölçek için kapsam geçerliliği edinmede, ilk aşamada incelenecek değişkenin özgül boyutlarını içeren ayrıntılı bir taslak ve kalıp oluşturulmalıdır. Daha sonra araştırmacı, incelemenin alanını içerecek olan maddelerin yapısını, kapsamını ve nasıl hazırlanacağını iyice belirlemeli ve her bir özel boyut içine uygun maddeleri yerleştirmelidir (Erefe 2002).

Ölçek taslağı oluşturulurken, ölçekte bulunması istenen ya da olası görülen ifade sayısının en az 3 katı kadar maddeden oluşan madde havuzu hazırlanabilir (Tezbaşaran 1997; Tavşancıl 2010; Yıldırım ve Şimşek 2008).

### 5.2.1. İçerik ve Kapsam Geçerliliği

Ölçeklerin geçerlilik incelemelerinde; kapsam/içerik geçerliliği, ölçüt/kriter geçerliliği ve yapısal geçerlilik yöntemleri kullanılabilir (Şencan, 2005; Tavşancıl 2010; Büyüköztürk 2012). KÖGÖ geliştirme aşamasında mevcut literatur incelenerek belirtilen geçerlilik yöntemleri kullanılmıştır. Ölçek uzman görüşlerine gönderilmeden önce dil uygunluğu yönünden Türkçe dil uzmanları tarafından değerlendirilmiş ve gerekli düzenlemeler yapılmıştır.

Oluşturulan madde havuzu (60 madde) kapsam geçerliliği açısından değerlendirilmek üzere uzmanın sunulmuş ve Kapsam Geçerlik İndeksi-KGİ ile maddelerin amaca uygun olup olmadığı, anlaşılabilirliği ve önem seviyesini tespit etmeye yönelik değerlendirmeleri alınmıştır. Uzmanlardan maddelerin uygunluğunu 1 ile 3 arasında puanlayarak değerlendirmeleri istenmiştir. “1 Kaldırılmalı”, “2 revize edilmek kaydıyla kalabilir”, “3 Kalmalı” anlamında kullanılmıştır.

Uzman sayısının ise minimum 5 maksimum 40 arasında olması tavsiye edilmektedir (Alpar 2010). Değerlendirme hem toplam ölçek hem de madde boyutunda yapılabilmektedir (Erefe 2002, Polit ve Beck 2006). Araştırmada 20 uzmanın görüşüne başvurulmuştur ve ölçek hakkında görüş alınmıştır. Bu da literatürle uyumludur.

20 uzman görüşünün değerlendirilmesinden sonra Kapsam Geçerlik İndeksi 0,42'nin altında olan maddelerin ölçekten çıkarılması gerekmektedir (Yurdağül 2005). Buna göre belirtilen değerin altında kalan 4 madde taslak ölçekten çıkarılmıştır. Uzmanlardan aynı zamanda ölçeğin ifadenin dili açısından anlaşılabilirliği, maddelerin amaca uygunluğu hakkında da görüş alınarak, gerekli düzenlemeler yapılmış ve sonuçta madde havuzu 56'ya indirilmiştir. Yapılan değerlendirme sonucunda KÖGÖ kapsam geçerlik indeksleri alt boyutlar için 0,70 ile ,90 arasında değişirken toplam ölçek düzeyinde ise KGİ=0,88 olarak çıkmış ve bu da ortaya çıkan oranların

literatüre göre ölçeğin yeterli kapsam geçerliliğine sahip olduğunu göstermiştir.

Ölçeğin anlaşılabilirliğinin değerlendirilmesi sürecinde örnekleme benzer özellikler gösteren bir gruba pilot uygulama/ön çalışma yapılması gerekir (Baş 2006; Aksayan ve ark. 2002; Akgül 2005). Bu çalışmada taslak ölçeğin 56 maddelik şekli örnekleme aynı özelliği gösteren 50 kişi ile ön çalışma yapılarak test edilmiştir.

### 5.2.2. Yapı Geçerliliği (Faktör Analizi)

KMO ve Barlett testi ile kullanılan bir ölçeğe faktör analizi yapıp yapılamayacağı ve verilerin uygunluğu değerlendirilmektedir (Gün 2014). “KMO testi”, “faktör analizi” için dağılımın yeterli olup olmadığını değerlendirmektedir. KMO testi için beklenen, değerlerin 0,60’ın üzerinde olmasıdır. 0,80-0,90 değer aralığı çok iyi olarak ifade edilmektedir (Tavşancıl 2010; Büyüköztürk 2012). Çalışmada KMO değeri 0,97 olduğu için faktör analizi yapabilmeye örneklem büyüklüğü yeterliliğinin çok iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Faktör analizi yapabilmeye diğer bir koşulu evrendeki dağılımın normal olmasıdır. Barlett testi “korelasyon matrisi birim matrise eşittir” hipotezini değerlendirmektedir. Değişkenler arasında korelasyonun 1,00’den uzak olduğu hipotezin reddedilmesi anlamına gelmekte ve ölçme yaptığımız değişkenin değişkenli olduğuna işaret etmektedir. Barlett testi sonucu ne derece yüksekse anlamlı olma ihtimali de o derece yüksektir (Şencan 2005; Tavşancıl 2010; Büyüköztürk 2012). “KÖGÖ’ye ait Barlett testi sonucu ise 1540,00 ( $p=0,000$ ) olarak bulunmuştur”. Buna göre, verilerin “faktör analizi” yapabilmek için uygun olduğu söylenebilir (Tablo 8).

Faktör analizi, birbiriyle bağlantılı değişkenleri toplayarak az sayıda kavramsal ve ilişkisiz olarak anlamlı yeni değişkenler ortaya çıkarmayı, keşfetmeyi hedefleyen çok değişkenli bir istatistik yöntem olarak kullanılmaktadır. DFA iki tür faktör analizi yaklaşımından biridir ve değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik olarak daha önce saptanan hipotez ya

da kuramın test edilmesini sağlamaktadır (Ural ve Kılıç 2006; Büyüköztürk 2012). Yapı, birbirleriyle alakalı olduğu düşünülen belli unsurların ya da unsurlar arasındaki ilişkilerin meydana getirdiği bir örüntüdür (Ercan ve Kan 2004). Yapısal geçerlilik ise ölçekte yer alan maddelerinin ölçülmek istenen soyut bir kavramı, boyutu, faktörü doğru olarak ölçme seviyesini gösterir. DFA ölçüm modellerinin geliştirilmesinde sık kullanılır (Aytaç ve Öngen 2012).

Araştırmamızda ölçekte “Memnuniyet”, “Sosyal ilişkiler”, “İçsel öz güven”, “Görünüş” ve “Performans” alt boyutları oluşturulmuştur. Bu alt boyutlar literatür bilgisi ile uyumludur. “KÖGÖ yapı geçerliliği faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Bu araştırmada, toplam 56 madde ile yapılan ilk doğrulayıcı faktör analizinde CFI,TLI ve RMR değerlerinin beklenen seviyede olmadığı görülmüştür”. Taslak ölçekteki “memnuniyet” alt boyutundan 2. Madde, “sosyal ilişkiler” alt boyutundan 8, 9,11,13, 17. Maddeler, “içsel öz güven” alt boyutundan 24. Madde, “görünüş” alt boyutundan 31, 34, 35, 37 38.maddeler ve “performans” alt boyutundan 42,44,46, 48.maddeler faktör yükleri 0,63’ün altında olduğu için çıkarılmıştır. Kalan 38 madde ile yeniden DFA yapılmıştır. Son ölçeğin RMR, RMSEA ve CFI indisleri istendik seviyede olduğundan ölçeğin modele veri uyumunun olduğunu göstermektedir. Bu durum son ölçekte yer alan maddelerin ölçülmek istenen boyutları doğru bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir. Fakat ki-kare değeri anlamlı sonuçlanmıştır ve bu durum model veri uyumunun zayıf olduğuna işaret etmektedir. Bu durumun örneklem büyüklüğünün yüksek olması sebebiyle olduğu söylenebilir (Gün 2014). Örneklerde “Ki-kare istatistiği” toplamalı bir istatistik olduğu için değişken sayısı arttıkça yüksek çıkacaktır. Bu nedenle  $x^2/sd$  derecesinden yararlanılması gerektiği belirtilmiştir.  $x^2/sd$  değerininin 5’in altında olması beklenir (Kline 2005; Şekercioğlu ve Çokluk, 2010). Ölçekte bu değer 5’in altında elde edilmiştir ve modelin veri uyumuna işaret ettiği söylenebilir (Tablo 11).

### 5.2.3. Madde Analizi

Verilere ait kriter geçerliliğini belirlemede kullanılan Pearson korelasyon analizi en çok kullanılan korelasyon analizi yöntemidir. Madde- toplam puan korelasyonu kat sayılarının ortalaması beş ya da yedi dereceli ölçeğin toplam puanlarıyla her bir maddeye ait puanlarının korelasyonlarının alınmasıdır. Madde-toplam korelasyonlarının ortalaması testin güvenilirliğini verir. Uygulamada bazı yazarlar bu işlemi “madde analizi” kavramı olarak ele almışlardır (Şencan 2005). Bir korelasyon katsayısının -1,0 ile +1,0 arasında değiştiği belirtilmiştir (Balcı 2002). Beklenen durum madde toplam korelasyonlarının negatif olmamasıdır (Öner 2006). DFA sonrası 38 maddeye düşen ölçeğin bütünü için “madde toplam puan analizleri” yapılmıştır. Yapılan analiz sonrası Kadın Öz Güven Ölçeğinin toplam puan korelasyonları incelendiğinde korelasyon katsayılarının pozitif yönde ilişki gösterdiği saptanmıştır (Tablo 12).

