

**T.C**  
**İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVLİ VE BEKAR YETİŞKİNLERİN GENEL  
ÖZ-YETERLİK VE BENLİK SAYGILARININ  
İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Selime GENÇAL YAZICI**

**1350Y51106**

**İstanbul, Aralık 2015**

**T.C**  
**İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVLİ VE BEKAR YETİŞKİNLERİN GENEL**  
**ÖZ -YETERLİK VE BENLİK SAYGILARININ**  
**İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Selime GENÇAL YAZICI**

**1350Y51106**

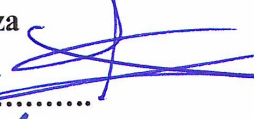
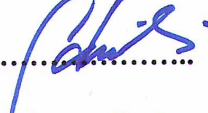
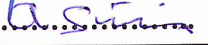
**Danışman: Yrd. Doç. Dr. Hanifi PARLAR**

**İstanbul, Aralık 2015**

T.C  
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ONAY SAYFASI

Yüksek lisans öğrencisi ..... *Selime Gençal* Evli ve Bekar Yetişkinlerin *Genel Öz Yeterlik ve Benlik*  
*Yazıcı* in "..... *Sayılarının İncelenmesi*  
konulu tez çalışması jürimiz tarafından *Aile Danışmanlığı* Yüksek Lisans tezi  
olarak (oybirliği  / oyçokluğu ) ile başarılı bulunmuştur.

Adı- Soyadı	İmza
Tez Danışmanı : <i>Yrd. Doç. Dr. Hanifi Parlak</i>	
Jüri Üyesi : <i>Doç. Dr. Cihad Demirli</i>	
Jüri Üyesi : <i>Doç. Dr. Ahmet Sirin</i>	

Hazırlamış olduğum tez özgün bir çalışma olup YÖK ve İstanbul Ticaret Üniversitesi Lisansüstü Yönetmeliklerine uygun olarak hazırlanmıştır. Ayrıca, bu çalışmayı yaparken bilimsel etik kurallarına tamamiyle uyduğumu; yararlandığım tüm kaynakları gösterdiğimi ve hiçbir kaynaktan yaptığım ayrıntılı alıntı olmadığını beyan ederim. Bu tezin ihtiva ettiği tüm hususlar şahsi görüşüm olup İstanbul Ticaret Üniversitesinin resmi görüşünü yansıtmamaktadır.

## ÖZET

### EVLİ VE BEKAR YETİŞKİNLERİN GENEL ÖZ-YETERLİK VE BENLİK SAYGILARININ İNCELENMESİ (Yüksek Lisans Tezi)

Selime GENÇAL YAZICI

Bu çalışmada, evlilik kurumunun varlığının yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygısı düzeyleri üzerinde olumlu etkisinin olup olmadığının incelenmesini amaçlanmıştır. Bununla birlikte, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenler ile genel öz-yeterlik ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir.

Bu araştırmanın örneklemini, 2015 yılında İstanbul ili, Bağcılar ilçesinde ikamet eden rastlantısal şekilde seçilmiş ve medeni halleri evli ve bekar olan 23 kadın ve 27 erkek toplam 50 yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcılara, öz-yeterlik algılarını belirlemek için Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve benlik saygısı düzeylerini belirlemek için de Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve son olarak belirlenen değişkenleri belirlemek için peşi sıra Kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler, bilgisayar ortamında SPSS 20.0 programı kullanılarak, Independent Samples T Testi, One Way-ANOVA ve Pearson Korelasyonu Analizi ile hesaplanmıştır.

Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre, yetişkinlerin genel öz-yeterlik düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, katılımcıların medeni durumları genel öz-yeterlik düzeylerini etkilememektedir. Bununla birlikte, yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinde medeni duruma göre anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilerin benlik saygısı düzeyleri bekarlara göre daha yüksektir. Araştırmada bulguların sonuç alan yazın ile uyum göstermektedir. Son olarak, cinsiyet değişkeni ile genel öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre katılımcıların cinsiyet özellikleri genel öz-yeterlik düzeylerini etkilememektedir. Erkeklerin genel öz-yeterliği düzeyleri kadınlarınkine nazaran daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Yetişkinlik, Medeni Durum, Genel Öz-Yeterlik Ve Benlik Saygısı

## **ABSTRACT**

### **THE EXAMINATION OF THE GENERAL SELF-EFFICACY AND SELF-ESTEEM OF MARRIED AND SINGLE ADULTS (Master's Thesis)**

**Selime GENÇAL YAZICI**

In this research, it is aimed to examine positive effect of presence of marriage on self-esteem of adults and levels of self-efficacy. Besides, it is examined that is there a significant difference between levels of self-esteem and levels of general self-efficacy and variables like gender, age, education level, profession, socio-economic level.

The sample of this research consist of 50 adults who are 23 women and 27 men marital status is married or single and they are residents in Bağcılar, İstanbul, in 2015. It is to be applied to them The General Self-Efficacy Scale (GSE) to detect perception of self-efficacy, Rosenberg Self-Esteem Scale (SES) to detect levels of self-esteem and also it is applied to them personal information form to detect these variables. The datas which are obtained are calculated with Independent Samples T Test, One Way-ANOVA ve Pearson Correlation Analysis by using SPSS 20.0 software on computer.

According to the findings obtained as a result of the research, the level of general self-efficacy of adults are reached the conclusion that it does not differ based on marital status. According to this case, marital status of participants does not affect levels of general self-efficacy. On the other hand, the level of self-esteem of adults are reached the conclusion that there is a significant difference based on marital status. The levels of self-esteem of married adults are higher than the levels of self-esteem of single adults. The detected results of the research shows it has harmony with the literature. Lastly, there is a significant difference between gender variable and the levels of general self-efficacy as a result of the research. According to this, characteristic of gender of participants affect the levels of general self-efficacy. It is detected that the levels of general self-efficacy of men are higher than the levels of general self-efficacy of women.

***Key Words:*** *Adulthood, Marital Status, General Self-Efficacy And Self-Esteem*

## KISALTMALAR

**AKT:** Aktaran

**ANOVA:** Varyans Analizi (Analysis of Variance)

**GÖYÖ:** Genel Öz-Yeterlik Ölçeği

**RBSÖ:** Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği



## İÇİNDEKİLER TABLOSU

<b>ÖZET</b> .....	<b>IV</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>V</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>VI</b>
<b>İÇİNDEKİLER TABLOSU</b> .....	<b>VII</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>IX</b>
<b>BÖLÜM I GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı .....	2
1.1.1. Hipotezler .....	2
1.2. Araştırmanın Problemi .....	3
1.3. Varsayımlar .....	3
1.4. Sınırlılıklar .....	3
1.5. Araştırmanın Önemi .....	3
<b>BÖLÜM II KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>4</b>
<b>2. GENEL ÖZ-YETERLİK VE BENLİK SAYGISI</b> .....	<b>4</b>
2.1. Öz-Yeterlik .....	4
2.1.1. Genel Öz-Yeterlik .....	13
2.1.2. Durumlara Özgü Öz-Yeterlik .....	14
2.1.3. Öz-yeterlik Kuramı- Sosyal Bilişsel Kuram .....	14
2.1.4. Öz yeterlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	17
2.2. Benlik Saygısı .....	23
2.2.1. Benlik Kavramı .....	23
2.2.3. Benlik Saygısı Kuramları .....	28
2.2.4. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı .....	32
2.2.5. Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	37
<b>BÖLÜM III YÖNTEM</b> .....	<b>43</b>
3.1. Evren ve Örneklem .....	43
3.1.1. Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri .....	43
3.2. Veri Toplama Araçları .....	44
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu .....	44
3.2.2. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) .....	44
3.2.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) .....	45
3.3. İşlem .....	45
3.4. Verilerin Analizi .....	45
<b>BÖLÜM IV BULGULAR VE YORUMLAR</b> .....	<b>46</b>
4. Bulgular .....	46
4.1. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular .....	46
4.1.1. Medeni Durum ve Genel Öz-yeterlik Değişkenine Yönelik Bulgular .....	46
4.1.2. Medeni Durum ve Benlik Saygısı Değişkenine Yönelik Bulgular .....	47
4.2. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular .....	47
4.2.1. Cinsiyet ve Genel Öz-yeterlik Değişkenine Yönelik Bulgular .....	47

4.2.2. Cinsiyet ve Benlik Saygısı Değişkenine Yönelik Bulgular .....	48
4. 3. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular .....	48
4. 3. 1. Yaş ve Genel Öz-yeterlik Değişkenine Yönelik Bulgular.....	48
4.3.2. Yaş ve Benlik Saygısı Değişkenine Yönelik Bulgular .....	49
4.4. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular .....	49
4.4.1. Eğitim Durumu ve Genel Öz- Yeterlik Değişkenine Yönelik Bulgular .....	49
4.4.2. Eğitim Durumu ve Benlik Saygısı Değişkenine Yönelik Bulgular .....	50
4.5. Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Bulgular .....	51
4.5.1. Sosyo-Ekonomik Düzey ve Genel Öz- Yeterlik Değişkenine Yönelik Bulgular .....	51
4.5.2. Sosyo-Ekonomik Düzey ve Benlik Saygısı Değişkenine Yönelik Bulgular .....	52
<b>BÖLÜM V TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>53</b>
5.1. Genel Öz-Yeterlik İle İlgili Bulgulara Yönelik Yorumlar .....	53
5.2. Benlik Saygısı İle İlgili Bulgulara Yönelik Yorumlar .....	54
<b>BÖLÜM VI ÖNERİLER.....</b>	<b>57</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>59</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>69</b>



## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri.....	43
Tablo 2. Medeni Durum ve Genel Öz-yeterlik Arasındaki t Testi Sonuçları .....	46
Tablo 3. Medeni Durum ve Benlik Saygısı Arasındaki t Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4. Cinsiyet ve Genel Öz-yeterlik Arasındaki t Testi Sonuçları.....	47
Tablo 5. Cinsiyet ve Benlik Saygısı Arasındaki t Testi Sonuçları .....	48
Tablo 6. Yaş Değişkeni İle Genel Öz-yeterlik Puanına Ait Korelasyon Sonucu.....	49
Tablo 7. Yaş Değişkeni İle Benlik Saygısı Puanına Ait Korelasyon Sonucu.....	49
Tablo 8. Eğitim Durumu ve Genel Öz- Yeterlik Puanına ait One Way-ANOVA Sonuçları	50
Tablo 9. Eğitim Durumu ve Benlik Saygısı Puanına ait One Way-ANOVA Sonuçları.....	50
Tablo 10. Sosyo-Ekonomik Düzey ve Genel Öz- Yeterlik Puanına ait One Way-ANOVA Sonuçları .....	51
Tablo 11. Sosyo-Ekonomik Düzey ve Benlik Saygısı Puanına ait One Way-ANOVA Sonuçları .....	52

## BÖLÜM I GİRİŞ

Evlilik, tam ve sürekli bir hayat ortaklığı yaratmak üzere ayrı cinsteki iki kişinin hukuken makbul ve geçerli birleşmesi olup, sosyal, ahlaki ve aynı zamanda hukuki bir kurum olarak tanımlanmıştır. Bireyler belirli bir yaştan sonra düzenlerini kurarak, sevecekleri ve anlaşabilecekleri partnerler ile hayatlarını birleştirmek istemektedirler. Bu bağlamda, evlilik kurumunun yetişkinlerin yaşamındaki önemi yadsınamaz bir gerçektir. (Özta, 2000, s.45)

Öz-yeterlik kavramı ilk kez Albert Bandura tarafından tanımlanmıştır (Bandura,1989, sy.96). Bandura, öz yeterliği, bireyin, belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip başarılı olarak yapma kapasitesine ilişkin kendi yargısı olarak tanımlamaktadır (Senemoğlu, 2013, sy.232). Genel öz-yeterlik ise öz-yeterlik kavramının bir alt kavramı olarak alan yazında yerini almıştır. Genel öz-yeterlik algısı günlük yaşamda karşılaşılan bir çok sorun ve zorluğun da dahil olduğu (Hoeltje vd, 1996, sy.451) bir çok zorluk ya da stres verici duruma yönelik olarak, bireyin başa çıkma yeterliğine ilişkin inancı anlamına gelmektedir.

Benlik saygısı bireyin kendisine karşı, olumlu ve olumsuz tutumudur (Rosenberg, 1965, sy.561). Rosenberg'e göre benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur. Bireyin kendine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı, bireyin benlik kavramına ilişkin ulaştığı değerlilik yargısıdır (Rosenberg, 1986, Akt Avşaroğlu 2007, sy.93). Rosenberg, yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendine saygı duymakta ve kendini değerli görmektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise kendisini süregelen ve kalıplaşmış bir şekilde olumsuz görmektedir (Hamarta vd. 2009 sy.35).

Araştırma, evlilik kurumunun varlığının yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygısı düzeyleri üzerinde olumlu etkisinin olup olmadığının incelenmesini amaçlamıştır. Bu bağlamda, elde edilen bulgular, hem kavramlar ve temalar ortaya çıkarılarak hem de katılımcıların verdikleri yanıtlardan doğrudan alıntılar yapılarak raporlaştırılmıştır.

Bu amaçlar doğrultusunda; ilk olarak, genel öz-yeterlik kavramına ilişkin kavramsal ereve, kuramsal yaklaşımlar ve alanda yapılan araştırmalar sırasıyla ele alınmış; ikinci olarak, benlik saygısı kavramına ilişkin kavramsal ereve, kuramsal yaklaşımlar ve alanda yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Üçüncü olarak, gereç ve yöntem anlatılmış; dördüncü olarak araştırmanın bulguları aktarılmıştır. Son olarak da araştırmanın tartışma ve sonucuna yer verilmiştir.

### 1.1.Araştırmanın Amacı

Araştırma, evlilik kurumunun varlığının yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygısı düzeyleri üzerinde olumlu etkisinin olup olmadığının incelenmesini amaçlamıştır.

#### 1.1.1.Hipotezler

- Evli yetişkinlerin genel öz- yeterlik düzeyleri bekar yetişkinlere göre daha yüksektir.
- Evli yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri bekar yetişkinlere göre daha yüksektir.
- Erkeklerin genel öz- yeterlik düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir.
- Kadınların benlik saygısı düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir.
- Yaş değişkeni ile ve genel öz- yeterlik düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır.
- Yaş değişkeni ile ve benlik saygısı düzeyleri anlamlı pozitif bir ilişki vardır.
- Üniversite mezunlarının genel öz- yeterlik düzeyleri diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksektir.
- Üniversite mezunlarının benlik saygısı düzeyleri diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksektir.
- Yüksek sosyo- ekonomik düzeye mensup yetişkinlerin genel öz- yeterlik puanları diğer sosyo-ekonomik düzeye mensup yetişkinlere göre daha yüksektir.

- Yüksek sosyo- ekonomik düzeye mensup yetişkinlerin benlik saygısı puanları diğer sosyo-ekonomik düzeye mensup yetişkinlere göre daha yüksektir.

## 1.2. Araştırmanın Problemi

Yetişkinlerin medeni hali ile genel öz-yeterlik ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir.

## 1.3. Varsayımlar

Araştırmanın örneklemini oluşturan yetişkinlerin uygulanan ölçekleri dürüstlikle cevapladıkları varsayılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırmanın değişkenlerini ölçmede ve değerlendirmede uygun olduğu varsayılmıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan yetişkinlerin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

## 1.4. Sınırlılıklar

Araştırma İstanbul ili, Bağcılar ilçesi ile sınırlıdır. Bu araştırmanın sonuçları Kişisel Bilgi Formu, Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)'den elde edilen verilerle sınırlıdır.

## 1.5. Araştırmanın Önemi

Alan yazında genel öz-yeterlik ve benlik saygısı üzerine birçok araştırma yapılmıştır ve halen yapılmaktadır. Bir demografik değişken olarak medeni hal ile genel öz-yeterlik ve benlik saygısı değişkenlerinin arasındaki ilişkileri ortaya koyması bakımından önem taşır

## BÖLÜM II KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.GENEL ÖZ-YETERLİK VE BENLİK SAYGISI

#### 2.1. Öz-Yeterlik

Öz-yeterlik kavramı ilk kez Albert Bandura tarafından Sosyal Bilişsel Bilişsel Kuram'da kullanılmıştır. Öz-yeterliğe teknik olarak “algılanan öz yeterlik” denilmektedir. Bireyin, belli bir performansını göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip, başarılı olma kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısına öz yeterlik denir (Bandura, 1986, sy.2). Diğer bir deyişle, bireyin gelecekte karşılaşılabileceği güç durumların üstesinden gelmede ne derece başarılı olabileceğine ilişkin kendi hakkında yargısı, inancıdır. Gelecekte karşılaşılabilecek güç durumlara örnek şunlar olabilir: Sınava girme, yarışmaya katılma, bir sınıfta öğretmenlik yapma, bir topluluk önünde konuşma vb. Öz yeterlik, bireyin farklı durumlarla baş etme, belli bir etkinliği başarma yeteneğine, kapasitesine ilişkin kendini algılayışıdır, inancıdır, kendi yargısıdır. (Senemoğlu, 2013, sy.229)

Bandura (1999), öz-yeterlik, insanların, kendi yaşamlarını etkileyen olaylar üzerinde bir miktar kontrol kurmalarını sağlayacak şekilde davranma becerilerine dair kanaatleriyle ilgilidir şeklinde tanımladığı sosyal bilişsel kuramının temel kavramı olan öz-yeterliğin alan yazında birçok araştırmacı tarafından tanımlaması yapılmıştır. McMaster ise, yorum yoluyla, dolaylı olarak, sosyal olarak ve fizyolojik olarak açığa çıkarılan çeşitli yeterlilik bilgisi kaynaklarının bilişsel düzeyde işlenmesinin bir sonucu olarak tanımlamışlardır (Çetin, 2007). Tuncer ve Özü (2012, sy.1082) ise, öz yeterliğin bir işte gerek duyulan performansı etkilediğini, karşılaşılan zorlukların aşılması noktasında önemli olduğunu ve dışsal unsurlardan çok içsel süreçlerle yakından ilişkili olduğunu belirtmektedirler.

Öz yeterlik, bireyin sahip olduğu becerilerle değil, sahip olduğu becerilerle neler yapabileceğine ilişkin algısı ile ilgilidir. Bandura, yetkinlik beklentisi ve sonuç beklentisini birbirinden ayırmaktadır. Algılanan öz-yeterlik (yetkinlik beklentisi) bireyin belli bir düzeydeki performansını yerine getirme kapasitesine ilişkin algısı iken; sonuç beklentisi, bireyin bu davranışının doğuracağı olası sonuca ilişkin yargısıdır (Bandura, 1986). Burada sonuç sözcüğü davranışın başarıyla tamamlanması şeklinde anlaşılmalıdır, sonuç ile kastedilen şey; davranışın

ardından ortaya çıkacak durumdur. Örneğin; bir çocuğun ağaca tırmanıp yukarıdaki dallardan birinde mahzur kalan bir kediyi oradan alıp aşağıya indirebileceğini düşünmesi onun yetkinlik beklentisidir (algılanan öz-yeterlik); diğer taraftan bu davranış sonucunda arkadaşları tarafından alkışlanma, onların övgü ve onayını alma ve böyle bir başarı sonrasında öz doyum yaşama beklentisi ise sonuç beklentisidir. Bu durumda hem yetkinlik beklentisi hem de sonuç beklentisi kişinin belli bir performansı sergilemeye girişmesini yordamada etkili olacaktır. Ancak Bandura, yetkinlik beklentisinin, sonuç beklentisine göre davranışı daha iyi yordadığını belirtmektedir. Yüksek bir yetkinlik beklentisine sahip olan kişiler, belirli bir hedefe ulaşmada ya da sorunlarıyla başa çıkma çabalarında kararlı ve ısrarlı olurlar. Diğer yandan, düşük öz-yeterlik algısına sahip bireyler ise, üstesinden gelemeyeceklerini düşündükleri zor işleri yapmaktan kaçınır, bu yönde çaba göstermez ve çabucak vazgeçme eğilimde olurlar. (İnanç ve Yerlikaya, 2012, sy.214).

Öz-yeterlik inançları, bireylerin nasıl hissettiklerini, düşündüklerini, kendilerini nasıl güdülediklerini ve nasıl davrandıklarını belirler. Yüksek bir yeterlik inancı, başarıyı ve kişisel doyumunu artırır. Yüksek düzeyde öz-yeterliğe sahip bireyler, zorluk düzeyi yüksek olan çalışmalarla karşı karşıya kaldıklarında daha rahat ve verimli olabilirler. Düşük öz-yeterlik inancına sahip kimseler ise, yapacakları çalışmaların gerçekte olduğundan daha da zor olduğuna inanırlar. Bu tip bir düşünce; kaygıyı ve stresi artırırken; kişinin bir problemi en iyi şekilde çözebilmesi için gereken bakış açısını daraltır. Bu nedenle öz-yeterlik inancı, bireylerin başarı algılama düzeylerini çok güçlü bir şekilde etkilemektedir (Canpolat ve Çetinkalp, 2011, sy.17).

