

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

Hanifi PARLAR*

Selime GENÇAL YAZICI**

ÖZ

Bu araştırmada, evlilik kurumunun varlığının yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygısı düzeyleri üzerinde olumlu etkisinin olup olmadığının incelenmesini amaçlanmıştır. Ayrıca, 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. 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.

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

THE EXAMINATION OF THE GENERAL SELF-EFFICACY AND SELF-ESTEEM OF MARRIED AND SINGLE ADULTS

ABSTRACT

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. 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.

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

* Yrd. Doç. Dr. İstanbul Ticaret Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, hparlar@ticaret.edu.tr

** [selimegencal@gmail.com](mailto:selimengencal@gmail.com)

1. GİRİŞ

Evlilik, tam ve sürekli bir hayat ortaklığı yaratmak üzere ayrı cinsteki iki kişinin hukukten 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, 2000:45)

Öz-yeterlik kavramı ilk kez Albert Bandura tarafından tanımlanmıştır (Bandura, 1989:96). Bandura, öz yeterliği, bireyin, belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip başarılı olarak yapma kapasitesine ilişkin kendi yargısı olarak tanımlamaktadır (Senemoğlu, 2013:232). 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, 1996:451) 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, 1965:561). 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 2007:93). 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., 2009:35).

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. Özetle bu araştırma, yetişkinlerin medeni halleri ile genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişkiisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

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.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. GENEL ÖZ-YETERLİK VE BENLİK SAYGISI

2.1.1. 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, 1986:2). 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, 2013:229)

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 (2005) ise, yorum yoluyla, dolaylı olarak, sosyal olarak ve fizyolojik olarak açığa çıkarılan çeşitli yeterlilik bilgisi kaynaklarının bilişsel düzeyde işlenmesinin bir sonucu olarak tanımlamışlardır (Akt: Çetin, 2007). Tuncer ve Özüt (2012: 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: 94). 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: 214).

Öz-yeterlik inançları, bireylerin nasıl hissettiklerini, düşündüklerini, kendilerini nasıl güdülediklerini ve nasıl davrandıklarını belirler. Yüksek bir yeterlik inancı, başarıyı ve kişisel doyumu 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: 17).

Schunk'a göre (1990); yeterlik inancı insan davranışlarının en önemli yordayıcısıdır. Bireyler bir görevi gerçekleştirmek için gerekli yeteneğin ve denetim gücünün kendilerinde bulunduğu inanırlarsa, bu görevi seçmek için daha istekli olur, bu konudaki kararlılıklarını dile getirir ve gereken davranışları sergilerler (Eaton ve Dembo, 1997; Sharp, 2002: 35). Schunk (1991: 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: 16).

Bandura (1982: 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: 49). Bireylerin sahip oldukları kişisel yeterlilik duygusunun güçlülüğü çerçevesinde gayretleri de o derecede yüksek olmakta ve seçilen aktivitenin başarıyla gerçekleştirilme olasılığı artmaktadır (Compeau and Higgins, 1995; Bandura, 1997; Kenny, 2012; Akt: Uyaniker, 2014: 42).

Yardımcı ve Başbakkal (2011: 30) aktarımına göre; Bandura (1997) öz yeterliği; içinde bilişsel, sosyal, duygusal ve davranışsal becerileri barındıran ve sayısız amaçlar doğrultusunda, yönlendirilmek 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: 170).

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 yaklaşır. 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: 71-81).

Araştırmacılar öz yeterlik inancının çeşitli psikolojik sorunların üstesinden gelmekte kullanılabileceğini bulgulamışlardır. Bunların arasında çocukluk depresyonu, travma sonrası stres bozukluğu, sınav kaygısı, madde kullanımı, fobiler ve yakınların kaybidir. Ayrıca öz yeterlik, psikologların ilgisini çeken pek çok başka alanda da davranış değişikliği yaratmakta kullanılır. İkna 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: 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: 63-74).

