

Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi

Gülseren ÜNAL KESKİN,¹ Fatma ORGUN²

ÖZET

Amaç: Öz etkililik-yeterlilik, bireyin davranışları üzerinde etkili olan bilişsel algılama etkenlerinden birisidir. Bireyin belli bir eylemi başarıyla yapma veya olayları kontrol edebilme algısı veya yargısı ya da bireyin belirli bir performans düzeyini başarma kapasitesine ilişkin yargısını da ifade eder. Bu çalışma, öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi ve başa çıkma stratejileri ile karşılaştırılması amacıyla yapılmış olan betimsel bir çalışmadır. **Yöntem:** Araştırma 01-31 Mayıs 2005 tarihleri arasında Ege Üniversitesi Atatürk Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'ndaki 112 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Veriler üç bölümden oluşan anket formuyla elde edilmiştir. Birinci bölümde kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği (BÇSÖ), üçüncü bölümde Öz Etkililik-Yeterlilik Ölçeği (ÖEYÖ) kullanılmıştır. Veri analizinde, yüzde dağılımları, varyans ve korelasyon analizleri kullanılmıştır. **Sonuçlar:** Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamasının 21.55±3.2, %75.5'inin ekonomik durumunun orta, %44.9'unun yurttan kaldığı, %84.6'sinin stresle ilgili herhangi bir toplantıya katılmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin genel olarak ÖEYÖ'nin alt boyutlarından yüksek puan aldıkları saptanmıştır. BÇSÖ'nden alınan puanlar cinsiyetlere göre anlamlı farklılık göstermiştir. Araştırmada, ÖEYÖ tüm alt boyutlarından alınan puanlar ile başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlar (SDA alt boyutu hariç) arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu saptanmıştır. **Tartışma:** Sonuç olarak problem çözümü için gerekli olan yüksek öz etkililik-yeterlilik, daha iyi bir uyumla bağlantılı olan baş etme stratejilerinin kullanımıyla ilişkilidir. (Anadolu Psikiyatri Dergisi 2006; 7:92-99)

Anahtar sözcükler: stres, öz etkililik-yeterlilik, öğrenci, stresle baş etme, baş etme stratejileri

Studying the strategies of students' coping with the levels of self-efficacy-sufficiency

ABSTRACT

Self-efficacy-sufficiency is one of the perceptual cognitive factors that are effective on individual's behavior. It expresses the individual's perception or judgment of ability doing an action successfully or controlling the events or individual's judgment of the capacity of succeeding a performance level. In this direction this study is a descriptive study which purposes to compare the students' coping with strategies and to determine the levels of self efficacy-sufficiency. **Methods:** The investigation is materialized in the dates of May 1st-31st 2005, with the participation of 112 students at Ege University the School of Atatürk Health Services Occupation. The Questionnaire form used in achieving data is occurred from 3 parts. In the first part, personal data form improved by inves-

¹ Öğr.Gör., Atatürk Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, İZMİR

² Öğr.Gör., Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, İZMİR

Yazışma adresi: Öğr.Gör. Gülseren ÜNAL KESKİN, Atatürk Sağlık Hizmetleri MYO, İZMİR
E-posta: unalgulseren@hotmail.com

tigators, in the second part, 'The Coping Strategy Indicator', in the third part, 'The self efficacy scale' is used. In the analyses of the data, percentage dispersions, variance, correlation analysis are used. **Results:** They are found that the students participated the investigation are at the age average of 21.55 ± 3.2 , 75% of their economic level are medium, 44.9% of them are living in the native country, 84.6% of them are haven't ever been to a meeting about stress. Generally students take high point from the self efficacy subscales. There was a significant difference in coping strategies between females and males. There was a positive correlation between coping strategies point and take from self efficacy subscales point. **Conclusion:** Higher self-efficacy for managing problem is associated with the use of coping strategies related to better adjustment. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2006; 7:92-99)

Key words: stress, self-efficacy-sufficiency, student, coping with stress, coping strategies

GİRİŞ

Öz etkililik-yeterlilik (ÖEY) kavramı ilk kez Albert Bandura tarafından 1977 yılında, "Bilişsel Davranış Değişimi" kapsamında ileri sürülmüştür. Güçlü bir bireysel yeterlilik duygusunun daha sağlıklı olma, daha yüksek başarı ve daha yeterli sosyal bütünleşme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu kavram okul başarısı, emosyonel bozukluklar, mental ve fiziksel sağlık, kariyer seçimi ve sosyopolitik değişim gibi pek çok farklı alanda kullanılabilir. ^{1,2}

Birey bir sonuca ulaşabileceğine inanıyorsa, daha etkin davranır ve yaşamının gidişini kendisi belirler. Bu "yapabilirim" inancı, bireyin içinde bulunduğu koşulları kontrol altına alma duygusunu yansıtır. ³ Öz etkililik, bireyin nasıl hissedeceği, düşüneceği ve davranacağını belirleyen önemli bir özelliğidir. Düşük öz etkililik duygusu depresyon, anksiyete ve çaresizlik ile birlikte. Ayrıca böyle bireyler düşük öz güvene sahiptirler ve bireysel başarıları ve gelişimleri hakkında kötümser düşünceler beslerler. Güçlü bir bitirme hissi ise, işlemleri kavramayı kolaylaştırır ve akademik performansı artırır. ⁴ Öz etkililik düzeyi, harekete geçmek için güdülerini engelleyebilir ya da artırabilir. Öz etkililiği yüksek olan bireyler daha karmaşık ve riskli görevleri seçebilirler, hedefleri yüksektir ve bu hedeflere ulaşmak için azimle çalışırlar.