Schunk'a göre (1990); yeterlik inancı insan davranışlarının en önemli yordayıcısıdır. Bireyler bir görevi gerçekleştirmek için gerekli yeteneğin ve denetim gücünün kendilerinde bulunduğuna inanırlarsa, bu görevi seçmek için daha istekli olur, bu konudaki kararlılıklarını dile getirir ve gereken davranışları sergilerler (Sharp, 2002, sy.35). Schunk (1991, sy.220)' da öz-yeterlik inancının, bireyin davranışlarının en önemli yordayıcısı olduğunu ve başarıyı etkileyen etkenlerden biri olduğunu yüksek performans ve yüksek öz-yeterlik bireyin gerekli bilgi ve becerilere sahip olmasıyla gerçekleştiğini belirtmiştir. Schunk 2003' te yaptığı başka bir çalışmada, bireyler bir görevi gerçekleştirmek için gerekli yeteneğin ve kontrol

gücünün kendilerinde olduğuna inanırlarsa, bu görevde daha istekli olup bu konuda kararlılıklarını dile getirip gereken davranışları sergileyebilirler (Akt: Kıvılcım, 2014 sy.16).

Bandura (1982, sy.239); öz yeterlilik algılarıyla sonuç beklentilerinin her zaman birbiriyle örtüşmeyebileceğini ifade etmiştir. Buna göre; öz yeterlilik algı seviyesi yüksek olan bireylerin sonuç beklentilerin olumsuz olabileceğini gibi, öz yeterlilik algı seviyesi düşük olan bireylerin sonuç beklentilerinin olumlu olduğu durumlarla da karşılaşılabilir. Her durumda, bireyin genel öz yeterlilik algısının duruma özel beklentisine de katkıda bulunacağı ve bireyin öz yeterlilik algılarının bir başkasına aktarılabilmesi ifade edilmektedir (Pekmezci, 2010, sy.49). Bireylerin sahip oldukları kişisel yeterlilik duygusunun güçlülüğü çerçevesinde gayretleri de o derecede yüksek olmakta ve seçilen aktivitenin başarıyla gerçekleştirilme olasılığı artmaktadır (Uyaniker, 2014, sy.42).

Yardımcı ve Başbakkal (2011, sy.30) aktarımına göre; Bandura (1997) öz yeterliği; içinde bilişsel, sosyal, duygusal ve davranışsal becerileri barındıran ve sayısız amaçlar doğrultusunda, yöneltmek ve organize edilmek zorunluluğu olan genel bir kapasite olarak tanımlamaktadır. Algılanan öz yeterlik, kişinin ne kadar yeteneğe sahip olduğu konusunu değil, sahip olduğu yeteneği ile ne yapabileceği konusundaki inancını tanımlar. Yani, kişinin belirli bir davranışı gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceği konusundaki yargısını ifade eder. Öz yeterlik beklentisi, sürekli değişen ve farklı uyaranlar içeren stresli şartlara uyum sağlamaya yardım eder. Bireyin belirli bir davranışa teşebbüs edip etmeyeceğini, engellerle karşılaştığında ısrar edip etmeyeceğini, güç kullanıp kullanmayacağını ve başarısızlıklarını kendine veya diğer insanlara yükleyip yüklemeyeceğini de etkiler. Öz yeterlik inançları, sadece davranış üzerindeki kontrolle ilgili değildir, aynı zamanda düşünce sistemleri, motivasyon ve etkili psikolojik durumlarla da ilgilidir.

Bilişsel süreç kişinin düşüncelerini ve zihinsel süreçlerini kontrol edebilme yeteneğini içerir. Kişinin öz-yeterlik inançları engellere karşı ne kadar uzun süre dayanabileceğini ve ne kadar çok çaba göstereceğini yansıtarak, motivasyon seviyesini belirler. Kişinin kapasitesine olan inancı ne kadar çok ise o kadar çok çaba gösterir. Duygusal süreç, duygusal durumu düzenleme olup duygusal ya da psikolojik tepkilere neden olarak birkaç şekilde öz-yeterlik tarafından etkilenir.

Öz-yeterlik inançları kişinin girmek istedikleri çevreyi ve aktivitelerin şeklini etkileyerek yaşamı şekillendirmede anahtar bir rol oynar. Seçim süreci yoluyla öz gelişim, kişisel yazgıyı, yaşam stillerini ve potansiyellerini geliştirmesini sağlayan bilgi, seçilen çevre tarafından şekillendirilir (Telef ve Karaca, 2012, sy.170).

Bandura insanların öz-yeterlik inançlarının gelişmesinde, başarılı deneyimler (accomplished performances), dolaylı deneyimler (vicarious experience), sözel ikna (verbal persuasion) ve fizyolojik ve duygusal durum (psychological and emotional states) olarak kavramlaştırdığı dört bilgilendirici kaynağın etkili olduğunu ifade etmiştir. Başarılı deneyimler, tam ve doğru kişisel deneyimler olarak tanımlanmaktadır. Bireyin giriştiği işlerde gösterdiği başarı onun daha sonra benzer işlerde başarılı olacağını göstergesidir. Dolayısıyla yaşanan başarı ödül etkisi yapmakta ve bireyi gelecekte de benzer davranışlara güdülemektedir. Dolaylı deneyimler, sosyal modeller tarafından sağlanan dolaylı yaşantılar olarak tanımlanmaktadır. Pek çok beklenti diğer kişilerin deneyimlerinden kaynaklanır. Başka kişilerin başarılarını gözlemlemek, kişinin başarılı olabileceği beklentisine girmesini sağlayabilmektedir. Sözel ikna, toplumsal onaylar olarak tanımlanmaktadır. Bir davranışın başarıyla yapılabileceğine ilişkin teşvik ve öğütlerle bireyin cesaretlendirilmesi, öz yeterlik beklentilerinin değişmesine neden olabilmektedir. Fizyolojik ve duygusal durumlar, bireyin davranışa girişeceği sırada bedensel ve duygusal olarak iyi durumda olması girişimde bulunma olasılığını arttırmaktadır (Özdemir, 2008, sy.278).

Öz yeterlik, bireylerin nasıl davranacaklarını belirleyen zihinsel süreçlerden biridir. Ebeveyn öz yeterliği; ebeveynin çocuğunun bakım ve yetiştirilmesiyle ilgili bir takım görevler hakkında sahip olduğu kendi kapasitesine dair yargıları ve inançları olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca temel öz yeterlik teorisinin ilkelerine göre; ebeveyn öz yeterlik inancı hem çocuk yetiştirmede bilgi seviyesi hem de bildiği davranışları uygulama yeteneğine sahip bireyin kendine güven derecesini içermektedir. Öz yeterlik motivasyon, zihinsel süreçler, deneyim gibi pek çok etmen ile ilişkilidir. Kişinin kendisini yetenekli olarak algılaması, daha çok çevre merkezlidir. Öz yeterlik, bireyin gerekli davranış bilgisine sahip olması ve bunun çevresi tarafından onaylanıp onaylanmaması ile ilgilidir. Güçlü bir öz yeterlik geliştirmek için öncelikle becerilerde ustalaşmak gereklidir. Başarı insanların yeterlik



inançlarını güçlendirir. Özellikle başarısızlık yeterlik gelişmeden meydana gelirse, yeterlik inancını yok edebilir (Büyüktaşkapu, 2012, sy.25).

Bandura (1986, sy. 92/96), bireyin öz-yeterlik algısının dört temel kaynaktan elde edilen bilgilere dayandığını belirtmiştir. Bunlar; (1) tamamlanmış başarılı performanslar, (2) dolaylı yaşantılar, (3) sözel ikna ve (4) fizyolojik ve duygusal durumlardır.

1. Tamamlanmış Başarılı Performanslar: Geçmişteki başarılı performanslar kişisel üstünlük deneyimlerine dayandıkları için öz-yeterlik algısının en etkili bilgi kaynağıdır. Başarılı deneyimler kişinin yetkinlik beklentisinin artmasını üst üste yaşanan başarısızlıklar, öncelikle de bu başarısızlıklar ilk denemelerde gerçekleşirse ve yeterince çabalamamaktan ya da olumsuz koşullardan kaynaklanmıyorsa, yetkinlik beklentisini düşürür. Daha önce yaşadığı başarılarının sonucunda kişi kendisiyle ilgili olumlu yetkinlik beklentisi geliştirecek ve geçmişte elde ettiği bu başarıyı yine elde etme beklentisi içinde olacaktır. Başarılı performansların yetkinlik beklentisini artırması başarılı görevin zorluğuyla doğru orantılı olacaktır. Benzer şekilde kişinin kendi başına üstesinden geldiği görevler başkalarından yardım alarak ya da başkalarıyla işbirliği içinde tamamladığı görevlere oranla yetkinlik beklentisini daha çok artıracaktır. Kişi tüm çabasını sergilediği halde başarısız olduğunda yetkinlik beklentisi düşecektir. Özellikle de bu başarısızlık, kişi bir yetkinlik duygusu kazanmadan oluşursa bunun öz-yeterlik algısını düşürücü etkisi daha fazla olacaktır. Tekrarlanan başarılı performanslar neticesinde gelişen yetkinlik beklentisinden sonra ara sıra meydana gelen başarısızlıklardan çok fazla olumsuz etkisi olmayacaktır. Birey yeterli çaba ile en zor engellerin bile üstesinden gelinebileceği deneyimini yaşamışsa ara sıra yaşayacağı başarısızlıklar öz-yeterlik algısını düşürmeyecektir (Bandura,1977, sy.209).

2. Dolaylı Yaşantılar: Kişinin kendi deneyimleri kadar etkili olmasa da dolaylı yaşantılar beklentisini önemli ölçüde etkiler. İnsanlar, kişisel yetkinlikle ilgili birçok yargılarını dolaylı yaşantılardan edinmektedirler. Diğer insanların olumsuz sonuçlar yaşamaksızın güçlüklerin üstesinden gelebildiğini görmek, gözlemcilerde eğer yeterince çaba harcar ve sabırlı olurlarsa kendilerinin de bunu başarabileceği beklentisini geliştirebilir. Kişi çoğunlukla da kendisiyle benzer özelliklere sahip kimselerin başarılı performanslarını gözleyerek aynı şeyleri yapabileceği inancı

geliştirir. Gözlenen modelin başarısız performansları da kişinin öz-yeterlik algısı olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak başkalarının başarılı performanslarını izleyerek (dolaylı yaşantılar) edinilen yetkinlik beklentisi, kişinin kendi başarıları yoluyla edindiği yetkinlik beklentisi kadar güçlü değildir. Bu nedenle de kişinin yaşayacağı başarısız deneyimlerin bu yolla edindiği öz-yeterlik algısı üzerindeki olumsuz etkisi çok daha fazla olacaktır. Diğer yandan gözlenen modelin performansının başarısız olması durumunda ise tersi söz konusu olacak ve kişi özellikle de kendi özelliklerine yakın özelliklere sahip bir modelin başarısız performansına şahit olduğunda bu onun öz-yeterlik algısı üzerinde kuvvetli bir etkiye neden olacaktır (Bandura, 1986, sy 95).

3. Sözel İkna: Kişinin yetkinlik beklentisi diğer insanlar tarafından verilen mesajlardan da etkilenir. Sözel iknanın kalıcı öz-yeterlik algısı üzerindeki etkileri sınırlı da olsa belirli koşullar altında diğer insanların, kişinin başarılı olacağına ya da başaramayacağına elde edilen yetkinlik beklentisi, bireyin kendi başarılı deneyimleri sonucunda elde ettiği yetkinlik beklentisinden daha zayıftır ve olumsuz yaşantılardan kolayca etkilenebilir. Çevresi tarafından üstesinden gelmesi gereken bir görevi başarıyla tamamlayabilmek için gereken kapasiteye sahip olduğuna ikna edilen bir kimse kendi yetersizliği konusunda düşünüp durmaktan vazgeçip, o işi başarmak için daha fazla çaba harcayacaktır. Ancak, bu sözel iknanın gerçekçi sınırlar içinde olması önem taşımaktadır. Gereğinden fazla cesaretlendirilen birey, gerçekçi olmayan bir öz-yeterlik algısı geliştirilebilir ve küçük bir başarısızlık sonucunda bile sahip olduğu yetkinlik beklentisi çabucak yitirilebilir. Sözel ikna, gerçekçi boyutlarda olduğunda olumlu etkileri olacaktır. Bir görevi başarabileceği konusunda ikna edilen kişi herhangi bir sorun olduğunda yetersiz olduğuna inanan kişiden daha kararlı, ısrarlı ve neticesinde de çok daha başarılı olacaktır. Ancak gerçekçi olmayan sözel ikna, kişinin başarısızlık yaşaması durumunda ikna eden kişiye ve kişinin kendi yetkinliğine olan güvenini ciddi anlamda sarsabilir (Bandura,1977, sy.210).

Bandura' ya göre bireylerin öz yeterliğine ilişkin inançları gerçeği tam anlamıyla yansıtmasa da davranışlarını düzenlemede ve yaşamlarına yön vermede oldukça önemli bir role sahiptir. Bireyler öz-yeterlik inançları sayesinde kişisel beceri ve yetenekleri hakkında tahminlerde bulunarak öğrendiklerinin ne kadarını yaşama transfer edebileceklerini fark edebilirler. Bu bağlamda “öz-yeterlik, bireyin

farklı durumlarla baş etme, belli bir etkinliği başarma yeteneğine, kapasitesine ilişkin kendini algılayışıdır, inancıdır, kendi yargısıdır” (Senemoğlu, 2013, sy. 231).

Öz-yeterlik insan davranışını birkaç yolla etkiler: Birincisi, davranış seçimine etki eder. İnsanlar yetenekli olduğu ve kendilerine güven duydukları görevler ile meşgul olurken, yetenekli olmadıkları ve kendilerine güvenmedikleri görevlerden kaçınırlar. İkincisi, öz-yeterlik, insanların anksiyeteye yönelik ne kadar çaba harcayacaklarını ve ne kadar uzun süre sebat gösterebileceklerini belirlemelerine yardımcı olur. Üçüncüsü, öz-yeterlik inançları kişinin düşünce modellerini ve duygusal tepkilerini etkiler. Düşük öz-yeterliğe sahip insanlar bir şeyin olduğundan daha zor olduğuna inanabilir, bu inançları stresi artırabilir ve problemi çözmeye yönelik dar bir vizyona sahip olmasına neden olabilir (Kumar ve Lal, 2006, sy.253).

4. Fizyolojik Durum: Fizyolojik ve duygusal durumlar da kişinin öz-yeterlik algısını etkileyebilmektedir. İnsanlar yoğun korku, kaygı ya da yüksek düzeyde stres yaşadıklarında yetkinlik beklentileri düşebilmektedir. İnsanlar stresli durumlarda bedenlerindeki tepkileri yetersizlik belirtisi olarak değerlendirebilmektedir. Kişi stresli bir durumda yaşadığı bedensel tepkileri kaygı olarak yorumladığında yapacağı işin üstesinden gelemeyecek kadar gergin olduğunu düşünebilir. Gerilimli ve yorucu durumlar kişinin uyarılmışlık düzeyini artırır. Yüksek uyarılmışlık düzeyi, performansı olumsuz yönde etkilediği için uyarılmışlık düzeyinin artmış olması tehdit edici durumlarla başa çıkmada algılanan öz-yeterliği olumsuz yönde etkileyecektir. Ancak orta düzeyde kaygının performansı olumlu yönde etkilediği de unutulmamalıdır. Birey çok fazla kaygılı ve huzursuz değilse, daha başarılı olur. Aşırı kaygının azaltılmasının ve gevşemenin performansı olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012, sy.215).

Düşük yeterlik duygusuna sahip kişiler tehdit edici olarak gördükleri zor görevlerden kaçınırlar. Onlar düşük amaçlara sahiptir ve sürdürmek istedikleri amaca yönelik zayıf vaatte bulunurlar. Baskı altında olduklarında, nasıl başarılı olacaklarını düşünmek yerine kendilerinden şüphe duyma eğilimindedirler. Zorluklar ile yüz yüze geldiklerinde; engeller, başarısızlığın olumsuz sonuçları ve kişisel yetersizlikleri üzerinde dururlar. Başarısızlık kendilerine güven duymamalarına neden olur; çünkü başarısızlığı yeteneksizliklerinin kanıtı olarak değerlendirirler. Engeller karşısında çabuk vazgeçer ya da çabalarını azaltırlar. Yenilgi ya da başarısızlık sonrasında

yeterlik duygularını tekrar kazanmaları zaman alır ve kolayca stres ve depresyonun kurbanı olurlar. Yeterlik algısı yüksek olan insanlar, aksine, zor görevlere kaçınılması gereken bir tehdit olmaktan daha çok başarılması gereken zorluklar olarak yaklaşırlar. Onlar yapmak istedikleri şeye yönelik ilgilerini geliştirir ve güçlü vaatlerini sürdürürler. Problemler ile karşılaştıklarında kendilerine zarar verici kişisel endişelere odaklanmaktan daha çok başarıyı nasıl gerçekleştireceklerine odaklanırlar. Başarısızlıklarını, telafi edilebilir bilgi, beceri, hatalı strateji ya da yetersiz çabaya atfederler. Başarısızlığa karşı daha fazla gayret gösterirler ve yenilgi sonrasında kısa sürede tekrar güven kazanırlar. Bu bakış açısı ile motivasyonlarını sürdürür, stresi azaltır ve depresyona düşük düzeyde maruz kalırlar (Bandura, 1997, sy.71-81).

Araştırmacılar öz yeterlik inancının çeşitli psikolojik sorunların üstesinden gelmekte kullanılabileceğini bulmuşlardır. Bunların arasında çocukluk depresyonu, travma sonrası stres bozukluğu, sınav kaygısı, madde kullanımı, fobiler ve yakınların kaybıdır. Ayrıca öz yeterlik, psikologların ilgisini çeken pek çok başka alanda da davranış değişikliği yaratmakta kullanılır. İnkna beklentileri, iş başarımını, akademik başarıyı ve sağlıklı ilişki davranışları da etkileyebilir. İnsanın değişiklik yapabileceğine ve ilerleme göstereceğine dönük inancı, hayatta karşılaştığımız sorunların ve zorlukların çoğuyla başa çıkabilme konusunda önemli rol oynar (Burger, 2006, sy.545-546).

Öz-yeterlik kavramının zaman zaman benlik saygısı, öz-kavram inançları, kontrol odağı, sonuç beklentileri ve öz güven ile benzer ya da yakın anlamlarda kullanıldığı gözlemlenmiştir. Fakat öz-yeterlik bu kavramlardan farklıdır. Öz-yeterlik algısı yetenek yargısıdır; benlik saygısı ise öz-değer ile ilgili yargıdır. Bu kavramlar birbirinden tamamen farklı fenomenlerdir. Birincisi, benlik saygısı, alan olarak öz-yeterliği de kapsar. Benlik saygısı çok çeşitli alanlarda kişinin öz-değerlendirmelerini temsil eden genel bir yapı olarak betimlenir. Aksine öz-yeterlik özel bir yetenek bağlamında ve görev hakkında kişinin inancıdır. İkincisi, benlik saygısının, çoğu özelliği değişebilir olmakla birlikte, daha sabit olma eğilimindedir. Oysaki öz-yeterlik yeni bilgi ve deneyimlerle zamanla değişen dinamik bir yapıdır. Son olarak benlik saygısı bazı kişisel özellikler (zekâ, dürüstlük gibi) hakkındaki algılamalardan elde edilen kişisel değerlendirmeleri yansıtmaya dayanır. Aksine bazı insanlar, bazı görevler (teknik olarak problem çözmeye dayalı) için yüksek öz-yeterliğe sahip

olabilirken; bazı görevler (teknik bir raporu yazma) için de öz-yeterlikleri düşük olabilir. Buna rağmen, bu sonuçlardan hiçbiri benlik saygısını artırmaz ya da azaltmaz (Stajkovic ve Luthans, 1998, sy.63-74).