Öz-yeterlik inançlarının, bilişsel sistemde anahtar bir güdüleyici rolü vardır. Bandura (1986, 1997) 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 (1997) 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 (Akt. Özerkan, 2007: 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 ortalamasının 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: 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. (Handy, Lyons ve Breakwell, 2006). Genel öz-yeterlik algısı günlük yaşamda karşılaşılan bir çok sorun ve zorluğun da dahil olduğu (Hoeltje ve diğerleri, 1996) 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 (Luszezynska, Scholz ve Schwarzer, 2005; Akt: Sahranç, 2007: 86).

Öz-yeterlik inançlarının, üretken bir şekilde düşünüp düşünmeme, kişisel zayıflık, iyimserlik ya da karamsarlık; aktivitelere yönelik ne kadar çaba harcadığı; 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: 340).

2.1.2. 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: 35). Bunlar;

- Başlangıç davranışındaki isteklilik,
- Davranışın tamamlanmasına yönelik çabanın artırılmasındaki isteklilik,
- Zorluklarla (engellerle) mücadeledeki ısrarlı tutum (Akt: Uyaniker, 2014: 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: 47). Ancak genel öz yeterliliğin, duruma özel öz yeterlilikten geçtiği de söylenebilir. Duruma özel edinilen öz yeterlilik algısı, bir alandan diğerine aktarılabilir. Böylece genel bir öz yeterlilik algısının oluşması sağlanır (Bandura, 1995; Pekmezci, 2010; Akt: Uyaniker, 2014: 11).

2.1.3. 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, 2012:277–296). "Duruma özel öz yeterlilik"; verilen bir iş, görev, faaliyet ya da alanı etkileyen bireysel yeterlilikle ilgili algı ve inançları kapsamaktadır (Gözüm ve Aksayan, 1999; akt. Pekmezci, 2010: 19). Bandura (1997); "yetenekli olmaktan ziyade kişinin kendi kaynaklarına

güvenmesi” anlamına gelen öz yeterliliğin (Elibol, 2007; Aksoy ve Diken, 2009; Yıldırım ve İlhan, 2010; Derindere Kuşku, 2011), belli aktivite alanlarında farklılık gösteren yetenek yargulamalarını ölçmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Buna göre, Bandura; öz yeterlilik kavramının belirli bir duruma özel ele alınması gerektiğini savunmaktadır (Uyaniker, 2014: 13).

Duruma özel öz yeterlilik ve genel öz yeterlilik birbirinden farklı yapılara sahiptir (Stajkovic ve Luthans, 1998; Judge and Bono, 2001), ancak bireyin genel öz yeterlilik algısı duruma özel beklentisine de katkıda bulunmaktadır (Sherer et al. 1982; Gözümlü ve Aksayan, 1999; Akt: Uyaniker, 2014: 11).

Öz yeterlilik algısı, bireyin kendi kapasitelerini değerlendirerek, daha sonra karşılaşacağı kapasitesine ilişkin inancı olarak tanımlanmakta ve belirli bir duruma ilişkin öz yeterlilik algısı “duruma özgü öz-yeterlilik algısı” olarak, genel birçok duruma ilişkin öz-yeterlilik algısı ise “genel öz-yeterlilik algısı” olarak adlandırılmaktadır. Bu durumda genel öz-yeterlilik 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 (Sahraç, 2007: 87).

2.1.4. Öz yeterlilik 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. Medeni 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 “medeni 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: 29).

Grice (1999: 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: 15-16).

İlk yeterli 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 yeterliğini sorgulaması için farklı sosyal karşılaştırma olanağı sağlar. Genç kardeşler kendilerinden birkaç yaş daha büyük kardeşleri hakkında olumsuz yargıda bulunabilirler (Bandura, 1997: 1).

Zimmerman, (2000: 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 gözlemlenme, öz değerlendirme ve strateji kullanımı gibi öz düzenleme işlemlerini kullanarak öğrenmelerini motive ettiğini belirtmektedir.

Akkoyunlu ve Kurbanoğlu (2003: 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: 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: Uyanıker, 2014: 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: 21).

Altunçekiç, Yaman ve Koray (2005: 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 öz-yeterlik 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 anlaşılmalı 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: 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: 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: Uyaniker, 2014: 30).