Bununla birlikte öz etkililik, gerçekçi olmayan iyimserlikle ve hayallerle aynı değildir. Aksine, deneyime dayanır, mantıklı olmayan riski almaya yol açmaz ve bireyin yeteneklerini geliştirilmesiyle atak davranışlara öncülük eder. Bireyin kendi yeteneklerini, kapasitesini daha objektif bir şekilde değerlendirmesini sağlar. Andrew ve Vialle öğrencilerin öz etkililik düzeyi ile yeteneklerini algılamaları arasında, ² Andrew hemşirelik öğrencilerinin öz etkililik düzeyi ile derslerdeki başarıları arasında, ⁵ bir başka çalışma ise öz etkililik ile hemşirelikte akademik performans arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. ⁶

Öz etkililik-yeterlilik (ÖEY), esasen duruma özel

inanç ve algı olarak kavramlaşmıştır. Bununla birlikte, bireyin genel ÖEY algısı duruma özel beklentisine de katkıda bulunur. Birey ÖEY algılarını bir başkasına aktarabilir. Örneğin, yapılan bir araştırmada ÖEY algısı yüksek olan annelerin diyabetik çocuklarının öz bakım ve kendi kendine idare süreçlerinin, düşük olan gruba göre oldukça iyi olduğu bulunmuştur. ⁷

ÖEY algısı yüksek olan bireyler daha zorlu işleri yapmayı seçerler ve bu amaçlarına ulaşmak için kendilerini yönlendirirler. Eylemler önce düşünce planında şekillenir ve insanlar ÖEY düzeylerine göre iyimser ya da kötümser Senaryolar kurarlar. Eyleme başlanıldığında, ÖEY algısı yüksek olanlar daha çok çaba harcarlar ve bunu ÖEY algısı düşük olanlardan daha fazla sürdürürler. Bir engelleme ile karşılaşıldığında ise, ÖEY algısı yüksek olan bireyler kendilerini çabucak toparlayıp hedeflerine ulaşmak için mücadeleyi sürdürürler. Sonuç olarak öz etkililik ve yeterlilik algısı bireyin stresle başa çıkma kapasitesinin bir yansımasıdır. ¹

Schwarzer ve Renner, genel ÖEY'in iyimserlik, benlik saygısı, iç kontrol odağı ve başarı güdülenmesi ile aynı doğrultuda, anksiyete, depresyon ve nevrozlarla negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. ⁸ Bandura ve arkadaşları, akademik ÖEY'in düşük olduğu çocuklarda depresyon düzeyinin yüksek ve problemleri davranışların daha fazla olduğunu belirtmiştir. ⁹

Üniversite lisans eğitiminin hedefleri, öğrenciye bilişsel, duyuşsal ve psikomotor boyutta temel bilgi, beceri ve tutumlar kazandırmaktır. Bu öğrencilerin ÖEY düzeyi bilinirse, öğrenmelerini kolaylaştıracak stratejiler geliştirmeleri konusunda yardım edilebilir. Öğretim elemanlarının öğrencilerini, öğrencilerin de kendilerini daha iyi tanımları sağlanabilir. Çünkü bilişsel, güdüleyici ve davranışsal olarak kendi öğrenme sürecine etkin olarak katılan, düzenli ve sistemli bir şekilde çalışan öğrencilerin öğrenmelerinin kolaylaştığı, daha başarılı olduğu ve ÖEY düzeyinin yüksek olduğu bilinmektedir. ¹⁰

Bu çalışmanın amacı, öğrencilerin ÖEY düzeylerinin belirlenmesi ve öğrencilerin ÖEY düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma, öğrencilerin ÖEY düzeylerinin belirlenmesi ve başa çıkma stratejileri ile karşılaştırılması amacıyla yapılmış olan betimel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini 500 Ege Üniversitesi Atatürk Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencisi oluşturmaktadır. Beş yüz kişilik evren için örneklem büyüklüğü 218 olarak saptanmıştır. Örnekleme alınan öğrenciler, basit rasgele örneklem tekniği ile saptanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere 01-31 Mayıs 2005 tarihleri arasında anket formları uygulanmıştır. O sırada staj nedeni ile kurum dışında olan öğrencilerin çalışmaya alınmaması nedeni ile araştırma örneklemini yaş ortalaması 21 olan 112 öğrenci ile sınırlanmıştır. Araştırma kapsamında yer alan öğrencilerin 79'u kız, 33'ü erkektir.

Verilerin elde edilmesinde bir bilgi formuyla iki ölçek kullanılmıştır:

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya alınan öğrencilerin sosyodemografik profilini elde etmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan 11 sorudan oluşmaktadır.

Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği (BÇSÖ): Amirhan tarafından geliştirilen ve Aysan tarafından geçerlilik-güvenilirlik çalışmaları yapılan ölçek 33 maddeden oluşmaktadır ve her biri 11 madde içeren üç alt ölçeği (Problem Çözme-PÇ, Sosyal Destek Arama-SDA ve Kaçınma-K) vardır.^{11,12} Ölçeğin tüm maddeleri tersine

döndürülerek puanlanmaktadır. Alt ölçeklerden alınan en yüksek puan 33, en düşük puan 11'dir. Cronbach alfa katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada da Cronbach alfa katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur. Tüm alt ölçekler için 11-16 arasındaki puanlar çok düşük, 17-21 arasındakiler düşük, 22-26 arasındakiler ortalamanın üstü, 27-33 arasındakiler yüksek puanlar olarak değerlendirilir.^{11,12}

Öz Etkililik-Yeterlilik Ölçeği (ÖEYÖ): Sherer ve arkadaşları tarafından 1982 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği 1999 yılında Gözüm ve Aksayan tarafından yapılmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.81, test-tekrar test güvenilirliği 0.92 olarak bulunmuştur.^{13,14} Bu çalışmada da Cronbach alfa katsayısı 0.71 olarak bulunmuştur. Ölçek herhangi bir özgül alana özgü olmayan, genel ÖEY algısını ölçmektedir. Yirmi üç ifadeden oluşan 5'li Likert tipi ölçekten en az 23, en çok 115 puan alınabilmektedir. Ölçekte, her bir madde için 1-beni hiç tanımlamıyor, 2-beni biraz tanımlıyor, 3-kararsızım, 4-beni iyi tanımlıyor, 5-beni çok iyi tanımlıyor, seçeneklerinden birisinin işaretlenmesi istenmekte, her madde için verilen puan esas alınmaktadır. Ancak 2., 4., 5., 6., 7., 10., 11., 12., 14., 16., 17., 18., 20., 22. maddeler ters yönde puanlanır. Alınan toplam puanın yüksek olması, genel ÖEY algısının yüksek olduğunu gösterir.¹⁴ Ölçeğin dört alt faktörü vardır: 1. Davranışa başlama: 2., 11., 12., 14., 17., 18., 20., 22. maddeleri; 2. Davranışı sürdürme: 4., 5., 6., 7., 10., 16., 19. maddeleri; 3. Davranışı tamamlama: 3., 8., 9., 15., 23. maddeleri; 4. Engellerle mücadele: 1., 13., 21. maddeleri içermektedir.

ÖEYÖ'nin alt grupları, madde sayısı ve puan aralığı¹⁴

| Alt gruplar | Madde sayısı | Puan aralığı | Düşük | Orta | Yüksek |
|--------------------------|--------------|--------------|-------|-----------|--------|
| Davranışa başlama (DB) | 8 | 8-40 | 8-18 | 19-29 | 30-40 |
| Davranışı sürdürme (DS) | 7 | 7-35 | 7-16 | 16.5-25.5 | 26-35 |
| Davranışı tamamlama (DT) | 5 | 5-25 | 5-11 | 12-18 | 19-25 |
| Engellerle mücadele (EM) | 3 | 3-15 | 3-7 | 7.5-11.5 | 12-15 |
| Toplam (ÖEY) | 23 | 23-115 | 23-53 | 54-84 | 85-115 |

BULGULAR

Öğrencilerin %75'inin 19-21 yaş grubunda ve %70.5'inin kız olduğu, %33.9'unun yaşamlarında en uzun süre ilçede yaşadıkları, %40.2'sinin yurttan kaldığı, %59.8'inin aylık gelirlerini ailele-

lerinden karşıladıkları, %60.7'sinin gelirinin giderine denk olduğu, %50.9'unun bir kardeşinin olduğu, %66.1'inin annelerinin ve %60.7'sinin babalarının ilkokul mezunu olduğu, %84.8'inin annelerinin ev hanımı ve %34.8'inin babalarının emekli olduğu saptanmıştır.

Tablo 1. Cinsiyete göre BÇSÖ ve ÖEYÖ ortalama puanlarının dağılımı

| Ölçek/alt ölçek | Kadın (79) | Erkek (33) | F | p |
|-----------------|-------------|------------|-------|-------|
| | Ort. ± SD | Ort. ± SD | | |
| BÇSÖ | | | | |
| PÇ | 27.28±3.70 | 25.61±3.73 | 4.737 | 0.032 |
| SDA | 24.91±4.70 | 22.24±4.85 | 7.359 | 0.008 |
| K | 22.51±3.99 | 22.00±3.45 | 0.405 | 0.526 |
| ÖEYÖ | | | | |
| ÖEY | 86.81±11.02 | 85.79±9.28 | 0.219 | 0.641 |
| DB | 31.16±4.96 | 30.61±4.56 | 0.309 | 0.579 |
| DS | 26.85±4.60 | 26.82±4.26 | 0.001 | 0.974 |
| DT | 19.70±3.41 | 19.33±3.77 | 0.248 | 0.620 |
| EM | 9.10±2.36 | 9.03±2.76 | 0.019 | 0.890 |