Öz-yeterlik inançlarının, bilişsel sistemde anahtar bir güdüleyici rolü vardır. Bandura öz yeterlik algısının, insan davranışlarının ve davranış değişikliklerinin temel belirleyicilerinden biri olduğunu, bireyin becerileri konusundaki inançlarının, sadece davranışlarını değil, düşünme süreçlerini ve güdüsünü de etkilediğini belirtmektedir. Bandura'ya göre öz yeterlik inancı yüksek olan insanlar yeni karşılaştıkları ve mücadele etmek durumunda oldukları yaşantılardan kaçmazlar ve eylemlerini başarılı bir şekilde tamamlamak için oldukça kararlı davranmaktadırlar. Düşük öz yeterlik inançlarına sahip bireyler de belli görevleri yerine getirme aşamasında güçlü öz yeterlik inancına sahip olan bireylere göre daha çok gerginlik, stres ve hoşnutsuzluk duyguları yaşamaktadırlar (Özerkan, 2007, sy.30).

Kişi bir alanda yüksek yeterlik algısına sahip olduğunda, kendisi ile ilgili daha yüksek amaçlar belirler, başarısızlıktan daha az korkar, başarısız olduğu duruma yönelik yeni stratejiler bulur. Eğer kişinin yeterlik algısı düşük olursa, görevden kaçınır ya da problem ortaya çıktığında kolayca vazgeçer. Örneğin; öğrenciler matematik ile başa çıkma yeteneğinden yoksun olduklarına inanırlarsa, onların gerçek yetenekleri ortalamanın üzerinde bile olsa, muhtemelen bu inançları doğrultusunda eylemde bulunacaklardır. Bu öğrencilerin trigonometri ya da cebirin üstesinden gelmek için daha az motivasyona sahip olmaları olasıdır; çünkü onlar bu alana yönelik zayıf beklentilere sahiptirler. Fakat onlar uygun çabalar ile öğrenebileceklerine inanırlarsa, problem ortaya çıktığında hemen vazgeçmeyecek, daha çok çaba harcayacak, başarısızlık sonrasında daha çabuk toparlanacak, dikkatini verebilecek, kendilerini daha rahat ve iyimser hissedecek ve daha güçlü stratejiler kullanacaklardır. Diğer bir deyişle, öz-yeterlik bilişsel ve motivasyonel araçları harekete geçirecektir (Hoy, 2004, sy.22).

Öz- yeterlik algısı, genel öz-yeterlik algısı (1) ve karşılaşılan durumlara özgü öz-yeterlik algılarını ifade etmek amacıyla kullanılan duruma özgü öz-yeterlik algısı (2) olmak üzere iki bağlamda ele alınabilmektedir. Genel öz-yeterlik algısı günlük yaşamda karşılaşılan bir çok sorun ve zorluğun da dahil olduğu bir çok zorluk ya da stres verici duruma yönelik olarak, bireyin başa çıkma yeterliğine ilişkin inancı

anlamına gelmektedir. Spesifik öz-yeterlik algısı ise, bireyin belli bir duruma yönelik olarak başa çıkma yeterliğine ilişkin inancı olarak tanımlanmaktadır (Sahranç, 2007, sy.86).

Öz-yeterlik inançlarının, üretken bir şekilde düşünüp düşünmeme, kişisel zayıflık, iyimserlik ya da karamsarlık; aktivitelere yönelik ne kadar çaba harcandığı; zorluklar ile yüz yüze gelindiğinde sebat etme ve kendini motive edebilme; düşünce ve davranışlarını nasıl kontrol edeceği; stres ve depresyona yönelik incinebilirlik gibi insan yaşamının neredeyse birçok alanıyla ilgili olduğu deneysel kanıtlar tarafından desteklenmektedir. Bu yüzden öz-yeterlik inançları sonuçtan daha çok başarı seviyesini güçlü bir şekilde etkileyebilir. Öz-yeterlik inançları bir de insanların sürdürmüş oldukları eylem akışının ve yaşamdaki tercihlerinin kritik belirleyicisidir. Tipik olarak, insanlar kendilerini yetenekli hissettikleri aktivitelerle ilgilenirler ve yapamayacakları şeylerden kaçınırlar. Bu durum lise ve kolej seviyesinde genç insanların akademik tercihlerine ulaşmalarını sağlar (Pajares, 2005, sy.340).

### 2.1.1.Genel Öz-Yeterlik

Bandura'nın belirli bir duruma özel olarak kavramlaştırdığı öz yeterlilik, Sherer et al. (1982) tarafından genel çerçevede ele alınmış; belirli bir duruma (iş, görev, faaliyet ya da alana) özel olmayan bir "genel öz yeterlik" ölçeği geliştirilmiştir. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği'ni geliştiren Sherer et al. (1982), genel öz yeterlilik algısının ölçülmesinde 3 alan üzerine odaklanmışlardır (Pekmezci, 2010, sy. 35). Bunlar;

- Başlangıç davranışındaki isteklilik,
- Davranışın tamamlanmasına yönelik çabanın artırılmasındaki isteklilik,
- Zorluklarla (engellerle) mücadeledeki ısrarlı tutum (Uyanıker, 2014, sy.12).

"Bireyin çeşitli durumlar altında sergilediği yeteneklerine ilişkin algısı" olarak tanımlayabileceğimiz genel öz yeterlilik; belirli bir duruma özel olmayan ve yaşamın farklı alanlarında genelleştirilerek kullanılabilen bir inanç düzeyidir (Doğruöz, 2008,sy.47). Ancak genel öz yeterliliğin, duruma özel öz yeterlilikten geçtiği de

söylenbilir. Duruma özel edinilen öz yeterlilik algısı, bir alandan diğerine aktarılabilir. Böylece genel bir öz yeterlilik algısının oluşması sağlanır (Uyaniker, 2014, sy.11).

### 2.1.2. Durumlara Özgü Öz-Yeterlik

Bandura'ya (1997) göre; öz yeterlilik, bireylerin belirli davranışları sergileme ve öğrenme yeteneğine sahip olmalarına ilişkin kişisel inançları gösterir ve alana (duruma) özeldir (Schunk, 2003; Kenny, 2012, sy 277–296). “Duruma özel öz yeterlilik”; verilen bir iş, görev, faaliyet ya da alanı etkileyen bireysel yeterlilikle ilgili algı ve inançları kapsamaktadır (Pekmezci, 2010, sy.35). Bandura (1997); “yetenekli olmaktan ziyade kişinin kendi kaynaklarına güvenmesi” anlamına gelen öz yeterliliğin (Elibol, 2007; Aksoy ve Diken, 2009; Yıldırım ve İlhan, 2010), belli aktivite alanlarında farklılık gösteren yetenek yargılamalarını ölçmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Buna göre, Bandura; öz yeterlilik kavramının belirli bir duruma özel ele alınması gerektiğini savunmaktadır (Uyaniker, 2014, sy.13).

Duruma özel öz yeterlilik ve genel öz yeterlilik birbirinden farklı yapılara sahiptir ancak bireyin genel öz yeterlilik algısı duruma özel beklentisine de katkıda bulunmaktadır (Uyaniker, 2014, sy.11).

Öz yeterlik algısı, bireyin kendi kapasitelerini değerlendirerek, daha sonra karşılaşıacağı kapasitesine ilişkin inancı olarak tanımlanmakta ve belirli bir duruma ilişkin öz yeterlik algısı “duruma özgü öz-yeterlik algısı” olarak, genel birçok duruma ilişkin öz-yeterlik algısı ise “genel öz-yeterlik algısı” olarak adlandırılmaktadır. Bu durumda genel öz-yeterlik algısının zorluklara ilişkin tutarlı bir tutum ya da davranışa ilişkin inanç olarak bireyde görece kalıcı birçok duruma yönelik olmasını bir kişilik özelliği olarak ele almak mümkün görünmektedir (Sahranç, 2007, sy.87).

### 2.1.3.Öz-yeterlik Kuramı- Sosyal Bilişsel Kuram

Albert Bandura, Miller ve Dollard'ın Sosyal Öğrenme ve Taklit (1941) adlı kitaplarından çok etkilenmiştir. Miller ve Dollard'ın taklit yoluyla öğrenmeye ilişkin açıklamaları, yirmi yıl kadar psikoloji literatüründe önemli etkiye sahip olmuştur. Ancak 1960'lı yılların başlarında Bandura'nın taklit yoluyla öğrenmeye ilişkin

eleştirileri ve taklit yoluyla öğrenme kavramı genişleterek gözlem yoluyla öğrenmeye dönüştürmüştür. Birçok kuramcı gibi Bandura da zaman içinde kendi kuramını geliştirmiştir. Son zamanlarda “Sosyal Bilişsel Kuram” adını verdiği kuramında sadece öğrenme ve model almanın genel ilkelerini değil, psikolojinin konu alanı içine giren birçok kavram ve süreci de açıklamaya çalışmıştır (Senemoğlu, 2013, sy.447).

Bandura’ya göre bireyin bir davranışı ortaya koyması bilişsel ve çevresel faktörler tarafından etkilenmektedir. Bilişsel faktörlerden biri, bireyin davranışına ilişkin algıladığı öz-yeterlilik algısıdır. En genel tanımıyla, öz yeterlik inancı, kişinin bir işi, hedefi/amacı yapmak için gerekli becerilere sahip olduğu konusundaki inancıdır. İnsanların sorumluluklarını yerine getirmeleri, onların hayatlarında hedef/amaç belirlemeleri bu amaçlar doğrultusunda davranışlara yönelmeleri, amaçlarını başarabilme/elde edebilmek için çaba sarf etmeleri, çeşitli davranışlara yönelmelerinin yanı sıra, bu amaç/hedef ve sorumlulukları yerine getirebileceklerine olan inançları ile de yakından ilgilidir. Araştırmalar, insanların sahip olduğu inançların, davranışlarını etkilediği sonucunu ortaya çıkarmıştır. Buna bağlı olarak, insanların inançlarının, davranışlarının açıklanmasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bandura buradan hareketle, Öz yeterlik inancının, kişinin davranışlarının önemli belirleyicilerinden bir tanesi olduğunu savunmaktadır (Çetin, 2007 sy.1119).

Sosyal bilişsel kuram, insanın öğrenme dinamiklerini incelemiş, kişinin ve toplumun duygusal, davranışsal, biyolojik ve çevresel olarak sürekli çift yönlü etkileşim içerisinde olan bir ilişkiler ağı içerisinde yaşadığını ileri sürmektedir. Sosyal bilişsel kuram, meydana gelen etkileşimlerin belirli nedensel bir düzen içerisinde gerçekleştiğini ileri sürmüş ve bu etkileşimlerin altı ilke doğrultusunda gerçekleştiğini ifade etmiştir. Bu altı ilke şu şekilde sıralanmaktadır: 1) Karşılıklı Belirleyicilik, 2) Sembolleştirme Kapasitesi, 3) Öngörü Kapasitesi, 4) Dolaylı Öğrenme Kapasitesi, 5) Öz Düzenleme Kapasitesi, 6) Öz Yargılama Kapasitesi (Bandura, 1997).

Sosyal Bilişsel Kuram, başkalarının hareketlerini ve bu hareketlerin sonuçlarını gözlemlemeyi öğrenmekle ilgilenir. Buna ek olarak, sosyal bilişsel kuram öğrenme sürecindeki değişkenlerin etkileşimidir. Bu değişkenler davranış, çevre ve



bireydir. Değişkenler arasındaki ilişki karşılıklı kararlılık olarak bilinir (Bandura 1989; Akt: Kuvılcım, 2014, sy.16).

Sosyal bilişsel kuramın birkaç varsayım üzerine kurulmuştur. Bu varsayımlardan birincisi insanoğlunun farklı durumlarda çeşitli davranışları öğrenmeye yönelik bir esnekliği olduğu varsayımdır. Bandura, başka insanların davranışlarını gözleyerek öğrenmek anlamına gelen dolaylı öğrenme üzerinde durmaktadır.

Sosyal bilişsel kuramın dayandığı bir diğer varsayım ise davranışlar, çevre ve kişisel faktörler arasındaki üçlü ve karşılıklı belirleyicilik modelidir. Bu karşılıklı belirleyicilik insanların kendi yaşamlarını düzenleme kapasitesine sahip olmalarını sağlamaktadır. Bu kapasite sayesinde insanlar olaylara ilişkin beklentiler geliştirebilmekte, yeni düşünceler üretebilmekte ve o anki deneyimleri değerlendirmeye yönelik içsel standartlar geliştirebilmektedir. Bu üçlü modeldeki iki önemli çevresel güç de rastlantısal olaylar ve karşılaşmalardır (Bandura, 1982, sy.122-147).

Bireyin öz-yeterlilik algısı, bir aktivite için hissedeceği motivasyonun temel belirleyicisidir. Bireyin gerçekleştirmek istediği amaç, hedefe yönelik yaptığı davranışların, o bireyin öz-yeterlilik algısının belirlediği amaç için kendisini başarabilir olarak nitelendirmesine bağlıdır. Sosyal bilişsel kurama göre insanların kendi yaşamlarının doğası ve niteliği üzerinde etkide bulunma kapasitesi vardır. Bu nedenle insanlar sosyal sistemlerin hem ürünü hem de üreticisidirler. Kuramın dayandığı bir diğer varsayım da insanların kendi davranışlarını hem içsel hem de dışsal faktörler aracılığıyla düzenleyebiliyor olmasıdır. Diğer bir deyişle insanoğlu kendini düzenleme kapasitesine sahiptir (İnanç ve Yerlikaya, 2012, sy.219).

Bandura, öz yeterlilik inancının, bireylerin belli durumlara ilişkin üstesinden gelmeyi gerektirecek davranışları ne kadar iyi yapabildiklerine dair yargıları olduğunu; bireyin davranışının ortaya konabilmesi için, davranış konusunda yeterli bilgiye sahip olmasının tam olarak yeterli olmadığını; bu davranışa ilişkin öz-yeterlilik algısının yeterli olması gerektiğini ortaya koymuştur. Buradan hareketle; kişinin özyeterlilik algısı, ne kadar güçlü olursa, birey amaca ulaşmak için o kadar çok çaba sarf edecektir. Bu nedenle yaşam hedeflerini belirlemede onlara ulaşmada öz-

yeterlik algısı ne kadar güçlü olursa o kadar çok çaba sarf edeceği ve buna bağlı olarak yaşamdan doyum elde edeceği düşünülmektedir ( Çetin, 2007, sy.1126).

Özyeterlik sosyal bilişsel kuramın içinde tamamlayıcı bir unsur olarak kurulmuştur. ‘İnsanlar, hayatlarını kişisel yeterlik inançlarıyla yönlendirirler. Öz yeterlik bireyin inanç kapasitesini, verilen kazanımları üretmek için istenilen davranışın gerçekleşmesi ve organize edilmesi olarak adlandırır. Özyeterlik insanların her gün yaptıkları yaşam seçimlerindeki etkilerini, ortaya konan mücadele gücünün miktarını, bireyin başarısızlık, stres ve depresyon gibi engellerle karşılaştığında dayanıklılık ve direnme süresinin uzunluğunu değiştirebilir. ‘İnsanların davranışlarını etkileyen düşünce çeşitleri arasında, hiçbiri hayatlarını etkileyen olaylarda kontrollerini uygulamak için kendi kapasitelerinin yargılarından daha merkezci ve ikna edici değildir’ (Kıvılcım, 2014, sy.17).

Özyeterlik algısı güçlü olmayan insanlar, amaçlarına ulaşma sürecinde karşısına çıkan engeller ya da yapması gereken davranışları gördüklerinden daha zor olduğunu düşünür ve her şeye dar bir görüş açısından bakarlar ve karşılaştıkları problemlere çözüm bulmakta oldukça zorlanırlar ya da başarısız olurlar. Fakat öz yeterlilik algısı güçlü olan insanlar zor işlerde, ulaşılması zor hedeflerde ya da güç olaylarda daha rahat, sakin, kendinden emin ve güçlü olmaktadır. Başarısızlıkla karşılaştıklarında bunun hedefe ulaşmada yapılan bir hatadan kaynaklandığını, bunu düzelterek tekrar hedefe ulaşma konusunda daha çok çaba sarf etmeye yönelerek bu sorunu ortadan kaldırmaya çalışmaktadırlar (Çetin, 2007, sy.1118).

#### 2.1.4. Öz yeterlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Ülkemizde öz yeterlilikle ilgili çalışmalara çok sık rastlanmamaktadır. Yapılan az sayıdaki çalışmalarda ise öz yeterlilik algısına ilişkin yapılan araştırmalarda çeşitli konularda öz yeterlilik algıları incelenmiştir. Medenî durum, cinsiyet, yaş ve eğitim durumu bu konular arasındadır.

Literatürde, öz yeterlilik algısının medeni durumdan bağımsız olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Pekmezci'nin (2010), bir üniversite hastanesinde görevli 402 hemşireyle gerçekleştirdiği çalışmada; hemşirelerin “öz yeterlilik”lerinin “medenî durum”larından bağımsız olduğu tespit edilmiştir (Pekmezci, 2010). Benzer

şekilde, Sergek ve Sertbaş'ın (2006,sy.41/48) çalışmasında da, hemşirelerin “öz yeterlilik” algı düzeyleri ile “medeni durum”ları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Uyaniker, 2014, sy.29).

Grice (1999, sy.99) yaşamın son yıllarında cinsiyetin, ırkın ve bağlanmanın; depresyon, anksiyete ve öz-yeterlilik ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonunda endişeli bağlanan yaşlıların yüksek düzeyde depresyon, anksiyete ve düşük düzeyde öz-yeterliliğe; güvenli bağlanan yaşlıların ise düşük depresyon, anksiyete ve yüksek öz-yeterliliğe sahip oldukları bulunmuştur. Kadınların erkeklere göre daha fazla depresyon ve anksiyete semptomları yaşadıklarını belirtmiştir. Bağlanma stillerinde beyazlar arasında cinsiyet farkı saptanırken siyahlar arasında fark görülmemiştir. Beyaz erkekler daha çok endişeli bağlanmayı, kadınlar ise daha çok kaçınma bağlanma stillerini kullanmaktadır. Siyah insanlar beyaz insanlara göre daha düşük depresyon ve anksiyete ve daha yüksek öz-yeterliliğe sahiptirler. Bağlanma stillerinde ırksal farklılığa bakıldığında siyah insanların daha çok güvenli bağlanma stiline, beyaz insanların daha çok endişeli bağlanma stiline sahip oldukları saptanmıştır.

Sosyal öğrenme kuramına göre; çocuklar ilk etkileşimlerini içinde bulunduğu aileden, özellikle de anne ve babasının davranışlarından elde ederler. İyi bir evlilik ve ebeveynlerin arkadaşlık ilişkileri, çocuğun sosyal ilişkilerini ve arkadaşlık ilişkilerindeki kaliteyi de etkilemektedir. Yani ebeveynler kendi ilişkileriyle, çocuklarına olumlu sosyal davranış modeli oluşturabilmektedirler. Daha sonra bireyin bu yakın çevresindeki etkileşimlerine okul çevresindeki öğretmenleri ve arkadaşları da dâhil olurlar. Yetişkinliğe geçiş süreci olan ergenlik dönemindeki sosyalleşme düzeyi, ergenin gelecekteki olumlu kişilik özelliklerini ve sosyal yaşama uyumlarını en üst seviyede yaşamalarını sağlamak açısından önemli bir role sahiptir (Akkapulu, 2005, sy 15-16).

İlk yeterlilik deneyimleri ailede yaşanmaktadır; fakat büyüyen çocuğun sosyal dünyası hızlı bir şekilde genişledikçe, akranlar çocuğun yetenekleri hakkında bilgi oluşturmasında gittikçe önem kazanır. Akran ilişkilerinde sosyal karşılaştırma önemli bir rol oynar. Öncelikle, en yakın karşılaştırma kardeşlerle yapılmaktadır. Ailenin genişliği, doğum sırası, çocuğun aile içerisindeki konumunu yansıtan farklı aile yapıları bireyin kişisel yeterliliğini sorgulaması için farklı sosyal karşılaştırma olanağı

sağlar. Genç kardeşler kendilerinden birkaç yaş daha büyük kardeşleri hakkında olumsuz yargıda bulunabilirler (Bandura, 1997, sy.1).

Zimmerman, (2000, sy.88-90) çalışmasında; öz yeterliğin öz düzenlemeye dayalı öğrenme ve akademik başarıyla etkileşime girerek öğrencilerin performanslarında değişimlere neden olduğunu belirtmektedir. Araştırmacı öz yeterlik inançları kişinin amaç oluşturma, kendini gözleme, öz değerlendirme ve strateji kullanımı gibi öz düzenleme işlemlerini kullanarak öğrenmelerini motive ettiğini belirtmektedir.