Yıldırım (2011: 288) yaptığı çalışmasında, öz-yeterlik, içe yönelik motivasyon ve kaygı arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin matematik başarıları 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 başarıları üzerinde pozitif etkisinin olduğu ve bu etkinin Finlandiya'da daha fazla olduğu ve içe yönelik motivasyon ve kaygının öz-yeterlik ile matematik başarıları 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: 1087).

Luszczynska, Scholz ve Schwarzer (2005: 439-457) beş ülkede çeşitli fonksiyon alanlarında genel öz-yeterliğin kanıtlanması ile ilgili çalışma yapmışlardır. Costa Rika, Almanya, Polonya, Türkiye ve Amerika Birleşik Devletleri'nden 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: 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: 10).

2.2. BENLİK SAYGISI

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: 124). Kulaksızoğlu'na (2006: 78-79) göre; benlik kavramı, bireyin kendini algılamasına ve değerlendirmesine ilişkin geliştirdiği görüşler olarak tanımlanabilir. Bu kavram, birçok farklı açılarından düşünülebilir. Benlik, kişinin kendini nasıl anladığı, yani kendisiyle ilgili farkındalığıdır (Kağıtçıbaşı, 2010: 112).

Benlik kavramı (self-concept), bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bireyin sahip olduğu bütün bu özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesini ifade etmesidir (Lawrence, 1988). Başka bir tanıma göre, bir kimsenin çeşitli kişilik özelliklerinin kendinde bulunuş derecesi hakkındaki değerlendirmelerinin bütünüdür (Kuzgun, 1983; Akt: Ceylan, 2013: 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: 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: 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: 426).

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: 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: 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. (Tuna ve Kayaoğlu, 2013: 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 olduğuyula 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 (Arıcak, 1999: 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 (Pişkin, 2003; Akt: Ceylan, 2013: 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 bütünleşmiş, psikolojik olarak uyumlu bir kişilik geliştirmenin yanı sıra bedeni, kişiliği, ahlakı, toplumsal yararı hakkında olumlu algılar geliştirme eğiliminde olabilmektedir (Yörükoğlu, 2004:125).

Rosenberg (1965), 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 (Akt: Avcıoğlu, 2007: 93).

Yavuzer (2003: 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 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 (Bilgin, 2003; Akt: Ceviz, 2009: 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, 2004; Akt: Avşaroğlu, 2007:92).

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. 2000:190).

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 (Tufan, 1987; Akt: Kabalcı, 2008: 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 (Yavuzer 2000.akt. Ceylan, 2013: 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: 23).

2.2.3. 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 (Paltı, 2012:10-11).

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 algılama 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 kendisiyle ilgili değerlendirmelerdir ve oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir. Bireyin benlik saygısı onun kişilik özelliklerinden etkilenmektedir (Coopersmith, 1969; Akt: Kabalcı, 2008:24).

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 etmekte uzak gözükmedirler. 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, 1990:5).

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, 2009:491-495).

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: 20).

Düşük benlik saygısına sahip bireyler kendilerini değersiz ve yetersiz olarak algılamaktadırlar. Olaylarla başa çıkma güçlerinin olmadığını düşünmekte, çevreden çabuk etkilenerek, 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: 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: 20).

Erikson, düşük benlik saygılı insanların dengesiz bir benlik kavramına sahip olduklarını, diğerlerine göre kendilerini daha yalnız hissettiklerini, daha hassas, eleştirilere karşı daha kırılğan 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 olabildiğini ileri sürmüşlerdir (Cevher ve Buluş, 2007: 59).

Benlik saygıları düşük olan bireyler, kendilerini pek önemli olmayan, sevebilir özelliklerden 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 yaşıntıların etkisinde kalırsa, o kadar huzuru kaçar ve kaygılanır (Aydoğan, 2008: 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, 2006:6). 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: 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 (Arıca, 1999; Akt: Yılmaz, 2011: 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: 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 görmektelerdir (Akt: Hamarta vd. 2009:243). Bireyin benlik saygısının düşük olmasının iç dünyasında bir boşluk duygusu yarattığını ve sosyal yaşamında uyum bozukluklarına neden olarak, bireyin psikolojik sağlığını bozduğunu belirtmektedir (Akt: Karahan, Sardoğan, Ersanlı, Kaya ve Kumcağız, 2004: 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, 2006:488).