Tablo 2. Yaş gruplarına göre BÇSÖ ve ÖEYÖ ortalama puanlarının dağılımı

| Yaş Ölçek/alt ölçek | 16-18 yaş (21) | 19-21 yaş (84) | 22-24 yaş (7) | F | p |
|------------------------|----------------|----------------|---------------|-------|--------|
| | Ort. ± SD | Ort. ± SD | Ort. ± SD | | |
| BÇSÖ | | | | | |
| PÇ | 27.14±3.76 | 26.57±3.84 | 28.29±2.75 | 0.781 | 0.460 |
| SDA | 24.29±5.50 | 24.19±4.78 | 22.86±4.74 | 0.252 | 0.778 |
| K | 23.71±4.52 | 22.24±3.62 | 19.71±2.62 | 3.143 | 0.047* |
| ÖEYÖ | | | | | |
| ÖEY | 84.62±12.58 | 86.35±9.79 | 94.14±10.29 | 2.249 | 0.110 |
| DB | 29.33±5.73 | 31.05±4.41 | 35.43±4.50 | 4.454 | 0.014* |
| DS | 27.10±4.55 | 26.65±4.57 | 28.29±3.20 | 0.465 | 0.629 |
| DT | 19.57±4.44 | 19.51±3.34 | 20.57±2.51 | 0.291 | 0.748 |
| EM | 8.62±2.38 | 9.13±2.45 | 9.86±3.02 | 0.727 | 0.485 |

Öğrencilerin ÖEY düzeylerinin, ÖEYÖ toplamında (86.51±10.50), DB (31.00±4.83), DS (26.84±4.48) ve DT (19.59±3.51) alt boyutlarında yüksek düzeyde olduğu; EM (9.08±2.47) alt boyutunda ise orta düzeyde olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin BÇSÖ'nin problem çözme alt boyutundan yüksek (27±3.7), sosyal destek arama alt boyutundan (24.1±4.8) ve kaçınma alt boyutundan (21.2±3.8) ortalamasının üstünde değerler aldıkları gözlenmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile BÇSÖ ve ÖEYÖ incelenmesi Tablo 1'de görülmektedir. Cinsiyete göre sosyal destek arama alt ölçeğinde kız öğrenciler (24.91±4.70) ve erkek öğrenciler (22.24±4.85) arasında anlamlı fark bulunurken (F=7.36, p=0.008), kaçınma ve problem çözme alt boyutları ile aralarında anlamlı bir fark bulun-

mamıştır (p>0.05). Her iki cinsiyete de öğrencilerin ÖEYÖ toplamında (K-86.81±11.02, E-85.79±9.28); DB (K-31.16±4.96, E-30.61±4.56), DS (K-26.85±4.60, E-26.82±4.26) ve DT (K-19.70±3.41, E-19.33±3.77) alt ölçeklerinde ÖEY düzeylerinin yüksek; EM (K-9.10±2.36, E-9.03±2.76) alt ölçeğinde ise orta düzeyde olduğu gözlenmiş ancak erkek ve kız öğrencilerin ÖEY düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05) (Tablo 1).

Öğrencilerin yaş grupları ile BÇSÖ ve ÖEYÖ incelenmesi Tablo 2'de görülmektedir. Yaş grupları ile BÇSÖ'nin PÇ ve SDA alt ölçekleri ile aralarında anlamlı bir fark bulunmazken (p>0.05), kaçınma (F=3.14, p=0.047) alt ölçeğinde anlamlı fark saptanmıştır. Öğrencilerin yaş grupları ile ÖEYÖ'nin toplamı ve DS, DT ve EM alt ölçek puanları arasında yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir

Tablo 3. Bazı demografik değişkenlere göre BÇSÖ ve ÖEYÖ ortalama puanlarının dağılımı

| Özellikler | BÇSÖ | | ÖEYÖ | | |
|----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | Ort. ± SD | ÖEY Ort. ± SD | DB Ort. ± SD | DS Ort. ± SD | EM Ort. ± SD |
| En uzun süre yaşadığı yer | | | | | |
| Büyük kent (34) | 25.26±4.18 | 88.00±10.25 | 32.26±4.43 | 26.85±4.43 | 9.15±2.50 |
| Kent (23) | 24.00±4.96 | 89.26±10.94 | 31.44±5.32 | 7.70±4.75 | 9.48±2.06 |
| İlçe (38) | 22.66±5.18 | 84.37±10.81 | 28.97±4.61 | 6.74±4.68 | 9.45±2.60 |
| Köy (17) | 25.29±4.88 | 84.59±9.12 | 32.41±4.23 | 5.88±3.90 | 7.59±2.24 |
| | F=2.16 p=0.097 | F=1.49 p=0.221 | F=3.82 p=0.012 | F=0.54 p=0.657 | F=2.67 p=0.050 |
| Şu anda kimlerle yaşadığı | | | | | |
| Ailesiyle (24) | 25.71±3.64 | 86.71±11.13 | 31.67±4.21 | 26.50±5.06 | 9.08±2.32 |
| Arkadaşlarıyla (31) | 22.32±5.23 | 86.48±8.18 | 30.90±4.47 | 27.29±3.83 | 8.90±2.56 |
| Yurt/pansiyonda (45) | 23.78±5.10 | 86.53±11.64 | 30.69±5.35 | 27.11±4.68 | 8.96±2.33 |
| Akrabalarıyla (12) | 26.91±3.20 | 86.08±11.37 | 31.08±5.28 | 25.33±4.25 | 10.00±3.10 |
| | F=3.92 p=0.011 | F=0.01 p=0.999 | F=0.22 p=0.886 | F=0.65 p=0.584 | F=0.64 p=0.591 |
| Sosyoekonomik durum | | | | | |
| Gelir<gider (35) | 23.74±4.77 | 85.31±10.81 | 30.46±5.33 | 25.57±5.40 | 9.08±2.61 |
| Gelir=gidere (68) | 24.82±4.88 | 86.03±10.23 | 31.03±4.72 | 27.01±3.89 | 8.93±2.27 |
| Gelir>gider (9) | 20.33±3.64 | 94.78±8.45 | 32.89±3.41 | 30.44±2.46 | 10.22±3.31 |
| | F=3.69 p=0.028 | F=3.21 p=0.044 | F=0.91 p=0.406 | F=4.65 p=0.012 | F=1.10 p=0.337 |