Akkoyunlu ve Kurbanoglu (2003, sy.3) yaptıkları çalışmada, öğretmen adaylarının bilgi okuryazarlığı ve bilgisayar öz yeterlik algıları incelenmiş; söz konusu iki algı arasındaki ilişki ve bunların yıllar içinde değişim gösterip göstermediğini araştırmışlardır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin bilgi okuryazarlığı öz yeterlik algısı ile bilgisayar öz yeterlik algısı arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bilgi okuryazarlığı öz yeterlik algısının da diğerinden bağımsız gelişmediği görülmektedir. Nitekim elde edilen sonuçlara göre bilgisayar öz yeterlik algısı ile bilgi okuryazarlığı öz yeterlik algısının birlikte arttığı görülmektedir. Çalışma kapsamına alınan üç bölüm arasında öğrencilerin gerek bilgi okuryazarlığı öz yeterlik algıları gerekse bilgisayar öz yeterlik algıları düzeyinde Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü açısından bir fark görülmüştür. Çalışma kapsamına alınan her üç bölümde, öğrencilerin hem bilgi okuryazarlığı hem de bilgisayar öz yeterlik algı düzeyleri, büyük sınıflarda bir fark görülmüştür.

Birleşik Devletlerde üç farklı eyaletten bir grup araştırmacının öz yeterliğin yazı yazma ile olan ilişkisini incelemek üzere gerçekleştirdiği çalışma, öz düzenleme öz yeterliğinin yazı yazmaktan hoşlanmayla öz yeterlik eğilimine göre daha güçlü; eyalet çapında elde edilen puanlara göreyse daha zayıf bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Katılımcılardan elde edilen her üç öz yeterlik tipininse orta düzeyli olarak yazı yazma performansı ile ilişkisi olduğu belirlenmiştir (Bruning, Dempsey, Kauffman, McKim ve Zumbunn, 2012, sy.1).

Literatürde, öz yeterlilik algısı ile cinsiyet arasında bir ilişki olduğu yönünde çalışmalar olduğu gibi, öz yeterlilik algısının cinsiyetten bağımsız olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur. Yardımcı ve Başbakkal (2011)' in 623 ilköğretim

öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada; cinsiyetin öz yeterlilik düzeyini etkileyen değişkenlerden olduğunu tespit edilmiştir. Coşkun ve Ilgar (2004), Ünal Keskin ve Orgun (2006), Britner (2008), Doni et al. (2009), ve Karadağ ve ark.'nın (2009) yaptıkları çalışmalarda da; cinsiyet ile öz yeterlilik düzeyi arasında anlamlı bir etkileşim olmadığı bulunmuştur. (Akt: Uyaniker, 2014, sy 13).

Leung ve Chan (1998) ile Pintrich ve De Groot (1990) yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde öz yeterlik inancına sahip olduklarını ortaya çıkarmıştır. Netz ve Raviv (2004) çalışmalarında öz yeterlik düzeyinin cinsiyet açısından farklılaştığını erkeklerde daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Akt: Kıvılcım, 2014, sy.21).

Altunçekiç, Yaman ve Koray (2005, sy.93-102) yaptıkları çalışmada, öğretmen adaylarının öz yeterlik inanç düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, Fen Bilgisi, Matematik ve Sınıf Öğretmenliği adaylarının fen öğretimine yönelik öz-yeterlik inançlarının alanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, Fen Bilgisi öğretmen adaylarının, fen öğretimi konusunda kendilerini diğer anabilim dallarında eğitim gören öğretmen adaylarına göre daha yeterli gördükleri, bu konuda en düşük öz-yeterlik inanca sahip olan öğretmen adaylarının ise Sınıf Öğretmenliği bölümü öğrencileri olduğu bulunmuştur. Araştırmada ayrıca, sınıf düzeyi arttıkça, öğretmen özyeterlik algısının da yükseldiği, problem çözme becerileri ile sınıf düzeyi ya da cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Öğretmen öz yeterlik algısı ile problem çözme becerileri arasında, 0.42 düzeyinde orta güçte, olumlu yönde bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların çiftler halinde yer aldıkları bir çalışmada ise bireyin karşısındakinin yeterlikleriyle kendi öz yeterliklerinin ne derece ilişki içerisinde olduğu anlaşılmasına çalışılmıştır. Katılımcılardan video temelli bir dans uygulamasını eşleriyle birlikte yapmaları istenmiştir. Üç deneme seansının ardından katılımcılar ayrı odalara ayrılmışlardır. Odalara ayrılan katılımcılara eşlerinin ve kendilerinin performanslarının yanı sıra ortak performansları hakkında önceden belirlenmiş dönütler aktarılmıştır. İkinci aşamaya geçen katılımcılar dört farklı uygulama durumuna ayrılmışlardır. Birinci durumdaki bireylere bireysel performanslarının %87, eşli performanslarının %93 olduğu söylenmiştir. İkinci gruptakilere partnerinin

% 87, kendi performansının %43, eşli performanslarının da %62 olduğu söylenmiştir. Üçüncü gruptakilere partnerinin %43, kendi performanslarının %87, eşli performanslarının ise %62 olduğu aktarılmıştır. Dördüncü ve son gruptakilere ise bireysel performansın %43, eşli performanslarının %37 olduğu bilgisi aktarılmıştır. Böylece birinci grupta hem eşli hem bireysel performansın artması, ikinci grupta başkalarının yeterliklerinin artıp öz yeterliğin engellenmesi, üçüncü grupta başkalarının yeterliğinin engellenmesi ve öz yeterliğin artırılması, dördüncü grupta da hem başkalarının hem kişinin kendisinin öz yeterliğinin engellenmesi yönündeki dış müdahale gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar kişinin karşısındakinin yeterliğine güvenmesi halinde kendi performansında karşısındakinin yeterliğine güvenmediği duruma oranla büyük bir artış yaşandığını göstermiştir (Dunlop, Beatty ve Beauchamp, 2011, sy.586-593).

Literatürde, öz yeterlilik algısı ile yaş arasında bir ilişki olduğu yönündeki çalışmaların olmasıyla birlikte, öz yeterlilik algısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur. Otacıoğlu'nun (2005) de müzik öğretmenliği öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin yaşları arttıkça öz yeterlilik düzeylerinin de anlamlı derecede arttığı tespit edilmiştir (Akgül, 2008, sy.47). Diğer taraftan, Kumar ve Lal'in (2006, sy.249-254) 200 kolej öğrencisi (100 erkek, 100 kız) üzerinde yaptığı bir çalışmada, öz yeterlilik algısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Literatürde, öz yeterlilik algısı ile eğitim düzeyi arasında bir ilişki olduğu yönündeki çalışmaların daha fazla olmasına karşın, öz yeterlilik algısı ile eğitim düzeyinden bağımsız olduğu ya da aralarında anlamlı bir ilişki olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur. Yardımcı ve Başbakkal (2011)'in çalışmasında; "sınıf" durumunun öz yeterlilik düzeyini etkileyen değişkenlerden olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte, Pekmezci'nin (2010), gerçekleştirdiği çalışmada; hemşirelerin öz yeterliliklerinin "unvan"dan bağımsız olduğu tespit edilmiştir (Akt: Uyanıker, 2014, sy.30).

Yıldırım (2011, sy.288) yaptığı çalışmasında, öz-yeterlik, içe yönelik motivasyon ve kaygı arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin matematik başarısı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada Türkiye, Japonya ve Finlandiya'da PISA 2003 uygulamasında öğrenci anketinden elde edilen veriler kullanılmıştır.

Çalışma sonucunda, her üç ülkede de öz-yeterlik inancının matematik başarısı üzerinde pozitif etkisinin olduğu ve bu etkinin Finlandiya’da daha fazla olduğu ve içe yönelik motivasyon ve kaygının özyeterlik ile matematik başarısı arasındaki aracı rolünün zayıf olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yunanistan’ın Pire ve Atina Üniversitelerinden araştırmacılar çalışmalarında öz yeterliğin, teknolojinin eğitim alanındaki entegrasyonuna yönelik önemli bulgular elde etmişlerdir. Araştırmanın sonuçları öğretmenlerin genel öz yeterliklerinin onların bilgisayar öz yeterlikleriyle doğru orantıya sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çalışma; öz yeterliğin kendilik algısı, tutumlar, motivasyon ve ihtiyaçlarla birlikte modern teknolojinin eğitime entegrasyonunda hayati bir öneme sahip olduğunu ileri sürmektedir (Parasekva, Bouta ve Papagianni, 2008 sy.1087).

Luszczynska, Scholz ve Schwarzer (2005, sy.439-457) beş ülkede çeşitli fonksiyon alanlarında genel öz-yeterliğin kanıtlanması ile ilgili çalışma yapmışlardır. Costa Rika, Almanya, Polonya, Türkiye ve Amerika Birleşik Devletleri’den 8796 katılımcının bulunduğu çalışmada genel öz-yeterlik ile kişilik, iyi olma, stres değerlendirmeleri, sosyal ilişkiler ve başarı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonunda genel öz-yeterlik ile iyimserlik, öz düzenleme ve benlik saygısı arasında pozitif, depresyon ve anksiyete arasında negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca akademik performans ile öz-yeterlik arasında ilişki olduğu da görülmüştür. Diğer psikolojik yapılar ile anlamlı ilişkisinden dolayı genel öz-yeterliğin evrensel bir yapı olarak görülebileceği saptanmıştır.

Bandura (1982), Bandura (1989, sy.1176), Sergek ve Sertbaş (2006), Aksoy ve Diken (2009), düşük öz yeterlilik algısının depresyon ile birlikte olduğunu; Bandura (1997), öz yeterlilik algısı düşük olan bireylerin depresyon gibi olumsuz duygu ve sıkıntılara muzdarip olduklarını tespit etmiş; Bandura, öz yeterlik inançlarının bireylerin depresyona karşı dayanıklılığını etkilediğini ifade etmiştir. Hermann and Betz (2004) ve Pössel et al.’un (2005) psikiyatri alanında yaptığı çalışmalar da öz yeterlilik ile depresyon arasında ilişkili olduğu yargısını desteklemektedir (Yıldırım ve İlhan, 2010). Bu konudaki diğer çalışmada da; Akyol (2003), düşük öz yeterlilik hissine sahip bireylerin düşük özgüvene sahip olduklarını ve düşük özgüvene sahip olan bireylerin de depresyona yakalanma olasılıklarının arttığını ifade etmektedir ( Akt: Uyaniker, 2014, sy.10).

## 2.2. Benlik Saygısı

### 2.2.1. Benlik Kavramı

Alan yazında benlik saygısıyla birlikte benlik kavramının da açıklandığı ve aralarındaki farkı ortaya koymak adına tanımlamalar getirildiği görülmektedir.

Benlik, insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimidir. Kişinin kendini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatır. Kişi kimi alanda kendini yüceltebilir, kimi alanda küçültebilir (Yörükoğlu, 2004, sy.124). Kulaksızoğlu'na (2006, sy.78-79) göre; benlik kavramı, bireyin kendini algılamasına ve değerlendirmesine ilişkin geliştirdiği görüşler olarak tanımlanabilir. Bu kavram, birçok farklı açılardan düşünülebilir. Benlik, kişinin kendini nasıl anladığı, yani kendisiyle ilgili farkındalığıdır (Kağıtçıbaşı, 2010, sy.112).

Benlik kavramı (self-concept), bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bireyin sahip olduğu bütün bu özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesini ifade etmektedir. Başka bir tanıma göre, bir kimsenin çeşitli kişilik özelliklerinin kendinde bulunuş derecesi hakkındaki değerlendirmelerinin bütünüdür (Ceylan, 2013, sy.25).

Benlik, Freud'un öncülüğünü yapmış olduğu psikanalitik kuramda, ego kavramı olarak ele alınmaktadır. Benlik; id, ego ve süper egoyu kapsayan bir yapı içerisinde ele alınmaktadır. Bazı kaynaklarda "alt benlik" ifadesinin "id" in karşılığı olarak; "üst benlik ifadesinin de "süper egonun" karşılığı olarak kullanıldığı da görülmektedir. Freud, gerçek dış dünyanın etkisi altında alt benliğin bir parçasının, özel bir gelişme göstererek, dış uyaranları algılayan ve aşırı uyaranlara karşı ruhsal yapıyı koruyan özel bir yapı haline geldiğini ve bu yapının alt benlik ile dış dünya arasında bir arabulucu görevini yüklediğini ileri sürmüştür ve gelişen bu yapıya ego, diğer bir deyişle benlik adını vermektedir (Geçtan, 2005, sy.44-45).

Benlik ve benlik kavramı tanımlarından yola çıkarsak; benlik saygısı, benliğin duygusal boyutudur. Birey, kim olduğuyla ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da sahiptir. Böylelikle



benlik saygısı bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olarak tanımlanabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2006, sy.114).

Benlik kavramı, gelecekteki olaylarda başarının nasıl değerlendirileceğinin öngörücüsü olmaktadır. Öze olan güven yetersiz ya da tam değilse, karşılaşılan yeni durumlardan kaçınma başlamakta ve onlarla karşılaşmaya çekinir bir hal gözlenmektedir. Bunun sonucu olarak da, başarısızlık hissi kaçınılmaz olmaktadır. Kişinin her alandaki toplam duygusal uyumunun en iyi göstergesi olan benlik, iş yaşamındaki başarılarından kişiler arası ilişkilere kadar bireyi etkilemekte, bozabilmekte ve zayıflatabilmektedir (Çelikkol 2008).

Her insanın ulaşmak istediği bir benlik kavramı vardır. Kişi özlediği, kendine yakıştırdığı bu ideal benlik kavramını geliştirmeye çabalar. İdeal ben'e yaklaştıkça mutlu olur. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki boşluklar söz konusu olunca kişiler psikolojik savunmaya geçerler. Bunun için savunma mekanizmalarını kullanırlar. Ancak, bu davranışlar kendini sık gösteren bir davranış haline gelir ve aşırı derecelere ulaşırsa, sosyal ilişkileri gerçekçi bir zeminde sürdürmeyi engeller ve uyumsuz bir davranış kaynağı haline gelir (Cüceloğlu, 2006, sy.426).

Benlik kuramına göre; insan benlik kavramına uygun biçimde davranır. Benlik davranışın en önemli belirleyicisidir. Benlik kavramı kişinin kendini bildiği andan itibaren çevresi ile olan etkileşimi yoluyla oluşur ve birey çevresini bu oluşan benlik kavramına uydurarak algılar, benlik kavramına uygun yaşantıları özümleyer. Uygun düşmeyenleri ya yadsır ya da benlik kavramına uyacak şekilde değiştirir (Otacıoğlu 2005, sy 141-150).

Benlik kavramı, kişisel özelliklerin algılanması ve bireyin kendisine yönelik nasıl bir insan olduğu yönündeki düşüncelerinden oluşmakta iken; benlik saygısı, bireyin sahip olduğu benlik kavramına ilişkin değerlendirmelerini içermektedir (Burger, 2006, sy.626).

### 2.2.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısının birçok tanımı yapılmıştır. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklere sahip olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı kendini olduğundan aşağı veya üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır (Yörükoğlu, 2004, sy.125).

Benlik saygısı kavramına bakıldığında olağan bir kavram değil kişisel olarak değişen bir örüntü olduğu görülmektedir. Bireye göre farklılaşsa da; çevresi tarafından kabul edilme ve bu durumundan gurur duyma, kendini faydalı ve önemli hissetme, bulunduğu ortamda ve yapıda umursanma, kendini etkili ve yeterli hissetme duygularını kapsamaktadır. Benlik kavramı kişiliğin odak noktasıdır. Benlik kuramları ise insancıl yaklaşım, kendini gerçekleştirme kuramları olarak adlandırılabilir (Tuna ve Kayaoğlu, 2013, sy.69-70).

Bireyin benlik kavramına yüklediği olumlu-olumsuz duygular onun benlik saygısını oluşturmaktadır. Benliğin duygusal boyutu olan benlik-saygısı, bireyin, kendisinin kim olduğu hakkındaki fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili duygulara da sahip olmasını içerir. Bireyin benlik kavramını oluşturan her bir “ben” parçasına ilişkin beslediği hoşnutluk, saygı, değer yani genel olarak bireyin kendini değerlendirmesi sonucu oluşturduğu değerlilik, önemlilik ve saygıdeğerlik yargısı “benlik saygısı” olarak nitelendirilmektedir (Arıca, 1999, sy.20).

Alan yazında “özsaygı” olarak da kavramsallaştırılan benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Yani, bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki fark bize o bireyin benlik saygısı düzeyini verir. Bu süreçte bireyin bu farkı nasıl değerlendirdiği ve bu farkın onun duygusal dünyasını nasıl etkilediği önemlidir. Benlik imgesi ve ideal benliğin gelişiminde görüleceği gibi, bireyin kendini nasıl gördüğü yani hâlihazırdaki benlik imgesi ile ulaşmayı arzuladığı ideal benliği arasında bir farkın olması kaçınılmazdır ve bu fark normal bir olgu olarak kabul edilmelidir (Ceylan, 2013, sy.30).

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Birey kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içindeyse, benlik saygısı yükselmekte; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşmektedir. Benlik saygısının duygusal, bilişsel, toplumsal ve bedensel öğeleri vardır. Kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarma, beğenilir olma, kabul görme, sevilme, kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenlerdir. "Ben kimim?" sorusunu yanıtlayan bir kişi beceriklilik ve güven duygusu bütünlüğü, psikolojik olarak uyumlu bir kişilik geliştirmenin yanı sıra bedeni, kişiliği, ahlakı, toplumsal yararı hakkında olumlu algılar geliştirme eğiliminde olabilmektedir (Yörükoğlu, 2004, sy.125).

Rosenberg, benlik saygısını bireyin kendisine karşı, olumlu ve olumsuz tutumu olarak tanımlamıştır. Ona göre benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur. Bireyin kendine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı, bireyin benlik kavramına ilişkin ulaştığı değerlilik yargısıdır (Avşaroğlu, 2007, sy.93).

Yavuzer (2003, sy.21)'e göre ise benlik saygısı: bireyin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farka ilişkin duygularını gösterir. Benlik saygısı, insanların birer birey olarak, değerleri konusunda ulaştıkları kanıdır. Kendi benlik kavramını beğenmesi, onaylaması ve kendinden hoşnut olmasıdır.

Benlik saygısı tanımlarının genel olarak bilişsel ve duygusal değerlendirici olmak üzere iki ana başlıkta toplanarak kavramsallaştırılmasına karşın, daha ayrıntılı olarak da tanımlanıp kavramsallaştırılabilirler. Benlik saygısı tanımları detaylandırılıp sekiz ana kategoriye sokulabilir. Bunlar; kendini kabul, gerçek deneyimler ile kişisel standartlar arasındaki uyum, sosyal kabul edilme, yeterlik ve sosyal kabul edilme, sosyal karşılaştırma, erken deneyimler ve kalıtım etkisinin sonuçları, sosyokültürel etkilerin sonuçlarıdır (Budak, 2009, sy.4).

Benlik saygının yapısı konusunda, bazı yazarlar genel bir duygudan söz ederken, bazıları çok boyutlu bir yaklaşım sergilemişler; fiziksel görünüm, yakın dostluklar, meslekî başarılar gibi unsurları benlik saygısının boyutları içerisinde düşünmüşlerdir.

Bununla beraber öz saygının faktör yapısında özellikle iki faktör öne çıkmaktadır: Kapasite veya yeteneklerin değerlendirilmesi ile sosyal kabul açısından kişisel uygunluğun değerlendirilmesidir (Ceviz, 2009, sy.31).

Benlik saygısı, kişiliğin önemli bir parçası olarak, bireyin hayatının tüm yönlerini etkileyerek onun davranışlarına yön verebilmektedir. Kişilik gelişiminde önemli bir yer tutan ve birey için önemli olan algı, duygu ve düşüncelerin bir bütünü olan benlik saygısı, bireyin sosyalleşme düzeyinde önemli bir rol oynamaktadır (Hamarta, 2009; Akt:Avşaroğlu, 2007, sy.92).

Anne baba tutumları, bireyin kişilik gelişiminde önemli bir faktördür. Sözleri önemsenmeyen, fikrinin belirtilmesine izin verilmeyen ya da belirttiği zaman sürekli eleştirilen çocuk içine kapanık, güvensiz, huysuz ve saldırgan kişilik yapısına sahip olabilir. Bireyin benlik saygısının yüksek olması için, çocuğun içinde bulunduğu aile bireylerinin özgüveni yüksek, iletişim becerileri gelişmiş, güvenli ve hoşgörülü tepkiler gösteren bir yaklaşım içinde olmaları gerekmektedir (Aral ve diğ. 2000, sy.190).

Benlik saygısının gelişmesinde sosyal çevrenin, bireyin içinde bulunduğu toplumun etkisinin büyük olduğu görülmektedir. Toplumsal beklentiler insanları büyük ölçüde etkilemekte; insanlardan cinsiyetlerine, sosyal ekonomik düzeylerine, mesleki kimliklerine, üyesi oldukları aile, okul, arkadaşlık ve iş grupları gibi toplumsal kurumların beklentilerine göre davranmaları istenmektedir. Belli bir role uygun hareket edip etmeme, bireyin kendisini değerli bulma yargısına etki etmektedir (Kabalcı, 2008, sy.19).