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: 10). Özgüven problemi yaşayan bireylerin benlik saygısı düşüktür. Kendi fikirlerini topluluk içinde açıkça ifade etmekten çekinirler. Genellikle buldukları ortamda çekingendirler (Korkmaz, 1996; Akt: Akça, 2012:4).

2.2.4. 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: 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: 377).

Siviş-Çetinkaya ve Kararımak'ın (2011: 30-43) yaptığı bir çalışmada, bireyin kendine verdiği değer artmasıyla gelişimsel krizleri çözmesinin, travmatik yaşantılardan sonra uyum sağlamasının 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: 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: 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: 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: 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: 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: 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: 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: 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, 2010:21).

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: 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: 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: 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, Pinel, Simon ve Jordan (1993) benlik saygısının kaygı önleyici olup olmadığını araştırmışlar ve benlik saygısının reddetme, savunma mekanizmasını azalttığını saptamışlardır (Akt: Kabalıcı, 2008: 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. Araştırma sonucu, özsaygısı düşük olan bireylerin eşlerinin kendilerinin ne 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: 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: 57).

3. YÖNTEM

Bu araştırma, yetişkinlerin medeni halleri ile genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır.(Durmuş, 2009: 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 bekarıdır. 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.

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 cevaplarda 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 güvenirlik katsayısı 0.76 ile 0.90 arasında değişmektedir (General Percieved Self-Efficacy Scale, <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 güvenirlik 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 formda 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.

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 1. 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 1'e 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 2. 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 2'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 3. 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	.03
Erkek	27	30.11	6.53	1.25		

$p < 0.05$

Tablo 3'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 4. 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 4'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 5. Yaş Değişkeni İle Genel Öz-yeterlik Puanına Ait Korelasyon Sonucu

Değişken	R	P
Yaş	.073	.61

$p > 0.05$

Tablo 5'e 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 6. Yaş Değişkeni İle Benlik Saygısı Puanına Ait Korelasyon Sonucu

Değişken	R	P
Yaş	-.04	.73

$p>0.05$

Tablo 6'a 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 7. 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 7'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 8. 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 8'e göre araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen veriler sonucunda, benlik saygısı düzeylerinde eğitim durumuna göre fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$). 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 9. 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 9'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 10. 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 10'a 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.

5. 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 1). 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 3). 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 5). 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 7). 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)'ın öz yeterlilik algısı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ortaya koydukları çalışmalar ile bu çalışma paralellik göstermektedir.

Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre, genel öz- yeterlik düzeyleri arasında fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 9). 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 2). 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: 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 4). 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 Büyüksahin 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 6). 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 8). 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 10). 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 bulgularan sonuç alan yazın ile uyum göstermektedir. Sergek ve Sertbaş (2006), Ceviz (2009: 66), Pekmezci (2010). Diğer taraftan, alan yazında evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarını beraber inceleyen herhangi bir çalışma bulunamamıştır.

6. 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 kolektif toplulukta yaşayan evli ve bekar çiftler açısından incelenebilir.

- Evlilik öncesinde ve sonrasında bireylere öz-yeterlik ve benlik saygılarını arttırmaları yönünde sivil toplum kuruluşları, belediyeler ve halk eğitimlerinde 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-yeterliği artırıcı grup çalışmaları yapılması önerilmektedir.
- Üniversite öğrencilerine yönelik benlik saygısı ve öz-yeterliklerinin 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 sunmalıdır. Bu sayede, bilinçli ebeveynler tarafından yetiştirilen bireylerin benlik saygısının ve duygusal öz-yeterliklerinin 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-yeterlik ve benlik saygısı düzeyleri karşılaştırılarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenebilir.
- Evlilik doyumu 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