Tablo 4. BÇSÖ ve ÖEYÖ arasındaki ilişki

| Ölçekler | PÇ | BÇSÖ | | K | ÖEY | DB | ÖEYÖ | | DT | EM | | | | | | | |
|----------|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | r | p | | | | r | p | | | r | p | | | | | |
| BÇSÖ | PÇ | - | - | .18 | .06 | .06 | .51 | .24 | .01 | .11 | .24 | .15 | .11 | .21 | .03 | .20 | .03 |
| | SDA | .18 | .06 | - | - | .03 | .74 | .04 | .69 | .10 | .29 | .01 | .92 | .05 | .62 | .05 | .58 |
| | K | .06 | .51 | .03 | .74 | - | - | .35 | .00 | .31 | .00 | .26 | .01 | .18 | .06 | .14 | .14 |
| ÖEYÖ | ÖEY | .24 | .01 | .04 | .69 | .35 | .00 | - | - | .77 | .00 | .78 | .00 | .64 | .00 | .43 | .00 |
| | DB | .12 | .24 | .10 | .29 | .31 | .00 | .77 | .00 | - | - | .57 | .00 | .19 | .04 | .03 | .76 |
| | DS | .15 | .11 | .01 | .92 | .26 | .01 | .78 | .00 | .57 | .00 | - | - | .24 | .01 | .05 | .58 |
| | DT | .21 | .03 | .05 | .62 | .18 | .06 | .43 | .00 | .19 | .04 | .24 | .01 | - | - | .47 | .00 |
| | EM | .20 | .03 | .05 | .58 | .14 | .14 | .43 | .00 | .03 | .76 | .05 | .58 | .47 | .00 | - | - |

fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Ancak ÖEYÖ'nin DB alt boyutunda 16-18 yaş grubu (29.33 ± 5.73), 19-21 yaş grubu (31.05 ± 4.41) ve 22-24 yaş grubu (35.43 ± 4.50) ÖEY puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=4.45$, $p=0.014$). ÖEYÖ'nin DS (16-18 yaş: 27.10 ± 4.55 , 19-21 yaş: 26.65 ± 4.57 , 22-24 yaş: 28.29 ± 3.20) ve DT (16-18 yaş: 19.57 ± 4.44 , 19-21 yaş: 19.51 ± 3.34 ,

22-24 yaş: 20.57 ± 3.20), EM (16-18 yaş: 8.62 ± 2.38 , 19-21 yaş: 9.13 ± 2.45 , 22-24 yaş: 9.86 ± 3.02) alt boyutlarında yaş ilerledikçe ÖEY puanlarının yükselmiş olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Öğrencilerin bazı demografik değişkenlerle BÇSÖ ve ÖEYÖ'nün incelenmesi Tablo 3'te görülmektedir. ÖEYÖ'nin DB ($F=3.82$, $p=0.012$)

ve EM ($F=2.67$, $p=0.050$) alt ölçekleri ile en uzun süreli yaşadığı yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 3). Öğrencilerin şu anda birlikte yaşadığı kişilere göre BÇSÖ'nin alt ölçeklerinden SDA puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği ($F=3.92$, $p=0.011$), ancak ÖEYÖ'nin toplamı ve tüm alt boyut puanlarının anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) bulunmuştur. Öğrencilerin sosyoekonomik durumları PÇ ve K'yı etkilemezken, ($p>0.05$), SDA'yı etkilemiştir ($F=3.69$, $p=0.028$). Yine, öğrencilerin sosyoekonomik durumlarına göre ÖEYÖ'nin toplamı ($F=3.21$, $p=0.044$) ve DS ($F=4.65$, $p=0.012$) alt boyut puanları anlamlı farklılık göstermiştir. Ortalamalara bakıldığında gelirin giderden az (23.74 ± 4.77) olduğunu belirten öğrencilerin ÖEY düzeylerinin, gelirin giderden denk (24.82 ± 4.88) ya da gelirin giderden fazla (20.33 ± 3.64) olduğunu belirtenlerden daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 3).