Yavuzer, benlik saygısını olumlu veya olumsuz olarak etkileyebileceğini düşündüğü kişinin meslekleri, eğitim düzeyleri, ekonomik durumları ve birçok değişkenle ilgili çeşitli araştırmalar yapmıştır. Araştırma sonuçları; sosyo-ekonomik ve kültürel seviye, cinsiyet, babanın mesleği ya da anne babanın eğitim düzeyi, anne-babanın ilgisi, akademik başarı, okul yaşamında serbest zaman etkinliklerine katılma, spor yapma, kardeş sayısı ve doğum sırasının benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Ceylan, 2013, sy.35).

Benlik saygısı psikolojide oldukça yaygın olarak araştırılmış bir kavramdır ve kişilik özellikleri, davranışsal, bilişsel ve klinik alanlar gibi, psikolojik birçok alanla

ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bazı araştırmacılar benlik saygısının bileşenleri arasındaki farklılıkları araştırmaya yönelmişken, diğerleri benlik saygısının uyum sağlayan ve kendini korumaya yönelik işlevlerine odaklanmışlardır (Alavi, 2007., akt: Tunçelli, 2008, sy.23).

### 2.2.3. Benlik Saygısı Kuramları

“Rosenberg (1986) benlik saygısını, bireyin genel olarak kendisine yönelik olumlu ya da olumsuz tutumu; Coopersmith (1967) benlik saygısını, bireyin kendisine yönelik tutumları için ifade edilen kişisel değerlik yargısı; Bednar ve Wells (1988) benlik saygısını, tüm benlik algısı üzerinde temellenen kişisel değerlin sürekli ve duyuşsal bir durumu; Pope ve McHale (1988) benlik saygısını, benlik kavramının bir değerlendirmesi; Cohen (1968) benlik saygısını, bireyin ideal ve gerçek benliği arasındaki uyum derecesi; McKay ve Fanning (1992) benlik saygısını, bireyin kendisini öğrenmelerle, bilişsel programlamayla ve inanç sistemine dayalı olarak yaptığı bir değerlendirme; McMahan (1997) benlik saygısını kendini sevmek, kendine öncelik vermek, kendi ihtiyaçlarını karşılamak ve kendini büyük ölçüde itibarlı bir konuma getirmek olarak tanımlamışlardır.” (Akt: Arıca, 1999, sy.34).

Ericson’un psikososyal gelişim kuramına göre; Dostluk kazanmaya karşı yalnız kalma (20-40 yaş) ödevinde artık kimliğini bulan genç yetişkin bu dönemde başka yetişkinlerle sosyal ilişkiler kurabilir. Kendi kimliğini başka birilerinin kimliği ile birleştirme isteği insanı yakın ilişkiler kurmaya götürür, ancak genç yetişkin kimlik geliştirmemişse başkaları ile ilişkiye girmekten kaçınır ve yalnızlık duyar. Bu durumun uzun sürmesi halinde ise genç yetişkin kendine döner ve soyutlanmışlık hissine kapılır. Bir diğeri ise üretkenliğe karşı duraklama (40-65 yaş) dır. Bu dönem yetişkinlik evresine denk gelir. Yetişkinin aile ve iş yaşamında ki üretkenliği, kendini işe yaramaz hissedip duraklamasını önler. Bireyin kendisi ve yakınları dışında topluma yararlı işler gerçekleştirebilmesine ve kendinden sonraki nesillere rehberlik yapabilmesini kapsar. Bu gerçekleşmezse kişi durağanlık ve kısırlaşma ile karşı karşıya kalır. Ve son olarak benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemi (65 yaş ve sonrası) görülür. İleri yetişkinlik dönemi de olan bu dönemde birey yaptığı yaşam

değerlendirmesinde olumlu noktalar görüyorsa umutsuzluğa düşmez, yaşamını boşa geçirmedeğini düşünür. Bu insan yaşamının kapanış dönemidir. İleri yetişkinler yaptıkları seçimlerden mutluluk duyarlarsa benlik bütünlüğü duygusu tam tersi durumda ise umutsuzluk duygusu geliştirirler (Palti, 2012, sy.9).

Yetişkinliğin ilk zamanlarında bireyler kendileri ile ilgili birçok karar alır ve bu kalıcı kişiliklerini bulmaya yöneliktir. İş değişimi, evlenme ve çocuk sahibi olma kararları alırlar. Ebeveyn olmanın getirdiklerini üstlenirler. İleriki yaşlarda çocuklar evden ayrılırlar. Orta yaş grubunda iş ve hayattan zevk alamama nedenli orta yaş krizi gelişir. Böyle bir durumda kişi kendini değişime hazırlar. Boşanma ya da ilişkiden ayrılma durumunda da psikoloji etkilenir. 30 yaş ile eski dinç yapı yavaşlar. İç organların performansı azalmaya başlar. Kadınlarda 40-50 yaşlarında menopoz (adetten kesilme) görülür. Bu bedenin (hormonal) değişmesinin dışında psikolojik değişimlerde olmaktadır. Bu durum depresyona kadar gidebilmektedir. İleriki yetişkinlikte fiziksel hastalıklar artar. Araştırmalara göre ileriki yetişkinlik döneminde hayatının kontrolünü eline alan bireyler daha dirençlidir. Yaşlılıkla toplumsal rol ve çevre iletişimi azalır. Emeklilik ile boşluk hissi, ölüm korkusu hayatını tekrar gözden geçirme durumunu doğurur (Tuna ve Kayaoğlu, 2013, sy.59-60).

Rosenberg, benlik saygısını kişinin kendine karşı olumlu ya da olumsuz tavrı olarak ele almaktadır. Kişinin kendini değerlendirmedeki tutumu olumlu ise özsaygısı yüksek, olumsuz bir tutum içinde ise düşük olmaktadır. Birey dış dünyaya uyum sağlamak için, kendine ait bir benlik imajı geliştirmektedir. Bu imaj çevreyle olan etkileşim sonucu geliştiği için, aile ve sosyal ortamın yargılarını, tercihlerini yansıtmaktadır. Rogers, özellikle yaşamın ilk yıllarındaki olumlu saygı ve benlik saygısı gereksinimlerine önem vermiştir. Benlik saygısının gelişmesinde önemli olan, çocuğun olduğu gibi kabul edilmesi ve değeri için herhangi bir koşul olmamasıdır (Torucu, 1990, sy 24).

Morris Rosenberg benlik saygısı ile ilgili yeni bir bakış açısının gelişimine yol açan ve benlik saygısını değer atfetme (worthiness) süreci olarak açıklayan tanımını 1965 yılında ortaya koymuştur. Rosenberg, benlik saygısını bireyin kendi değerine ilişkin duygularına dayalı olarak geliştirilen bir tutum olarak ele almıştır. Bir başka deyişle, bireylerin kendilerine yönelik tutumları benlik saygılarını

oluşturmaktadır. Rosenberg'in yaklaşımı benlik saygısının kişilerarası özelliğini vurgulamaktadır çünkü değerlilik ya da değer atfetme kişilerarası düzeyde sosyalleşme süreciyle gerçekleştirilmektedir. İnsanlar kendilerine toplumun önem verdiği değerlere ve değer yargılarına göre değer biçmektedirler bu nedenle benlik saygısının gelişim sürecinde sosyal öğrenme oldukça önemlidir. Rosenberg 1960'lı yıllarda yaptığı çalışmayla benlik saygısını belirleyen sosyal faktörlerin yanı sıra benlik saygısının sosyal davranışlar ve tutumlar üzerindeki etkisini de incelemiştir (Mruk, 2006, sy.69).

Maslow, kişinin en yüksek seviye olan kendini gerçekleştirme seviyesine ulaşması için, benlik saygısının da dahil olduğu daha öncelikli ve baskılayıcı ihtiyaçların karşılanması gerektiğini söylemiştir (Tunçelli, 2008, sy.22).

Mead, benliğin gelişiminde, bireyin içinde bulunduğu sosyal grup ile bütünleşme sürecini vurgulamıştır. Bireyin, başkasının gözünde kendini görmesi için ilişkiye girmesi gerekir. Kişinin yaşantısında anahtar rolü oynayan belirli insanlar benlik saygısının oluşumunu etkilemektedir. Kişi kendisi için önemli olan insanların fikir, davranış ve tutumlarını değerlendirmektedir. Böylece, kendi dünyasındaki diğer önemli insanların, onun hakkındaki ifade ettiklerinden kendine yönelik bir tutum geliştirmektedir. Eğer, birey için önemli olan kişiler, onu değerli buluyor, ona saygı duyuyorsa, kişi kendini değerli bulunmaktadır. ( Bednar, Wells ve Peterson, 1991;akt. Koçak, 2008, sy.27).

Bowlby (1973), erken dönemde kurulan bağlanma ilişkisinin, benlik saygısının oluşumunda temel teşkil ettiğini belirtmiştir. Kendine güven ve benlik saygısının çocukluk yıllarımızda ebeveyn tarafından kabul görüş ile yakından ilişkilidir. Anne ya da bakım veren kişi tarafından sergilenen tutumlar bireyin güven gelişiminin zemini oluşturmaktadır (Akt: Akça, 2012, sy.10).

Adler'e göre benlik saygısı, aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi temsil etmektedir. O, benlik saygısının gelişiminde organ eksikliği, çeşitli hastalıklar, aile içindeki durum, doğum sırası, sosyal ilişkilerde reddedilme gibi olayların etkili olduğunu belirtmiştir. Sullivan'a göre benlik saygısının temelinde kişiler arası ilişkiler yer almaktadır. Fromm'a göre kişinin kendisini kabul eden, ona saygı ve ilgi duyan, kendini ifade etme özgürlüğü ve bağımsızlık tanıyan sosyal bir çevrenin

içinde bulunması benlik saygısının oluşması için gereklidir (Kimter, 2008; Akt: Ceviz, 2009, sy.30).

Klasik psikanalitik kuramda benlik saygısı gelişimi süperego gelişimi ile yakından ilgilidir. Süperego geliştikçe benlik saygısının içerden düzenlenmesi görevini üzerine alır. Artık kendinden hoşnut olmanın tek koşulu sevilmiş olma duygusu değildir. Şimdi doğru olanı yapmış olma duygusu da gereklidir. Süperego tarafından cezalandırılma son derece acı verici bir benlik saygısı azalması olarak hissedilir. Ego, süperegoya karşı suçluluk duyduğunda da bunlar hissedilir. Her suçluluk duygusu benlik saygısını zayıflatır. İdeallerin gerçekleşmesini ise güçlendirir (Kurşun, 1998, sy.9).

İnsancı yaklaşım ise benlik saygısını temel ihtiyaçlardan birisi olarak değerlendirmekte, gelişim sürecinde ve davranışların şekillenmesindeki önemini vurgulamaktadır. Rogers benlik saygısını sağlıklı ve etkili yaşam ve davranışların göstergesi olan kendini kabul ile ilişkilendirmektedir. Gelişim sürecinde koşulsuz olarak kabul edilmeyen bireyler kendilerine olan saygılarını başkaları tarafından onaylanmalarına bağlamakta, bu nedenle gelişimleri de sekteye uğramaktadır (Mruk, 2006, sy.75).

Eric Fromm, giderek artan bireyselleşme sürecinin ve bunun sonucu olarak ortaya çıkan benlik yapısının sınırlarının önemli ölçüde, toplumun sağladığı koşullar doğrultusunda geliştiğini, baskıcı ve otoriter tutumların, bireyin benliğini yeterince geliştirmesini engellediğini, benlik gücü yeterince gelişmeyen bireyin ise yalnız ve çaresiz kaldığını savunmaktadır (Geçtan, 2005, sy.45).

Sullivan'a göre benlik tümü ile yaşanan olayların ve kişinin başkaları tarafından kendisine yansıtılmış değerlendirmelerin sonucunda oluşur. Yaşamın başlangıcında kaygı anneden çocuğa geçer. Daha sonraki yıllarda ise, bireyin güvenliği tehlikeye girdiği zaman ortaya çıkan bir duygudur. Kişi anksiyeteyi azaltmak için ya da ondan kaçınmak amacı ile türlü önlemler alır, davranışlarını denetler. Bu koruyucu önlemler bazı davranış biçimlerini onaylayan, bazı davranış biçimlerini yasaklayan "benlik sistemi"ni oluşturur. Bir başka deyişle, benlik sistemi deneyimlerden oluşan, onay elde etmek, kaygı yaratacak durumlardan uzak kalmak



amacı ile kişide örgütlenen yaşantılardan oluşur. Kaygı, bireyin kendisi ya da başkalarının itildiği, aşağılandığı veya öyle olacağını umduğu sırada ortaya çıkan kişilerarası fenomendir. Kaygıyı yaratan ise, özsaygının yitilmesi durumudur. Birey sürekli olarak özsaygı yitimine karşı kendini korumak durumundadır. Böylelikle kaygıdan kurtulabilir (Akt. Kuyucu, 2007, sy.61-62).

Benlik saygısına ilişkin bir diğer yaklaşım ise bilişsel yaklaşımdır. Bilişsel yaklaşım insan davranışlarını ve gelişimini insanların deneyimlerine bağlı olarak kavram oluşturmaları, bu kavramları hiyerarşik bir düzen içerisinde bilişsel sistemlerine yerleştirerek temsil etmeleri ile açıklamaktadır. Epstein'in Bilişsel Yaşantısal Benlik Kuramı da insanların başkaları ve kendileri ile ilgili yaşantı ve bilgilerini bütünleştirerek gerçekliğe ilişkin kendi kişisel kuramlarını oluşturduğunu belirtmektedir. Bireylerin kim olduklarına ilişkin bilgileri de içeren kişisel kuramlar bireylerin ihtiyaçlarını fark edip karşılamasını sağladığı için bireylerin gelişimlerini mümkün kılmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireylerin benlik saygısı bireylerin kendileri, başkaları ve genel olarak dünya ile ilgili oluşturdukları kişisel kuramlarına göre şekillenmektedir (Mruk, 2006, sy.82-83).

#### 2.2.4. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısı; bireyin kendi ile ilgili yaptığı bütün olumlu değerlendirmeyi içerir. Birey olumlu yönde ilerleyip olumlu kişilik özellikleri gösterir. Başarı için çaba gösterme durumu esastır. İnisiyatifli iletişim kurma, yaşamının amacını çözme, depresyona karşı direnç özellikleri gösterirler ve toplumda kabul görürler. Diğer taraftan düşük benlik saygısı; ise yüksek benlik saygısının zıt durumudur. Birey kendini değerlendirirken olumsuz özelliklerini odağa alarak değerlendirir. Bunları telafi için olumsuz kişilik özellikleri sergiler. Sinirli, güvensiz ve sorunlu birey olma yatkınlıkları fazladır (Palti, 2012, sy.10-11).

Benlik saygısı konusunda önde gelen isimlerden olan Coopersmith (1967), benlik saygısını, kişiliğin önemli bir boyutu ve olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul ederken; bireyin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılaya derecesi şeklinde tanımlamaktadır. Benlik saygısı bireyin kendine özgü olarak

yaptığı, benimsediği ve devam ettiği değerlendirmesi, bireyin kendisini değerli hissetmesi konusunda kişisel yargısıdır. Ona göre benlik saygısı; kimlik değerlendirmesini, savunma mekanizmalarını ve bunların değişik görünümünü içeren; kişinin davranışlarını belirleyen kendiyile ilgili değerlendirmelerdir ve oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir. Bireyin benlik saygısı onun kişilik özelliklerinden etkilenmektedir (Coopersmith, 1969; Akt: Kabalcı, 2008, sy.24).

Düşük benlik saygısının varlığı, bireylerin kendilerini değersiz ve yetersiz görmelerine, olaylarla basa çıkma güçlerinin olmadığını düşünmelerine, çevreden çabuk etkilenmelerine, inanç ve tutumlarını çabuk değiştirmelerine neden olabilmektedir. Düşük benlik değerine sahip bireyler, günlük yaşamda karşılaştıkları streslerle basa çıkmada güçlük çekmekte ve duygularını kontrol etmekten uzak gözükümlüdürler. Kendilerine ve çevrelerindeki kişilere güven duyamamakta, insan ilişkilerinde yetersizlik göstermekte, incinme kaygısıyla yakın ilişkiye girememekte, sevgi ve dostluk ilişkilerinden kaçınmaktadırlar. Ayrıca yetersiz benlik saygısının aşırı katı bir bakış açısına, otorite bağımlılığına, içe kapanık ve pasif davranışlara, psikosomatik hastalıklara, depresyona, saldırgan davranışlara ve suç işlemeye eğilimli bir kişilik yapısına yol açabildiği araştırmalar tarafından ortaya konulmaktadır (Torucu, 1990, sy.5).

Kendilik (benlik) algısı yüksek olan bir bireyin benlik saygısı da yüksektir çünkü benlik algısı ile benlik saygısı arasında doğrudan bir bağlantı vardır. Kendileri hakkında yoğun sosyal baskı ve kaygı hissetmemeleri benlik saygılarının güçlü olmasını sağlar. Bireylere küçük yaşlarda veya yaşları ilerledikçe uygulanan zorlama ve baskı kendilik algılarını negatife çevirir. Bireyin kendilik algısının yüksekliği bireyin kontrolünün kendinde olması ya da bir başkasında olması ile bağlantılıdır. Kontrolü kendinde barındıran bireyin kendine olan güveni artar. Yaptığı şeylerde kendine güven duyar ve yaptıklarının sorumluluğunu almakta tereddüt etmez. Kontrolü dıştan gelen bireyin yaptığı hareketler dış talimatlarla olacağından kişi kendini sıkıştırılmış ve baskılanmış hisseder. Buna göre olumlu bir kendilik algısına sahip olan birey kendini gerçekleştirmekle kalmaz, yetkin olduğuna inanır ve benlik saygısı da yükselir (Tutar ve diğerleri, 2009, sy.491-495).

Yüksek benlik saygısına sahip olan bir birey kendini olduğu gibi görür. Gördüğü gibi kabullenir ve kendine güvenir, kendini değerli, saygıya ve kabul

edilmeye değer hisseder ve yaşamdaki sorunlarla başa çıkabileceğine güvenir. Kendisi ve yetenekleri hakkında olumlu ve gerçekçi bir yaklaşıma sahiptir. Olaylar kötü gittiğinde, kendisini hatalarıyla birlikte kabullenebilir ve kendisini değerli hisseder. Kendi kontrol duygusunu hisseder ve başarısızlığa uğradığında daha iyisini yapmak için motive olur. Değişiklik yapmaya ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyduğunun farkına vararak, hatalarını kabul eder ve başkalarını suçlamaktan kaçınır. Olumlu bir ruh haline sahip olan bireyin kişisel mutluluğunun kaynaklarından biri ve belki de en önemlisi benlik saygısıdır (Yavuzer, 2003, sy.20).

Düşük benlik saygısına sahip bireyler kendilerini değersiz ve yetersiz olarak algılamaktadırlar. Olaylarla başa çıkma güçlerinin olmadığını düşünmekte, çevreden çabuk etkilenecek, inanç ve tutumlarını kolaylıkla değiştirebilmektedirler. Günlük hayatta karşılaştıkları stresle başa çıkmada zorlanırlar ve bu olumsuz duygularını kontrol edemezler. Kendilerine ve çevrelerindeki kişilere güvenmekte zorlanmakta, insan ilişkilerinde yetersizlik gösterirken incinme kaygısıyla yakın ilişkilere girmekten kaçınmaktadırlar (Coopersmith, 1967, Akt: Kabalcı, 2008, sy.21).

Coopersmith (1967) benlik saygısının gelişiminde dört temel etkenden söz etmektedir:

- Bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan diğer insanlardan gördüğü ilgili, kabul edici ve saygılı etkileşimin düzeyi bu konudaki temel etkenlerden biridir.
- Bireyin başarıları, içinde bulunduğu pozisyon ve sahip olduğu statü de bir başka etkidir. Bireyin başarıları, onun toplum içinde fark edilmesini ve statü kazanmasını sağlar; bu benlik saygısı için somut bir temel oluşturur.
- Bireyin, başkaları tarafından kendisi için konulan ve kendi istediği amaçlara ulaşmış olması gerekir. Bu bakımdan, kişinin başarılarını ve gücünü kendi ölçütleri açısından değerlendirmesi benlik saygısının gelişmesiyle ilgili bir temel etken oluşturur.
- Bireyin başkaları tarafından kendisi için yapılan değerlendirmelere nasıl karşılık verdiği de bir başka etken olarak gösterilmektedir.

