



Öz Yeterlik Değerlerinin Demografik Faktörlerle Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Araştırma

A Research on the Comparison of Self-Efficacy Values with Demographic Factors

Metin MERT¹

Esin BARUTÇU²

Esvet MERT^{3*}

¹ Pamukkale Üniversitesi, metinvmert@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3130-6232

² Pamukkale Üniversitesi, esahin@pau.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6950-4117

³ Pamukkale Üniversitesi, emert@pau.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8966-2005

* Yazışılan Yazar/Corresponding author

Makale Geliş/Received: 14.04.2023

Makale Kabul/Accepted: 10.05.2023

Araştırma Makalesi / Research Paper

DOI: 10.47097/piar.1283594

Öz

Öz yeterlik; bir bireyin belirli performans kazanımları üretmek için gerekli davranışları yürütme kapasitesine olan inancını ifade eden bir kavramdır. Bu süreçte iş görenlerin, öğrencilerin ve akademisyenlerin bireysel nitelikleri, özellikle öz yeterlikleri hem kendileri hem de örgütleri açısından ayrı ayrı önem taşımaktadır. Öz yeterlik, insanların davranışlarını, motivasyonunu, düşünce şekillerini önemli ölçüde etkileyen bir kavramdır. Bu çalışmada, öğrencilerin, akademisyenlerin ve idari personelin öz yeterliklerini tanımayı amaçlayarak öz yeterlik düzeyinin cinsiyete, medeni duruma, mesleğe, eğitim durumuna ve kariyer hedeflerine göre farklılaşp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre öz yeterlik düzeyinin cinsiyete, medeni duruma, mesleğe, eğitim durumuna ve kariyer hedeflerine göre farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz yeterlik, inanç, benlik algısı.

Abstract

Self-efficacy is a concept that expresses an individual's belief in his capacity to carry out the behaviors necessary to produce certain performance gains. In this process, the individual qualifications, especially self-efficacy of the employees, students and academics are important for both themselves and their organizations. Self-efficacy is a concept that significantly affects people's behavior, motivation and ways of thinking. In this study, it is aimed to determine whether the self-efficacy level differs according to gender, marital status, occupation, educational status and career goals by aiming to recognize the self-efficacy of students, academics and administrative staff. According to the results of the analysis, it was found that the level of self-efficacy did not differ according to gender, marital status, profession, educational status and career goals.

Keywords: Self-efficacy, belief, self-perception.

Jel Kodları: M10, L29.

Jel Codes: M10, L29.

1. GİRİŞ

Bireyler bazı durumlar ve sorunlar karşısında kendilerini yetersiz görmektedirler. Karşılaşılan durum ve sorun karşısında ne yapmalarını gerektiğini bilemeyebilirler. Bu düşünceler bireylerde bulunan öz yeterlik düzeyi ile ilişkili olmaktadır (İkiz ve Yörük, 2013: 229).

Öz yeterlik teorisi kişisel yeterlilik veya etkinlik teorileri geleneğinde en yenilerden biridir ve son on yılda klinik, sosyal ve kişilik psikolojisinde bu tür diğer model ve teorilerden daha fazla araştırma yapılmıştır. Öz yeterlik teorisinin temel noktası, davranışların, eylem biçimlerinin başlatılması, davranışsal beceriler, yeteneklerle ilgili kararların, beklentilerin, çevresel taleplerin zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkma olasılığı tarafından belirlenmesidir. Öz yeterlik teorisi, bu faktörlerin psikolojik uyum ve işlev bozukluğunda, duygusal ve davranışsal sorunlara yönelik etkili müdahalelerde önemli bir rol oynadığını savunmaktadır (Maddux, 1995: 4).

Bir kişinin hedeflerine ulaşma, zor veya stresli durumlara hâkim olma becerisine genel bir inanç olarak tanımlanan genel öz yeterlik (Corr ve Matthews, 2009: 63), bireylerin verilen davranışları gerçekleştirme, zorlu yeni görevlerde ustalaşma ve olaylar üzerinde kontrol kullanma yeteneği hakkındaki inançlarını ifade etmektedir. Ayrıca, yaşama dair kazanımlarının yanı sıra sosyoekonomik faydayı artıran ve sağlığı kolaylaştıran kritik bir kaynaktır (Burger vd., 2019: 3).

Öz yeterlik ve öz-kavram sürdürülebilir davranış öğreniminde aracı olarak yer almaktadır. Öz yeterlik, insanların hem davranışlarını etkilemekte hem de insanların düşünce ve duygularını harekete geçirmektedir. Bundan dolayı, öz yeterlik seviyeleri düşük olan bireyler, karşılaşılan görev, durum veya sorunların var olandan daha zor görüldüğünü düşünme eğilimindedir. Bu düşünceler başarısızlık ve depresyon, gerginlik ve çaresizlik gibi olumsuz duygular için bir çoğalma alanı meydana getirmektedir. Tam aksine, öz yeterlik konusunda güçlü fikirler zor görevler karşısında sakin kalma ve meydan okuma hissi yaratmaktadır. Bu sebeple öz yeterlik insanda önemli girişleri sağlayabilen bir anahtar rolü oynamaktadır (Surjanti vd., 2020: 2).

Öz yeterliğin ortaya çıkışında etkili olan teorilerin başında sosyal bilişsel teori gelmektedir. Sosyal bilişsel teorinin en önemli bileşenlerinden biri, bireyin eylemlerini geliştirme ve bir göreve yönlendirme yeteneğidir. Performans becerileri kişisel belirleyicide rol oynasa da en merkezi faktör, bireyin eylemleri ve kazandıkları becerileridir. Bu da öz yeterlik kavramına işaret etmektedir. Öz yeterlik, bir bireyin bir işi başarılı bir şekilde yürütmek için gereken motivasyonu, bilişsel kaynakları, becerileri ve eylemleri düzenleme yeteneklerine olan inancını ifade etmektedir. Örneğin zorbalık olaylarına müdahale ile ilgili düşük öz yeterlik inancı olan bireylerin, bir sorumluluk duygusuna veya müdahale etme arzusuna rağmen, mağduru savunmak yerine başa çıkmak için kendilerini durumdan uzaklaştırmayı seçecekleri tahmin edilmektedir (Clark ve Bussey, 2020: 2). Çünkü bu bireyler zorlu durum karşısında çaba göstermekten uzak olma eğiliminde olacaklardır.

Genel öz yeterlik değerlerinin kişilerde yüksek olması kişinin yaşamını da önemli ölçüde etkilemektedir. Bunu ortaya koyan bir araştırmada; genel öz yeterlik değerlerinin yüksek olması hem yaşam kalitesinin hem de yaşam doyumunun yüksek çıkmasına destek olmaktadır. Bu doğrultuda sosyal yaşam tatmininin, iş tatmininin ya da akademik başarının

yüksek olduğu kişilerde genel öz yeterlik inancının da yüksek olduğu ifade edilmektedir (Luszczynska vd., 2005: 85). Bunlara ilave olarak öz yeterlik inancının kişileri başarı ve tatmin anlamında güdüleme etkisinin olduğu da bilinmektedir (Kotaman, 2008: 112).

Öz yeterlik inancının gerek iş gerekse özel yaşantıda önemli bir yer edindiği anlaşılmaktadır. Literatür araştırması yapıldığında öz yeterlik kavramının çoğunlukla eğitim bilimleri ve psikoloji bilimleri bakış açısı ile ele alındığı görülmektedir. İşletme bakış açısı ile yapılmış çalışmalarla ilgili bir boşluk olduğu anlaşılmaktadır. Bu araştırma tespit edilen bu boşluğa katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Ayrıca öz yeterlik kavramının kişilerin yaşamının tüm evrelerine etki ettiği vurgulanmaktadır. Bu nedenle araştırmaya dahil olan katılımcılar hem üniversite öğrencilerinden hem de akademik ve idari personelden oluşmaktadır. Bu doğrultuda öz yeterliğin farklı yaş gruplarına nasıl etki ettiğini tespit etmek çalışmanın bir başka amacını oluşturmaktadır.

Özetle bu çalışma kapsamında öz yeterliğin öneminden ve gerekliliğinden yola çıkarak araştırma örnekleminde yer alan kişilerin öz yeterlik inançların belirlenmesi ve çıkan sonuçların değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öz Yeterlik Kavramı

En sıradan hayatlar arasında bile, insanlar sonsuz sayıda karar, sorun ve zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Duygusal ve davranışsal işlev bozukluğunun yaygınlığına ilişkin istatistiklere rağmen, çoğu insan çoğu zaman etkili bir şekilde karar verebilir, sorunları çözebilir ve zorlukların üstesinden gelebilir. İnsanların yaşamın sonsuz zorluklarına uyum sağlayıp sağlamadığını anlamak belki de psikoloji bilimi için en önemli sorunlardan biridir. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde insanın öğrenme, biliş, duygu, kişilik ve sosyal etkileşiminin önemli modellerinin çoğu, bireyin çevresel yeterliliklere uyarlanabilir tepki verme kapasitesini, genellikle yeterlik olarak adlandırmaya çalışmaktadır. Kişisel yeterlik hakkındaki inançların ele alınması ve bu inançların insan uyumundaki rolü klinik, kişilik ve sosyal psikolojide çok uzun bir geçmişe sahiptir. Etkililik motivasyonu, başarı motivasyonu, sosyal öğrenme ve çaresizlik teorileri, kişisel yeterlilik algılamaları ile uyumu, psikolojik iyilik algıları arasındaki ilişkiyi araştırmaya ve açıklamaya çalışan birçok teoriden sadece birkaçıdır (Maddux, 1995: 3).

İnsanlar kendi yapabilecekleri konusunda yargılanan görevleri üstlenme eğilimindedir ancak bir çok insan yeteneklerin ötesinde olduğunu düşündüğü faaliyetlerden kaçınmaktadır. Yani davranışlar, belirli bir durumun (öz yeterlik) gerektirdiği eylemleri gerçekleştirebileceğine inanılan ölçüde etkilenmektedir (Ewen, 2003: 370). Bu etkilenmeden kaynaklı insanlar hayatlarını belirleyen olayları kontrol etmeye çalışmaktadırlar. Bu amaçtan hareketle insanlar bazı kontrolleri yönetebilecekleri alanlarda etki göstererek, istenen amaçları daha iyi gerçekleştirebilir ve istenmeyenleri de önleyebilmektedirler. Yaşam koşullarını kontrol etme çabası insanların sayısız kişisel ve sosyal faydalarını güvence altına alabildikleri için neredeyse her şeye nüfuz etmektedir. Sonuçları etkileme yeteneği onları öngörülebilir kılmaktadır. Öngörülebilirlik, birtakım hazırlıkları teşvik etmektedir: Kişinin yaşam ırklarını yakalama, ilgisizliği kırma veya umutsuzluğu terkin etmesi gibi. Bu nedenle, değerli sonuçlar üretme ve

istenmeyen sonuçları önleme yeteneği, kişisel kontrolün geliştirilmesi ve uygulanması için güçlü teşvikler sağlamaktadır (Bandura, 1995: 1).

Bir kişinin bir çeşit bilimsel sorunu çözme gibi belirli bir görevi başarıyla yerine getirebildiğini hissetme derecesi olarak tanımlanan bir görüşe göre öz yeterlik öğrencilerin izlenmesi için de önemli bir değişkendir. Çünkü öğrenme yöntemlerinin etkinliği konusundaki inançlara dikkat çekilmektedir. Öğrencilerin moralindeki iyileşme, artan anlayış, katılım öz yeterliklerinin doğal bir ürünüdür; akademisyenlerin moralindeki artış, gerçekten işe yarayan öğrenme yollarını keşfettikleri için öğrencilerin özgüven içinde büyümelerini izlemekten kaynaklanmaktadır (Zimmerman vd., 1996: 3,136).

2.1.1. Öz Yeterlik Tanımı

Öz yeterlik; kişinin yapılması gereken eylemi yapabilme yeteneğine sahip olduğu inancıdır (Yıldırım ve İlhan, 2010: 302). Öz yeterlik, bireyin belirli bir durumda başarılı bir şekilde bir şeyler yapma kapasitelerini değerlendirmesine odaklanan bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Waddington, 2023: 1).

Kişilerin beklentilerine ulaşabilmek için ne kadar çaba gösterdikleri de önemli olmaktadır. Bu doğrultuda kişiler amaçlarına ulaşma konusunda daha yüksek güven duydukları takdirde olumlu sonuçlar elde edebilmektedirler (Üstün ve Tekin, 2009: 36). Kendine güvenen bireyler birçok açıdan daha iyisini yapmaya çalışmaktadırlar (Carver ve Scheier, 2012: 329-330).

Öz yeterlik teorisinin ortaya çıkışı sosyal bilişsel kuramın üçlü karşılıklılık modelinde kişisel bilişsel faktörlerin rolü ile ilgili olmaktadır. Sosyal bilişsel teori bireylerin neleri yapabileceğine ilişkin yargılarına ve davranışlarının muhtemel sonuçlarına ilişkin inançlarına göre davrandıklarını ifade etmektedir. Sosyal bilişsel teori ilgi, seçim ve performans gibi kariyer gelişimi değişkenlerini anlamak için bir çerçeve sunmaktadır (Bieschke, 2006: 80).

Bilişin etki ve davranış üzerindeki sonuçlarını ortaya koyabilmek için davranış, etki ve çevresel olayların biliş üzerindeki etkisini analiz etmek gerekmektedir. Buna göre seçicilik kuramı, tüm psikolojik ve davranışsal değişim süreçlerinin, bireyin kişisel yetkinliği veya öz yeterlik duygusunun değiştirilmesi yoluyla harmanlandığını öne sürmektedir. Öz yeterlik başlangıçta kişinin belirli bir davranış veya sonuç üretmek için gereken davranışlar dizisine olan inancına ilişkin oldukça spesifik bir beklenti türü olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda insanların sahip oldukları öz yeterlik inançları kendilerini nasıl hissettiklerini, düşündüklerini, motive ettiklerini ve davrandıklarını belirlemektedir (Bandura, 1994: 2).

Bununla birlikte, öz yeterlik tanımı "insanların yaşamlarını etkileyen olaylar üzerinde kontrol kullanma yetenekleri hakkındaki inançlarına" ve "motivasyon, bilişsel kaynaklar ve eylem planlarını harekete geçirme yeteneklerine olan inançlarına" atıfta bulunmak için genişletilmiştir. Dolayısıyla öz yeterlik, kararları "kişinin sahip olduğu becerilerle değil, kişinin sahip olduğu becerilerle neler yapabileceğine dair yargılarla" ilgili olmaktadır. Bir başka ifade ile öncelikli nokta, kavramın kişinin gerçek yetenekleri veya performansı ile değil, belirli bir görevi tamamlamak için algılanan yetenekleri veya yetersizlikleri hakkındaki inançlarla ilgili olmasıdır (Waddington, 2023: 1).

Bandura'ya göre, "insanlar yeteneklerine ilişkin çeşitli bilgi kaynaklarını işler, tartar, bütünleştirir ve seçim davranışları ile çaba harcamalarını buna göre düzenlerler". Böylece,

hedeflerin ve hedefe yönelik eylemlerin seçimini, hedeflerin peşinde çaba harcamalarını, sıkıntı karşısında sebat etmeyi ve duygusal deneyimleri belirlerler (Maddux, 1995: 54-55).

Türk Dil Kurumu sözlüğünde öz yeterlik; "kişinin kendi kendine yeterli olma durumu, kişinin bir işi yapma gücünü sağlayan özel bilgi, ehliyet, yeterlik veyahut kişinin görevini yerine getirme gücü, kifayet, yeterlik" şeklinde ifade edilmektedir (www.tdk.gov.tr).

Öz yeterlik ile ilgili yapılmış bir başka tanım da kısmen klinik deneyimlerden yola çıkarak yapılmıştır. Bu doğrultuda Bandura, problemleri olan kişilerin genellikle ulaşmak istedikleri sonuçlara varmak için hangi unsurların gerekli olduğunu tam olarak bildiklerini öne sürmektedir. Fakat neler yapılması gerektiğini bilmek yeterli değildir. Çünkü davranışın yapılabileceğinden emin olunmalıdır. Arzulanan bir eylemi yapabilme yeteneğine sahip olma konusundaki bu güven, Bandura'nın etkinlik beklentisi veya öz yeterlik kavramına karşılık gelmektedir. Bandura'ya göre, terapinin işe yaraması, kişinin daha önce zahmetli eylemleri gerçekleştirme konusundaki yeterlik duygusunu geri kazandırmasıdır (Carver ve Scheier, 2012: 241).

2.1.2. Öz Yeterlik Kaynakları

Öz yeterlik teorisi, ihtiyaçlar, güdüler, değerler ve etkililik duyguları gibi daha duygusal yapılara değil, ustalığın ve etkinliğin bilişsel yönlerine odaklanmaktadır (Aktürk ve Aylaz, 2013: 177). Fakat biliş ve beklentilere odaklanmak algılanan kontrol, ustalığın duygusal ve değerlendirici yönlerinin etkinliğini azaltmak olarak ele alınmamalıdır (Maddux, 1995: 25-26). İnsan davranışı ve uyumunun kapsamlı ifadesi, bireyin ustalık ve başarıya yönelik doğal motivasyonunu, zorlukların üstesinden gelmenin ve engellerin üstesinden gelmenin memnuniyet duygusunu, belirli bir zaman ve yerde aranan belirli hedefe veya sonuca bağlı değeri dikkate alması ile mümkün olmaktadır (Telef ve Karaca, 2012: 171).