BÇSÖ ve ÖEYÖ'nin korelasyonu Tablo 4'te görülmektedir. Öğrencilerin BÇS'ne ilişkin görüşleri ile ÖEY düzeylerinin değerlendirilmesinde Pearson korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir. BÇSÖ'nin alt ölçeklerinin birbirleriyle aralarında ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$). ÖEYÖ'nin tüm alt ölçekleri ile, BÇSÖ'nin alt ölçekleri (SDA hariç) ile aralarında pozitif yönde bir korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

TARTIŞMA

Öğrencilerin ÖEY düzeylerinin, ÖEYÖ toplamında (86.51 ± 10.50), DB (31.00 ± 4.83), DS (26.84 ± 4.48) ve DT (19.59 ± 3.51) alt ölçeklerinde yüksek düzeyde olduğu, EM (9.08 ± 2.47) alt boyutunda ise orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Algılanan öz yeterliği düşük olan bireyler yaşantılarında yeniliklere kapalıdır, yeni deneyimlerden kaçınırlar. Algılanan öz yeterliği yüksek olan insanlar çevreyi daha çok kontrol edebileceğinden olayların üstesinden gelebilir, problemlerle başa çıkabilirler ve dolayısıyla da yeni şeyleri denemekten korkmazlar.¹⁵

Problem çözme, birey bazı düzeylerde tepki vermesi gerektiğini algıladığı zaman başlayabilir. Ayrıca bireyin bir hedefinin olması gerekir ki, böylece elde etmek istediği hedefe ulaşma yollarını bulmak için çaba harcasın. Diğer bir deyişle, problem çözme bir hedefe ulaşırken araya giren zorlukların çözümünü bulma sürecidir. Problem çözme, problemlerle başa çıkma kavramı ile eş anlamlıdır. Stres verici problemlerin ya da etkenlerin olumsuz etkilerini

en aza indirmek ya da tümüyle ortadan kaldırmak için bazı başa çıkma tutumlarını kullanmak evrensel bir tutumdur. "Başa çıkma", bireyin kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü olarak tanımlanabilir. Ladouceur ve arkadaşlarına göre, problem çözmeye başarılı olan kişilerin, problemin çözümü sırasında dürtüsel davranmayıp sistematik olarak çözüm yoluna gittikleri gözlenmiştir. Problem çözmeye başarısız bireylerin ise gerçekte davranışsal olarak etkin olmalarına karşılık, sürekli bir sorundan diğerine atladıkları ve sonuçta hiçbir çözüm bulamadıkları saptanmıştır.¹⁷ Çalışmamızda yer alan öğrenciler, BÇSÖ'nin alt ölçeklerinden genel olarak yüksek puanlar alarak başa çıkma stratejilerini etkin bir şekilde kullanabildiklerini göstermişlerdir.

Genel olarak başa çıkma tutumlarını sorun çözme yönelimli olanlar ve duygu yönelimli olanlar şeklinde ikiye ayırmak olasıdır. Bunlardan ilki sorunun ana kaynağına ilişkin başa çıkma tutumlarını, ikincisi ise ana kaynağın yol açtığı duygusal etkiyle başa çıkma tutumlarını içerir. Bir başka şekilde, başa çıkma tutumları aktif ve pasif olan tutumlar şeklinde tanımlanmaktadır. Aktif olanlar stresörün kendisinin değiştirilmesini ya da ortadan kaldırılmasını hedefleyen davranışsal ya da psikolojik yanıtları, pasif olanlar ise stresörlerden uzaklaşma-kaçınmaya yönelen davranışları içerir.¹⁸ Çalışmamızda öğrenciler BÇSÖ'nden en yüksek puanı problem çözme alt ölçeğinden almışlardır, bu bulgu öğrencilerin daha sıklıkla kullandıklarını ortaya çıkarmıştır.

Yapılan çalışmalarda kadınların, daha çok sosyal destek alma ve kaçınma gibi duygu yönelimli, erkeklerin ise problem çözme yönelimli baş etme yöntemleri kullandıkları saptanmıştır.^{19,20} Bizim çalışmamızda kız öğrencilerin BÇSÖ'nin sosyal destek arama alt boyutunda erkek öğrencilerden daha yüksek puan alarak duygu yönelimli baş etme yöntemlerini kullandıklarını göstermişlerdir.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile ÖEYÖ'nin toplam ve tüm alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Tiller de öğrencilerin cinsiyetinin öz etkililik düzeyine önemli bir etkisinin olmadığını belirlemiş ve bizim sonucumuzla benzer bir sonuca varmıştır.²¹

Ergenlerde mesleki, sınıfsal ve diğer rollere uyum için zorlayan sosyal baskılar, kişilikteki

güdüsel çatışmalardan kaçınma uğraşları, açık ve anlamlı bir kendilik algısı, idealler ve hedefler oluşturma uğraşını kapsayan sayısız süreçler vardır. Bunlar, çoğu kere öz saygı yoluyla sosyal davranışı etkilerler. Kendilik algısını desteklemek ve başkalarına kabul ettirmek, bu olmadığı takdirde onlardan kaçınmak yahut onların tutumlarını değiştirmek için uğraş verilir. Kaçınma davranışı genelde problem ve problemi anımsatacak konuları düşünme ve konuşmaktan kaçınmayı ifade eder. Kişi travmatik olayla ilintili her şeyden uzak durmaya çalışır, içe kapanır. Geçici olarak, huzursuzluk, korku ve gerginliği hafifleten bir başa çıkma yöntemidir. Aslında gerilimden acıdan ve huzursuzluktan kaçınma davranışının altında, sorunlarla başa çıkamamak yatmaktadır.^{20,22} Bizim çalışmamızda da 16-18 yaş gibi daha genç grup-takiler büyüklere göre başa çıkma ölçeğinin kaçınma alt boyutunda daha yüksek puan alarak baş edebilmek için daha fazla kaçınmayı kullandıklarını göstermişlerdir.