### 5.2.4. Ölçüt Geçerliliği

Ölçüt geçerliliği geçerlilik analizlerinde kullanılan diğer bir yöntemdir ve burada ölçek puanlarının ortaya çıkarılan bir ya da birkaç dış ölçütle ilişkisi incelenmektedir. Bu yöntem eşzaman ve yordama geçerliliği daha önceden geliştirilmiş benzer bir ölçek, böyle bir ölçek yoksa da benzer veya ilgili kavramları ölçen diğer ölçekler kullanılabilir. Geliştirilen ölçekle aralarındaki ilişki pearson/spearman korelasyonu analiziyle değerlendirilmektedir (Aksayan ve Gözüm 2003; Tavşancıl, 2010; Büyüköztürk, 2012). Ölçeğin kendisinden farklı olan değişkenlerle anlamsız ilişki göstermesi beklenirken kendine benzer değişkenlerle kuramsal olarak yüksek korelatif ilişki göstermesi beklenir (Öner 2006). Araştırmamızda ölçüt geçerliliğinde eş zaman geçerliliği yöntemi uygulanmış, KÖGÖ ve ÖGÖ arasındaki ilişki pearson korelasyonu ile incelenmiştir. “KÖGÖ ve ÖGÖ’nün toplam puanları arasında ileri derecede anlamlı pozitif bir ilişki olduğu ( $r=0,92$ ) ve ilişkinin istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı olduğu ( $p<0,001$ ) bulunmuştur” (Tablo 16). Buna göre KÖGÖ’nün eş zaman geçerliliğini sağladığı ifade edilebilir.

### 5.2.5. İç Tutarlılık

Ölçekteki alt boyut toplam puanları veya maddeler ile “ölçek toplam puanları” arasındaki anlamlı korelasyon kat sayıları iç tutarlılık işareti olarak değerlendirilir (Tavşancıl 2010). “İç tutarlılık güvenilirliği”nde, sadece bir ölçme aracı kullanılarak ve tek bir biçimde ölçüp ölçmediği araştırılır (Şencan 2005). “İç tutarlılık”, her ölçüm aracının belli bir maksadı gerçekleştirmek ve bir bütünü oluşturmak üzere, birbirinden ayrı bölümlerden oluştuğu, bunların bir bütün içerisinde bilinen ve birbirine eşit ağırlıkta sahip olduğunu varsayan temel görüşe dayanır. Bir ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliğine sahip olduğundan bahsedebilmek için ölçeğin tüm alt kısımlarının aynı özelliği ölçtüğünü göstermek gerekir. Bu sebeple alt boyutların da güvenilirliğinin hesaplanması gerektiği belirtilir (Aksayan ve Gözüm 2002).

Cronbach alfa katsayısı günümüzde likert tipi ölçeklerde iç tutarlılığının hesaplanmasında en sık kullanılan yöntemlerden biridir. Alfa katsayısı “maddelerin varyansları toplamının genel varyansa ortalanması ile bulunur ve 0 ile 1 arasında değer alan ölçekte yer alan soruların homojen bir yapıyı açıklamak üzere bir bütün oluşturup oluşturmadıklarını inceler “(Akgül ve Çevik, 2005). Tercih edilen cronbach alfa katsayısının 1’e yakın olmasıdır. Bu değer için: “ < 0,40 ise güvenilir değil; 0,40-0,59 arasında ise düşük güvenilikte; 0,60-0,79 arası oldukça güvenilir; ,80-1.00 arası ise yüksek derecede güvenilir” olarak ifade edilir (Talbot, 1995; Netemeyer et al., 2003; Akgül ve Çevik, 2005). İlk geliştirilen bir ölçek için güvenilirlik katsayısının 0,70 yeterli bulunabilirken daha önce geliştirilmiş bir ölçek için katsayının 0,80’i aşması istenir (Erefe 2002; Aksayan ve Gözüm 2003).

Bu çalışmada Kadın Öz Güven Ölçeği’nin alt boyut ve Ölçeğin toplamının güvenilirlik oranlarını belirlemek üzere Cronbach Alfa katsayıları incelenmiştir. Toplam ölçeğin iç tutarlılığının çok yüksek olduğu (cronbach alfa= ,97) ve ölçeğin alt boyutlarında ,77 ile ,94 arasında değiştiği görülmüştür. Bu sonuçlar ölçeğin ilk kez geliştirilen bir ölçeğe göre oldukça yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte KÖGÖ’nün iç tutarlılık güvenilirliğini test etmek için ayrıca “Gutman ve

Spearman Brown güvenilirlik katsayıları” da kullanılmıştır. Bu yöntemde “güvenirlik katayısı”nın en az 0,70 olması gerektiği bildirilmektedir (Tezbaşaran 1996; Baykul 2000; Aksayan ve Gözüm 2002; Şencan 2005; Büyüköztürk 2012). “Testin birbirine eşit iki ayrı yarıya ayrılması ile hesaplanan Guttman ve Spearman-Brown iç tutarlılık katsayıları çalışmamızda 0,96 olarak bulunmuştur” (Tablo 17). “Guttman ve Spearman-Brown iç tutarlılık katsayıları” da ölçeğin güvenilir olduğuna işaret etmektedir.

### 5.2.6. Zamana Göre Geçerlik, “Test -Tekrar Test Analizi”

Ölçek güvenilirlik çalışmasının bir başka güvenilirlik analizi yöntemi test tekrar test analizidir. Yapılan testin zamana göre değişmezlik özelliğinin incelenmesi amacıyla uygulanmaktadır. “Test-tekrar test” için en az 30 kişiyi önerilmektedir (Tavşancıl 2010; Karasar 2015). Test-tekrar test aralıksız ya da kısa bir dinlenmeden sonra uygulanabileceği gibi, 2 ile 4 hafta sonrasında da aynı gruba uygulanabilir ve arasındaki ilişkiye “pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği” ile bakılır (Aksayan ve Gözüm 2003; Şencan 2005; Tavşancıl, 2010). İki değerlendirmeden alınan puanların ortalamaları karşılaştırılır ve her iki ölçüm arasında “istatistiksel açıdan anlamlı fark” bulunmazsa, sonuçların benzer olduğu ve zamana göre güvenilir olduğu belirtilmektedir (Tavşancıl 2010, Şencan 2005). Bu araştırmada ise literatüre uygun olarak ölçeğin zamana göre değişmezliğini test edebilmek için 40 kişilik bir gruba iki hafta ara ile tekrar uygulanmış ve analizleri yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarında  $r=0,61-0,90$  ve tamamında  $r=0,95$  düzeyleri arasında değişim gösteren pozitif yönde doğrusal ilişki olduğu görülmüştür ( $p=0,000$ ) (Tablo 18). Ayrıca, test-tekrar test uygulamasında iki uygulamada elde edilen puanlar arasında “istatistiki olarak anlamlı fark” olmaması gerekir. Tekrarlanan ölçümlerde fark çıkmaması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Aksayan ve ark. 2002; Baş 2006; Seren 2005; Seren 2010). “Bu çalışmada da iki uygulama arasında katılımcıların ölçekten aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır”. Bu bulgular ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

### 5. 2.7. Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerine Göre KÖGÖ Puanları

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamalarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği, KÖGÖ genel puan ortalamalarına bakıldığında 25 yaş ve altı grubu katılımcıların diğer yaş gruplarına göre anlamlı olarak yüksek bulunduğu görülmüştür” (Tablo 20). Genç kadınlarda öz güvenin daha yüksek olmasının sebepleri aile desteği, ilerleyen teknoloji ve eğitimle olabilir.

“KÖGÖ ölçeği genel ve alt boyut puan ortalamalarının eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. ( $P<0,05$ )”. Tüm alt boyutlar ve genel ölçekte eğitim almayan grubun puan ortalaması diğer gruplardan anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Bu durumun nedeni kadınların eğitim seviyesi arttıkça sosyoekonomik durumunun iyileşmesi ve bunun da öz güveni arttırması olarak düşünülebilir.

“KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ( $t=7,69$ ;  $p<0,05$ )”. Bekâr olanların puan ortalaması evli olanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 21). Literatüre bakıldığında kadınların sömürücü evliliklerde hapis olabildiği, çoğu evli kadının kendi başına ölmekten çok korktukları için kötü işlerine ve evliliklerine devam edebildiği ve bir partner bulmak için hissedilen yoğun baskı sonucu çoğu kadının tatmin edici olmayan ve hatta istismar ilişkilere razı olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte evlilikte bir taraftan bağımsızlığı öğreterek öz güveni üstün tutmaya çalışan, diğer yandan bağımlılık eğitimi verip itaat yücelten kültürler vardır. İkincisinde aradaki sadakat ve itaat vurgulanıp güçlendirirken öz güven zayıflar. (Fennell 2017; Hay 2010; Tarhan 2015). Çalışmanın sonucu bu bilgileri destekler niteliktedir.

“KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ( $t=8,30$ ;  $p<0,05$ )”. “Çalışanların puan ortalaması çalışmayanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 23)”. Bu



durumda kadınların çalışıp kazanç elde ederek kendi ayakları üzerinde durması ile öz- güvenlerinin arttığı düşünülebilir.

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamalarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. ( $P<0,05$ )”. “Tüm alt boyutlar ve genel ölçekte gelirleri gidere denk olanların puanları gelirleri giderden az olanlara göre; gelirleri giderlerinden çok olanların puanları gelirleri giderlerinden az olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 23). Yapılan bazı çalışmalarda gelir durumu arttıkça, sosyal statünün arttığı gelecek kaygısının azaldığı belirtilmiştir (Kaplan ve ark 2007, Tuncer 2011). Bu çalışmalar bulgularımızla paralellik göstermektedir. Fakat yapılan başka bir çalışmada aile geliri orta düzeyde olan kadınların genel benlik saygısı yüksek seviyede bulunmuş olup en yüksek genel benlik saygısı orta gelir düzeyindeki ailelerde görülmüştür. Aile geliri düşük olan kadınların kişisel yaşamdaki benlik saygısının orta derecede oluşu, kişisel hayatta benlik saygısı yüksek olan kadınların ise aile gelirinin yüksek seviyede olduğu saptanmıştır (Jan ve Ashraf, 2008).

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamalarının aile tipine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. ( $P<0,05$ )”. “Tüm alt boyutlar ve genel ölçekte çekirdek aileye sahip olan kadınların puanları geniş aileye sahip olanlara göre; anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 24). Yapılan bir çalışmada çekirdek ailesi olan kadınların genel benlik saygısı yüksek bulunmuşken geniş aileye sahip kadınların benlik saygısı orta seviyede bulunmuştur. Ayrıca çekirdek ailesi olan kadınların benlik saygısı kişisel yaşamda orta derecede bulunurken geniş ailesi olanların kişisel hayatlarında benlik saygısı yüksek bulunmuştur. Çekirdek ve birleşik ailelerde kadınların aile ilişkilerinde benlik saygısı düşük bulunurken geniş ailelerdeki kadınların aile ilişkilerinde benlik saygısı yüksek bulunmuştur. Çekirdek ailelerin kadınları, kariyerinde düşük benlik saygısı düzeylerine sahiptir. Bununla birlikte, birleşik ailelerde kadınların kariyerinde kendine olan saygısı yüksektir. Geniş ailelerde kadınların kendine olan güvenleri orta düzeydedir. Gelir düzeyi düşük olan kadınların genel benlik saygısı daha yüksektir (Jan ve Ashraf, 2008).

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamalarında en çok yaşanan yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $P<0,05$ )”. “Tüm alt boyutlar ve genel ölçek için ilçede ve şehirde yaşayanların puanları köyde yaşayanlara göre; şehirde yaşayanların puanları ilçede yaşayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 24). Yapılan bir çalışmada köyde yaşayanların ilçe ve merkezde yaşayanlara göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır (Özmen ve ark. 2008). Bu sonuç bulgularımıza benzer niteliktedir.

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamaları algılanan sağlık durumuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. ( $P<0,05$ )”. “Tüm alt boyutlar ve genel ölçekte sağlık durumları normal, iyi ya da çok iyi olanların puanları kötü olanlara göre; sağlık durumları iyi olanların puanları normal olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 25). Yapılan bir çalışmada, bu araştırmadaki bulgulara benzer olarak umutsuzluk düzeyi ile algılanan sağlık durumu değerlendirildiğinde sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Özmen ve ark. 2008).

“KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların sigara içme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ( $t=4,08$ ;  $p<0,05$ )”. “Sigara içenlerin puan ortalaması sigara içmeyenlerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 26).

“KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların alkol alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ( $t=4,15$ ;  $p<0,05$ )”. “Alkol alanların puan ortalaması alkol almayanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur” (Tablo 26).

Özgüveni düşük olan insanların fazlaca içki ya da sigara içebilirler veya uyuşturucu kullanabildikleri belirtilmiştir (Fennell 2017). Bu durumda öz güveni düşük olan kadınların bu durumun üstesinden gelmek için sigara ya da içkiye yöneldikleri düşünülebilir.

“KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların düzenli etkinlik yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür

( $t=8,13$ ;  $p<0,05$ )". Düzenli etkinlik yapanların puan ortalaması yapmayanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 27). Bu durumda düzenli etkinlik yapan kadınların kendilerine zaman ayırdığı için kendilerini daha iyi hissettikleri ve böylece öz güvenlerinin olumlu etkilediği söylenebilir.

"KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların beden kitle indeksine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ( $p<0,05$ )". KÖGÖ genel puan ortalamalarına bakıldığında zayıfların normal ve fazla kilolu olanlara göre; normal kilolu olanların fazla kilolu ve obez/ileri derece obez olanlara göre; fazla kilolu olanların da obez/ileri derece obez olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Tablo 27). Yapılan bir çalışmada bulgularımızla paralel olarak "BKİ değerleri ile benlik saygısı algılarını arasında yüksek bir ilişkinin olduğu saptanmıştır" (Kılıçarslan ve Sanberk 2016). Yine başka bir çalışmada obezlerde düşük benlik saygısı bulunma oranının morbid obezlerde 3,31 kat daha fazla olduğu bulunmuştur (Telatar ve ark. 2015).

### 5.2.8. Kadınlarda Öz Güven

Kızlar ve erkeklerin benlik saygısının çeşitlilik gösterdiği ve kızların kişiler arası ilişkilerden, erkeklerin de başarıdan daha çok etkilendiği bir çok çalışma ile gösterilmiştir. Stein arkadaşları (1992) ergen gelişimini sekiz yıllık çalışmasında incelenmişlerdir. Ergenlik döneminde, bir aracılı oryantasyonun benlik saygısını erkeklerde yükselttiği kadınlarda yükseltmediği, ortak bir oryantasyonun kadınların özgüvenini arttırdığı fakat erkeklerin özgüvenini arttırmadığı belirtilmiştir (Heatheron ve ark.).

Josephs ve ark. (1992) erkeklerin ve kadınların, performans boyutunda (ör., rekabet, bireysel düşünce) veya sosyal boyutta (örn., manevi ilgi, kişilerarası entegrasyon) eksiklik gösterdiklerini belirten yanlış geri bildirimlerde bulunmuşlardır. Beklentilerle uyumlu olarak, benlik saygısı yüksek olan erkekler gelecekteki performans davranışlarında başarılı girişimlerle ilgili değerlendirmelerini geliştirmiştir, oysa benlik saygısı yüksek olan kadınlar gelecekteki performans davranışlarında başarılı sosyal

davranışar ile ilgili değerlendirmelerini geliştirmiştir (Heatherton ve ark. 2003).

Bazı çalışmalarda kadın beden algısı ve genel benlik saygısı arasında daha güçlü bir ilişki bulmuşken, diğer çalışmalar erkek beden algısı ve genel benlik saygısı arasında daha güçlü bir korelasyon bulmuştur. Bazıları ise erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bildirmemiştir. Bazı araştırmalarda kadınlarda depresyon ile vücut memnuniyetsizliği arasında daha güçlü bir ilişki olduğunu bildirilmişken, diğer çalışmalarda erkeklerde ve kadınlarda vücut memnuniyetsizliği ve depresyon derecelerinde herhangi bir farklılık bulunmamıştır. (Cindy 1997). Bu farklılıklar çalışmanın yapıldığı yerlerdeki sosyodemografik ve kültürel özelliklerden kaynaklanabilir.

King ve ark. (1999), kızlara oranla, erkeklerin sürekli olarak benlik saygısında daha yüksek puanlar aldığını ve yaş grupları arasında çok az değişim olduğunu bulmuşlardır (6., 8. ve 10. sınıflar). Gençlerin güvenleri akran ilişkileri ve görünüm hakkındaki duygular ile ilişkilidir. Kıızların görünüş hakkındaki duyguları öz güvenlerini ciddi bir şekilde etkilerken erkekler kızlara oranla kendilerine daha fazla güvenme eğilimi göstermiştir. Çalışmamızda kadınların kiloları arttıķça puanlarının azalması bu sonuçlarla uyum göstermektedir.

Deborah, Wisconsin Dikey alışması aracılığıyla genç erişkin kıızların nicel ve nitel verileri üzerine yaptığı bir araştırmada annelerin yaklaşık üçte ikisi, kıızlarından daha az başarılı olduklarını bildirmişlerdir. Ancak bu karşılaştırmalar sadece haftalık olarak benlik saygısıyla bağlantılıdır (Jan ve Ashraf, 2008).

“KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamalarının yaş grupları, eğitim durumu göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği, medeni durum, çalışma durumu, gelir durumu, aile tipi, yaşanan yer, algılanan sağlık durumu, sigara içme durumu, alkol alma durumu, düzenli etkinlik yapma durumu ve beden kitle indeksine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır”. “Ölçeğin Öz- Güven Ölçeği ile arasındaki korelasyon ,94, toplam Cronbach alfa değeri 0,97 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin test tekrar test değerlendirmesinde 2 uygulama puanı arasında yüksek düzeyde pozitif doğrusal bir ilişki bulunmuştur ( $r=0,92$ )". Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğuna işaret etmektedir.

Sonuç olarak, Kadın Öz Güven Ölçeği kadınlarda öz güvenin değerlendirilmesinde "geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı" olarak bulunmuştur. Kadın Öz Güven Ölçeği kadınlarda genel öz güveni değerlendirmek için farklı bölgeler, farklı meslek grupları, farklı kültürlerde kullanılabilir ve yeni araştırmalara katkı sağlayabilir.