Coopersmith (1967) 'e göre bir çocuğun yüksek benlik saygısına sahip olarak yetişmesi; çocuğun ana babası tarafından kabul edilmesi, kendisine tutarlı ve iyi tanımlanmış özgürlük sınırlarının uygulanması ve insiyatif kullanma olanağı

sağlanmasıyla mümkündür. Coopersmith'e göre çocuklar iyi ya da kötü, aptal ya da akıllı olma kaygısıyla doğmaz, bunu zamanla geliştirirler. Çoğunlukla çevrelerinde önemli gördükleri kişilerin davranışlarına dayanarak kendileriyle ilgili bir imaj geliştirirler. Bu imaj onların benlik saygılarını oluşturur (Akt: Kabalcı, 2008, sy.20).

Erikson, düşük benlik saygılı insanların dengesiz bir benlik kavramına sahip olduklarını, diğerlerine göre kendilerini daha yalnız hissettiklerini, daha hassas, eleştirilere karşı daha kırılabilir olma eğiliminde olduklarını; aldıkları görevde düşük performans gösterdiklerinde bundan rahatsızlık duydukları ve kişisel hatalar veya yetersizliklerini fark ettiklerinde tedirgin olduklarını belirtmiştir. King'e göre ise, düşük benlik saygılı genç, evlilik öncesi cinsel ilişkiler ve erken yaşta gebeliklere daha eğilimlidir. Düşük benlik saygılı bireylerin, sosyal etkilere karşı yüksek benlik saygılı bireylerden daha dayanıksız olma eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Bu nedenlerden dolayı, Hayes ve Fors, düşük benlik saygısının sağlıklı davranışın benimsenmesi için bir hızlandırıcı faktör olabileceğini ileri sürmüşlerdir (Cevher ve Buluş, 2007, sy.59).

Benlik saygıları düşük olan bireyler, kendilerini pek önemli olmayan, sevilabilir özellikten yoksun, kendilerine güvenemeyen kişiler olarak görme eğilimindedirler, yeteneklerinden kuşku duyar ve kendileri hakkında gerçekçi olmayan beklentileri vardır. Kendi değerleri hakkındaki fikirleri, diğer insanların görüşlerinden fazlasıyla etkilenir ve kendisini acımasızca eleştirir. Bu kişiler hedef belirlemede ve problem çözmede güçlük çekebilmektedirler. Bir insan ne kadar benlik tasarımına uygun davranabilirse, kendini o kadar rahat hisseder, ideal benliğine ne kadar ters düşen yaşantıların etkisinde kalırsa, o kadar huzuru kaçar ve kaygılanır (Aydoğan, 2008, sy.26).

Benlik saygısının yüksek olması, genel olarak kişinin ilişkilerini etkileyen, kişinin kendisine ve diğer kişilere karşı daha güvenli olmasını sağlayan, kişilerarası ilişkilerinde daha sağlıklı ve doyurucu ilişkiler yaşamasını etkileyen bir özelliktir (Gün, 2006, sy.6). Düşük benlik saygısına sahip kişilerde kendinden hoşnutsuzluk ve kendine güvensizlik görülmektedir. Bu kişilerin yapay bir olumlu benlik tutumu sergiledikleri ya da reddedilecek kişilerde iletişim kurmaktan korktukları için kendilerine döndükleri görülmektedir. Düşük benlik saygısına sahip kişilerde

kendine güven eksiktir, kendilerini beğenmekte zorluk çekerler, diğerlerine bağımlı ve utangaç olma eğilimlerindedir (Taysi, 2000, sy.15).

Diğer taraftan, Campbell ve Lavalley (1993) düşük ve yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin özelliklerini şu şekilde tanımlamışlardır:

- Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler, kendilerini daha iyi ve olumlu tanımlarken, düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini daha olumsuz tanımlama eğilimindedirler.
- Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin kendilerine olan inançları ve güvenleri, düşük benlik saygısına sahip kişilerden içsel olarak daha tutarlıdır ( Arıcak, 1999; Akt:Yılmaz, 2011, sy.55).

Andre ve Lelord (2002) ise benlik saygısı düzeyi düşük ve yüksek olan bireylerin özelliklerini şöyle sıralamaktadır:

- Benlik saygısı düşük olan bireyler, kendilerini tanımakta güçlük çekmektedir ve kendileri hakkındaki konuşmaları belirsiz, çelişkili, istikrarsız ve koşullara bağlı olarak değişkendir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler ise kendileri hakkında net düşüncelere sahiptir, kendileri hakkında kesin, kararlı ve olumlu yargılar benimsemektedirler.

- Benlik saygısı düşük bireyler önemli kararlar vermede zorluklar yaşamaktadır. Çoğunlukla tercihlerinin sonuçlarını kestirememekte, çevreden kolaylıkla etkilenmekte ve herhangi bir zorluk karşısında kararlarından çabucak vazgeçmektedirler. Aksine benlik saygısı yüksek bireyler karar alma sürecinde kendi düşüncelerini temel alarak etkin bir rol oynamakta ve zorluklar karşısında direnç gösterebilmektedir.

- Benlik saygısı düşük bireyler başarısızlıklardan kolaylıkla etkilenmekte ve hemen duygusal tepkiler vermektedir. Başarısızlık durumunda kendilerini en başarılı kişilerle karşılaştırarak kendileri hakkında olumsuz duygulara kapılmakta ve başarısızlıkları konusunda eleştirilmekten rahatsız olarak kendilerini haklı çıkarmaya çalışmaktadırlar. Benlik saygısı yüksek bireyler ise bir başarısızlık durumunda başka insanların da başarısızlık yaşayabileceğini göz önünde bulundurarak, eleştirilerden rahatsızlık duymamakta ve kendilerini haklı çıkarmaya çalışmamaktadırlar.

- Benlik saygısı düşük bireyler başarısız olmaktan korkmakta, risk almaktan kaçınmakta, yeni deneyimlerden uzan durmakta ve rahatlamak için kendilerinden aşağı olanlara bakmaktadırlar. Benlik saygısı yüksek bireyler ise başarılı olmayı istemekte, yeni deneyimlere ilgi duymakta, risk almaktan kaçınmamakta ve kendilerinden üstün kişileri örnek alarak kendi sınırlarını genişletmeye çalışmaktadırlar (Asıcı, 2013; Akt: Ceylan, 2013, sy.30-31).

Rosenberg, yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendine saygı duymakta ve kendini değerli görmektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise kendisini süregelen ve kalıplaşmış bir şekilde olumsuz görmektedir (Akt: Hamarta vd. 2009, sy.243). Bireyin benlik saygısının düşük olmasının iç dünyasında bir boşluk duygusu yarattığını ve sosyal yaşamında uyum bozukluklarına neden olarak, bireyin psikolojik sağlığını bozduğunu belirtmektedir (Karahan, Sardoğan, Ersanlı, Kaya ve Kumcağız, 2004, sy.30).

Benlik saygısı yüksek olan insanlar, saygınlıklarını ve toplumdaki imgelerini güçlendirmek isterler. Başkalarının kendileri hakkında olumlu düşüncelerini, kendilerine hayran olmalarını ve iyi bir şey yaptıklarında övülmelerini isterler. Ancak benlik saygısı düşük insanlar kendini koruma güdüsüyle hareket ettiklerinden, toplumun önünde aşağılanmak ve küçük düşmekten korktuklarından öne çıkmak istemezler. Bir seçim yapma gereği duyulduğunda düşük benlik saygılı kişilerin kendini koruma isteği, iyi görünme isteğine baskın çıkar (Burger, 2006, sy.488).

Benlik saygısı düşük olan bireyin özgüveni azdır, kolay umutsuzluğa kapılır. Bir tartışma sırasında eleştiri almaktan çekinip, kendi fikirlerini beyan edemezler. Katılımcı olmaktan çok dinleyici olmayı tercih ederler (Korkmaz, 1996; Akt: Turanlı, 2010, sy.10). Özgüven problemi yaşayan bireylerin benlik saygısı düşüktür. Kendi fikirlerini topluluk içinde açıkça ifade etmekten çekinirler. Genellikle buldukları ortamda çekingendirler (Akça, 2012, sy.4).

#### 2.2.5. Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Benlik saygısı, yurtiçi ve yurtdışında üzerinde en çok araştırma yapılan ve çalışılan konulardan biridir. Özellikle yurtdışında benlik saygısı ile alakalı sayısız

araştırma mevcuttur. Ülkemizde de benlik saygısı hakkında yapılan çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır.

Benlik saygısı ile ilgili yapılan çalışmalarda; benlik saygısı ile çeşitli konular açısından incelenmiştir. Medenî durum, cinsiyet ve yaş bu konular arasındadır.

Ceviz (2009, sy.68)'in yaptığı çalışmada; medeni durumun benlik saygısı üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya sebep olduğu tespit edilmiştir. Evlilerin benlik saygıları daha yüksek çıkmıştır. Dolayısıyla evli olanların benlik saygısı düzeyleri, bekar, ayrı veya dul olanlara göre daha yüksektir şeklinde ifade edilen hipotezi desteklenmiştir. Evli bir bireyin esine olan güveni ve onun var olan desteği ile benlik saygısının yüksek olduğu düşünülmektedir. Ayrıca evlilik ile artan sorumluluk bilinci ile benlik saygısı arasında bir ilişki düşünülebilir.

Benlik saygısının çok farklı davranışlarla ilişkisi araştırılmış, birey ve toplum için önemli sorunlardan birisi olan saldırganlık davranışlarını daha iyi açıklama girişimlerinde benlik saygısı değişkenine de yer verilmiştir. Ancak benlik saygısı ile saldırganlık/şiddet arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalarda belli bir tutarlılık söz konusu değildir. Bazı araştırma bulguları saldırgan bireylerin benlik saygısının saldırgan olmayanların benlik saygısından daha düşük olduğunu, bazıları iki değişken arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermiş, bazıları ise gerçekçi olmayan/şişirilmiş yüksek benlik saygısının saldırganlıkla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Salmivalli, 2001, sy.377).

Siviş-Çetinkaya ve Kararırmak'ın (2011, sy.30-43) yaptığı bir çalışmada, bireyin kendine verdiği değer artmasıyla gelişimsel krizleri çözmesinin, travmatik yaşantılardan sonra uyum sağlamanın ve zorlu yaşam koşulları ile başa çıkmasının kolaylaştığı sonuçlar arasında yer almaktadır. Elde edilen bu sonuca göre erken yaşta başlanmak üzere ve ilerleyen zamanlarda, benlik saygısını geliştirme çabası, gelişim dönemlerinde bireyin sorunlar karşısında güçlü hissetmesine yardımcı olması açısından önemli bir gereksinim olarak vurgulanmaktadır. Düşük benlik saygısı olan bireyler ise sıklıkla anlama yetersizliği ve sosyal içe kapanma gibi özellikler göstermenin yanında yüksek düzeyde bir yetkilinin söylediklerine daha kolay inanma eğilimi içinde olmaktadır.

Çetin (2007, sy.169-228) yeni ilköğretim programı uygulamalarının ilköğretim 4 ve 5. sınıf öğrencilerinin çalışma alışkanlıkları ile öz-yeterlikleri üzerindeki etkisini ve öğrencilerin program hakkındaki görüşlerini araştırmıştır. Araştırmanın sonunda yeni ilköğretim programı uygulamalarının öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerini artırdığı saptanmıştır. Yeni ilköğretim programı uygulamalarının öğrencilerin öz-yeterlik düzeyine etkisinde cinsiyete, öğrencilerin okudukları sınıflara, okul türüne, anne ve baba eğitim seviyesine, babanın mesleki durumuna ve annenin çalışıyor/çalışmıyor olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

Sharpley ve Khan'a göre, yüksek düzeydeki evlilik uyumu olumlu benlik kavramıyla, düşük düzeydeki evlilik uyumu ise olumsuz benlik kavramıyla ilişkilidir (Akt; Güngör, 2007, sy.7).

Yapılan birçok araştırma cinsiyet faktörünün de benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Wylie, genel benlik saygısında kızlarla erkekler arasında çok az bir fark bulmuştur. Baltimore (1972) ve Milwaukee de (1984) 26 çalışmalarında erkek çocuklarının benlik saygısının daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Akt: Cevher ve Buluş, 2007, sy.52-64). Bununla birlikte; Maşrabacı (1994), İkiz (2000), Balat ve Akman (2004), Yenidünya (2005), Ünüvar (2007), Çankaya (2007), Dilek (2007), Çevik Büyükaşahin ve Atıcı (2009) ve Aktaş (2011), yurtdışında da Jackson ve arkadaşlarının (2010) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalar benlik saygısı puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır (Akt: Ceylan, 2013, sy.125).

Benlik saygısı düşük bireylerde kabul edilme ve reddedilmeyle ilişkili olabilecek herhangi bir ipucu ya da hatırlatıcı bu şemaların aktifleşmesini daha kısa sürede gerçekleştirmektedir. Bunu değerlendirmek için Koch (2002, sy.271-279) düşük ve yüksek benlik saygısına sahip katılımcılarla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Benlik saygısı düşük olan bireyler sosyal durumları otomatik olarak reddedilmeyle ilişkilendirdikleri için reddedilmeyle ilişkili sözcüklerin yanı sıra belirsiz (ambiguous) sosyal içerikli kelimeleri de daha çabuk fark etmişlerdir. Ayrıca, düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin reddedilmeye ilişkin algıları hem reddedilme hem de belirsizlik içeren kelimeler verildiğinde de değişmemektedir çünkü reddedilmeye ilişkin kelimeler ile sosyal içerik açısından belirsiz olan kelimeler



benzer bilişsel bağlantıları harekete geçirmektedir. Özetle, bu iki uyarının da benzer nöron ağlarını uyardığı ifade edilebilir. Bu çalışma benlik saygısı düşük olan bireylerin bilişsel yanlılıklar nedeniyle reddedilme kaygısı ve sosyal kaygı yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğuna deneysel kanıt sağlamıştır.

Turanlı (2010, sy.50-55)'nin orta yetişkinlikte benlik saygısı ile ilgili yaptığı araştırmada farklı yaş gruplarındaki katılımcıların benlik saygı düzeylerinin benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Cinsiyet ve benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış ancak, katılımcıların eğitim düzeyi ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Vardarlı (2005, sy.120-145) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin genel öz-yeterlik düzeylerinin yordanması ile ilgili araştırmasında genel öz-yeterlik üzerinde öz saygı, sosyal beceri, akademik başarı, algılanan gelir düzeyi, annenin eğitim düzeyi ve yaşın yordayıcı değişken olduğu bulunmuştur. İkinci kademe öğrencilerinde algılanan öz saygı, sosyal beceri, akademik başarı, gelir düzeyi, annenin eğitim düzeyi arttıkça genel öz-yeterlik düzeyi de artmaktadır. 12 yaşındaki ilköğretim öğrencilerinin diğer yaş gruplarına göre öz-yeterlik düzeyleri daha düşüktür. Babanın eğitim düzeyi, ebeveyn tutumları ve denetim odağının genel öz-yeterliği yordayan bir değişken olmadığı saptanmıştır.

Sezer, İşgör, Özpolat ve Sezer (2006, sy. 129-137) lise öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırmanın sonunda sınav ve yetenekle öğrenci alan okullarda öğrenim gören öğrencilerin öz-yeterlikleri genel liselerde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Şehirde büyüyen gençlerin öz-yeterlikleri ilçe ve köyde büyüyenlere göre ve ilçede büyüyen gençlerin öz-yeterlikleri ise köyde büyüyen gençlere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Shackelford'un, evlilikteki çatışma ve uyumsuzlukların evli çiftlerin benlik saygıları üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, erkeklerin benlik saygısının, eşleri tarafından aldatılma ve kadınların sürekli olarak kocalarının istismarı ve kıskançlıkları konusunda dile getirdikleri şikayetlerden olumsuz olarak etkilendikleri; kadınların ise benlik saygılarının, fiziksel çekiciliklerinin kocaları

tarafından sürekli olarak aşağılanmasıyla olumsuz olarak etkilendiği belirtilmektedir (Güngör, 2007, sy.41-42).

Kılıç ve arkadaşları (2007), tarafından yapılan çalışmada, kalıcı ostomi ameliyatının beden algısı, cinsel işlevler benlik saygısı ve eşler arasındaki uyuma etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, kadınlarda, beden algısının ve cinsel işlevlerden dokunma, kaçınma, iletişim, sıklık faktörlerinin erkeklerle karşılaştırıldığında daha fazla bozulmuş olduğu saptanmıştır. Çocukluğunda anne ve babasından ayrı kalmış olan bireylerin benlik saygısının daha düşük olduğu, daha sıklıkla cinsel kaçınma bildirdikleri belirlenmiştir (Akt. Turanlı, 2010, sy.21).

Benlik saygısı düşük bireylerin, yoğun olarak kabul edilme arzusu, aynı zamanda ilişkilerinde meydana gelebilecek çatışmaları çözebilmede bir kararsızlık ve karmaşa örüntüsüne yol açabilmektedir. Bu durumda eşi tarafından incitilen bir birey, düşük benlik saygısına sahipse, çözüm yolu bulmada zorlanabilir ya da geri çekilebilmektedir (Alpay, 2009, sy.49).

Pişkin (1997), Türk ve İngiliz lise öğrencileri üzerinde 190 İngiliz, 315 Türk lise öğrencisinin katılımı ile benlik saygısı ile ilgili yaptığı kültürler arası karşılaştırmalı çalışmada; İngiliz deneklerin benlik saygısı puan ortalamalarının, Türk deneklerin benlik saygısı puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu saptamıştır. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada ise İngiliz ve Türk erkeklerin benlik saygısı puanları ile İngiliz ve Türk kızların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Türk kızlar ile Türk erkeklerin benlik saygısı düzeyleri arasında da önemli bir farklılık bulunmazken; İngiliz erkeklerin benlik saygısı puanı ortalamalarının İngiliz kızlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Akt: Ceylan, 2013, sy.41).

Hamarta ve arkadaşlarının (2009) 601 denek üzerinden yaptığı çalışmada, bireyin sahip olduğu benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Veriler, öğrencilerin benlik saygılarının arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışlarının arttığını; akılcı olmayan inanç düzeyleri düştükçe problem odaklı başa çıkma davranışının da arttığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, öğrencilerin karşılaştığı stres durumları ile başa çıkmada

sahip oldukları akılcı olmayan inançların olumsuz; benlik saygılarının da olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Akt: Turanlı, 2010, sy.10).

Rosenberg'in 1953'te 5000'in üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı ile genel kaygı düzeyi arasında kuvvetli negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Akt:Çankaya, 1997, sy.56). Greenberg, Pyszczynski, Solomon, Pintel, Simon ve Jordan (1993) benlik saygısının kaygı önleyici olup olmadığını araştırmışlar ve benlik saygısının reddetme, savunma mekanizmasını azalttığını saptamışlardır (Akt: Kabalcı, 2008, sy.34).

Murray ve arkadaşları (2000), tarafından yapılan çalışmada, kişinin benlik saygısına ilişkin hissettiklerine göre, eşlerinin ilişkilerinde tatmin sağlamak için kullandıkları eleştirel dile olan güvenlerinin değişip değişmediği incelenmiştir. kadar olumlu gördüklerini göz ardı ettikleri saptanmıştır. Ayrıca, istenmeyen güvensizliklerin, eşlerin algılanmasında olumsuz olunmasıyla ve ilişkinin sağlığının düşük düzeyde olmasıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Akt. Turanlı, 2010, sy.25).

Smith (2007) tarafından, son ergenlikte öz-yeterlik ve benlik saygısı üzerinde ailenin etkisi ve bu faktörlerin okula uyumunun araştırıldığı çalışmada, otoriter ailelerin çocuklarının diğer ailelerin çocuklarına göre daha düşük benlik saygısına ve öz-yeterliğe sahip oldukları saptanmıştır. Genel öz-yeterlik ve benlik saygısının, öğrencilerin okula uyumunu etkilediği görülmektedir. Yüksek düzeyde genel ve sosyal öz-yeterliğe sahip olan öğrencilerin, düşük düzeyde genel ve sosyal öz yeterliğe sahip olanlara göre daha az duygusal problem yaşadıkları ve okula daha iyi uyum sağladıkları tespit edilmiştir (Akt:Ceylan, 2013, sy.57).

## BÖLÜM III YÖNTEM

Bu araştırma, yetişkinlerin medeni halleri ile genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişkiisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır.(Durmuş, 2009, sy.135-136)

### 3.1.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, İstanbul'da yaşayan evli ve bekar yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; İstanbul ili, Bağcılar ilçesinde yaşayan, rastlantısal şekilde seçilmiş ve medeni halleri evli ve bekar olan 50 kadın ve erkek yetişkin oluşturmaktadır.