Öz yeterlik inançları, kişinin amaçlanan hedeflere ulaşabilmesi için belirli davranışları gerçekleştirebilme yeteneğidir. Bu bağlamıyla öz yeterlik inancı belirli performans alanlarına özgü ve diğer kişi, davranış ve bağlamsal faktörlerle karmaşık bir şekilde etkileşime giren dinamik bir örüntüyü ifade etmektedir (Bieschke, 2006: 80).

Bandura öz yeterliliği ortaya çıkmasında dört bilgi kaynağına dikkat çekmektedir: Ustalık deneyimi ya da kişisel deneyimler olarak da isimlendirilen performans deneyimleri, vekaleten deneyim ya da dolaylı deneyimler olarak da isimlendirilen yaklaşımsal deneyimler, sözlü ikna ve son olarak da fizyolojik ve duygusal uyarılma. Etkinleştirici ustalık deneyimi açıklanırken özellikle öz yeterliliği artırması gereken bir davranış/yeterlilik algısının yeterliliği şeklinde ifade edilmektedir. Yaklaşımsal deneyim, fiziksel aktivite yapan bir akran/rol modelini gözlemlemeyi ifade etmektedir. Bu şekilde bir yaklaşım, bireyin fiziksel aktivite de yapabileceğine olan inancını meydana getirebilmektedir. Sözel ikna ise başkalarının bireyin yeteneklerine olan inancını aktardığı kısımdır. Ancak sözlü etki, öz yeterliliği artırmaktan ziyade sonuç beklentilerini yükseltmeyi amaçlamaktadır. Fizyolojik uyarılma, koşullara bağlı olarak, kişinin öz yeterlik değerleri üzerinde uyarılmanın etkisine ilişkin çok az araştırma olmasına rağmen; gerçekleştirme yeteneği ile ilgili bilgilendirici değere sahip olabilmektedir. Bu dört bilgi kaynağından, en yüksek düzeylerde öz yeterlik sonucu elde edebilmek için ustalık deneyimi gerekmektedir (Peers vd., 2019: 3). Başka bir ifade ile öz yeterlik deneyimine en yüksek katkıyı ustalık deneyimi sağlamaktadır.

Özetle öz yeterlik teorisinde elde edilen bilgilerden yola çıkarak şu sonuçlar elde edilmektedir: Kişisel kaynaklar ve yetenekler hakkındaki inançlar, dört temel bilgi kaynağından elde edilen bilgilerin birleşiminden oluşmaktadır. Bu kaynaklar: Performans deneyimleri, yaklaşımsal deneyimler (dolaylı, vekaleten deneyimler, hayali deneyimler) sözlü ikna, fizyolojik uyarılma ve duygusal durumlar. Bu dört öz yeterlik kaynağı öz yeterlik inançlarını etkileme güçlerinde değişiklik gösterebilmektedir (Maddux, 1995: 10).

2.1.2.1. Performans Deneyimleri

Performans deneyimleri, özellikle somut başarı anlamında öz yeterlik kaynakları içerisinde en güçlü olanıdır. Bir görevde, davranışta veya beceride başarı, o görev, davranış veya beceri için öz yeterlik beklentilerini güçlendirirken; başarısızlık algısı da olumsuzluk beklentisini azaltmaktadır. Örneğin, bir zamanlar sigarayı bırakmaya çalışan, ancak başarısız olan kişiler, gelecekte bir gün için bırakma yeteneklerinden şüphe duyacaklardır. Öte yandan, sigara içmeden tam günü doldurabilen bir kişi, başka bir gün içmemek için güçlü öz yeterlik beklentilerine sahip olmaktadır (Maddux, 1995: 10).

Kişinin yaşamı süresince karşılaştığı başarı veya başarısızlıkları kişinin öz yeterlik inancını da doğrudan etkilemektedir. Kişilerin elde ettiği başarılar öz yeterlik inancının artışına katkı sağlarken, kişinin yaşadığı başarısızlıklar da öz yeterlik inancının azaltmasına neden olmaktadır (Bayraktar ve Öksüz, 2018: 26). Bununla beraber başarının kolay şekilde elde edilmesinin kişiyi olumsuz yönde etkilemesi beklenmektedir. Kişi başarıya kolay bir şekilde ulaştığında bunun tekrarlanmasını bekleme eğiliminde olur. Bundan dolayı ilerde bir sorunla karşılaştığında bu sorunun hızla çözülmesini bekler. Bu sebepten ötürü birey çözüm sürecinde beklenmedik durumlarla karşılaştığı takdirde, olumsuzluklardan etkilenme olasılığı da artış gösterebilmektedir (Bandura, 1997: 80).

2.1.2.2. Yaklaşımsal Deneyimler

Öz yeterliliği belirleyen önemli bir kaynak olan yaklaşımsal deneyimler başkaları tarafından başarılmış deneyimlerin gözlenmesi olarak ifade edilmektedir (Burger, 2019: 544).

İnsanlar, kendilerini veya başkalarının gelecekteki durumlarında etkili veya etkisiz davrandıklarını hayal ederek kişisel yeterlik hakkında inançlar üretebilirler. Bu tür görüntüler, tahmin edilene benzer durumlarla gerçek ya da dolaylı deneyimlerden türetilmektedir. Bununla birlikte, kendini başarılı veya başarısız bir performans sergilediğini hayal etmek, gerçek başarı veya başarısızlık deneyimi kadar öz yeterlik üzerinde güçlü bir etkiye sahip değildir (Maddux, 1995: 11).

İnsanlar, başkalarının davranışlarını gözlemlediğinde, neler yapabildiklerini gördüklerinde; davranışlarının sonuçlarını not ettiklerinde ve daha sonra bu bilgileri kendi davranışları hakkında beklentiler oluşturmak için kullandıklarında; öz yeterlik beklentilerini ve sonuçlarını etkilediği sonucu ortaya çıkmaktadır. Yaklaşımsal deneyimlerin etkileri, gözlemcinin kendisiyle model arasındaki benzerliği algılaması, modellerin sayısı ve çeşitliliği, modellerin algılanan gücü, gözlemcinin ve modelin karşılaştığı problemler arasındaki benzerlik gibi faktörlere bağlıdır (Maddux, 1995: 10). Sonuç olarak, dolaylı deneyimlerin öz yeterlik beklentisi üzerinde doğrudan kişisel deneyimlere göre daha zayıf etkileri vardır (Çankır, 2016: 24).

2.1.2.3. Sözel İkna

Sözel ikna, öz yeterlik beklentisinde, performans deneyimleri ve vekaleten sahip olunan deneyimlerden daha az güçlü bir kaynaktır. Öz yeterlik beklentilerinin bir kaynağı olarak sözlü ikna gücünün gücü, sözlü ikna ve tutum değişikliği üzerine onlarca yıllık araştırmaların önerdiği gibi, kaynağın uzmanlığı, güvenilirliği ve çekiciliği gibi faktörlerden etkilenmesidir. Deneysel çalışmalar, sözel ikna etmenin öz yeterlik inançlarını değiştirmek için orta derecede etkili bir araç olduğunu göstermektedir (Maddux, 1995: 11).

Kişi, yeteneklerinin bir işi yapabilecek seviyede olduğuna inandırıldığında daha çok çaba sarf etmek isteyecek ve başarısızlıklar karşısında daha çok direnecektir. Bu açıdan sözel ikna yöntemi önemli bir kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır (Yılmaz vd., 2004: 261). Kişi sözel ikna sonucunda daha fazla çaba sarf ederek başarıya ulaştığında ise kendi becerilerine olan inancı da bu deneyim sayesinde bir seviye daha artacaktır. Sözel ikna sırasında gerçekçi sınırlar içerisinde kalmak önemli olmaktadır. Çünkü gerçekçi olmayan düşüncelerle ikna etmeye çalışmak karşıdaki kişinin başarısız olma olasılığını artırmaktadır. Bu bağlamda kişi becerilerinin yetersiz olduğu yönünde ikna edildiğinde; kişinin çaba göstermemesi ya da başarısızlıklar karşısında çabuk pes etmesi beklenmektedir (Bandura, 1995: 150)

2.1.2.4. Fizyolojik ve Duygusal Durum

Fizyolojik durumlar, insanların aşırı fizyolojik uyarılmayı zayıf davranışsal performansı, algılanan yetersizlik ve algılanan başarısızlıkla ilişkilendirdiğinde etkiler. Bu nedenle, insanlar hoş olmayan fizyolojik uyarılmanın farkına vardıklarında, davranışsal yeterliklerinden şüphe duyma olasılıkları, psikolojik durumun nötr olmasına göre daha olasıdır. Benzer şekilde, rahat fizyolojik duyumların kişinin eldeki durumdaki yeteneğinden emin olmasına yol açması muhtemeldir. Bununla birlikte, öz yeterlik beklentisinin fizyolojik göstergeleri otonom uyarılmanın ötesine uzanır, çünkü güç ve dayanıklılık içeren aktivitelerde algılanan etkinlik, yorgunluk ve ağrı gibi deneyimlerden etkilenmektedir (Maddux, 1995: 11). Örneğin; terleme, kalp atışı ve bitkinlik gibi fizyolojik reaksiyonlar geçmiş başarısızlıkla ilişkilendirilebilmektedir. Bu ilişkilendirme belirli durumlarda insanları olumsuz yönde tetikleyebilmektedir (McCoach ve Colbert, 2010: 32).