## 6.SONUÇLAR VE ÖNERİLER

### 6.1.Sonuçlar

- Kapsam Geçerlik İndeksi sonuçlarına göre;Toplamda 60 madde üzerinden 20 uzmanın görüşüne gönderilen ölçek için her bir maddenin Lawshe tekniğine göre İGO oranları hesaplanmış,  $p=0,05$  güven aralığında 20 uzmana göre belirlenen minimum geçerlilik oranları 0,42'nin altında kalan 4 madde ölçekten çıkarılmıştır. İçerik geçerlilik oranları madde düzeyinde 0,60 ile 1,00 arasında değişen toplamda 56 madde elde edilmiş; toplam ölçek düzeyinde ise  $KGI=0,88$  bulunmuştur. Ölçeğe ait KMO değeri 0,976 olarak bulunmuştur. 38 mddeye indirgenen son ölçeğin RMR değeri 0,06, RMSEA değeri 0,06 ve  $p=0,00$ , CFI değeri ise 0,90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyonları incelendiğinde, en düşük korelasyona 19. maddenin ( $r=,60$ ), en yüksek korelasyona 16. maddenin sahip olduğu belirlenmiştir( $r=,83$ ). Birleşen geçerligi değerlendirmek amacıyla yapılan “Pearson Korelasyon Analizi sonucunda iki ölçek arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğu ve ilişkinin istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı olduğu bulunmuştur ( $r=,94$ )”. Ölçek alt boyutlarına ait Cronbach Alfa katsayılarının 0,77 ile 0,94 arasında değişim göstermiştir. Ölçeğin toplam Cronbach alfa değeri 0,97 olarak bulunmuş olup iç tutarlılığının çok yüksek olduğu saptanmıştır. “Test- tekrar test analizinde iki uygulama puanı arasında yüksek düzeyde pozitif doğrusal bir ilişki bulunmuştur ( $r=0,92$ ,  $p=0,000$ )”.
- KÖGÖ geliştirme sürecinde geçerlik analizlerinden, “kapsam geçerliliği, yapı geçerliliği, ölçüt geçerliliği”; güvenirlik analizlerinden de “Chronbach alfa (0,97), Spearman Brown, Guttman (0,96) analizleri ve test-tekrar test (0,92) yöntemleri” kullanılarak ölçek değerlendirilmiş ve ortaya çıkan sonuçlara göre KÖGÖ'nün kadınlarda öz güvenin değerlendirilmesini sağlayan geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Buna

göre “Kadın Öz Güven Ölçeği kadınlarda öz güvenin değerlendirilmesinde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı mıdır?” sorusunun cevabı alınmıştır.

- “Yaş gruplarına göre KÖGÖ ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur”. “Her alt boyut için 56 yaş ve üzeri yaş grubu puanları diğer yaş gruplarına göre anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Yaş gruplarına göre KÖGÖ genel puan ortalamaları 25 yaş ve altı grubu katılımcıların diğer yaş gruplarına göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur”.
- “KÖGÖ ölçeği genel ve alt boyut puan ortalamalarının eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Tüm alt boyutlar ve genel ölçekte eğitim almayan grubun puan ortalaması diğer gruplardan anlamlı olarak daha düşüktür”. Eğitim seviyesi yükseldikçe puanların arttığı görülmüştür.
- “KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bekâr olanların puan ortalaması evli olanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur”.
- “KÖGÖ genel puan ortalamaları katılımcıların çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Çalışanların puan ortalaması çalışmayanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur”.
- “KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamalarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Genel ölçekte ve tüm alt boyutlar için gelirleri gidere denk olanların puanları gelirleri giderden az olanlara göre; gelirleri giderlerinden çok olanların puanları gelirleri giderlerinden az olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur”.
- “KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamalarının aile tipine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Tüm alt

boyutlar ve genel ölçekte çekirdek aileye sahip olan kadınların puanları geniş aileye sahip olanlara göre; anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur”.

- “KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamalarında yaşanan yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur”. Tüm alt boyutlar ve genel ölçek için ilçede ve şehirde yaşayanların puanları köyde yaşayanlara göre; şehirde yaşayanların puanları ilçede yaşayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.
- “KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamaları algılanan sağlık durumuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır”. Tüm alt boyutlar ve genel ölçekte sağlık durumları normal, iyi ya da çok iyi olanların puanları kötü olanlara göre; sağlık durumları iyi olanların puanları normal olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.
- “KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamalarının katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür”. Çocuğu olmayanların puan ortalaması çocuğu olanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
- “KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların sigara içme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür”. Sigara içenlerin puan ortalaması sigara içmeyenlerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
- “KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların alkol alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür”. Alkol alanların puan ortalaması alkol almayanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
- KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların kronik hastalık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır.



- KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamaları aile/iş dışında kendine zaman ayırma durumuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Tüm alt boyutlar ve genel ölçekte kendine ayda birkaç gün, haftada 1 gün ya da haftada birkaç gün zaman ayıranların puanları kendine hiç zaman ayırmayanlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.
- “KÖGÖ genel puan ortalamalarının katılımcıların düzenli etkinlik yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür”. “Düzenli etkinlik yapanların puan ortalaması yapmayanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur”.
- “KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamaları beden kitle indeksine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. KÖGÖ genel puan ortalamalarına bakıldığında zayıfların normal ve fazla kilolu olanlara göre; normal kilolu olanların fazla kilolu ve obez/ileri derece obez olanlara göre; fazla kilolu olanların da obez/ileri derece obez olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları görülmüştür”.
- “KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamaları evli olan kadınların evlilik süresine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır”. Genel ölçek ve tüm alt boyutlar için evlilik yılı 26 ve üzerinde olanların puan ortalamaları diğerlerinden anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.
- KÖGÖ genel ve alt boyut puan ortalamaları kaçınıcı çocuk olduklarına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Genel ölçek ve tüm alt boyutlarda ilk çocuk olanların puan ortalamaları diğerlerinden daha yüksek bulunmuştur.

## 6.2. Öneriler

- İlk defa geliştirilen ölçeklerin yapısının gelişebilmesi için çeşitli çalışmalarda kullanılması ve geçerlik ve güvenilirliğinin tekrar test

edilmesi önerilir. Dolayısı ile, bu çalışmada geliştirilen ölçeğin kullanılacağı farklı çalışmalara ait bulgular, ölçeğin kullanılabilirliği ve güvenilirliği konusunda önemli katkılar sağlayacaktır.

- Kadın Öz Güven Ölçeği kadınlarda genel öz güveni değerlendirmek için kadınların yoğun olduğu her yerde; okul, iş, toplum sağlığı gibi alanlarında kullanılması,
- Kadınlarda öz güven eksikliğine sebep olan faktörlerin belirlenmesi,
- Kadınlarda öz güveni geliştirici stratejilerin oluşturulması, kadınların ve toplumun kadınlarda öz güvenin önemi ve düşük öz güvenin doğurduğu sonuçlar konusunda basın, internet veya medya gibi araçlar vasıtasıyla bilinçlendirilmesi,
- Hemşirelerin de kişinin davranışları üzerinde davranış sürecinde etkili olan bir bilişsel-algısal unsur olan öz güvene dair bilgisinin olması ve kadınlar için Kadın Öz Güven Ölçeği'ni kullanarak değerlendirme yapması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

Acun, N., Kapıkıran, Ş., & Kabasakal, Z. (2009) Merak ve Keşfetme Ölçeği II: Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizleri ve Güvenirlilik Çalışması.

Açıkgöz, K. (2000). Etkili Öğrenme ve Öğretme. İzmir: Kan Yılmaz Matbaası.

Akbulut, E. (2006). Müzik öğretmeni adaylarının mesleklerine ilişkin öz yeterlik inançları. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(2).

Akgül, A. (2005). *Tıbbi Araştırmalarda İstatistiksel Analiz Teknikleri "SPSS Uygulamaları"*. (3. Baskı). Ankara: Emek Ofset.

Akgül, A., Çevik, O. (2005). İstatistiksel Analiz Teknikleri. Emek Ofset., Ankara; s:91-110.

Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.

Akın, H. (2015). Kadın Olmak. (2. Baskı). İstanbul: Aya Kitap.

Aksayan, S., Bahar, Z., Bayık, A., Emiroğlu, O.N., Erefe, İ., Görak, G. ve ark. (2002). *Hemşirelikte Araştırma İlke Süreç ve Yöntemleri*. İ. Erefe (Ed), İstanbul; Odak Ofset.

Aksayan, S., & Gözüm, S. (2002). Kültürlerarası ölçek uyarlaması için rehber I: Ölçek uyarlama aşamaları ve dil uyarlaması. *Hemşirelik Araştırma Dergisi*, 4(1), 9-14.

Aksayan, S., & Gözüm, S. (2003). Kültürlerarası ölçek uyarlaması için rehber II: psikometrik özellikler ve kültürlerarası karşılaştırma. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 5, 1-25.

Alpar, R. (2010). Geçerlilik ve Güvenirlilik. Uygulamalı İstatistik ve Geçerlilik Güvenirlilik. 1. baskı, Dayay Yayıncılık, Ankara, s:316-366.

Talbot, L.A. Principles and Practice of Nursing research. Mosby Year Book, USA, 1995.

Altuntaş, S. ve Baykal Ü. (2010). Örgütsel Güven Ölçeği'nin Hemşirelikte Geçerlik-Güvenirliliği. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 18(1), 10-18.

Atkinson, R.L. Atkinson, R.C. Hilgard, E. R. (1995) *Psikolojiye Giriş*, Atakay K, Atakay M, Yavuz A. (çeviren). İstanbul, Sosyal Yayınları.

Aytaç, M., Öngen, B. (2012). Doğrulayıcı Faktör Analizi İle Yeni Çevresel Paradigma Ölçeğinin Yapı Geçerliliğinin İncelenmesi. *İstatistikçiler Dergisi*. 5:14-22.

Baş, T. (2006). *Anket Nasıl Hazırlanır, Uygulanır, Değerlendirilir*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Başgöl, Ş. (2016). Pelvik Taban Disfonksiyonunu Önleme: Pender'in Sağlığı Geliştirme Modeli Doğrultusunda Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 57-65.

Balcı, A. (2002). Sosyal Bilimlerde Arastırma, Pegema Yayıncılık, Ankara, Bölüm 4, Ölçme ve Ölçekleme, 111-121.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward an unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191- 215.

Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs. Nj:Prentice Hall.

Bandura, A. (2000). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. In E. A. Locke (Ed.), *Handbook of Principles of Organization Behavior*. (pp. 120-136). Oxford, UK: Blackwell.

Bayram, N. (2009). *Sosyal Bilimlerde SPSS ile Veri Analizi*. Ezgi Kitabevi. Bursa.