#### 3.1.1. Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri

Araştırma grubunu oluşturan yetişkinlerden 23 kişi kadın (%46), 27 kişi ise erkektir (%54). Örneklem grubunun yaş ortalaması 30 olarak bulunmuştur ve yaşları 18-59 arası değişmektedir. Araştırma grubundan 24 kişi (%48) evli, 26 kişi (%52) ise bekadır. Grubun eğitim durumu ise; ilkokul mezunu 3 kişi (%6), ortaokul mezunu 4 kişi (%8), lise mezunu 12 kişi (%24), üniversite mezunu 27 kişi (%54), yüksek lisans mezunu 4 kişi (%8) olarak belirlenmiştir. Araştırma grubunun meslekleri avukat, bankacı, doktor, ev hanımı, emekli, muhasebeci, mühendis, polis, psikolog, psikolojik danışman, serbest meslek, sosyolog, şoför, tekniker, öğrenci ve öğretmen olarak değişmektedir. Grubun sosyo-ekonomik düzeyi; düşük 3 kişi (%6), orta 42 kişi (%84) ve yüksek 5 kişi (%10) olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri

	Kişi sayısı	Yaş ortalaması	Evli	Bekar
Kadın	23	30	24	26
Erkek	27			

	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite	Yüksek lisans
Kadın	3	4	12	27	4
Erkek					

	Sosyoekonomik düzeyi düşük	Sosyoekonomik düzeyi orta	Sosyoekonomik düzeyi yüksek
Kadın	3	42	5
Erkek			

### 3.2. Veri Toplama Araçları

#### 3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu ile örneklem grubu hakkında çeşitli bilgiler edinilmektedir. Bunlar yetişkin grubun cinsiyeti, yaşı, medeni hali, eğitim düzeyi, mesleği ve sosyo-ekonomik düzeyi gibi değişkenleri içermektedir.

#### 3.2.2. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)

Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (General Self-Efficacy Scale) Jarrusselam ve Shwarzer 1979 yılında, 20 maddeden oluşturulmasına karşın, madde sayısı yine Jarrusselam ve Shwarzer tarafından 1981 yılında 10 maddeye indirilmiştir. Ölçek Türkçe'ye Yeşilay (Yeşilay, 1993; Akt.: Schwarzer, 1996) tarafından çevrilmiştir. Ölçek uygulanan kişiler, ölçekteki ifadelerle ilişkin cevaplarında 1-bana hiç uygun değil, 2-bana biraz uygun, 3-bana çoğu kez uygun ve 4 bana her zaman uygun sıklık derecelerinden kendilerine uygun olanı seçerek ölçeği cevaplandırmışlardır. Ölçeğin puan aralığı teorik olarak 20-80 arasında değişmektedir

Genel öz-Yeterlik Ölçeğinin Güvenirliği, 23 ülkede yapılan çalışmalarda genel Öz- Yeterlik Ölçeğinin Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı 0.76 ile 0.90 arasında değişmektedir (General Percieved Self-Efficacy Scale, 2007;

“Genelleştirilmiş Öz Yetki Ölçeği” <http://userpage.fu-berlin.de/~health/turk.htm>  
21,12,2014)

Genel Özyeterlik Ölçeğinin geçerlik çalışması Çetin ve Fıkırkoca tarafından yapılan faktör analizi sonucunda faktör yüklerinin 0.43 ile 0.69 arasında değiştiği bulunmuştur. Araştırmacılar tarafından oluşturulan model ölçeğin toplam %48’lik varyansını açıklamıştır.

### 3.2.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Katılımcıların kendilerine verdikleri değeri görmek için, Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilen Rosenberg Benlik saygısı ölçeğinin kullanılması planlanmaktadır. Uyarlama çalışmaları Tuğrul ve Çuhadaroğlu tarafından 1994 yılında gerçekleştirilmiştir. On maddeden oluşan ve dörtlü likert tipi olan ölçekte, beş olumlu ve beş olumsuz ifade bulunmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik çalışması cronbachalpha yöntemiyle yapılmış ve 0.85 gibi anlamlı bir değer çıkmıştır. Ölçek tek boyutludur ve toplam puan değerlendirilir. (Rosenberg,1965)

### 3.3. İşlem

Ölçek deneklere ev, okul ve çalışma ortamlarında bireysel olarak uygulanmıştır. Uygulama gönüllü deneklerle yürütülmüş ve her denek için yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Kişisel bilgi formu ile birlikte peşi sıra Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) uygulanmıştır.

### 3.4. Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesi SPSS 20.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada evli ve bekar yetişkinlerin Genel Öz-Yeterlik Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar ile kişisel bilgi formunda yer alan sorulara verilen cevapların anlamlı ilişkisi olup olmadığına bakılmıştır. Bunlar için Independent Samples T Testi, One Way-ANOVA ve Pearson Korelasyonu kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  şeklinde alınmıştır.

## BÖLÜM IV BULGULAR VE YORUMLAR

### 4. Bulgular

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin sonuçlarını içermektedir. Araştırmanın amacı, Yetişkinlerin medeni hali ile genel öz-yeterlik ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir. Yetişkinlerin, genel öz-yeterlik düzeylerini belirlemek için "Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)", yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek için "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)" ve cinsiyet, yaş, medeni hali, eğitim durumu, mesleği ve sosyo-ekonomik düzeyi belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

#### 4.1. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular

##### 4.1.1. Medeni Durum ve Genel Öz-yeterlik Değişkenine Yönelik Bulgular

Tablo 2. Medeni Durum ve Genel Öz-yeterlik Arasındaki t Testi Sonuçları

Medeni Hal	N	Ortalama Std.	Sapma Std.	Hata Ort.	t	P
Evli	24	31.25	5.68	1.16	.77	.38
Bekar	26	26.80	2.63	.51		

$p > 0.05$

Tablo 2' ye göre araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda genel öz-yeterlik düzeylerinde medeni duruma göre fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, katılımcıların medeni durumları genel öz-yeterlik düzeylerini etkilememektedir. Elde edilen bulgulara göre, *evli yetişkinlerin genel öz-yeterlik düzeyleri bekar yetişkinlere göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir.

#### 4.1.2. Medeni Durum ve Benlik Saygısı Değişkenine Yönelik Bulgular

Tablo 3. Medeni Durum ve Benlik Saygısı Arasındaki t Testi Sonuçları

Medeni Hal	N	Ortalama Std.	Sapma Std.	Hata Ort.	t	P
Evli	24	26.80	2.63	.51	.20	.006
Bekar	26	25.29	2.57	.52		

p<0.05

Tablo 3' e göre; araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda benlik saygısı düzeylerinde medeni duruma göre anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p<0.05). Erkeklerin ve kadınların benlik saygısı arasında anlamlı bir fark vardır. Evlilerin aldıkları puan 26, 80 iken, bekarların 25,29 olarak bulunmuştur. Buna göre, evlilerin benlik saygısı puanları bekarlara oranla daha yüksektir. Elde edilen bulgulara göre, *evli yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri bekar yetişkinlere göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmiştir.

#### 4.2. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

##### 4.2.1. Cinsiyet ve Genel Öz-yeterlik Değişkenine Yönelik Bulgular

Tablo 4. Cinsiyet ve Genel Öz-yeterlik Arasındaki t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama Std.	Sapma Std.	Hata Ort.	t	P
Kadın	23	28.78	3.96	.82	4.69	<b>.03</b>
Erkek	27	30.11	6.53	1.25		

p<0.05



Tablo 4' e göre; "cinsiyet" ile genel öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre katılımcıların cinsiyet özellikleri genel öz-yeterlik düzeylerini etkilemektedir ( $p<0.05$ ). Erkeklerin genel öz-yeterliği, kadınlarınkine göre yüksektir. Elde edilen bulgulara göre, *erkeklerin genel öz-yeterlik düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmiştir.

#### 4.2.2. Cinsiyet ve Benlik Saygısı Değişkenine Yönelik Bulgular

Tablo 5. Cinsiyet ve Benlik Saygısı Arasındaki t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama Std.	Sapma Std.	Hata Ort.	t	P
Kadın	23	26.34	2.63	.55	.008	.92
Erkek	27	25.85	2.76	.53		

$p>0.05$

Tablo 5' e göre; araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen veriler sonucunda, benlik saygısı düzeylerinde cinsiyete göre fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0.05$ ). Erkeklerin ve kadınların benlik saygısı arasında anlamlı bir fark yoktur. Buna göre katılımcıların cinsiyet özellikleri benlik saygılarını etkilememektedir. Elde edilen bulgulara göre, *kadınların benlik saygısı düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir.

#### 4. 3. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

##### 4. 3. 1. Yaş ve Genel Öz-yeterlik Değişkenine Yönelik Bulgular

Tablo 6. Yaş Değişkeni İle Genel Öz-yeterlik Puanına Ait Korelasyon Sonucu

Değişken	R	P
Yaş	.073	.61

$p>0.05$

Tablo 6' ya göre; yaş ile genel öz-yeterlik puanı arasında anlamlı bir ilişki yoktur, doğru yönlü bir ilişki vardır ancak ilişki önemsizdir. ( $p>0.05$ ) Elde edilen bulgulara göre, *yaş değişkeni ile ve genel öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir.

#### 4.3.2. Yaş ve Benlik Saygısı Değişkenine Yönelik Bulgular

Tablo 7. Yaş Değişkeni İle Benlik Saygısı Puanına Ait Korelasyon Sonucu

Değişken	R	P
Yaş	-.04	.73

$p>0.05$

Tablo 7' ye göre; yaş ile benlik saygısı puanı arasında anlamlı bir ilişki yoktur, ters yönlü bir ilişki vardır ancak ilişki önemsizdir. ( $p>0.05$ ) Elde edilen bulgulara göre, *yaş değişkeni ile ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir.

#### 4.4. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

##### 4.4.1. Eğitim Durumu ve Genel Öz- Yeterlik Değişkenine Yönelik Bulgular

Tablo 8. Eğitim Durumu ve Genel Öz- Yeterlik Puanına ait One Way-ANOVA Sonuçları

Eğitim Durumu	N	Ortalama Std.	Sapma Std.	Hata Ort.	F	P
İlkokul Mezunu	3	28.00	2.64	1.52	1.74	0.15
Ortaokul Mezunu	4	27.50	8.54	4.27		
Lise Mezunu	12	33.00	3.90	1.12		
Üniversite Mezunu	27	28.59	4.76	.91		
Y.Lisans Mezunu	4	28.25	9.81	4.90		

$p>0.05$

Tablo 8' e göre; araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen veriler sonucunda, genel öz- yeterlik düzeylerinde eğitim durumuna göre fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0.05$ ). Buna göre katılımcıların eğitim durumları genel öz- yeterlik düzeylerini etkilememektedir. Elde edilen bulgulara göre, *üniversite mezunlarının genel öz- yeterlik düzeyleri diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir.

#### 4.4.2. Eğitim Durumu ve Benlik Saygısı Değişkenine Yönelik Bulgular

Tablo 9. Eğitim Durumu ve Benlik Saygısı Puanına ait One Way-ANOVA Sonuçları

Eğitim Durumu	N	Ortalama Std.	Sapma Std.	Hata Ort.	F	P
İlkokul Mezunu	3	22.33	2.08	1.20	2.66	0.45
Ortaokul Mezunu	4	27.75	2.98	1.49		
Lise Mezunu	12	25.41	1.62	.46		
Üniversite Mezunu	27	26.62	2.87	.55		
Y.Lisans Mezunu	4	25.50	1.73	.86		

$p>0.05$

Tablo 9' a göre; araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen veriler sonucunda, benlik saygısı düzeylerinde eğitim durumuna göre fark olmadığı sonucuna

ulaşmıştır ( $p>0.05$ ). Buna göre katılımcıların eğitim durumları benlik saygısı düzeylerini etkilememektedir. Elde edilen bulgulara göre, *üniversite mezunlarının benlik saygısı düzeyleri diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir.

#### 4.5. Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Bulgular

##### 4.5.1. Sosyo-Ekonomik Düzey ve Genel Öz- Yeterlik Değişkenine Yönelik Bulgular

Tablo 10. Sosyo-Ekonomik Düzey ve Genel Öz- Yeterlik Puanına ait One Way-ANOVA Sonuçları

Sosyo-Ekonomik Düzey	N	Ortalama Std.	Sapma Std.	Hata Ort.	F	P
Düşük	3	27.00	2.00	1.15	.32	.72
Orta	42	29.66	5.65	.87		
Yüksek	5	29.60	5.94	2.65		

$p>0.05$

Tablo 10' a göre; araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen veriler sonucunda, genel öz- yeterlik düzeylerinde sosyo-ekonomik duruma göre fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0.05$ ). Buna göre katılımcıların sosyo-ekonomik durumları genel öz- yeterlik düzeylerini etkilememektedir. Elde edilen bulgulara göre, *yüksek sosyo- ekonomik düzeye mensup yetişkinlerin genel öz- yeterlik puanları diğer sosyo- ekonomik düzeye mensup yetişkinlere göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir.

#### 4.5.2. Sosyo-Ekonomik Düzey ve Benlik Saygısı Değişkenine Yönelik Bulgular

Tablo 11. Sosyo-Ekonomik Düzey ve Benlik Saygısı Puanına ait One Way-ANOVA Sonuçları

Sosyo-Ekonomik Düzey	N	Ortalama Std.	Sapma Std.	Hata Ort.	F	P
Düşük	3	24.00	1.00	.57	2.68	.07
Orta	42	26.45	2.63	.40		
Yüksek	5	24.20	2.86	1.28		

$p>0.05$

Tablo 11' e göre; araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen veriler sonucunda, benlik saygısı düzeylerinde sosyo-ekonomik duruma göre fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0.05$ ). Buna göre katılımcıların sosyo-ekonomik durumları benlik saygısı düzeylerini etkilememektedir. Elde edilen bulgulara göre, *yüksek sosyo-ekonomik düzeye mensup yetişkinlerin benlik saygısı puanları diğer sosyo-ekonomik düzeye mensup yetişkinlere göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir.

## BÖLÜM V TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, evlilik kurumunun varlığının yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygısı düzeyleri üzerinde olumlu etkisinin olup olmadığının incelenmesini amaçlanmıştır. Bununla birlikte, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenler ile genel öz-yeterlik ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca, bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan ve bulgular bölümünde sunulan analizlerin sonuçları değerlendirilerek, literatür ışığında tartışılacaktır.

Bu amaç doğrultusunda, seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen yetişkinlerin, genel öz-yeterlik ve benlik saygısı düzeyleri arasında etkileşimin olup olmadığı incelenmiştir.

### 5.1. Genel Öz-Yeterlik İle İlgili Bulgulara Yönelik Yorumlar

Araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda genel öz-yeterlik düzeylerinde medeni duruma göre fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 2). Bu bağlamda, katılımcıların medeni durumları genel öz-yeterlik düzeylerini etkilememektedir. Elde edilen bulgulara göre, *evli yetişkinlerin genel öz-yeterlik düzeyleri bekar yetişkinlere göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir. Genel öz-yeterlilik ile değişkenlerden "medeni durum" değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmaması ( $p>0,05$ ); literatürdeki Sergek ve Sertbaş'ın (2006) ve Pekmezci'nin (2010) çalışmalarıyla uyumlu olup; evli ya da bekâr olmanın yetişkinlerin genel öz yeterlilik düzeyleri üzerinde etkili olmadığını ortaya koydukları çalışmalar ile bu çalışma uyum göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre, genel öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4). Buna göre katılımcıların cinsiyet özellikleri genel öz-yeterlik düzeylerini etkilemektedir ( $p<0.05$ ). Erkeklerin genel öz-yeterliği, kadınlarınkine nazaran yüksektir. Elde edilen bulgulara göre, *erkeklerin genel öz-yeterlik düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez

desteklenmiştir. Literatürde, Leung ve Chan (1998), Pintrich ve De Groot (1990) ve Netz ve Raviv (2004) erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde öz yeterlik algısına sahip olduklarını ortaya koydukları çalışmalar ile bu çalışma paralellik göstermektedir.

Yaş değişkenine göre, genel öz-yeterlik puanı arasında anlamlı bir ilişki yoktur ( $p>0,05$ ); doğru yönlü bir ilişki vardır ancak ilişki önemsizdir (Tablo 6). Elde edilen bulgulara göre, *yaş değişkeni ile ve genel öz- yeterlik düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir. Kumar ve Lal (2006) , Sergek ve Sertbaş, (2006) ile Pekmezci (2010) öz yeterlilik algısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ortaya koydukları çalışmalar ile bu çalışma paralellik göstermektedir.

Eğitim durumu değişkenine göre, genel öz- yeterlik düzeyleri arasında fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 8). Buna göre katılımcıların eğitim durumları genel öz- yeterlik düzeylerini etkilememektedir ( $p>0,05$ ). Elde edilen bulgulara göre, *üniversite mezunlarının genel öz- yeterlik düzeyleri diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir. Pekmezci (2010) ve Yardımcı ve Başbakkal (2011)' in öz yeterlilik algısı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ortaya koydukları çalışmalar ile bu çalışma paralellik göstermektedir.

Sosyo-ekonomik düzeye göre, genel öz- yeterlik düzeyleri arasında fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 10). Buna göre katılımcıların sosyo-ekonomik durumları genel öz- yeterlik düzeylerini etkilememektedir ( $p>0,05$ ). Elde edilen bulgulara göre, *yüksek sosyo- ekonomik düzeye mensup yetişkinlerin genel öz- yeterlik puanları diğer sosyo-ekonomik düzeye mensup yetişkinlere göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir.

## 5.2. Benlik Saygısı İle İlgili Bulgulara Yönelik Yorumlar

Araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda benlik saygısı düzeylerinde medeni duruma göre anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 3). Bu bağlamda, katılımcıların medeni durumları benlik saygısı düzeylerini etkilemektedir ( $p<0,05$ ). Evlilerin benlik saygısı puanları bekarlara göre daha yüksektir. Elde edilen bulgulara göre, *evli yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri*

*bekar yetişkinlere göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmiştir. Literatürde Ceviz (2009, sy.66)'in yaptığı çalışmada; medeni durumun benlik saygısı üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya sebep olduğu tespit edilmiştir. Evlilerin benlik saygıları daha yüksek çıktığını ortaya koyduğu çalışma ile bu çalışma uyum göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 5). Erkeklerin ve kadınların benlik saygısı arasında anlamlı bir fark yoktur ( $p>0.05$ ). Buna göre katılımcıların cinsiyet özellikleri benlik saygılarını etkilememektedir. Elde edilen bulgulara göre, *kadınların benlik saygısı düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir. Maşrabacı (1994), İkiz (2000), Balat ve Akman (2004), Yenidünya (2005), Ünüvar (2007), Çankaya (2007), Dilek (2007), Çevik Büyükaşahin ve Atıcı (2009), Turanlı (2010) ve Aktaş (2011), yurtdışında da Jackson ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları çalışmalar benlik saygısı puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koydukları çalışmalar ile bu çalışma paralellik göstermektedir.

Yaş değişkenine göre, benlik saygısı puanı arasında anlamlı bir ilişki yoktur ( $p>0,05$ ); ters yönlü bir ilişki vardır ancak ilişki önemsizdir (Tablo 7). Elde edilen bulgulara göre, *yaş değişkeni ile ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir. Turanlı (2010)'nın farklı yaş gruplarındaki katılımcıların benlik saygı düzeylerinin benzerlik gösterdiğini ortaya koyduğu çalışma ile bu çalışma paralellik göstermektedir.

Eğitim durumu değişkenine göre, benlik saygısı düzeyleri arasında fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 9). Buna göre katılımcıların eğitim durumları benlik saygısı düzeylerini etkilememektedir ( $p>0.05$ ). Elde edilen bulgulara göre, *üniversite mezunlarının benlik saygısı düzeyleri diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir.

Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre, benlik saygısı düzeyleri arasında fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 11). Buna göre katılımcıların sosyo-ekonomik durumları benlik saygısı düzeylerini etkilememektedir ( $p>0.05$ ). Elde edilen bulgulara göre, *yüksek sosyo- ekonomik düzeye mensup yetişkinlerin benlik*



*saygısı puanları diğer sosyo-ekonomik düzeye mensup yetişkinlere göre daha yüksektir* olarak ifade edilen hipotez desteklenmemiştir.

Başka bir değişken olan meslek değişkeni ile genel öz- yeterlik ve benlik saygısı arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Katılımcıların meslekleri avukat, bankacı, doktor, ev hanımı, emekli, muhasebeci, mühendis, polis, psikolog, psikolojik danışman, serbest meslek, sosyolog, şoför, tekniker, öğrenci, ve öğretmen olarak değişmektedir.