Fizyolojik ipuçları duyguların önemli bileşenleri olmasına rağmen, duygusal deneyimler sadece fizyolojik uyarılmanın ürünü değildir. Benzer şekilde birden fazla olumsuz uyarılmalar daha büyük olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Örneğin hem anksiyete hem de depresyon, kişi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir (Maddux, 1995: 11).

2.2. Öz Yeterliğin Kişi Üzerindeki Etkisi

Her ne kadar kişilik teorileri elde edilme kaynakları açısından farklılık gösterse de bunlar iki varsayımı paylaşmaktadır: Bunlardan ilki bir şeyin yaşamın erken dönemlerinde bireye damgalanması ya da kazanmasıdır. İkincisi bu özelliğin o andan itibaren kişiyi etkilemeye devam etmesidir. Söz konusu eğilim biyolojik bir mizaç, cinsel dürtülerin dönüşümü, psikososyal bir krizin yansması, öğrenilmiş bir güdü kalitesi ve sadece bir özellik olarak görülmektedir. Yine de ilgili tüm teoriler, eğilimleri kişinin deneyimleri üzerinde kalıcı etkilere sahip olarak ele almaktadır. Gerçekten de eğilim kavramının başka görüşlerde de yeri vardır. Örneğin, öğrenme yaklaşımının bir versiyonu, insanların öz yeterlik bakımından farklılık gösterdiğini ve bu da ne kadar çaba harcadıklarını belirlemeye yardımcı olduğunu

varsaymaktadır. Öz yeterlik yaklaşımının bir yönü, insanların eğilimde kendiliğinden yansıtıcı olmaları ve bunu ne kadar dikkatli bir şekilde yaptıklarını varsaymaktadır. Bu vakaların her ikisinde de (ve diğerleri de), bireysel farklılıklar, kişinin deneyimlerinin geniş bir yelpazesini etkileyen istikrarlı eğilimler olarak görülmektedir (Carver ve Scheier, 2012: 352).

Uyumdaki davranışsal, bilişsel ve duygusal olarak üç alan arasındaki ayırım, öz yeterlik inançlarını organize etmek ve anlamak için bir strateji önermektedir. Öz yeterlik, davranışlar (örn. Sosyal beceriler, atılganlık becerileri, sigara içme ve içme davranışı), bilişler (örn. Müdahaleci veya depresif düşünceleri kontrol etme yeteneği) ve duygular (örneğin, genel olarak ruh halini kontrol etme yeteneği) için değerlendirilebilir. Örneğin bir kişiden randevu alırken kişinin işvereni ile iddialı olma veya endişesini yönetme gibi belirli sorunlu durumlarda kullanılabilir. Bu ayrımlar, müdahale stratejilerinin tasarlanmasında da yararlı olabilir. Etkili psikolojik müdahaleler, her üç alanda da önemli bir değişikliğe yol açsa da psikoterapiye yönelik farklı teoriler ve yaklaşımlar, bir tür değişimin diğerlerine göre vurgulanmasında farklılık göstermektedir. Bu nedenle, etkili olabilmek için, müdahaleler davranışsal kontrol, bilişsel kontrol ve duygusal kontrol için öz yeterliliği artırmaya yönelik olmalıdır (Maddux, 1995: 52-53).

Öz yeterlik tanımına göre insanların hayatlarını etkileyen durumlar veya şartlar üzerinde etkisi olan, performans seviyeleri oluşturma becerilerine dair inançlarıdır. Bu bağlamda kuvvetli bir etkinlik duygusu, kişi başarısını ve kişisel refahını türlü yönlerden artırmaktadır. Sahip olduğu becerilerine dair yüksek güvenceye sahip kişiler, zorlu görevler için karşısında kaçınılması gereken tehdit olarak algılamak yerine, üstesinden gelinmesi gereken zorluklar olarak algılamaktadırlar. Böyle etkili bir görünüm, faaliyetlere içten ilgi ve derin bir araştırmayı teşvik eder. Kendilerine zorlu hedefler belirleyen güçlü bağlılıklarını koruyanlar başarısızlık karşısında çabalarını arttırırlar. Başarısızlıklardan veya aksaklıklardan sonra etkinlik duygularını hızla geri kazanırlar. Başarısızlığı, yeterli çabaya ya da edinilebilecek bilgi ve beceri eksikliğine bağlarlar. Tehdit edici durumlara, onlar üzerinde kontrol uygulayabileceklerinden emin olarak yaklaşırlar. Bu yaklaşım sayesinde kişiler başarı düzeylerini arttırma yolunda emek sarf eder, stres düzeylerini azaltıcı önlemler alırlar azaltır ve depresyona karşı savunmasızlığı azaltır (Bandura, 1994: 2).

Öz yeterlik algısı, kişilerin etraflarındaki fırsat ve tehditleri doğru değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Kişilerin hangi eylemleri yapmaları gerektiği hakkında fikir vermektedir. Kişilerin bir eylemi gerçekleştirebilmesi için ortaya koydukları girişimi belirleyerek; hedeflerine erişebilmeleri için önlerine çıkan sorunlarla baş edebilme gücünü ortaya koymaktadır (McCoach ve Colbert, 2010: 32).

Öz yeterlik inançları, birisinin yeteneklerine veya becerilerine değil, gerçekte sahip olduğu yeteneklere veya becerilere bakılmaksızın, belirli koşullar altında birinin yapabileceğine inandığı şeye atıfta bulunmaktadır (Evers vd., 2002: 231).

Bu açıklamalardan yola çıkarak öz yeterlik konusunda dört ana süreç aracılığıyla çeşitli etkiler ortaya çıkmaktadır: Bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim süreçleri (Bandura, 1994: 2). İnsanların etkinliklerine dair inançları bu dört ana etki kaynağı ile geliştirilebilir. Güçlü bir etkinlik duygusu yaratmanın en etkili yolu kişisel deneyimleridir. Başarılar kişinin kişisel

etkinliğine sağlam bir inanç oluşturur. Başarısızlıklar, özellikle de etkililik duygusu sağlam bir şekilde kurulmadan önce meydana gelirse, onu zayıflatabilmektedir (Bandura, 1994: 4).

2.2.1. Bilişsel Süreç

Bilişsel süreç; düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkilerin çağdaş bir anlayışına dayanmaktadır. Bireylerin karşılaştıkları durumları sürekli ve otomatik olarak değerlendirdiklerini ve bu "otomatik düşünceler" in (anlık, kendiliğinden değerlendirmeler) bir bireyin bir duruma duygusal ve davranışsal tepkisini ortaya çıkarmada ve şekillendirmede merkezi bir rol oynadığını varsaymaktadır. Örneğin, doktorumdan bir randevu için zamanında gelir ve uzun süre beklemeye devam edersem, bu etkinliği çeşitli şekillerde yorumlayabilirim. "Bu ne kadar az önemli olduğumu gösterir" ya da "Bu, zamanını yönetmekte ne kadar fakir olduğunu gösterir" ya da belki de "Bu ne kadar meşgul olduğunu gösterir" (Magnavita, 2004: 171). Konu değişmeden birey tarafından ne kadar farklı şekillerde yorumlanabildiği görülmektedir.

Bilişsel öz yeterlik, kişinin düşünceleri üzerinde kontrol kullanma yeteneğinin algılanması anlamına gelmektedir. Öz yeterlik inancının kendisi bir biliş olduğu için, bilişsel öz yeterlik kişinin bilişlerine ilişkin bir biliştir. Hasta ve klinisyen için, ilgili bilişler genellikle istenen yeni davranışların performansını veya duygusal durumların deneyimini etkileyenlerdir. Bununla birlikte, düşünceler üzerinde kontrol eksikliği algısı, zorlayıcı durumlarda olduğu gibi, bazen büyük bir problemdir. Sosyal bilişsel teori, davranışın büyük ölçüde öngörüldüğünü ve sonuçların öngörülmesini yönlendirdiğini varsaydığından, sosyal bilişsel müdahalelerde düşünceler üzerinde kontrolün ve düşünceler üzerinde kontrol duygusunun kolaylaştırılması önemlidir (Maddux, 1995: 52).