Bahar, Z., Açıl, D. (2014). Sağlığı geliştirme modeli: kavramsal yapı [Health promotion model: conceptual structure]. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi [Dokuz Eylül University Nursing Faculty e-Journal]*; 7(1): 59-67.

Bıkmaz, H. F. (2004). Sınıf Öğretmenlerinin Fen Öğretiminde Öz-yeterlik İnancı Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Milli Eğitim Dergisi*, 161.

Byrne, R. (2011). *Sır*. (Ersek S. Çev.). İstanbul: Artemis Yayınları.

Bolsoy, N., & Sevil, Ü. (2006). Sağlık-Hastalık ve Kültür Etkileşimi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 9(3).

Büyüköztürk, Ş. (2012). Testlerin Geçerlilik ve Güvenirliliğinde Kullanılan Bazı İstatistikler. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. 16. Baskı, Pegem Akademi, Ankara, s:167-182.

Can , Halil ve ark. İşletme ve Yönetim Ankara: Aslımlar Matbaası, 1984

Cindy, D. (1997). Charting New Territory: Body Esteem, Weight Satisfaction, Depression and Self-Esteem among Chinese Males and Females in Hong Kong. *Journal of Research*, 56(1): 288-305.

Çapık, C. (2014). Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmalarında Doğrulayıcı Faktör Analizinin Kullanımı. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 17(3).

Çelik İ. (2014) Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi Afyonkarahisar Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Stein, J. A., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1992). The effect of agency and communality on self-esteem: Gender differences in longitudinal data. *Sex Roles*, 26, 465–483.

Engin, M., Hakan, K. Ö. R., & Erbay, H. (2017). Yaşam Boyu Öğrenme Ölçeği Türkçe Uyarlama Çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(4).

Eraydın Ş. Farklı Müfredat Programlarında Öğrenim Gören Hemşirelik Öğrencilerinin Öz-Duyarlılık, Öz Güven Ve Boyun Eğici Davranışlarının İncelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi (Danışman: Doç. Dr. Şerife Karagözlü), Sivas, 2010.

Ebrinç, S. (2000). Psikiyatrik Derecelendirme Ölçekleri ve Klinik Çalışmalarda Kullanımı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10:109-116.

Ercan İ, Kan İ. (2004). Ölçeklerde Güvenirlik ve Geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 30(3): 211-216.

Erdem, A. R. (1997). İçerik Kuramları ve Eğitim Yönetimine Katkıları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 68-76.

Erefe İ. (2002). Hemşirelikte Araştırma İlke Süreç ve Yöntemleri. İçinde: Veri Toplama Araçlarının Niteliği. Erefe İ. ed. Odak Ofset, Ankara, s:169-188.

Ersin F, Bahar Z. (2012). Sağlığı Geliştirme Modelleri'nin meme kanseri erken tanı davranışlarına etkisi: bir literatür derlemesi [Effects of Health Promotion Models on breast cancer early detection behaviors: a literature review]. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi [Dokuz Eylül University School of Nursing Electronic Journal]; 5(1): 28-38.

Fennell, M. (2017). Özgüveni Keşfedim. (Azizerli N, Miray ř. Çev.) (3. Baskı). İstanbul: Psikonet Yayınları.

Ferreros, M. L. (2011). Sarıl Bana Anne: Çocukluk ve İlk Gençlik Çağında Özgüvenin Gelişimi, (D. D. Köseoğlu Çev.). İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.

Gördes Aydoğdu, N., & Bahar, Z. (2011). Yoksul Kadınlarda Sağlık İnanç Modeli ve Sağlığı Geliştirme Modeli Kullanımının Meme ve Serviks Kanseri Erken Tanı Davranışlarındaki Değişime Etkisi, DEUHYO ED, 4(1), 34-40.

Hair, J.F. Jr. , Anderson, R.E., Tatham, R.L., & Black, W.C. (1998). Multivariate Data Analysis, (5th Edition). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Heatherton, T. F. & Polivy, J. (1992). Chronic dieting and eating disorders: A spiral model. In J.H. Crowther & D. L. Tennenbaum (Eds.), *The etiology of bulimia nervosa: The individual and familial context* (pp. 133–155). Washington, DC: Hemisphere.

Heatherton, T. F., Wyland, C. L., & Lopez, S. J. (2003). Assessing self-esteem. Positive psychological assessment: A handbook of models and measures, 219-233.

Göknaş, Ö., (2007), Özgüven Kazanmak. Arkadaş Yayınevi, Ankara.

Gözüm, S., & Aksayan, S. (1999). Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe Formunun Güvenilirlik Ve Geçerliliği. Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences, 2(1).

Grundy, S. E. (1993). The confidence scale and psychometric characteristics. Nurse Educator, 18(1), 6-9.

Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11 (2), 73-88.

Gün, Ç (2014). Dismenore Etkilenmişlik Ölçeği'nin Geliştirilmesi, Doktora Tezi, İstanbul.

Güngör İ (2009). Doğumda Anne Memnuniyetini Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.

Harrington, D. (2009). *Confirmatory factor analysis*. Oxford University Press.

Hu, L. ve Bentler, P. M. (1999). Cut of criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.

Humphreys, T. (1999). Çocuk eğitiminin anahtarı Özgüven. Epsilon Yayıncılık. Hiz. Tic. Ltd. Şti, İstanbul.

Jan, M., & Ashraf, A. (2008). An assessment of self-esteem among women. *Studies on Home and Community Science*, 2(2), 133-139.

Jinks, J., & Morgan, V. (2003). Children'Perceived Academic Self-Efficacy: An Inventory Scale. <http://web6.epnet.com/DeliveryPrintSave.asp>.

Josephs, R. A., Markus, H. R., & Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 391-402.

Kapadia S, Verma A 2000. Self-Esteem Scale for Women (SESW). Lucknow, National Psychological Centre.

Kaplan, S., Bahar, A., & Sertbaş, G. (2007). Gebelerde Doğum Öncesi Ve Doğum Sonrası Dönemlerde Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 10(1).

Karasar, N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemi. (28. Baskı). İstanbul: Nobel Yayıncılık.

Kasatura, İ. (1998), Kişilik ve Öz güven, 1, Baskı, Evrim Yayınevi ve Bilgisayar San. Tic. Ltd. Şti, İstanbul.

Kelsey, R. (2014). Biraz Daha Özgüven Alır Mıydınız?, (F. C. Erdemli Çev.) Ankara: Kahve Yayınları.

Kılıçarslan, S., & Sanberk, İ. (2016). The study of the relationship between the self esteem, body mass index and life quality of adolescents1.

King, A.J.C., Boyce, W.F., King MA (1999). Trends in the Health of Canadian Youth. *Journal of Counselling and Development*, 78(1): 151-159.

Kiremit, H. Ö., & Gökler, İ. (2010). Fen bilgisi öğretmenliği öğrencilerinin biyoloji öğretimi ile ilgili öz-yeterlik inançlarının karşılaştırılması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 41-54.

Kline, R.B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2nd Edition ed.). The Guilford Press, New York.

Koyuncu Şahin, M. (2015). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öz Güvenleri Ve Mesleki Tutumlarının İncelenmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar.

Hay L. (2010). (Uzun M. Çev.) *Güçlü Kadınlar*. İstanbul: Martı Yayıncılık.

Laschinger, H. S., Finegan, J., Shamian, J. (2001). The impact of workplace empowerment, organizational trust on staff nurses' work satisfaction and organizational commitment. *Health Care Management Review*, 26 ( 3): 7-23.

Lauster, P. (2010). *Özgüven Öğrenilebilir*, (L. Yarbaş Çev.). İzmir: İlya Yayınevi.

Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity 1. *Personnel psychology*, 28(4), 563-575.

Lee, W. S. (2005). *Encyclopedia of school psychology*. London: Sage Publication.

Günhan, B. C., & Başer, N. (2007). Geometriye yönelik öz-yeterlik ölçeğinin geliştirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33).

Lewicki, R.J., Tomlinson, E.C., Gillespie, N. (2006), Models of interpersonal trust development: theoretical approaches, empirical evidence and future directions. *Journal of Management*, 32 (6): 991- 1020.

Lindenfield, G. (2011). *Kendine Güvenen Çocuklar Yetiştirmek*, (E. Yüksel Çev.). İstanbul: Yakamoz Yayınları.

McKay, M. ve Fanning, P. (2014). *Özgüven*. (8. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Munro, B.H. (2005). *Statistical Methods For Health Care Research*. Philadelphia: Lippincott Williams &Wilkins; p.351-76



Netemeyer, R.G., Bearden W.O., Sharma, S. (2003). *Scaling Procedures: Issues and Applications*. Sage Publications, Inc Thousand Oaks, California.

NIH Technology Assessment Conference Panel. (1993). Methods for voluntary weight loss and control. *Annals of Internal Medicine*, 199, 764–770.

Owens, T. J. (2001). *Extending self-esteem theory and research*. Cambridge: University Press.

Öncü, H. (2012). Akademik Özyeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1).

Öner, N. (2006). Türkiye'de kullanılan psikolojik testlerden örnekler. Bir basvuru kaynağı. Genişletilmiş 2. baskı. Bogaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul.

Okuroğlu, G. K., Bahçecik, N., & Alpar, Ş. E. (2014). Felsefe ve hemşirelik etiği. *Kilikya Felsefe Dergisi/Cilicia Journal of Philosophy*, 1(1), 53-61.

Özdemir, N. K. (2016). Deneysel bir çalışma: Bibliyopsikolojik danışmaya dayalı özgüven geliştirme programının 6. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. *İlköğretim Online*, 15(1).

Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O., & Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(1), 8-15.

Pender, N. J., Murdaugh, L. C., Parsons, A. M. (2006). *Health promotion in nursing practice (Fifth ed.)*. USA: Prentice Hall.