Öz etkililik, bireyin nasıl hissedeceğini, düşüneceğini ve davranacağını belirleyen önemli bir özelliğidir. Düşük öz etkililik duygusu depresyon, anksiyete ve çaresizlik ile birlikte.²³ Böyle bireylerin özgüvenleri düşüktür ve bireysel başarıları ve gelişimleri hakkında kötümser düşünceler beslerler.²⁵ Güçlü bir bitirme hissi ise, işlemleri kavramayı kolaylaştırır ve akademik performansı artırır.²⁶ Öz etkililik düzeyi, harekete geçmek için güdülenmeyi artırabilir, davranışı başlatmayı kolaylaştırır. Bu şekilde öz etkililiği yüksek olan kişiler daha karmaşık ve riskli görevleri seçebilirler.²⁶ Çalışmamızda öğrencilerin yaş gruplarına göre ÖEYÖ'nden alınan puanlar değerlendirilmiş, yaş ilerledikçe ÖEYÖ'nin davranışı başlatma alt boyutundan daha yüksek puanların alındığı gözlenmiştir. Bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlıdır. İlerleyen yaşla birlikte kişi yaşamında daha fazla deneyim kazanmaktadır. Öz etkililik birikiminin en önemli kaynağı olarak da, bireyin istenen/gerekli davranışı göstermedeki önceki başarılı deneyimleri kabul edilmektedir.²⁷ Bu nedenle yaşla birlikte öz etkililik düzeyinin artması beklenen bir sonuçtur.

Bandura'nın öz etkililik mekanizması, sosyal öğrenme kuramında, bireyin davranışlarını değiştirmede rolü olan bilişsel algılama etkenlerinden sadece birisi olarak gösterilmiştir.^{28,29}

Bu kurama göre, bireysel davranışlar sadece iç psikolojik güçler tarafından değil, aynı zamanda sosyal çevre tarafından şekillenmektedir. Sosyoekonomik durum bireyin sosyal çevresinin şekillenmesinde önemli bir belirleyicidir. Bireye ait kişisel ve bilişsel etkenlerle çevresel etkenler karşılıklı etkileşim içindedir. Bireyler olumsuz çevre baskılarına direnip üstesinden gelerek destekleyici bir çevre oluşturdukları zaman büyük olasılıkla başarılı olurlar.²⁷

Bireyin günlük yaşamını güçleştiren değiştirilemez ve kontrol edilemez sorunlarıyla başa çıkabilmesini kolaylaştırabilmek amacıyla güçlü yanlarını olumlama, katarsis, sosyal destek sağlama, umudu canlandırma, manevi yaşamını destekleme gibi duyu yönelimli çözümler önerilebilir. Benlik saygısını artırıcı olumlu etkililere yöneltme, aile içinde olumlu bir rol modeli olmasını ve aile bireylerinden günlük işlevleri konusunda yardım almasını sağlama, yalnızlık duygularını azaltma gibi yöntemler de yararlıdır.^{30,31} Çalışmamızda da ailesi ve akrabaları yanında kalanların sosyal destek arama alt ölçeği puanları yüksek çıkmıştır.

Öz etkililik algısı bireyin istenilen sonuca ulaşmak için gereken eylemleri yapabilme yeteneğine olan inançları ile ilgilidir. Diğer bir deyişle, bireyin gereken davranışı başarılı bir şekilde yapabileceğine olan inancıdır. Eylem ve sonuç beklentileri ile birlikte öz etkililik beklentileri, davranış üzerinde en güçlü etkiyi yaratırlar. Bu iki beklenti başa çıkma sürecini etkiler. Smith'e göre değişik durumlarda başa çıkma becerilerini başarılı bir şekilde uygulayan bireylerin genel ÖEY düzeyi yüksektir.³⁰ Çalışmamızda ÖEYÖ'nin tüm alt boyutlarının puanları ile başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarının (SDA alt boyutu hariç) puanları arasında pozitif yönde bir korelasyon saptanmıştır.

Sonuç olarak, öğrencilerin ÖEYÖ puanları (EM dışında) yüksek bulunmuştur, yaş ilerledikçe ÖEY'in bir göstergesi olan davranışı başlatma artmaktadır; erkek ve kız grubun ÖEY düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Öğrencilerin başa çıkma stratejilerini etkin bir şekilde kullanabildikleri, kızların daha çok duyu yönelimli baş etme yöntemlerini kullandıkları, ailesi ve akrabaları yanında kalanların sosyal destek alma yöntemi ile baş etmeyi kullandıkları gözlenmiştir. ÖEY düzeyleri ile başa çıkma kapasiteleri arasında bağıntı olduğu ortaya çıkmıştır.

KAYNAKLAR

1. Schwarzer R, Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: the role of self-efficacy beliefs. A Bandura (ed), *Self-efficacy in Changing Societies*. New York, Cambridge University Press, 1995, s.259-288.
2. Andrew S, Vialle W. Nursing students self efficacy, self regulated learning and academic performance in science. *Nursing Times* 1998; 76:427-435.
3. Armeli S, Gunthert K, Lawrence C. Stressor appraisals, coping and post-event outcomes: the dimensionality and antecedents of stress-related growth. *J Soc Clin Psychol* 2001; 20:366-395.
4. Marcus BH, Selby VC, Niaura RS, Rossi JS. Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Res Q Exerc Sport* 1992; 63:60-66.
5. Andrew S. Self-efficacy as a predictor of academic performance in science. *J Adv Nurs* 1998; 27:596-603.
6. Chacko SB, Huba ME. Academic achievement among undergraduate nursing students. The development of a causal model. *J Nurs Educ* 1991; 32:255-259.
7. Zhao H, Seibert SE, Hills GE. The mediating role of self-efficacy in the development of entrepreneurial intentions. *J Appl Psychol* 2005; 90:1265-1272.
8. Schwarzer R, Renner B. Social-cognitive predictors of health behavior: action self-efficacy and coping self-efficacy. *Health Psychol* 2000; 19:487-495.
9. Bandura A, Pastorelli C, Barbaranelli C, Caprara GV. Self-efficacy pathways to childhood depression. *J Pers Soc Psychol* 1999; 76:258-269.
10. Risemberg R, Zimmerman BJ. Self-regulated learning in gifted students. *Roeper Rev* 1992; 15:98-101.
11. Amirkhan JH. Criterion validity of a coping measure. *J Pers Assess* 1994; 62:242-261.
12. Aysan F. Başa Çıkma Stratejisi Ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. 1. Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı, Adana, Çukurova Üniversitesi Basımevi, 1994, s.1158-1168.
13. Sherer M, Maddux J, Mercandante B, Prentice-Dunn S, Jacobs B, Rogers R. The self efficacy scale: construction and validation. *Psychol Rep* 1982; 51:663-671.
14. Gözüm S, Aksayan S. Öz-Etkililik-Yeterlik ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği. Atatürk Üniversitesi HYOu Dergisi 1999; 2:21-34.
15. Senemoğlu N. Gelişim Öğrenme ve Öğretim-Kuramdan Uygulamaya. Ankara, Gazi Kitabevi, 2001.
16. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol* 1989; 56:267-283.
17. Ladouceur R, Blais F, Freeston MH, Dugas MJ. Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord* 1998; 12:139-152.
18. Ağargün MY, Beşiroğlu L, Kıran ÜK, Özer ÖA, Kara H. COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2005; 6:221-226.
19. Cotton DHG. *Stress Management*. New York, Brunner Mazel, 1990, s.128-135.
20. Kwong Lai King. *Life Events, Stress and Coping Strategies of Secondary School Students in Hong Kong - An Exploratory Study* Master of Arts in Education Thesis. Aug 30, 1991. Erişim adresi. www.Fed.Cuhk.Edu.Hk/Ceric/Cuma/91lkkwong/Conclusion.Htm - 6k - Erişim tarihi. 16.12.2005
21. Tiller D. Self-efficacy in college students. 1995. Erişim adresi: www.mwsc.edu/psychology/research/psy302/fall95/tiller.htm-12k- Erişim tarihi: 15.08.2005
22. Rokke PD, Fleming-Ficek S, Siemens NM, Hegstad HJ. Self-efficacy and choice of coping strategies for tolerating acute pain. *J Behav Med* 2004; 27:343-360.
23. Byrne B. Relationships between anxiety, fear, self-esteem, and coping strategies in adolescence. *Adolescence* 2002; 35:201-215.
24. Strecher VJ, DeVellis BM, Becker MH, Rosenstock IM. The role of self-efficacy in achieving health behavior change. *Health Educ Q* 1986; 13:73-92.
25. Maddux JE, Rogers RW. Protection motivation and self-efficacy: A revised theory of fear appeals and attitude change. *J Exp Soc Psychol* 1983; 19:469-479.
26. Yiğitbaş Ç, Yetkin A. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin öz-etkililik-yeterlik düzeyinin değerlendirilmesi. C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 2003; 7:6-13.
27. Aksayan S, Gözüm S. Olumlu sağlık davranışlarının başlatılması ve sürdürülmesinde öz-etkililik algısının önemi. *Cumhuriyet Üniversitesi HYO Dergisi* 1998; 2:35-42.
28. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *Am Psychol* 1982; 2:122-147.
29. Damosch S. General strategies for motivating people to change their behavior. *Nurs Clin North Am* 1991; 26:833-843.
30. Gallagher-Thompson D, Osgood NJ. Suicide in later life. *Behav Ther* 1997; 28:23-41.
31. Bonett RM. Marital status and sex: impact on career self-efficacy. *J Counsel Develop* 1994; 73:187-190.
32. Smith RE. Effects of coping skills training on generalized self-efficacy and locus of control. *J Pers Soc Psychol* 1989; 56:228-233.