2.2.2. Davranışsal Süreç

Davranışsal öz yeterlik, bir kişinin sorunlu bir durum üzerinde ustalık kazanmak için gereken belirli eylemleri gerçekleştirme yeteneğine olan inancı ifade etmektedir. Öz yeterlik başlangıçta davranış hakkında bir inanç olarak tanımlanmıştır. Öz yeterlik üzerine yapılan araştırmaların büyük çoğunluğu, davranışların ve davranış stratejilerinin performansı için öz yeterlikle ilgilidir. Aslında, bir dizi çalışma öz yeterlik ölçümlerinin geçmiş performanstan daha iyi davranış belirleyicileri olduğunu göstermiştir. Uyum sorunlarına yönelik en başarılı müdahaleler yeni davranışlar veya beceriler öğretmeyi içerdiğinden, bu beceriler için öz yeterlikteki değişiklikleri değiştirmek ve ölçmek, tedavi etkinliğini düzenlemek ve ölçmek için gereklidir. Öz yeterlik teorisinde, davranışsal öz yeterlik en iyi şekilde ilgili davranışların uygulanmasıyla değiştirilir. Yeni bir becerinin (veya yeni bir durumda eski bir becerinin) başarılı bir şekilde uygulanması, daha sonra müşteriyi diğer durumlarda davranışı başlatmaya ve engeller karşısında devam etmeye teşvik eden davranışsal öz yeterliliğin artmasını sağlamaktadır (Maddux, 1995: 52).

Etkinlik inançları, motivasyonun kendi kendini düzenlemesinde etkili olmaktadır. Birçok kişi motivasyonu bilişsel süreçlerinden geçirerek üretmektedir. Şöyle ki kişiler kendi kendilerini harekete geçirir ve ardından eylemlerinde öngörülebilir bulunabilmektedirler. Böylece sahip olunan öngörü tahmin süreçlerini destekleyerek yönlendirmeyi sağlamaktadır. Bu şekilde kişiler ne yapabileceklerine dair inançlarını geliştirmektedirler. Ardından muhtemel eylemlerin olası sonuçlarını öngörmektedirler. Kişiler kendileri için odak noktaları belirler ve

varmak istedikleri noktalara ulaşmak için de tasarlanmış eylemlerini planlamaktadırlar. Kısacası kişiler sahip oldukları kaynakları amaçlarına ulaşmak için kullanmaktadırlar (Bandura, 1995: 10).

2.2.3. Duygusal Süreç

Duygusal öz yeterlik, kişinin ruh halini veya duygusal durumlarını etkileyen eylemleri gerçekleştirme inancını ifade eder. Kişi ne kadar kendini zinde hissederse o davranışı eyleme geçirme duygusu da artacaktır (Azar, 2010: 237).

Duygusal öz yeterlik duygusu psikoterapi arayan insanlar tarafından sıkıntılarının bitmesini bekledikleri için önemlidir. Çünkü insanlar, duygularının kendi kontrolünün ötesinde olduğuna inanırlar. Psikoterapi müşterileri genellikle üzücü ruh halini iyileştirmek için bir dizi strateji denemiştir ve bu girişimler genellikle başarısız olmuştur veya sadece geçici olarak başarılar kazanılmıştır. Bu nedenle, müşteriler genellikle duygusal sıkıntılarını (depresyon, kaygı, öfke) hafifletmek için düşük beklentilere sahiptir (Maddux, 1995: 53).

Duygusal öz yeterlik, kişinin hislerini, düşüncelerini ve davranışlarını etkileyen önemli bir katmandır. Duygusal öz yeterliği düşük olan insanlarda depresyon, anksiyete, panik atak ve çaresizlik gibi psikolojik hastalıkların görülme olasılığı yüksektir (Yiğitbaş ve Yetkin, 2007: 53).

Duygusal öz yeterliliğin ölçülmesi henüz keşfedilmemiş bir konudur. Bununla birlikte, duygusal sonuç beklentileri, ruh hali düzenleme beklentileri çalışmalarında konu olmuştur. Bir ruh hali düzenleme beklentisi, olumsuz ruh hali durumlarını hafifletmede spesifik bilişsel ve davranışsal stratejilerin etkinliği hakkında bir inanç olarak tanımlanmıştır. Her ne kadar yararlı olsa da sonuç beklentilerine veya yanıt beklentilerine odaklanmak biraz zaman alabilmektedir. Örneğin, ruh hallerinin kontrol edilemez olduğuna ve sıkıntılarının güvenilmez olduğuna inanan müşteriler, kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayacak ek stratejilerin kalmadığına (düşük sonuç beklentileri) veya başkalarının yapabildiklerini yapamayacaklarına inanabilmektedirler. Bu da düşük öz yeterlik inancına sahip olduğunu göstermektedir (Maddux, 1995: 54).

2.2.4. Seçimsel Süreç

Süregelen tartışmalar daha çok, insanların faydalı ortamlar yaratmalarını ve gün geçtikçe karşılaştıkları kişiler üzerinde bazı kontroller kullanmalarını sağlayan etkinliğe dayalı süreçlere odaklanmıştır. İnsanlar içinde buldukları çevreden etkilenmektedirler. Bu sebeple, kişisel etkinlik inançları, insanların seçtikleri faaliyet ve ortam türlerini etkileyerek yaşamlarının izlediği yolu şekillendirebilir. İnsanlar başa çıkmakta zorlandıkları zamanlarda kaçınma davranışlarına yönelmektedirler. Ancak, kişiler kendilerini zorlayıcı etkinlikleri kolayca üstlenmektedirler. Ve bu şekilde kendilerini idare edebilecekleri süreçleri seçebilmektedirler. Kişiler yaptıkları seçimler aracılığıyla yaşam faaliyetlerini belirleyen farklı yetkinlikler, ilgi alanları ve sosyal ağlar geliştirebilmektedirler. Seçim davranışını etkileyen herhangi bir faktör kişisel gelişim yönünü etkileyebilmektedir. Bu sürecin sebebi belirlenmiş ortamlarda faaliyet gösteren sosyal etkilerin, belirli yetkinlikleri, değerleri ve ilgi alanlarını desteklemeye devam etmesidir. Kariyer seçimi ve gelişimi, seçim ile ilgili süreçler aracılığıyla yaşam yollarının seyrini etkileme konusunda öz yeterlik inançlarının etkisinin bir örneği olmaktadır (Bandura, 1994: 7).

2.3. Öz Yeterlik Kavramı ile Benzer Kavramlar

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin hızlı bir şekilde büyümesi ve gelişmesiyle, e-öğrenme öz yeterliğin gelişmesinde son on yılda hızlı bir evrim geçirmiştir. Geleneksel sınıf içi öğrenmenin yanı sıra zor ekonomik koşullarda bile düşük maliyetli bir eğitim çözümü olan e-öğrenme; eğitim, kurumsal yapılar ve devlet tarafından bilgi yayılmasının önemli bir bileşeni olarak giderek daha fazla kullanılmaktadır (Karwowski vd., 2019: 27).

Günümüz toplumlarında hayat, artan küresel bağımlılık kadar hızlandırılmış sosyal ve teknolojik değişimden geçmektedir. Bu zorlu yeni gerçekler, insanların yaşamları boyunca bir miktar kontrol kullanma yetenekleri üzerinde ağır baskı oluşturmaktadır. Bu noktada da öz yeterlik önem kazanmaktadır (Bandura, 1995: 9).

Benlik saygısı ve öz yeterlik benlik kavramının iki temel bileşenidir. Benlik saygısı, bireyin benlik imajının ahlaki boyutu olan benlik değerinin küresel bir değerlendirmesidir. Benlik saygısı yüksek insanların kendileri gibi veya kendilerine layık insanların olduğuna inanır. Buna karşılık, öz yeterlik kişinin zorluklar karşısında hedeflere ulaşma kapasitesinin bir yansımasıdır. Güçlü bir öz yeterlik duygusu olan kişiler, eylemlerinin başarılı olmasını bekler; kendileri için yüksek hedefler belirlerler, eylem stratejileri başlatırlar, hedefe yönelik eyleme büyük çaba sarf ederler ve engellere rağmen hedeflerine ulaşma çabalarında ısrar ederler. Daha güçlü takipleri göz önüne alındığında, insanların, onlara ulaşmak için gerekli davranışları yürütebilecek kapasiteye sahip olduğuna inandıklarında hedeflerine ulaşma olasılıkları daha yüksektir (Burger vd., 2019: 2).

Benlik saygısı ve öz yeterlik Rogerian benlik kavramı ile yakından ilişkilidir. Benlik saygısı benlik kavramınızı nasıl değerlendirdiğinizle ilgilendirirken; öz yeterlik, kendi çabalarınızla kişisel bir hedefe ulaşabileceğinize olan inancınızı içermektedir (Ewen, 2003: 370).

Öz yeterlik daha çok kaygı ve stresle ifade edilmiştir. Muller teorisi buna örnek olarak verilebilmektedir. Bu teori, erken bir aşamada Nevrotikliğin öz yeterlik ile negatif ilişkili olduğunu öne sürmektedir (sürekli kaygısı yüksek olan bireylerin daha düşük öz-yeterliliğe sahip olma olasılığı daha yüksektir), ancak entelektüel yeterlikte durum farklıdır. Bununla birlikte, düşük öz yeterlik, test/durum kaygısı ile endişe test performansını olumsuz etkileyebilmektedir. İkinci aşamada, bu bireylerin hazırlığa yatırım yapma ve entelektüel olarak uyarıcı faaliyetlerde bulunma olasılığı daha düşük olacaktır. Bu katılım eksikliği, düşük entelektüel yeterliliğe yol açacaktır. Son olarak, düşük yeterliliğin hem test performansını hem de sürekli kaygıyı etkilediği üçüncü bir aşama tasarlanmıştır, çünkü bu durum hem düşük seçiciliğe hem de zayıf test sonuçlarına yol açacaktır. Bu nedenle, düşük performans kendi kendini gerçekleştiren bir yapı olarak kabul edilebilir. Buna göre ilk başarısızlık korkusu sonunda nesnel düşük yeterlilik ortaya çıkar (Premuzic ve Furnham, 2005: 52).

Defansif olarak başkalarından geri çekilme gibi bazı eylemler kasıtlı olarak deneyimlenmeyebilir ve eğer değillerse, uygun şekilde motive edilmemişlerdir. Teorimizde böyle bir eyleme motivasyonlu denir ve teorik olarak Heider'in "kişisel olmayan nedensellik" olarak adlandırdığı şeyle ilişkilidir. Seligman bunu "öğrenilmiş çaresizlik" olarak adlandırırken Bandura ise bu kavramı "düşük öz yeterlik" olarak tanımlamıştır. Motivasyon ve kişisel olmayan nedenselliğin düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğuna dair çok sayıda kanıt vardır (Kernis, 1995: 36).

2.4. Öz Yeterlik Demografik Değişkenler İlişkisi

Bir iş veya kariyer alanı seçimi olarak insanların yaşamları üzerinde derin bir etki yaratan birtakım kararlar vardır. Çoğu insan işte diğer tek bir aktiviteden daha fazla zaman harcamakla kalmaz, aynı zamanda meslek seçimi de yaşam tarzını önemli ölçüde etkiler. İş ayarlaması zihinsel sağlık ve fiziksel refah ile yakından ilişkilidir (Bandura, 1995: 232).

Akademik ortamda, öz yeterlik inançları, öğrencilerin başarılı akademik performans için gerekli eylem kurslarını (yani, bilişsel, davranışsal veya sosyal beceriler) organize ederek ve yürüterek zorlu akademik talepleri yerine getirme yeteneklerine inanmalarını ifade eder. Her ne kadar Bandura öz yeterlik inançlarını dinamik ve bağlama özgü olarak görmeyi tercih etse de olumsuzluk da istikrarlı bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılabilir (Corr ve Matthews, 2009: 739).

Öz yeterlik, kişilerin amaçlarını, seçimlerini, sergileyecekleri hareket tarzını, çabalarını, engeller karşısında ne kadar direneceklerini, negatif tutumlarla karşı karşıya kaldıklarında ne kadar sürede bu durumlarla başa çıkabileceklerini, mevcut kaygı ve stres miktarını bu bağlamda da başarılarını etkileyen önemli bir değişken olarak göze çarpmaktadır (Pajares, 1997: 3).

Kariyer istekleri ve arayışlarında cinsiyet eşitsizlikleri yaygındır. Kadınlar işgücünün artan bir payını oluştursa da çoğu bilimsel ve teknik alanlarda veya bu nedenle geleneksel olarak erkeklerin egemen olduğu çeşitli mesleklerde kariyer seçimi zorlaşmaktadır. Kadınların nicel ve teknik yeteneklerine inanmamaları ve kariyer istekleri; aile, eğitim sistemi, mesleki uygulamalar, kitle iletişim araçları ve genel olarak kültür tarafından şekillendirilmektedir. Toplumsal norm ve uygulamaların azalması, kadınların değişen statüsünün ve işgücüne artan katılımlarının gerisinde kalmaya devam etmektedir. Sonuç olarak, kadınların potansiyeli ve toplumun yaratıcı ve ekonomik yaşamına katkıları büyük ölçüde gerçekleşmemiştir (Bandura, 1995: 24). Bu ifadelerle bağlantılı olarak yapılan bir araştırmaya göre erkeklerin kadınlardan daha yüksek araştırma öz yeterlik inançlarına sahip olduğu sonucu bulunmuştur (Bieschke, 2006: 81).

İnsanların öz yeterlik düzeyi ne kadar yüksek olursa, ciddi olarak düşündükleri kariyer seçenekleri de o kadar geniş, onlara olan ilgileri o kadar fazla olur, seçtikleri mesleki arayışlar için eğitime daha iyi hazırlanırlar ve başarıları o kadar büyük olur. Meslekler insanların yaşamlarının önemli bir bölümünü oluşturur ve onlara önemli bir kişisel gelişim kaynağı sağlamaktadır (Bandura, 1994: 7).

Eğitmenler kapsamında ele alındığında öz yeterlik; katılımcının başarısı, katılımcı motivasyonu ve katılımcı öz yeterlik inancı gibi katılımcı odaklı ilişkide önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, eğitmenlerin eğitim ortamındaki davranışları da önem arz etmektedir. Eğitmenlerin öz yeterlikleri, eğitim için gösterdikleri çabayı, belirledikleri hedefleri ve öğretmeye karşı olan istek ve arzularını da şekillendirmektedir (Gençtürk ve Memiş, 2010: 1039).

Yiğitbaş ve Yetkin (2007: 12)'in Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Öz-Etkililik-Yeterlik Düzeyinin Değerlendirilmesi adlı çalışmada Van Yüzüncü Yıl Üniversite'sinde 240 öğrenci üzerinde yapılan anket çalışmasına göre öz yeterlik düzeyleri ile demografik faktörler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

3. ARAŞTIRMA

3.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Araştırma Pamukkale Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme bölümü lisans ve lisansüstü öğrencileri, İktisadi ve İdari Bilimler fakültesi idari personeli ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi akademisyenlerine yönelik gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı örnekleme dahil olan kişilerin öz yeterlik düzeylerinin belirlenmesi ve öz yeterlik düzeyleri ile cinsiyet, medeni durum, görevleri, eğitim düzeyi ve kariyer hedefleri arasındaki anlamlı bir farkın olup olmadığının araştırılması amaçlanmaktadır.

Bu amaçlarla ilişkili olarak şu hipotezler oluşturulmuştur:

H₁: Katılımcıların öz yeterlik düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₂: Katılımcıların öz yeterlik düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₃: Katılımcıların öz yeterlik düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₄: Katılımcıların öz yeterlik düzeyleri görevlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₅: Katılımcıların öz yeterlik düzeyleri kariyer hedeflerinin olup olmamasına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

3.2. Yöntem

Çalışmanın evrenini Pamukkale Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde yer alan İşletme lisans ve lisansüstü öğrencileri, idari personel ve akademisyenler oluşturmaktadır. Anket uygulaması sanal ortamda (Google Forms) oluşturulan anket formunun katılımcılara gönderilmesi ile yapılmıştır. Anket uygulaması sadece iletişim kurulabilen bireylere uygulandığından dolayı evren kapsamındaki tüm bireylere ulaşım gerçekleştirilememiştir. Bu nedenden dolayı çalışanların tümünün eşit ve bağımsız seçilme olasılığı mümkün olamamaktadır (Gegez, 2015: 259). Bu açıklamalardan anlaşılacağı üzere olasılığa dayalı olmayan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Anket uygulamasın da seçilen yöntem elektronik ortam üzerinden olmuştur. Anketler anlık mesajlaşma uygulaması üzerinden katılımcılara gönderilmiştir. Daha sonra katılımcılar anketlere yanıtlarını verdikten sonra yine elektronik ortam üzerinden göndermişlerdir.

Anket gönderilen kişi sayısı 280'dir. Araştırmaya katılanlardan 245 kişi anketleri tam ve hatasız bir şekilde doldurmuşlardır. Bu durumda anketlerden %87,5 oranında bir geri dönüş oranı elde edilmiştir. Elde edilen veriler araştırma evrenini %95 ($\alpha=.05$) güven düzeyi seviyesinde temsil edebilecek niteliktedir.

Araştırmada kullanılan ölçek genel öz yeterlik ölçeğidir. Katılımcıların özyeterlik düzeylerini ölçmek için kullanılan ölçek Schwarzer ve Jerusalem (Schwarzer ve Scholz, 2000) isimli araştırmacılar tarafından oluşturulan ve yine Jarrusselam ve Shwarzer tarafından 20 maddeden 10 maddeye indirilen genel öz yeterlik ölçeği ile meydana gelmiştir. Ölçek Türkçe'ye ilk olarak Yeşilay, Schwarzer ve Jerusalem (2020) tarafından uyarlanmıştır daha sonra ise Aypay (2010) tarafından da gerekli uyarlamalar yapılmıştır.

Çalışmada aşağıdaki varsayımlardan yola çıkarak hazırlanmıştır:

- Çalışanların anket formunu doğru ve tarafsız bir şekilde doldurdukları,
- Kullanılan anket formunun hizmet içi eğitime yönelik tutumu ölçmek için objektif bir biçimde hazırlanmış olduğunu,
- Elde edilen verilerin analiz edilmesinde ve yorumlanmasında kullanılan istatistiksel teknikler ve yöntemler ile araştırmanın amacına etkin biçimde ulaşıldığı varsayılmaktadır.

3.3. Bulgular

Araştırmada kullanılan ölçeğin iç tutarlılığını ölçmek için kullanılan güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 1'de yer almaktadır. 10 ifadeli genel öz yeterlik ölçeğinin güvenilirlik katsayısı 0,846 olarak bulunmuştur. Kullanılan ölçeğin güvenilir olduğunu söylemek için bulunan değer 0,7'den büyük olması gerekmektedir (Akbulut, 2010: 81). Bu açıklamadan yola çıkarak; bulunan sonuca göre ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 1. Güvenilirlik Analizi Sonucu

Ölçek	İfade Sayısı	Cronbach's Alpha(α)
Genel Öz Yeterlik Ölçeği	10	0,846

Katılımcıların ölçekte yer alan ifadelere verdikleri cevapların normal dağılım gösterip göstermediği incelenmelidir. Bu analizi yapabilmek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilmelidir. Yapılan analiz sonucuna göre ölçeğe ait çarpıklık değeri (-0,988) bulunurken; basıklık değeri de (0,896) bulunmuştur. Bu değerlerin -1 ve +1 aralığında yer almış olması verilerin normal dağılım sergilediklerini ortaya koymaktadır. Bu sebeple söylenebilir ki veriler normal dağılmaktadır. Bu doğrultuda araştırmada parametrik analiz yöntemlerinden yararlanılacaktır. Ayrıca ölçeğe faktör analizi uygulandığında tek boyutta toplam puanlardaki değişimin %54'ünün açıklanabildiği görülmektedir. Bu sonuç daha önce yapılmış çalışmalarla da benzerlik göstermektedir (Çapri ve Çelikkaleli, 2008: 49).

Analiz kısmında ayrıca çalışmaya katılanların genel özellikleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda katılımcıların genel özelliklerini gösteren Tablo 2'te yer almaktadır. Katılımcılar cinsiyetlerine göre incelendiğinde %63,7'si kadınlardan oluşurken; %36,3'ü erkeklerden oluşmaktadır. Medeni durumlarına göre katılımcıların %28,6'sı evli iken %71,4'ü bekarıdır. Eğitim düzeyine göre katılımcılar ele alındığında ise en yüksek oran lisans düzeyinde mezun olanlara daırdır. %47,8'dir. Belirtilen oranı %38,8 ile yüksek lisans öğrencileri ve son olarak da %13,5 ile doktora öğrencileri izlemektedir. Diğer yandan katılımcıların %60,8'i öğrenci, %22,9'u akademisyen ve %16,3'ü idari personelden meydana gelmektedir. Katılımcılara son olarak da kariyer hedeflerinin olup olmadığı sorulmuştur. Bu soruya verilen yanıtta göre katılımcıların %93,9'u evet ve geriye kalan %6,1'i de hayır cevabını vermiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Genel Özellikleri

		Sayı	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	156	63,7
	Erkek	89	36,3
Medeni Durum	Evli	70	28,6

	Bekar	175	71,4
Eğitim Düzeyi	Lisans	117	47,8
	Yüksek Lisans	95	38,8
	Doktora	33	13,5
Görev Türü	Öğrenci	149	60,8
	Akademisyen	56	22,9
	İdari Personel	40	16,3
Kariyer Hedefi Var Mı?	Evet	230	93,9
	Hayır	15	6,1
Toplam		245	100

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların anket ifadelerine verdikleri cevapların sonuçlarının analizi Tablo 3'te belirtilmektedir. Analiz sonucuna göre genel öz yeterlik ölçeğine verilen cevapların ortalaması 2,83; standart sapması 0,73 bulunmuştur. Bu değer oldukça orta anlamına gelmektedir. Bu sonuç genel öz yeterlik düzeyinin orta olduğunu göstermektedir.

Varsayımların değerlendirilmesi esnasında veriler ortalamalarının aldıkları değerlere göre düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç düzeyde incelenmişlerdir. Bu düzeylere dahil olan ortalamaların dağılımı şu şekildedir:

$$\bar{x} = 1-2,59; \text{Düşük } \bar{x} = 2,60-3,39; \text{Orta } \bar{x} = 3,40-5; \text{Yüksek}$$

Tablo 3. Ölçeğe İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Analizi Sonuçları

Ölçek İfadeleri	Ortalama(\bar{x})	Standart Sapma	Düzyey
Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim.	2,82	,657	Orta
Beklenmedik durumlarda ne yapmam gerektiğini her zaman bilirim.	2,62	,718	Orta
Bana karşı çıktığımda kendimi kabul ettirecek çare ve yolları bulurum.	2,73	,779	Orta
Ne olursa olsun üstesinden gelirim.	2,82	,740	Orta
Güç sorunların çözümünü eğer gayret edersem başarabilirim.	3,31	,640	Orta
Tasarılarımı gerçekleştirmek ve hedeflerime erişmek bana güç gelmez.	2,82	,717	Orta
Bir sorunla karşılaştığımda onu halletmeye yönelik birçok fikrim vardır.	2,96	,740	Orta
Güçlükleri soğukkanlılıkla karşılarım, çünkü yeteneklerime her zaman güvenirim.	2,68	,777	Orta
Ani gelişen olayların üstesinden gelebileceğime inanıyorum.	2,79	,716	Orta
Her sorun için çözümlüm vardır.	2,77	,777	Orta
Toplam	2,83	0,73	Orta

Araştırmaya katılanların ifadelerine verdikleri cevapların demografik değişkenlere göre değişim gösterip göstermediği analiz edilmek istenmiştir. Bu amaçla veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik yöntemler kullanılmıştır. İki değişken arasındaki farklılığı analiz edebilmek amacıyla T testi, ikiden fazla değişken arasındaki farklılığı analiz edebilmek için ise Anova testi kullanılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre çıkan sonuçlar Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. T Testi ve Anova Testi Sonuçları (Hipotez Testleri Sonuçları)

Genel Öz yeterlik Ölçeği	Değişkenler	Anamlılık	Ortalamalar	Sonuç
Cinsiyet	Kadın	0,102	2,8	Anlamli bir farklılık yok
	Erkek		2,9	
Medeni Durum	Evli	0,265	2,88	Anlamli bir farklılık yok
	Bekar		2,81	
Eğitim Düzeyi	Lisans	0,136	2,78	Anlamli bir farklılık yok
	Yüksek Lisans		2,83	
	Doktora		2,97	
Görev Türü	Öğrenci	0,868	2,82	Anlamli bir farklılık yok
	Akademisyen		2,86	
	İdari Personel		2,81	
Kariyer Hedefi Var Mı?	Evet	0,95	2,83	Anlamli bir farklılık yok
	Hayır		2,84	

Sonuçlara göre genel öz yeterlik ölçeği ifadelerine verilen yanıtlarda cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, görev türü ve kariyer hedefi olup olmamasına göre incelendiğinde anlamlı ($p < 0,05$) farklılık tespit edilememiştir (H_1 , H_2 , H_3 , H_4 ve H_5 hipotezleri kabul edilmemiştir) (Tablo 5).

Tablo 5. Hipotezler ve Sonuçları

Hipotez	Sonuç
H₁: Katılımcıların öz yeterlik düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Kabul edilmemiştir.
H₂: Katılımcıların öz yeterlik düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Kabul edilmemiştir.
H₃: Katılımcıların öz yeterlik düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Kabul edilmemiştir.
H₄: Katılımcıların öz yeterlik düzeyleri görevlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Kabul edilmemiştir.
H₅: Katılımcıların öz yeterlik düzeyleri kariyer hedeflerinin olup olmamasına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Kabul edilmemiştir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bireyler yaşamları boyunca farklı durumla ve sorunla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu esnada bireyin muhtemel durumları ve sorunları yönetmesi gerekmektedir. Bunu gerçekleştirebilmek için de sahip olduğu kapasitesinin farkında olması önemli olmaktadır. Öz yeterlik olarak adlandırılan bu inanç, bireyin gerçekleştireceği eylemleri planlaması ve yürütmesi için ihtiyaç halini almaktadır (Bandura, 1995: 1; Corr ve Matthews, 2009: 63). Bu bağlamıyla bireylerin birbirinden farklı demografik özelliklerinin bu sürece ne derece etki ettiği araştırma konuları arasında yerini almaktadır (Kartopu, 2016: 481).

Bu konuya katkı sağlamak amacıyla yapılan araştırma Pamukkale Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde yer alan İşletme lisans ve lisansüstü öğrencileri, idari personel ve akademisyenleri ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmaya göre katılımcıların öz yeterlik düzeyleri ile cinsiyet, medeni durum, görevleri, eğitim düzeyi ve kariyer hedefleri arasındaki anlamlı bir farkın olup olmadığı araştırılmış olup katılımcıların öz yeterlik düzeyleri ile değişkenlerin hiçbiri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuç daha önce bulunan bazı çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Nazri ve Barrick, 1990; 51; Tschannen-Moran ve Woolfolk-Hoy, 2002; Yiğitbaş ve Yetkin, 2007: 12).

Araştırma sonuçları incelendiğinde öğrenciler ile akademisyenler arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığı görülmektedir. Bu farklılığın sebebi olarak akademisyen sayısı ile öğrenci sayılarının birbirine yakın olmaması gösterilebilir.

Ayrıca araştırmaya dahil olan kişilerin kariyer hedeflerinin de oldukça düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak da katılımcıların geleceğe dair olan belirsizlik algılarının öz yeterliklerini engellemesidir.

Çalışmanın bulguları ışığında, gelecekte Üniversite personeli ve öğrencilere yönelik yapılacak çalışmalarda öz yeterlik düzeyinin kazandırılması ya da artırılması amacıyla bilgilendirici seminerler, programlar, çalıştay ve toplantılar düzenlenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Aynı şekilde katılımcıların kariyer hedeflerini belirleyebilmeleri için gerekli desteği almaları gerekmektedir. Bu destek öğrenciler için kariyer dersleri almak şeklinde olabilirken; akademik ve idari personeller için çeşitli eğitimler almak şeklinde olabilir.

Bu çalışma sadece Pamukkale Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi akademisyen, idari personel ve İşletme bölümü öğrencilerinden bilgi alınarak yapılmıştır. Gelecek çalışmalarda farklı fakültelerde ve üniversitelerde görev alan hedef gruptaki oluşacak bir yelpazedeki katılımcılarla kültürel açıdan da farklılıklara değinilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Akbulut, Y. (2010). *Sosyal Bilimlerde SPSS Uygulamaları*. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık Ders Kitapları.

Aktürk, Ü., & Aylaz, R. (2013). Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 6(4), 177-183.

- Azar, A. (2010). Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik öğretmeni adaylarının öğretmenlikle ilgili öz yeterlik inançları. *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(12), 235-252.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior*(4), 71-81.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : the exercise of control*. New York : W.H. Freeman and Company.
- Bayraktar, Ş., & Öksüz, Ç. (2018). Tekerlekli sandalye kullanan sporcuların öz etkililik-yeterlilik ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 25-30.
- Bieschke, K. J. (2006). Research self-efficacy beliefs and research outcome expectations: implications for developing scientifically minded psychologists. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 77-91.
- Burger, J. M. (2019). *Kişilik/Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri* (2 b.). (İ. D. Erguvan, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burger, K., Mortimer, J., & Johnson, M. K. (2019). Self-esteem and self-efficacy in the status attainment process and the multigenerational transmission of advantage. *Social Science Research*, 1-6.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2012). *Perspectives on Personality* (Cilt Seventh). New: Pearson Education, Inc. .
- Clark, M., & Bussey, K. (2020). The role of self-efficacy in defending cyberbullying victims. *Computers in Human Behavior*, 1-6.
- Corr, P. J., & Matthews, G. (2009). *The Cambridge Handbook of Personality Psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Çankır, B. (2016). Geri bildirim araştırma görevlilerinin öz-yeterlilikleri üzerindeki etkisi. *İş ve İnsan Dergisi* 1, 3(1), 21-30.
- Çapri, B., & Çelikkaleli, Ö. (2008). Öğretmen adaylarının öğretmenliğe ilişkin tutum ve mesleki yeterlik inançlarını cinsiyet program ve fakültelerine göre incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15), 33-53.
- Evers, W. J., Brouwers, A., & Tomic, W. (2002). Burnout and self-efficacy: A study on teachers' beliefs when implementing an innovative educational system in the Netherlands. *British Journal of Educational Psychology*(72), 227-243.

- Ewen, R. B. (2003). *An Introduction to Theories of Personality*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Gegez, E. (2015). *Pazarlama Araştırmaları*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Gençtürk, A., & Memiş, A. (2010). An investigation of primary school teachers' teacher efficacy and job satisfaction in terms of demographic factors . *Elementary Education Online*, 1037-1054.
- İkiz, F. E., & Yörük, C. (2013). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile aile işlevlerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 228-248.
- Kartopu, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik ve kimlik duygusu kazanım düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: Gümüşhane Üniversitesi örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 45(9), 481-500.
- Karwowski, W., Ahram, T., & Nazir, S. (2019). *Advances in Human Factors in Training, Education and Learning Sciences*. Florida: Springer Nature Switzerland AG.
- Kernis, M. H. (1995). *Efficacy, Agency and Self Esteem*. New York: Springer Science+ Business Media, LLC.
- Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 111-133.
- Luszczynska, A., Doña, B. G., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International journal of Psychology*, 40(2), 80-89.
- Maddux, J. E. (1995). *Self-Efficacy. Adaptation; and Adjustment : Theory. Research. and Application*. New York: Springer Science+Business Media.
- Magnavita, J. J. (2004). *Handbook of Personality Disorders Theory and Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- McCoach, D., & Colbert, R. (2010). Factors underlying the collective teacher efficacy scale and their mediating role in the effect of socioeconomic status on academic achievement at the school level. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 43(1), 31-47.
- Nazri, İ. & Barrick, K. (1990). Professional knowledge, competency achievement of agricultural teachers with and without preservice teacher preparation in pensular Malaysia, *Journal of Agricultural Education*, Summer, 49–54.

- Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. *Advances in Motivation and Achievement*(10), 1-49.
- Peers, C., Issartel, J., Behan, S., O'Connor, N., & Belton, S. (2019). Movement competence: Association with physical self-efficacy and physical activity. *Human Movement Science*, 1-7.
- Premuzic, T., & Furnham, A. (2005). *Personality and Intellectual Competence*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Schwarzer, R., & Scholz, U. (2000). Cross-cultural assessment of coping resources: The general perceived self-efficacy scale. *Asian Congress of Health Psychology Health Psychology and Culture*, 1-5.
- Surjanti, J., Soejoto, A., Seno, D. N., & Waspodo. (2020). Mangrove forest ecotourism: Participatory ecological learning and sustainability of students' behavior through self-efficacy and self-concept. *Social Sciences & Humanities Open*, 1-6.
- Tschannen-Moran, M. & Woolfolk Hoy, A. (2002). The influence of resources and support on teachers' efficacy beliefs. paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, New Orleans.
- Telef, B. B., & Karaca, R. (2012). Çocuklar için özyeterlik ölçeği. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*(32), 169-187.
- Türk Dil Kurumu*. (2020, 04 26). <http://tdk.gov.tr/> adresinden alındı
- Üstün, A., & Tekin, S. (2009). Amasya eğitim fakültesindeki öğretmen adaylarının özyeterlilik inançlarının çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 36-47.
- Waddington, J. (2023), Self-efficacy, *ELT Journal*, ccac046, <https://doi.org/10.1093/elt/ccac046>
- Yeşilay, A., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2020, 04 26). *General self efficacy scale*. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/turk.htm>. adresinden alındı
- Yiğitbaş, Ç., & Yetkin, A. (2007). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde öz-etkililik yeterlilik algısı ve klinik uygulamada yaşanan stresle ilişkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(1), 49-57.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.

Yılmaz, M., Köseoğlu, P., Gerçek, C., & Soran, H. (2004). Yabancı dilde hazırlanan bir öğretmen özyeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 260-267.

Zimmerman, B. J., Bonner, S., & Kovach, R. (1996). *Developing Self-Regulated Learners Beyond Achievement to Self-Efficacy*. Washington: American Psychological Association.