Polit, D.F. and Beck C.T. (2006). The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing and Health*; 29;5:489-97.

Saran, M. ve ark. (2004). *Eğitimde Kalite Sozluğu*. Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.

Sarı, E. (2016) a. *Kadınlarda Özgüven*. Antalya: Net Medya Yayıncılık.

Sarı, E. (2016) b. *Özgüven Duygusu*. Antalya: Nokta ekitap.

Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European journal of psychological assessment*, 18(3), 242.

Schunk, D. H. (1990). Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 25(1), 71-86.

Schunk, D.H. (1991). Self-efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26,207-231.

Schwarzer, R., Mueller, J., & Greenglass, E. (1999). Assessment of perceived general self-efficacy on the Internet: Data collection in cyberspace. *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 145–161.

Şeker M. (2015). Quality of Life Index: A Case Study of Istanbul. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Ekonometri Ve İstatistik Dergisi*. *Ekonometri Ve İstatistik Sayı:23*, 1-15.

Şekercioğlu, G., Çokluk, Ö., Büyüköztürk, Ş. *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik*. Pegem A Akademi. Ankara;2010.

Seren, Ş. (2005). Değişime Karşı Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kalite Belgesi Alan Hastanelerde Değişim İle Örgüt Kültürü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi*.

Seren, A. K. H. (2010). Sağlık Hizmetlerinde Özelleştirme Uygulamaları ve Hemşirelerin Özelleştirme Uygulamalarına İlişkin Algıları. *İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi*.

Sharp, C. (2002). Study support and the development of self-regulated learner. *Educational Research*, 44(1), 29-42.

Sherer, M.,&Maddux, J.E. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663–671.

Shrauger, J. S., & Schohn, M. (1995). Self-confidence in college students: Conceptualization, measurement, and behavioral implications. *Assessment*, 2, 255-278.

Skinner, E.A., Chapman, M., & Baltes, P.B. (1988). Control, means-ends, and agency beliefs: A new conceptualization and its measurement during childhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 117–133.

Stump, G. S., Husman, J., & Brem, S. K. (2012). The nursing student self-efficacy scale: development using item response theory. *Nursing Research*, 61(3), 149-158.

Şencan, H. (2005). Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik. Ankara, Seçkin Yayıncılık.

Şimşek, Ö.F. (2007). Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları, Cem web Ofset, Ankara.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). Using multivariate statistics (4th ed.). Allyn & Bacon, Boston,

Tarhan, N. (2015). Kadın Psikolojisi. (82. Baskı). İstanbul: Nesil Yayınları.

Tavşancıl, E. (2010). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi, 4. Basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Limited Şirketi, 3-58.

Telatar, B., Öner, C., Hamurcu, P., & Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(3), 122-129.

Tezbaşaran, A.A. (1997). Likert Tipi Ölçek Geliştirme Klavuzu. (2. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Tokat M.A., Okumuş H. (2008). Başarılı emzirme için kuram ve modeline dayalı hemşirelik uygulamaları nasıl geliştirilir [How to improve nursing practices - based on theory and model for successful breastfeeding]. *Hemşirelikte Araştırma ve Geliştirme Dergisi* [Journal of Research and Development in Nursing-HEMAR-G]; 10(3): 51-55.

Tuncer, M. (2011). Yükseköğretim Gençliğinin Gelecek Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 6(2).

Turan, N., Tufan B. (1987). Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin Geçerlik-Güvenilirlik Çalışması. 23. Ulusal Psikiyatri Kongresi Bildirileri, İstanbul.

Tukuş, L. (2010) Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği -Kısa Formu Türkçe Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık tezi, Kocaeli.

Türkiye İstatistik Kurumu (2016), İstatistiklerle Türkiye 2016. Yayın Publication Group, Ankara.

Uçar, T., Duy, B. (2013). Ebelik ve Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Denetim Odağı ve Özgüvenlerinin Problem Çözme Becerileri İle İlişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(6).

Ural, A. ve Kılıç. İ. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Veale, R., & Quester, P. (2007). Personal self confidence: Towards the development of a reliable measurement scale. In ANZMAC conference. Retrieved July (Vol. 16, p. 2008).

Vohs, K. D., Bardone, A. M., Joiner, T. E., Abramson, L. Y., & Heatherton, T. F. (1999). Perfectionism, perceived weight status, and self-esteem interact to predict bulimic symptoms: A model of bulimic symptom development. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 695–700.

Walker, L.O, Crain H, Thompson, E. (1986). Maternal role attainment and identity in the postpartum period: Stability and change. *Nursing Research*. 35(2):68-71.

Waltz, C.F., Strickland, O.L., Lenz, E.R. (2010). *Measurement in Nursing and Health Research*. New York: Springer Publishing Company; p.176-8.

Wood, R. ve Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *The Academy of Management Review*, 14(3), 361-384.

Yavuzer, H. (2002), *Çocuk Psikolojisi*, 23. Basım, Remzi Kitapevi A.Ş., İstanbul.

Yıldırım, H. ve Şimşek, A. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yurdagül, H. (2005). Ölçek Geliştirme Çalışmalarında Kapsam Geçerliği İçin Kapsam Geçerlik İndekslerinin Kullanılması. XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 107 Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 1-6.

Yurtseven, F. (2011). Kendine Güven. A.Zara (Ed.) *Yaşadıkça: Ruhsal sorunlar ve başa çıkma yolları* (s. 55-73). İstanbul: İmge Yayınevi.

## FORMLAR

## EK 1: ÖZ GÜVEN ÖLÇEĞİ İZİN YAZISI

Ölçek izni hk.

Gelen Kutusu x

**salihayurtcicek** <salihayurtcicek@gmail.com>

28.07.2016 ☆



Alıcı: aakin ▾

Merhaba Sayın Ahmet Akın,

Nasılsınız

Sizin geliştirdiğiniz "Öz Güven Ölçeği"ni planladığımız çalışmada kullanabilmek için izninizi ve mümkünse ölçeğinizin orjinal halini paylaşmanızı rica ediyoruz. Cevap verirsiniz çok memnun oluruz.

Saygılar..

...

**Ahmet Akın** <aakin@sakarya.edu.tr>

28.07.2016 ☆



Alıcı: bana ▾

Ölçek ektedir iyi çalışmalar

Doç. Dr. ahmet akın

28 Tem 2016 12:15 tarihinde "salihayurtcicek" &lt;salihayurtcicek@gmail.com&gt; yazdı:

...



## EK 2 : ETİK KURUL KARARI

Tarih ve Sayı: 08/02/2017-52629



T.C.  
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ  
Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Dekanlığı



Sayı :59491012-604.01.02-  
Konu :Dokt.Öğr. Saliha Yurtçiçek'in  
etik kurul kararı A-20

## SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi :18.01.2017 tarih, 99984023-302.08.01-24642 sayılı yazı

Enstitünüz Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı öğretim üyesi Doç.Dr.İlkay GÜNGÖR'ün danışmanlığında Doktora öğrencisi Araş.Gör.Saliha YURTÇİÇEK'in yürütücülüğünde "Kadın-Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi" başlıklı Doktora Tezi ( Anket) hakkında ilgi yazınızı ve ekleri 07 Şubat 2017 tarihinde toplanan Fakültemiz Klinik Araştırmalar Etik Kurulunca müzakere edilmiş olup; İstanbul Valiliği Halk Sağlığı Müdürlüğünden izin alınması koşuluyla;etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-İmzalı  
Prof. Dr. Özgür KASAPÇOPUR  
Başkan

e-İmzalı  
Prof. Dr. Kerim SÖNMEZOĞLU  
Dekan a.  
Dekan Yardımcısı

EK :  
1 dosya elden teslim edilecektir.

Doğrulamak İçin:<http://194.27.128.66/envision.Sorgula/bolgedogrulama.aspx?V=BENU6HKNR>

Ayrıntılı bilgi için irtibat : Güler SOYDANER Dahili : 22300

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi 34303 Cerrahpaşa/ İSTANBUL  
Tel : 0 (212) 414 30 00 21107- 21108 Fax : 0 (212) 632 00 33  
e-posta : ctfpersonel@istanbul.edu.tr Elektronik Ağ : www.istanbul.edu.tr

KARAR BİLGİLERİ	Karar No: A-20	Tarih: 07 ŞUBAT 2017
	Doç.Dr.İlkay GÜNGÖR'ün danışmanlığında Doktora öğrencisi Araş.Gör.Saliha YURTÇİÇEK'in yürütücülüğünde tasarlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen klinik araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekece, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş, gerçekleştirilmesinde etik sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üyelerinin oy birliği ile karar verilmiştir.	

ÇALIŞMA ESASI İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu

ETİK KURUL BAŞKANI UNVANI/ADI/SOYADI: Prof. Dr. Özgür KASAPÇOPUR

ETİK KURUL ÜYELERİ						
Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet	İlişki *	Katılım **	İmza
Prof. Dr. Özgür KASAPÇOPUR (Başkan)	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	IÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi	E	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Mehmet Falk ÖZÇELİK (Başkan Yard.)	Genel Cerrahi	IÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi	E	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Muhlis Cem AR (Raportör)	İç Hastalıkları Hematoloji	IÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi	E	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Zeki ÖNGEN	Kardiyoloji	IÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi	E	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Prof.Dr.Öner SÜZER	Farmakoloji	IÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi	E	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Nurten Uzun ADATEPE	Nöroloji	IÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi	K	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Hakkı Oktay SEYMEN	Fizyoloji	IÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi	E	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Prof.Dr.Ayşe Pervin Sutaş BOZKURT	Anesteziyoloji ve Reanimasyon	IÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi	K	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Gülten DİNÇ	Deontoloji	IÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi	K	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Suphi VEHİD	Halk Sağlığı	IÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi	E	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Doç.Dr.Zeynep Hande TURNA	İç Hastalıkları Medikal Onkoloji	IÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi	K	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Mutlu NIYAZOĞLU	İç Hastalıkları	İst. Eğitim ve Araştırma Hast.	E	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Avukat Ayfer DİKMEN	Ticaret ve Sağlık Hukuku	Serbest Hukuk Bürosu	K	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Zümrüt GAMLI	Emekli Öğretmen	Sivil Üye	K	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	MAZERETLİ

\* :Araştırma ile ilişki

\*\* :Toplantıda Bulunma

**EK 3 : KURUM İZİNİ**

T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
Halk Sağlığı Müdürlüğü



Sayı : 64222187-060.99  
Konu : Saliha YURTÇİÇEK - Araştırma İzni

Sayın SALİHA YURTÇİÇEK

Dilekçenize istinaden, Doç. Dr. İlkey GÜNGÖR sorumluluğunda 01.01.2017 - 31.12.2017 tarihleri arasında İstanbul ili Fatih, Bahçelievler, Ümraniye bölgesindeki aile sağlığı merkezlerinde gerçekleştirmek istediğimiz "Kadın Öz - Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi" başlıklı araştırmaya ilişkin izin talebiniz görüşülmüş ve uygun bulunmuştur. Karşılıklı imza altına alınan Protokol ekte verilmiştir.

Çalışma süresince protokolün dışına çıkılmaması ve araştırma tamamlandıktan sonra bir nüshanın tarafımıza verilmesi hususunda;

Gereğini rica ederim.

Dr. Erdoğan KOCAYİĞİT  
Müdür a.  
Halk Sağlığı Müdür Yardımcısı

**EKLER:**  
Protokol

Seyitnizam Mah. Mevlana Cad. No: 81/83 Gınza Plaza Zeytinburnu/İSTANBUL

Bilgi için: Dilek ORUÇ

Faks No:

Unvan: ÇOCUK GELİŞİMCİSİ

e-Posta: dilek.oruc1@saglik.gov.tr İnt. Adresi:

Telefon No: 409 23 27

Evrakın elektronik imzalı suretine <http://e-belge.saglik.gov.tr> adresinden 46f6b0ce-00b5-47b2-8da8-3552157829fd kodu ile erişebilirsiniz.  
Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



**EK 4: GÖRÜŞLERİ ALINAN UZMANLAR**

1. PROF. DR. NEVİN HOTUN ŞAHİN
2. PROF. DR. ERGÜL ASLAN
3. PROF. DR. ÜMRAN OSKAY
4. PROF. DR. NEZİHE KIZILKAYA BEJİ
5. PROF. DR. ANAHİT COŞKUN
6. PROF. DR. HEDİYE ARSLAN
7. PROF. DR. HACER KARANİSOĞLU
8. PROF.DR. KAFIYE EROĞLU
9. PROF.DR. HÜLYA OKUMUŞ
10. PROF.DR. SAADET YAZICI
11. PROF. DR. ÜMRAN SEVİL
12. PROF. DR. ŞULE ECEVİT ALPAR
13. PROF. DR. SERMİN TİMUR TAŞHAN
14. DOÇ. DR. GÜLAY RATHFISCH
15. DOÇ.DR. MELTEM DEMİRGÖZ BAL
16. DOÇ. DR. SEMA YILMAZ
17. DOÇ. DR ARZU KADER HARMANCI SEREN
18. DR.ÖĞR.ÜYESİ SEVİL YILMAZ
19. DR.ÖĞR.ÜYESİ MUSTAFA OTRAR
20. DR.ÖĞR.ÜYESİ FATMA COŞAR ÇETİN

**EK 5: BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU**

**Araştırmannın Adı:** Kadın Öz- güven Ölçeğinin Geliştirilmesi

Çalışmamız Kadın Öz- güven Ölçeğini geliştirmek amacıyla planlanmıştır. Çalışma Doç. Dr. İlkay Güngör danışmanlığında İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi'nde doktora öğrencisi olan Arş. Grv. Uzm. Saliha Yurtçiçek tarafından yürütülecektir.

Görüşmemizdeki sorular; çeşitli alanlarda öz- güveninizi değerlendiren ölçekler ve sizinle ilgili kişisel bilgileri içermektedir (yaş, eğitim düzeyi, medeni hal, gelir durumu, alışkanlıklar, vb.) Araştırmaya katılımınız tamamen sizin isteğinize bağlıdır. İsteddiğiniz anda araştırmadan çekilebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmakla herhangi bir parasal sorumluluk altına girmeyecek ya da bağlı bulunduğunuz Sosyal Güvenlik Kurumu (SGK)'dan herhangi bir ücret alınmayacaktır. Size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Sizden alınan bilgiler sadece adı geçen çalışmada kullanılacaktır. Verdiğiniz bilgiler gizli tutulacaktır. Bu bilgiler sadece yetkili kişiler ve etik kurul tarafından görülecektir. Muhtemel zarar görülme veya sorunuz olduğu durumunda aşağıdaki telefon numarasından bana ulaşabilirsiniz; Teşekkür ederim.

**Araştırmacının adı:** Saliha Yurtçiçek

**İmzası:**

**Telefon:**

Gönüllü Bireyin Adı, Soyadı:

Telefon:

Tarih:

İmza:

**EK 6 KİŞİSEL BİLGİ FORMU****Yaşınız**.....**Medeni Haliniz** : ( ) Evli.....yıl ( ) Bekar**Kaç yıl eğitim aldınız**:.....**Eğitim durumunuz**: .....**Çalışma durumu**: ( )Çalışmıyor ( )Çalışıyor ( )Emekli**Gelir durumunuz?** ( ) Gelir giderden az ( )Gelir gidere denk ( )Gelir giderden çok**Kaç kardeşiniz?** ..... **Kaçıncı çocuksunuz?** .....**Çocuğunuz var mı?**

( ) Hayır ( ) Evet Evet ise yaşayan çocuk sayısını belirtiniz:.....erkek .....kız

**Aile tipiniz**: ( ) Çekirdek aile ( ) Geniş aile ( ) Parçalanmış aile**En çok yaşadığınız yer?** ( )Köy ( )ilçe ( )Şehir **Süresi**:.....(yıl)**Sağlık merkezine başvuru nedeniniz:**

( )Bebek/çocuk izlemi (6aydan büyük) ( ) Muayene ( ) Hasta yakını

( )Diğer.....

**Boyunuz**:.....cm**Kilonuz**:.....kg**Sigara kullanıyor musunuz?**

( ) Hayır ( ) Evet Evet ise miktar belirtiniz:.....

**Alkol kullanıyor musunuz?**

( ) Hayır ( ) Evet Evet ise miktar belirtiniz:.....

**Kronik hastalığınız var mı?**

( ) Hayır ( ) Evet Evet ise belirtiniz:.....

**Sizce sağlığınız nasıldır?** ( )Kötü ( )Normal ( )İyi ( )Çok iyi**Aile/iş dışında kendinize ne kadar zaman ayırabiliyorsunuz?**

( ) Hiç ( ) Ayda birkaç gün ( ) Haftada 1 gün ( ) Haftada birkaç gün

**Düzenli yaptığınız bir etkinlik var mı?**

( )Hayır ( )Spor(Hafif, orta, ağır) ( )Sosyal etkinlikler (Sinema, tiyatro, konser,vs.) ( ) Kitap okuma, ( ) müzik dinleme ( )Diğer.....

**EK 7: ÖZ-GÜVEN ÖLÇEĞİ (ÖGÖ)**

		Hiç bir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

<b>EK 8: KADIN ÖZ GÜVEN ÖLÇEĞİ (KÖGÖ)</b>	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
<b>Memnuniyet alt boyutu</b>	1	2	3	4	5
1.Kadın olmaktan memnunum.	1	2	3	4	5
2.Aile içindeki kadınlık rolümden (eş, anne, kız evlat vb.) memnunum.	1	2	3	4	5
<b>Sosyal ilişkiler alt boyutu</b>					
3.Sosyal ortamlara kolayca girebilirim.	1	2	3	4	5
4.Kolayca arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
5.Gerektiğinde bir topluluk karşısında rahatça konuşabilirim.	1	2	3	4	5
6.İnsanlar benim söylediklerime önem verir.	1	2	3	4	5
7.Kendimi sık sık başkalarıyla kıyaslarım.	1	2	3	4	5
8.Sosyal ortamlarda kendimi dışlanmış hissederim.	1	2	3	4	5
9.Tek başıma rahatlıkla uzun yolculuğa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
<b>İçsel öz güven alt boyutu</b>					
10.Kendime güvenirim.	1	2	3	4	5
11.Kendimle gurur duyarım.	1	2	3	4	5
12.Kendimi en az çevremdeki diğer insanlar kadar değerli hissederim.	1	2	3	4	5
13.Kendimi birçok açıdan yetersiz hissederim.	1	2	3	4	5
14.Çoğu zaman ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
15.Birçok kişiden daha cesurum.	1	2	3	4	5
16.Kendimi rahatça ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
17.Yeni fikirlere açığım.	1	2	3	4	5
18.Bir kadın olarak her işin üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4	5
19.İhtiyaçlarımı tek başıma karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
20.Birçok erkeğin yaptığını yapabilirim.	1	2	3	4	5
<b>Görünüş alt boyutu</b>					
21.Bedenimi beğenirim.	1	2	3	4	5
22.Keşke daha güzel olsaydım.	1	2	3	4	5
23.Birçok kadının benden daha güzel göründüğünü düşünürüm.	1	2	3	4	5
24.İyi görünmek benim elimdedir.	1	2	3	4	5
<b>Performans alt boyutu</b>					
25.Kapasitemin, çoğu kadından daha fazla olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
26.Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
27.Liderlik yapabilirim.	1	2	3	4	5
28.Başarılı olduğum zaman kendimi ödüllendiririm.	1	2	3	4	5
29.İnanmadığım düşünceleri kararlılıkla savunabilirim.	1	2	3	4	5
30.Daha çok başkalarının kararlarını uygulamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
31.Cesaretim kolay kırılır.	1	2	3	4	5
32.Zeki olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33.Başarılı olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
34.Hedeflerime ulaşabilirim.	1	2	3	4	5

<b>Kadın Öz Güven Ölçeği (KÖGÖ) devamı</b>					
35.Sorunlarımı, kendi yöntemlerimle çözebilirim.	1	2	3	4	5
36.Yeterince çalışırsam istediğimi elde edebilirim.	1	2	3	4	5
37.Haksızlığa uğradığımda itiraz edebilirim.	1	2	3	4	5
38.İnsanlar bir sorun çözerken bana akıl danışırlar.	1	2	3	4	5

## **Ek 9. KÖGÖ UYGULAMA REHBERİ**

KÖGÖ toplam 38 soru ve 5 alt boyuttan oluşan 18 yaş ve üzeri kadınlarda öz güvenin değerlendirilmesini sağlayan bir ölçektir. Ölçek araştırmacı tarafından katılımcıya okunarak ya da öz-bildirime dayalı olarak katılımcı tarafından doldurulmaktadır. Cevaplama süresi katılımcıya göre değişmekle birlikte yaklaşık 10-15 dakikadır. KÖGÖ alt boyutları ve içerdiği maddeler aşağıdaki gibidir:

1. Memnuniyet (Maddeler: 1,2)
2. Sosyal ilişkiler (Maddeler:3,4,5,6,7,8,9)
3. İçsel öz güven (10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20)
4. Görünüş (21,22,23,24)
- 5.Performans (Maddeler:25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37 38)

Ölçek 5’li likert tipindedir (Tamamen katılıyorum=5, katılıyorum=4, kararsızım=3, katılmıyorum=2, kesinlikle katılmıyorum=1). Son ölçekte 7, 8, 13, 14, 22, 23, 30, 31. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek puanının hesaplanması için öncelikle ters puanlı maddeler çevrilir. Madde puanlarının ters çevrilmesinde “tamamen katılıyorum=1”, “katılıyorum=2”, “kararsızım=3”, “katılmıyorum=4”, “tamamen katılmıyorum=5” şeklinde puanlanır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 38, en yüksek puan 190’dır. “Ölçekten alınan puanlar arttıkça öz güven seviyeleri de de artar” şeklinde yorumlama yapılır. Aynı durum alt boyutlar için de geçerlidir.

<b>EK 10: KÖGÖ UYGULAMA AŞAMASI TASLAĞI</b>	<b>Kesinlikle katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>
<b>Memnuniyet alt boyutu</b>					
1. Kadın olmaktan memnunum.	1	2	3	4	5
2. Erkek olsaydım hayat benim için daha kolay olurdu.	1	2	3	4	5
3. Aile içindeki kadınlık rolümden (eş, anne, kız evlat vb.) memnunum.	1	2	3	4	5
<b>Sosyal ilişkiler alt boyutu</b>					
4. Sosyal ortamlara kolayca girebilirim.	1	2	3	4	5
5. Kolayca arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
6. Gerektiğinde bir topluluk karşısında rahatça konuşabilirim.	1	2	3	4	5
7. İnsanlar benim söylediklerime önem verir.	1	2	3	4	5
8. İnsanların benim hakkımda olumsuz düşünmesinden çekinirim.	1	2	3	4	5
9. Eleştirilmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
10. Kendimi sık sık başkalarıyla kıyaslarım.	1	2	3	4	5
11. Başkalarının beni onaylamasına ihtiyaç duymam.	1	2	3	4	5
12. Sosyal ortamlarda kendimi dışlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5
13. Tanımadığım bir erkekle rahatça iletişime geçebilirim.	1	2	3	4	5
14. Erkeklerin bulunduğu bir ortamda rahat davranmam	1	2	3	4	5
15. Tek başıma yaşayamam.	1	2	3	4	5
16. Tek başıma rahatlıkla uzun yolculuğa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
17. Geceleri tek başıma dışarı çıkamam.	1	2	3	4	5
<b>İçsel öz güven alt boyutu</b>					
18. Kendime güvenirim.	1	2	3	4	5
19. Kendimle gurur duyarım.	1	2	3	4	5
20. Kendimi en az çevremdeki diğer insanlar kadar değerli hissedirim.	1	2	3	4	5
21. Kendimi birçok açıdan yetersiz hissedirim.	1	2	3	4	5
22. Çoğu zaman ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
23. Birçok kişiden daha cesurum.	1	2	3	4	5
24. Karar vermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
25. Kendimi rahatça ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
26. Yeni fikirlere açıgımdır.	1	2	3	4	5
27. Bir kadın olarak her işin üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4	5
28. İhtiyaçlarımı tek başıma karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
29. Birçok erkeğin yaptığını yapabilirim.	1	2	3	4	5
<b>Görünüş alt boyutu</b>					

<b>KÖGÖ UYGULAMA AŞAMASI TASLAĞI DEVAMI</b>					
30. Bedenimi beğenirim.	1	2	3	4	5
31. Dış görünüşümün kötü olmasından endişe ederim.	1	2	3	4	5
32. Keşke daha güzel olsaydım.	1	2	3	4	5
33. Birçok kadının benden daha güzel göründüğünü düşünürüm.	1	2	3	4	5
34. Kilomdan memnunum.	1	2	3	4	5
35. Kilo vermek kendime olan güvenimi arttırır.	1	2	3	4	5
36.İyi görünmek benim elimdedir.	1	2	3	4	5
37.İmkânım olsa estetik ameliyat olurum.	1	2	3	4	5
38. Erkekler beni beğenir.	1	2	3	4	5
<b>Performans alt boyutu</b>					
39. Kapasitemin, çoğu kadından daha fazla olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
40. Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
41. Liderlik yapabilirim.	1	2	3	4	5
42. Lider olmak yerine ekip üyesi olmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
43. Başarılı olduğum zaman kendimi ödüllendiririm.	1	2	3	4	5
44. Sorunlarımı çözebilmek için başkalarının yardımına ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
45.İnanmış olduğum düşünceleri kararlılıkla savunabilirim.	1	2	3	4	5
46. Hata yapmaktan korkarım.	1	2	3	4	5
47. Daha çok başkalarının kararlarını uygulamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
48.Sorumlu olduğum şeyleri mükemmel yapamayacağımdan endişe ederim.	1	2	3	4	5
49. Cesaretim kolay kırılır.	1	2	3	4	5
50. Zeki olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
51. Başarılı olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
52. Hedeflerime ulaşabilirim.	1	2	3	4	5
53. Sorunlarımı, kendi yöntemlerimle çözebilirim.	1	2	3	4	5
54. Yeterince çalışırsam istediğimi elde edebilirim.	1	2	3	4	5
55. Haksızlığa uğradığımda itiraz edebilirim.	1	2	3	4	5
56.İnsanlar bir sorun çözerken bana akıl danışırlar.	1	2	3	4	5

### **EK 11: TÜRKÇE DİL UYGUNLUĞUNU DEĞERLENDİREN UZMANLAR**

DR. ÖĞR. ÜYESİ KORAY ÜSTÜN
DR. ÖĞR. ÜYESİ MEHMET YASİN KAYA
DR. ÖĞR. ÜYESİ ÖMER ARSLAN



## İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI

### KADIN ÖZ-GÜVEN ÖLÇEĞİ'NİN GELİŞTİRİLMESİ

#### ORJİNALLİK RAPORU

% <b>14</b>	% <b>12</b>	% <b>5</b>	% <b>5</b>
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

#### BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<b>docplayer.biz.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Afyon Kocatepe University</b> Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>
<b>3</b>	<b>toad.edam.com.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>4</b>	<b>DEDE, Yüksel. "Matematik Öğretmenlerinin Öğretimlerine Yönelik Öz-Yeterlik İnançları", Gazi Üniversitesi, 2008.</b> Yayın	% <b>1</b>
<b>5</b>	<b>kafekadinca.com</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>6</b>	<b>acikerisim.aku.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>7</b>	<b>www.kalsedon.org</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>8</b>	<b>www.kadindunyasi.org</b> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

<b>Adı</b>	Saliha	<b>Soyadı</b>	Yurtçicek Ergüntop
<b>Doğ.Yeri</b>	Van	<b>Doğ.Tar.</b>	01.03.1989
<b>Uyruğu</b>	TC	<b>TC Kim No</b>	
<b>Email</b>	saliha.yurtcicek@istanbul.edu.tr	<b>Tel</b>	

### Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mez. Yılı
<b>Doktora</b>	İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Fak.	2018
<b>Yük.Lis.</b>	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü	2014
<b>Lisans</b>	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Van Sağlık Yüksekokulu	2011
<b>Lise</b>	Milli Piyango Anadolu Lisesi	2006

### İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1.	Araştırma Görevlisi	Muş Alparslan Üniversitesi SYO	2017-halen
2.	Araştırma Görevlisi	İstanbul Üniv. FN Hemşirelik Fakültesi	2015-2017
3.	Araştırma Görevlisi	Marmara Üniv. Hemşirelik Bölümü	2012-2015

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*	KPDS/ÜDS Puanı	YDS Puanı
İngilizce	İyi	İyi	İyi		78.75

\*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
<b>LES Puanı</b>			
<b>(Diğer) Puanı</b>			

### Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
Office Programları	İyi
SPSS	İyi

### Yayınları/Tebliğleri Sertifikaları/Ödülleri

### Özel İlgil Alanları (Hobileri):