KİTAP

- ARAL, N. BARAN, G. BULUT, S. VE ÇİMEN, S. (2000) *Çocuk Gelişimi*. İstanbul: İI. Yapa Yayınları
- BANDURA A. (1982) Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*,37(2):122-147.
- BANDURA, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall: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: 71-81
- BURGER, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları,(543-547)
- CÜCELOĞLU, D. (2006). *Yeniden İnsan İnsana*, İstanbul: Remzi Kitabevi, (36. Baskı:426-427).
- GEÇTAN, E. (2005) *Psikanaliz ve sonrası*, İstanbul: Metis Yayıncılık, (11. Baskı:44-45).
- HOLETJE, C. ZUBRICK, S.R., SİLBURN, S.R., AND GARTON, A.F, (1996). The General Self- Efficacy: Family And Adjustment Correlates. *Journal Of Clinical Child Psychology*. 25(4): 446-453.
- 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). San Diego.
- İNANÇ, Y. B. ve YERLİKAYA, E. (2012) *Kişilik kuramları* Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, (6.Basım:212-220).
- KOCH, E. J.(2002). Relational schemas, self-esteem, and the processing of social stimuli. *Self and Identity*, 1(3).
- KULAKSIZOĞLU, A.(2006). *Ergenlik psikolojisi*, İstanbul:Remzi Kitabevi, (8.Basım:78-79).
- ÖZTAN, B. (2000). *Aile hukuku* Ankara, Turhan Kitabevi(45).
- 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.

- ROSENBERG, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 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.
- SENEMOĞLU, N.(2013). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*, Ankara: Yargı Kitabevi, (229-235).
- SHARP, C. (2002). Study support and the development of self-regulated learner. *Educational Research*, 44(1), 29-42.
- STAJKOVİĆ, A. D., Luthans, F. (1998). Social Cognitive Theory and Self-Efficacy: Going Beyond Traditional Motivational and Behavioral Approaches. *Field Report*, 240-261.
- TUNA, Y. Ve Kayaoğlu A. (2013) Birey Ve Davranış. Ünlü, S. (ed.) *Anadolu Üniversitesi Yayınları Web-Ofset*. 2. Baskı Eskişehir.
- YAVUZER, H. (2003). *Okul çağı çocuğu*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- 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.

MAKALE

- GRİCE, M. J. (1999). Attachment, Race and Gender in Late Life Relationships to Depression, Anxiety and Self-Efficacy. Unpublished Doctoral Dissertation, Columbia University.
- 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.
- SCHUNK, D. H. (1991). Self-efficacy & academic motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207-231.
- 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.

TEZLER

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.

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.

ARICAK, O.T. (1999). *Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi

AVŞAROĞLU, S.(2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi.

AYDOĞAN, D. (2008). Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı ve Öz-Yeterlilik ile Açıklanabilirliği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

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-Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.

ÇANKAYA, Ö. (1997). The Relationship Among Test Anxiety, Self Esteem and Academic Achievement In Eleventh Grade Students. Master Of Science In The Department of Educational Sciences. Ankara: The Middle East Technical University.3

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.

- DOĞRUÖZ İ. (2008) *Planning of Time Management on Goal Setting. An Application For Managers in Different Sectors*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi
- GÜNGÖR, H.C. (2007). Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KABALCI, T. (2008) *Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı Ve Sosyo-Demografik Değişkenler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi
- KIVILCIM, P. (2014). *Öğretmenlerde İş Doyumu, Öz yeterlik İnancı Ve Yaşam Doyumu İlişkisinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi
- ÖZERKAN, E. (2007). *Öğretmenlerin öz-yeterlik algıları ile öğrencilerin sosyal bilgiler benlik kavramları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- 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.
- PEKMEZCİ, G.U. (2010) *Hemşirelerin Örgütsel Bağlılıkları ile Öz yeterlilik Algısı Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- SAHRANÇ, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz- Yeterlik, Durumluk Kaygı Ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi
- 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.
- 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
- TURANLI, P. (2010). *Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu İle Benlik Saygısı Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi.
- 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 öz yeterlik düzeylerinin yordanması

DERGİ

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.

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).

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.

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.

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.

KAĞITÇIBAŞI, Ç. (2010,s.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.

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.

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.

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.

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

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.

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

TELEF, B. KARACA, R. (2012). Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı; 32.

TUTAR, H. ALTINÖZ, M. VE ÇAKIROĞLU D. (2009). İşgörenlerin Kendilik Algılarının Bireysel Özellikler Bakımından Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21.

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).

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

WEB SİTESİNDEN DOKÜMAN

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