Sonuç olarak, yetişkinlerin genel öz-yeterlik düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, katılımcıların medeni durumları genel öz-yeterlik düzeylerini etkilememektedir. Bununla birlikte, yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinde medeni duruma göre anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilerin benlik saygısı düzeyleri bekarlara göre daha yüksektir. Araştırmada bulguların sonuç alan yazın ile uyum göstermektedir. Sergek ve Sertbaş (2006), Ceviz (2009, sy.66), Pekmezci (2010). Diğer taraftan, alan yazında evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarını beraber inceleyen herhangi bir çalışma bulunamamıştır.

## BÖLÜM VI ÖNERİLER

Bu araştırmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesi sonucunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir;

Bu araştırmada benlik saygısı ve öz yeterlilik değişkenleri yordanmıştır. Bir başka araştırmada sosyal içe dönüklük, atılganlık, utangaçlık, kişilik özellikleri gibi değişkenlerle ilişkisi incelenebilir.

Bu çalışma bir takım sınırlılıkları içermektedir. Çalışmanın başlıca sınırlılığı, evrenin İstanbul ili olmasıdır. Evren daha büyük tutularak bu araştırma geliştirilebilir.

Bu araştırma bireysel ve kollektif toplulukta yaşayan evli ve bekar çiftler açısından incelenebilir.

Evlilik öncesinde ve sonrasında bireylere öz-yeterlilik ve benlik saygılarını arttırmaları yönünde sivil toplum kuruluşları, belediyeler ve halk eğitimlerde eğitimler verilebilir. Bu kapsamda; özsaygı ve özgüven geliştirme, iletişim becerileri, sosyal beceri, atılganlık, empati ve duygusal zeka beceri eğitimi gibi benlik saygısını ve duygusal öz-yeterliliği artırıcı grup çalışmaları yapılması önerilmektedir.

Üniversite öğrencilerine yönelik benlik saygısı ve öz-yeterliliklerinin arttırmalarını sağlayacak eğitimler verilebilir. Bu konuda temel bir eğitim aldıktan sonra öğrencilere eğitim yaşamları boyunca söz konusu bilgi ve becerilerini kullanma ve uygulama olanakları yaratılmalı, buna uygun araştırma ödevleri ve projeler planlanmalıdır.

Ebeveynlerin öz-yeterlilik ve benlik saygılarını arttırmak amacıyla eğitimler verilebilir. Aile danışmanları, ebeveynlerin becerilerini geliştirici etkinlikler yapmalı, tarama çalışmalarının ardından bu konuda veriler elde etmeli ve buna yönelik hizmetler sunulmalıdır. Bu sayede, bilinçli ebeveynler tarafından yetiştirilen bireylerin benlik saygısının ve duygusal öz-yeterliliklerinin yüksek olacağı düşünülmektedir.

Okul öncesi öğrencilerinin öz-yeterliliklerini ve benlik saygılarını arttırmak amacıyla birtakım oyunlar ya da hikayeler üretilebilir. Öğrencilerin benlik saygısı

düzeylerini geliştirici müfredat zenginliği sağlanmalı, böylelikle kararını daha özgüvenli verebilen, etkileşim becerisi geliştirerek benlik saygısı yüksek bireyler yetiştirilmeye çalışılmalıdır.

Bireylerin öz-yeterliliklerini ve benlik saygılarını arttırmak amacıyla tiyatro gösterileri düzenlenebilir.

Görme yetisini kaybetmiş bireylerin öz-yeterlilik ve benlik saygılarını arttırmak amacıyla sesli kitaplar oluşturabilir.

Bir takım iş grubundaki insanlara uygulanan bu çalışma akademisyenlere uygulanabilir, öz-yeterliliğinin ve benlik saygısının ünvanla olan ilişkisi araştırılabilir.

Öğretmenlerin buldukları kademeleriyle öz-yeterliliğin ve benlik saygısının alakası olup olmadığı incelenebilir. Ayrıca kendi arasında tekrar sözel ve sayısal olarak ayırım yapılabilir. Böylelikle daha heterojen bir araştırma olabilir.

Klinik psikologlarının ve okul psikologlarının öz-yeterlilik ve benlik saygısı düzeyleri karşılaştırılarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenebilir.

Evlilik doyumunu yüksek çiftlerin öz-yeterlilik ve benlik saygısı araştırılabilir. Aynı zamanda çocuk sahibi olan ve olmayanlar arasında öz-yeterlilik ve benlik saygısı düzeyleri incelenebilir.

Öğrencilerin öz-yeterlilik düzeyleri ile akademik başarıları arasında ilişkinin olup olmadığının tespit edilmesi öğrencinin zihinsel gelişimini olumlu yönde etkileyebildiği düşünülmektedir. Rehberlik ve psikolojik danışma servisi tarafından bu minvalde çalışmalar yürütülebilir.

## KAYNAKÇA

- AKÇA, Z. K. (2012). *Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne – Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi
- AKGÜL, N. (2008) *Sivas İl Merkezi Birinci Basamak Sağlık Kurumlarında Çalışan Sağlık Personelinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Öz-Etkililik-Yeterlilik Düzeylerinin Belirlenmesi*. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı Toplum Sağlığı Hemşireliği Anabilimdalı, Yüksek Lisans Tezi.
- AKKAPULU, E. (2005). *Ergenlerin Sosyal Yetkinlik Beklentilerini Yordayan Bazı Değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- AKKOYUNLU, B. ve KURBANOĞLU, S. (2003). Öğretmen adaylarının bilgi okuryazarlığı ve bilgisayar öz-yeterlik algıları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24.
- AKSOY, V. ve DİKEN I, H. (2009) Annelerin ebeveynlik öz-yeterlik algıları ile gelişimi risk altında olan bebeklerin gelişimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 10(1) 59-68.
- ALAVİ, H. R. (2007). Effect of self-esteem on substance-abuse, theft and prostitution. *Journal of Chinese Clinical Medicine*, 1(2).
- ALPAY, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

- ALTUNÇEKİÇ, A., YAMAN, S., ve KORAY, Ö. (2005). Öğretmen adaylarının öz yeterlik inanç düzeyleri ve problem çözme becerileri üzerine bir araştırma. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(1).
- ARAL, N., BARAN, G., BULUT, S. ve ÇİMEN, S. (2000) *Çocuk Gelişimi*. İstanbul: II. Yapa Yayınları
- ARICAK, O.T. (1999). *Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi.
- ASICI, E. (2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- AVŞAROĞLU, S.(2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- AYDOĞAN, D. (2008). *Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı ve Öz-Yeterlik ile Açıklanabilirliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- BANDURA A. (1982) Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2) 122-147.
- BANDURA, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 191-215.
- BANDURA, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, (pp. 92–96).
- BANDURA, A. (1989). Social Cognitive theory. In E. Barnouw (Ed.), *International Encyclopedia of Communications*. New York: Oxford University Press.
- BANDURA, A. (1997). *Self-efficacy, the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company. Cilt 4, ss. 71-81

- BRUNING, R., DEMPSEY, M., KAUFFMAN, D. F., MCKİM, C. and ZUMBRUNN, S. (2012). Examining Dimensions Of Self-Efficacy For Writing. *Journal Of Educational Psychology*,1-14.
- BUDAK, G. (2009). *Kişilerin Sahip Oldukları; Kontrol Odağı, Benlik Saygısı ve Öğrenilmiş Güçlülük Seviyelerinin, Problem Çözme Stilllerine Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- BURGER, J., M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 543-547
- BÜYÜKTAŞKAPU, S. (2012). *Annelerin özyeterlik algıları ile 1-3 yaş arasındaki çocuklarının gelişimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 18-30.
- CANPOLAT, A.M, ÇETİNKALP, Z. K. (2011). *İlköğretim II. Kademe Öğrenci-Sporcuların Başarı Algısı ve Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 13 (1), 14–19.
- CEVHER, F.N.; BULUŞ, M. (2007), *Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi*, *Akademik Dizayn Dergisi*, 20, 5264.
- CEVİZ, F. H. (2009) *Orta Yaş Ve Yaşlılıkta Dindarlık, Mistik Tecrübe Ve Benlik Saygısı*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- CEYLAN, İ. (2013) *Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Duygusal Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- COOPERSMITH, S. (1967). *Self Esteem Inventories*. California: Consulting Psychologist Press.
- CÜCELOĞLU, D. (2006). *Yeniden İnsan İnsana*, (36. Baskı, s. 426-427). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- ÇANKAYA, Ö. (1997). *The Relationship Among Test Anxiety, Self Esteem and Academic Achaivement In Eleventh Grade Students*. Master Of Science In The Department of Educational Sciences. Ankara: The Middle East Tecnical Universtiy.3

ÇELİKKOL, A. (2008). *Egzersiz ve benlik kavramı. Sosyal Psikiyatri Kongresi*, <http://www.celikkol.org/benlikkavrami.htm> adresinden 22.06.2015 tarihinde edinilmiştir.

ÇETİN, B. (2007), *Yeni İlköğretim Programı (2005) Uygulamalarının İlköğretim 4. Ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Çalışma Alışkanlıkları İle Öz-Yeterliliklerine Etkisi ve Öğrencilerin Program Hakkındaki Görüşleri*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Ana Bilim Dalı Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı. İstanbul.

ÇETİN, F. FIKIRKOCA, A. Genelleştirilmiş Öz Yetki Ölçeği <http://userpage.fu-berlin.de/~health/turk.htm> 21,12,2014

DOĞRUÖZ İ. (2008) *Planning of Time Management on Goal Setting. An Application For Managers in Different Sectors*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi.

DUNLOP, W. L., BEATTY, D. J. and BEAUCHHAMP, M. R. (2011). Examining The Influence Of Other-Efficacy And Self-Efficacy On Personal Performance. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 33.

ELİBOL, F. (2007) *12-36 Aylar Arasında Çocukları Olan Annelere Verilen Grup Eğitiminin Annelerin Anne-Babalık Görevlerinde Öz yeterliliklerine Yönelik Katkısının İncelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi.

EKİZ, D. (2009) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara Anı Yayıncılık.

GEÇTAN, E. (2005) *Psikanaliz ve sonrası*. (11. Baskı, s. 44-45). İstanbul: Metis Yayıncılık *Geliştirilmesi*, Akademik Dizayn Dergisi, 20, 5264.

GRİCE, M. J. (1999). Attachment, Race and Gender in Late Life Relationships to Depression, Anxiety and Self-Efficacy. Unpublished Doctoral Dissertation, Columbia University.

- GÜN, E. (2006). *Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- GÜNGÖR, H.C. (2007). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- HAMARTA, E. Ve DEMİRBAŞ, E. (2009). Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21:243.
- HAMARTA, E., ARSLAN, C., SAYGIN, Y., & ÖZYEŞİL, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitim Dergisi*, 7(18), 25–42
- HOY, A. W. (2004). *What Do Teachers Need to Know about Self-Efficacy?* Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, (April 15, 2004, sy.22). San Diego.
- İNANÇ, Y. B. ve Yerlikaya, E. (2012) *Kişilik kuramları* (6.Basım, s. 212-220) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- KABALCI, T. (2008) *Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı Ve Sosyo-Demografik Değişkenler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- KAĞITÇIBAŞI, Ç. (2010, sy.112) *Benlik, aile ve insan gelişimi: kültürel psikoloji* İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- KARAHAN, T.F; SARDOĞAN, M.E; ŞAR, A.H; ERSANLI, E; KAYA, S.N; KUMCAĞIZ, H.(2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,(18) 27-39



- KENNY R, F., PARK CL., VAN NESTE-KENNY JMC., BURTON P., QAYYUM A. (2012) *Using self-efficacy to assess the readiness of nursing educators and students for mobile learning*. IRRODL, 13(3):277–296.
- KIVILCIM, P. (2014). Öğretmenlerde İş Doyumu, Öz yeterlik İnancı Ve Yaşam Doyumu İlişkisinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi.
- KOCH, E. J.(2002). Relational schemas, self-esteem, and the processing of social stimuli. *Self and Identity*, 1(3).
- KOÇAK, E. (2008), Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim dalı. Adana.
- KULAKSIZOĞLU, A.(2006). *Ergenlik psikolojisi* (8.Basım, s.78-79) İstanbul:Remzi Kitabevi.
- KUMAR, R., LAL, R. (2006). The Role of Self-efficacy and Gender Difference among the Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, Vol. 32(3):249–254.
- KURŞUN, M. (1998). *Elazığ'da iki farklı lisedeki öğrencilerin aile sorunlarının benlik saygısı üzerine etkileri*, Yüksek Lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ
- KUYUCU, Yeşim (2007) *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmaları ile Benlik değeri arasındaki ilişki*, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri ABD, İzmir.
- LUSZCZYNSKA, A., SCHOLZ, U. AND SCHWARZER, R. (2005). The General Self- Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal Of Psychology*. 139(5), p. 439-457.
- MRUK, C. J. (2006). Self-esteem research, theory and practice:toward a positive psychology of self-esteem. New York: Springer Pub.
- OTACIOĞLU, S.(2005), Müzik Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Ve Çalgı Başarılarının Karşılaştırılması, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 141-150.

- ÖZDEMİR, S. M. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine ilişkin öz yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 54, 277-306.
- ÖZERKAN, E. (2007). *Öğretmenlerin öz-yeterlik algıları ile öğrencilerin sosyal bilgiler benlik kavramları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- ÖZTAN, B. (2000). *Aile hukuku* Ankara sy.45, Turhan Kitabevi.
- PAJARES, F. (2005). Self-Efficacy during Childhood and Adolescence. Implications for Teachers and Parents. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.). *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, (Vol. 5). Greenwich, CT: Information Age Publishing, sy.340.
- PALTİ, C. (2012). *Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi Ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı Ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- PARASKEVA, F., BOUTA, H., & PAPAGIANNI, A. (2008). Individual characteristics and computer self-efficacy in secondary education teachers to integrate technology in educational practice. *Computers & Education*, 50(3), 1084–1091. doi:10.1016/j.compedu.2006.10.006
- PEKMEZCİ, G,U. (2010) *Hemşirelerin Örgütsel Bağlılıkları ile Öz yeterlilik Algısı Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi,sy. 35.
- ROSENBERG, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- SAHRANÇ, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz- Yeterlik, Durumluk Kaygı Ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi.

- SALMİVALLİ, C. (2001). Feeling good about oneself, being bad to others? Remarks on self-esteem, hostility, and aggressive behavior. *Aggression and Violent Behavior*, 6, 375-393.
- SCHUNK, D. H. (1991). Self-efficacy & academic motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207–231..
- SCHWARZER, R., & Jerusalem, M. (1996). Generalized Self-Efficacy scale.
- SENEMOĞLU, N.( 2013). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*, (s. 229-235) , Ankara: Yargı Kitabevi
- SERGEK E, SERTBAŞ G. (2006) SSK hastanesinde çalışan hemşirelerin sosyo demografik özellikleri ve öz-etkililik, yeterlilik düzeyleri. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(1), 41-48.
- SEZER, F.,İŞGÖR, İ.Y., ÖZPOLAT, A.R., SEZER, M. (2006). Lise Öğrencilerinin Öz Yeterlilik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 129-137.
- SHARP, C. (2002). Study support and the development of self-regulated learner. *Educational Research*, 44(1), 29-42.
- SİVİŞ-ÇETİNKAYA, R. ve KARAIRMAK, Ö. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 30-43 .
- SMITH, G. J. (2007). Parenting Effects on Self-Efficacy and Self-Esteem in Late and How Those Factors Impact Adjustment to College. *Paper Presented at the Annual Meeting of the Eastern Psychological Association (23–25 March)*. Philadelphia.
- STAJKOVIC, A. D, LUTHANS F. (1998) Self-efficacy and work related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*.

- STAJKOVİC, A. D, LUTHANS, F. (1998). Social Cognitive Theory and Self-Efficacy: Going Beyond Traditional Motivational and Behavioral Approaches. *Field Report*, 240-261.
- TAYSİ, E. (2000). *Benlik Saygısı, Arkadaşlardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek, Üniversitesi Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma*. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- TELEF, B.B, KARACA, R., (2012). Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı; 32.
- TORUCU, B. K. (1990). *13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi ve Ana Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp Karşılaştırılması*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- TUNA, Y. Ve KAYAOĞLU A. (2013) Birey Ve Davranış. Ünlü, S. (ed.) *Anadolu Üniversitesi Yayınları* Web-Ofset. 2. Baskı Eskişehir.
- TUNCER, M. ve ÖZÜT, A. (2012). Sınıf öğretmeni adaylarının eğitsel internet kullanımına yönelik öz yeterlik inançları. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(2), 1079-1091.
- TUNÇELLİ, B. (2008). *Sınır Kişilik Bozukluğu Tanısı Almış Ve Almamış Kadınların Benlik Saygısı, Öfke, Kendini Ayarlama Ve Kaygı Değişkenleri Bakımından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi.
- TURANLI, P. (2010). *Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu İle Benlik Saygısı Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi.
- TUTAR, H., ALTINÖZ, M. Ve ÇAKIROĞLU D. (2009). İşgörenlerin Kendilik Algılarının Bireysel Özellikler Bakımından Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21.
- UYANIKER, E. (2014). *Yönetici Hemşirelerin Genel Öz Yeterlilik İnancı İle Zaman Yönetimi Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi.

VARDARLI G. (2005) İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin genel özyeterlik düzeylerinin yordanması

YARDIMCI F., BAŞBAKKAL Z. (2011) İlköğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile öz-yeterlik ilişkisi ve etkileyen değişkenlerin incelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 27(2).

YAVUZER, H. (2003). *Okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi

YILDIRIM, F. ve İLHAN, İ.Ö. (2010) Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4).

YILDIRIM, S. (2011). Öz-yeterlik, içe yönelik motivasyon, kaygı ve matematik başarısı: Türkiye, Japonya ve Finlandiya'dan bulgular. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi (EFMED)*, 5(1).

YILMAZ, A. S.(2011), *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı Ve Karar Verme Stilllerinin Benlik Saygısı Ve Utangaçlık Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi.

YÖRÜKOĞLU, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.

ZİMMERMAN, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive To Learn. *Contemporary Educational Psychology* 25.

## EKLER

### EK – I KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlilik ve benlik saygılarının incelenmesi amacıyla İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Öğrencisi Selime Gençal Yazıcı'nın yüksek lisans bitirme tezi kapsamında kullanılacaktır. Çalışma gönüllülük esasına dayanmakta olup anketlerde kimlik bilgileriniz istenmeyecek ve vereceğiniz cevaplar bilimsel amaç dışında kullanılmayacaktır. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

**Bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum ve bilgilerim bilimsel amaçlı kullanılmasına izin veriyorum.**

**İmza**

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**1. Cinsiyet:** Kadın ( ) Erkek ( )

**2. Yaş:** .....

**3. Medeni Hali:** Evli ( ) Bekâr ( )

**4. En Son Mezun Olduğu Okul:** İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu ( ) Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu ( ) Yüksek Lisans Mezunu ( )

**5. Mesleği:** .....

**6. Sosyo-Ekonomik Düzey:** Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

## EK-II GENEL ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda sunulan ifadeleri dikkatle okuyunuz verilen ifadeye katılıp katılmadığınızı, her ifadenin karşısında yer alan satırdaki, size uygun düşen derecelendirmenin üzerine çarpı (X) işareti yazarak işaretleyiniz.

**(1= bu ifade bana kesinlikle uygun değil) (4= bu ifade bana tümüyle uygun)**

1	Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim.	1	2	3	4
2	Beklenmedik durumlarda ne yapmam gerektiğini her zaman bilirim.	1	2	3	4
3	Bana karşı çıktığında kendimi kabul ettirecek çare ve yolları bulurum.	1	2	3	4
4	Ne olursa olsun üstesinden gelirim.	1	2	3	4
5	Güç sorunların çözümünü eğer gayret edersem başarabilirim.	1	2	3	4
6	Tasarılarımı gerçekleştirmek ve hedeflerime erişmek bana güç gelmez.	1	2	3	4
7	Bir sorunla karşılaştığımda onu halledebilmeye yönelik birçok fikirlerim vardır.	1	2	3	4
8	Güçlükleri soğukkanlılıkla karşılarım, çünkü yeteneklerime her zaman güvenebilirim.	1	2	3	4
9	Ani olaylarında hakkından gelebileceğimi sanıyorum.	1	2	3	4
10	Her sorun için bir çözümlüm vardır.	1	2	3	4

## EK-III ROSENBERG BENLİK SAYGISI ENVANTERİ

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır.

**Lütfen kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi karşılarındaki seçeneklerden size en uygun olanını X ile işaretleyerek belirtin.**

**(Tüm soruları ve her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz.)**

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum				
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum				
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim				
4	Ben de diğer insanların bir çoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim				
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum				
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim				
7	Genel olarak kendimden memnunum				
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim				
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum				
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum				