

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-YETERLİKLERİ İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yard. Doç. Dr. Zehra Certel
Akdeniz Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antalya
zcertel@akdeniz.edu.tr

Doç. Dr. Ziya Bahadır
Erciyes Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kayseri
zbahadir@erciyes.edu.tr

Prof. Dr. A. Seda Saracaloğlu
Adnan Menderes Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Aydın
sedasaracal@gmail.com

Prof. Dr. S. Rana Varol
Ege Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İzmir
ranavarol@gmail.com

Özet

Araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeylerini cinsiyet, başarı ve spor yapma durumu değişkenlerine göre incelemek ve öz-yeterlik ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırma örneklemini, Antalya ilinde bulunan iki lisenin 9. ve 11. sınıflarında öğrenim gören yaş ortalaması ($\bar{X}_{yaş}=16.52\pm.89$) olan 410 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak, Muris (2001) tarafından geliştirilen Telef ve Karaca (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan “Öz-yeterlik Ölçeği” ve Tuzgöl-Dost (2004) tarafından geliştirilen, Özen (2005) tarafından lise formuna uyarlanan “Öznel İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin duygusal öz-yeterlikleri istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur. Öznel iyi oluş düzeyi ve öz-yeterlilik öğrenci okul başarı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ve öz-yeterlikleri spor yapmayanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. Öznel iyi oluş düzeyi ile öz-yeterlik arasında ise pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Ergen, öz-yeterlik, öznel iyi oluş, okul başarısı, spor yapma.

THE INVESTIGATION OF THE RELATION BETWEEN THE HIGH SCHOOL STUDENTS' SELF EFFICACY AND SUBJECTIVE WELL-BEING

Abstract

The aim of this study is to examine both the self-efficacy and subjective well-being of adolescents differs according to gender, school success, doing sport and to prove the relationship between self-efficacy of adolescents and subjective well-being. The sample of the study was students (n=410) attending two public high schools in the ninth and eleventh grades ($\bar{X}_{age}=16.52\pm.89$) in Antalya. The data were collected by “Subjective

Well-Being Scale” which was created by Tuzgöl-Dost (2004) and adapted to high school form by Özen (2005) and “Self-Efficacy created by Murris (2001) and adapted to Turkish by Telef and Karaca (2012). As a result, emotional self-efficacy of boys are higher than girls. There is a significant difference between self-efficacy and subjective well-being in terms of school success and doing sport. There is a positive and significant correlation between subjective well-being and self-efficacy.

Key Words: Adolescent, self-efficacy, subjective well-being, school success, doing sport.

GİRİŞ

Öz-yeterlik, özellikle öğrenme ve performans gibi eğitim ile ilgili süreçlerde önemli bir belirleyici olarak Sosyal-Bilişsel Kuram kapsamında (Bandura; 1989, 1994, 1997) sıkça araştırılan ve adından söz ettiren bir kavramdır. Bireyin inançlarının onun bilişsel, duyuşsal ve psiko-motor gelişiminde önemli etkileri vardır. Yapılan birçok araştırmada öz-yeterlilik inançlarının başarıyı ve edimi diğer beklenti inançlarından daha iyi yordadığının tespiti (Britner, Pajares 2001) bu inancın önemini artırmıştır. Bandura (1994) “öz-yeterliği kişinin çevresinde olup bitenler üzerinde etkili olabilecek biçimde bir edimi başlatıp sonuç alınca kadar sürdürebileceğine olan inancı” olarak tanımlamıştır. Öz-yeterliğin önceki performans başarıları ve gelecekteki performans arasında aracı bir değişken olduğu ileri sürülmüştür (Lane, Devonport, Milton ve Williams, 2003). Kotaman, (2008) ise öz-yeterliğin yeni bir becerinin kazanılmasında ya da yeni bir öğrenmenin gerçekleşmesinde ve daha sonra bu yeni becerinin ya da öğrenimin uygulamaya konmasında kritik bir işlev gördüğünü belirtmiştir.

Herhangi bir konuda öz-yeterliği yüksek olan bir kişi, o konuyla ilgili kendine güven duyar ve bu güveni de davranışlarına yansır. Düşük öz-yeterliğe sahip insanlar, konuları gözlerinde büyütür, onların gerçekte olduklarından daha zor olduğuna inanabilirler. Bu inanç da stresi ve depresyonu arttırarak, problem çözme vizyonunu daraltmaktadır. Yüksek öz-yeterlik ise kişinin zor işler ve etkinliklere huzur ile yaklaşılmasını sağlamaktadır (Pajares, 1996). Sonuç olarak, bireylerin öz-yeterlik inançlarının başarı düzeyleri üzerinde güçlü bir belirleyici ve yordayıcı olduğu söylenebilir.

Öz-yeterliğin, birbirleri ile etkileşim halinde olan dört kaynaktan oluştuğu düşünülmektedir (Bandura, 1994, Yavuzer ve Koç 2002). Bunlar şöyle sıralanmaktadır: 1. Performans Başarıları: Bireyin yaptığı işlerde gösterdiği başarı ödül etkisi yapmakta ve bireyi gelecekte de benzer davranışlara güdülemektedir. Dolayısıyla gösterilen başarı onun daha sonra buna benzer işlerde de başarılı olacağına bir göstergesidir. 2. Dolaylı Yaşantılar: Başka kişilerin başarılarını görmek, kişinin kendisinin de başarı beklentisine girmesini sağlayabilir. Kendimizden beklentilerimiz diğer kişilerin deneyimlerinden kaynaklanır. 3. Sözel İkna: Bir davranışı başarıyla ortaya koyabileceğimize ilişkin söz ve öğütler bireyin cesaretlenmesini ve öz-yeterliğinin değişmesini sağlayabilir. 4. Duygusal Durum: Bireyin davranışı yapacağı sırada bedensel ve duygusal olarak iyi olması, onun bu davranışa girişimde bulunma olasılığını yükseltir.

Bandura (1997) güçlü bir öz-yeterliğin, başarı ve iyilik halinin oluşmasına yardımcı olduğunu ve en önemlisi kişisel gelişimi ve becerilerin çeşitlenmesini sağladığını belirtmektedir. İyilik hali, öznel iyi-oluş kavramlarından bir tanesidir. Genel olarak iyilik hali kavramı, “bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi” olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2006). İyilik halinin oluşması ve iyi yaşamın ne olduğunun sorgulanması, iyi bir yaşam sürme arzusu öznel iyi oluşa ilişkin tartışmaları başlatmıştır. Konuşma dilinde “mutluluk” olarak kullanılan iyi yaşam, alanyazında “öznel iyi oluş” olarak yer almaktadır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, bireylerin yaşam doyumlarına ve olumlu - olumsuz duygulanımlarına ilişkin genel bir değerlendirmedir (Diener, 1984). Yaşamda karşılaşılan olaylar içerisinde sürekli farklı duygular yaşayan insan, mutlu ya da üzüntülü olduğunda kendisine neler olduğunu değerlendirerek kendi hayatına ilişkin bazı yargılamalarda bulunmaktadır. Kişilerin yaşamı değerlendirmeleri ne kadar çok olumlu duygu ve düşüncelerle dolu ise öznel iyi oluş düzeyi o kadar yüksek olmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005). Başka bir deyişle öznel iyi oluş insanların yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerinin bilimsel adı olup kişinin yaşamındaki değerlendirmelerin çeşitli tiplerini içeren (özsaygı, neşe, yaşam doyum, başarıma duygusu gibi) şemsiye bir kavramı içermektedir (Diener, 2006).

Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda (Kahneman ve ark., 1999; Diener, 1984) öznel iyi oluş hali üç boyut olarak tanımlanmıştır. Bunlar; yaşam doyumu, pozitif duygu ve negatif duygudur. Yaşam doyumu; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ve günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasını ifade eder (Vara, 1999). Olumlu duygular; sevinç ve sevgi gibi pozitif duyguları belirtir. Olumlu ya da hoş duygulanım; insanların olaylara gösterdiği tepkilerin yansımaları olduğu için öznel iyi-oluşun bir parçasıdır. Bu tepkiler; kişinin yaşamını geliştirmesine yarayan yollardır (Diener, 2006). Olumsuz duygular; insanların yaşamlarındaki sağlık, olaylar ve koşullarla ilgili olumsuz sonuçlara verdikleri tepkilerin sonucunda ortaya çıkan negatif duygulardır. Olumsuz ya da hoş olmayan tepkiler; kızgınlık, üzüntü, anksiyete ve endişe, stres, engellenme, suçluluk, utanç ve düşmanlık gibi temel şekillerde ortaya çıkar. Olumsuz duygularla ilişkili yaşantıların, uzaması etkili davranış da bulunmayı engeller ve yaşamı mutsuz yapar. Boyutun üç hali birlikte ele alındığında, kişilerin yaşamlarını değerlendirmeleri ne kadar çok olumlu duygu ve düşünce ile doluyorsa öznel iyi oluş düzeyi o kadar yüksek olmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005). Duyguların, öznel iyi-oluş halinin merkezi olmasının birkaç nedeni vardır. Öncelikle kişiler, her zaman belli bir düzeyde duygu hisseder ve bu duygular sürekli olarak kişinin hoşnutsuzluk veya hoşnutsuzluk duygularına katkı sağlarlar. İkinci olarak, yaşanan duygu kişinin yaşamını değerlendirmesiyle ilişkilidir. Diener, (2006) öznel iyi oluşun diğer değişkenleri olarak; iyimserlik ve başarıma duygusunun da öznel iyi-oluşun bir parçası olduğunu hatta bu kavramların dört bileşen olarak kabul edilebileceğini ifade etmiştir.

Öznel iyi-oluş alanı anlık ruhsal durumlara değil daha uzun dönemli duygulara odaklanmıştır. Bu nedenle öznel iyi oluş araştırmaları kısa süreli duygulara oranla uzun süreli iyilik hali duygularına dayanır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Duygular, süre giden yaşantının hoşluğunu veya nahoşluğunu belirlediğinden, iyi olma değerlendirmelerinde ağırlıklı oranda yer alırlar (Yetim, 2001). Öznel iyi oluş kişinin kendi bakış açısından ölçülür. İnsanlar kapasiteleri hakkında yargıda bulunurken fiziksel ve duygusal durumlarını da göz önünde bulundurlar. Öznel iyi oluş alanında kişilerin kendilerinin sahip olduğu iyilik haline inançlarının büyük önemi vardır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Her bir kişinin bir öznel iyi oluş seviyesi vardır, bilinçli olarak bunu düşünmeseler bile psikolojik yapısı düzenli bir şekilde kişinin mutluluğunu gösterir (Diener ve diğ., 1997). Öznel iyi oluşun yüksek olması kişinin, yaşam doyumu algısının yüksek olması, çoğunlukla hoş duygular, haz duyguları içerisinde olması ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duyguları yaşamaması beklenir. Bunun aksine, iyi oluşu düşük olan kişinin, yaşamından doyumunsuz olması, az düzeyde olumlu duygular, haz yaşamaması ve daha sık öfke, gerginlik, tedirginlik gibi olumsuz duyguları yaşamaması beklenir (Yetim, 2001).

Ergenlik vücuttaki fiziksel ve duygusal değişikliklerin yoğun olarak yaşandığı psiko-sosyal bir karmaşa dönemi olarak nitelendirilebilir. Bu dönem ergenlerin gelişimlerine yardımcı olabilirken aynı zamanda uyum problemlerinin de ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ergenler çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinin sancıları, gelecek için okul, dersane, sınav cenderesi gibi birçok olumsuz stres kaynaklarıyla karşı karşıyadırlar. Ergenliğe yetersizlik duygusu ile girme ergene gelecekteki rollerini ve sorumluluklarını yerine getirme de sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002). Düşük öz-yeterlik inançlarına sahip ergenlerin yüksek düzeyde psikolojik belirti gösterdikleri belirtilmiştir (Solberg ve Villarreal, 1997; Riffert, Paschon ve Sams, 2005). Ergenlik döneminde ruh sağlığı için yüksek duygusal öz-yeterlik önemli bir faktördür. Ergen, olumsuz duygular ile başa çıkma yeterliğine sahip olduğunda kendisine olan güvenini arttırarak olumsuz duyguların üstesinden daha kolay gelebilmektedir (Willemse, 2008). Bandura (1994) çocukluktan yetişkinliğe geçişi kolaylaştırmak için öncelikli olarak başarı deneyimleri inşa edilerek kişisel yeterliğin güçlendirilmesini savunmaktadır. Bu nedenle kişisel yeterlik inançları yaşamın tüm önemli geçişlerinde düzenleyici fonksiyonuna rağmen, özellikle ergenlik döneminde daha da önem kazanmaktadır (Caprara ve diğ., 1998) Yapılan çalışmalarda ergenlerde öz-yeterliğin akademik performans, depresif durum ve ankyesitenin tahmin edilmesinde oldukça önemli katkısı olduğu belirtilmiştir (Ehrenberg, 1984; Muris, Schmidt, Lambrichs ve Meesters, 2001; Wei, Russell ve Zakalik, 2005; Karademas, 2006; Salami, 2008). Aynı şekilde yaşam doyumu, öz-saygı, mutlu olmanın yolları, başa çıkma stratejileri konularında yapılan çalışmalarda öznel iyi oluş düzeyi ile anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (Köker, 1991; Nalbant, 1993; Yorulmaz ve Eryılmaz, 2006; Eryılmaz, 2009; 2010). Yapılan alanyazın taramasında Özbay ve diğ., (2011) üniversite öğrencileri üzerinde öznel iyi oluş ve sosyal öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi; Doğan ve Yılmaz (2013) ise üniversite öğrencileri üzerinde benlik saygısının bir alt boyutu olarak öz-yeterlik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Türkiye’de genç nüfusun diğer Avrupa ülkelerine göre daha fazla olduğu düşünüldüğünde; ergenlerde öz-yeterlik inancını yükseltmek, uyum sağlayıcı ve öznel iyi oluşu etkileyen faktörleri belirlemek ve uygulamaya koymak önemli görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada ergenlerin öz-yeterlik inançları ile öznel iyi oluşları düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır.

Evren ve örneklem

Araştırma, Antalya ili merkez ilçede orta sosyo-ekonomik düzeyde bulunan iki lisede öğrenim gören yaş ortalaması ($\bar{X}_{\text{yaş}}=16.52\pm.89$) olan 410 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin %52.7 (n=216) kız, %47.3 (n=194) erkek öğrencidir. Öğrencilerin %31.2 (n=128) si 9. sınıfta, %68.8 (n=282) ‘i 11. sınıfta öğrenim görmektedirler. Öğrencilerden %15.9 (n=65) hiç spor yapmamakta, %67.6 (n=277)’i düzensiz olarak ara sıra spor yapmakta, %16.6 (n=68) ‘i düzenli ve lisanslı olarak haftada en az üç kez spor yapmaktadır. Lise öğrencilerinin bir önceki dönem %14.6 (n=60)’ünün karnesinde zayıfı bulunmakta, %39.5 (n=162)’inin karnesinde zayıfı bulunmamakta, %26.6 (n=109)’i teşekkür almış ve %19.8 (n=79)’i takdir almıştır.

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veriler “Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği”, “Öznel İyi Oluş Ölçeği (Lise formu)” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişiler Bilgiler Formu” ile toplanmıştır.

Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği: Muris (2001) tarafından 14–17 yaşları arasındaki ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Telef ve Karaca (2012) tarafından 933 ergen üzerinde yapılmıştır. Öz-yeterlik Ölçeği 21 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçek üç alt boyuta sahip ve her alt boyutunda yedişer madde bulunmaktadır. Sosyal öz-yeterlik boyutu ergenlerin akran ilişkilerini ve girişkenlik yeteneğini fark etme düzeylerini ölçmeye yöneliktir. Akademik öz-yeterlik boyutu ise ergenlerin akademik beklentilerini gerçekleştirme, akademik konuları başarma ve kişinin kendi öğrenme davranışını yönetme yeteneğini algılaması ile ilgili ölçümlerdir. Duygusal öz-yeterlik boyutu ise ergenlerin olumsuz duygularıyla baş etme yeteneğini algılamayı ölçmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21’dir. Ölçekten alınan yüksek puan ergenin ilgili öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğuna ve ölçekten alınan düşük puan ise ergenin öz-yeterlik düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği’nin güvenilirlik çalışması Cronbach alfa ve test tekrar test yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Cronbach alfa katsayıları incelendiğinde ölçeğin geneli için .86, akademik öz-yeterlik için .84, sosyal öz-yeterlik için .64, duygusal öz-yeterlik için .78 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada da ölçeğin geneli içi .90, akademik öz-yeterlik için .81, sosyal öz-yeterlik için .83, duygusal öz-yeterlik için .80 olarak bulunmuştur.

Öznel İyi Oluş Ölçeği (Lise Formu): Kişinin yaşam doyumunu etkileyen alanlara ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşan 37 maddelik beşli likert tipi bir ölçektir. Tuzgöl-Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği’nin, Özen (2005) tarafından lise formu geliştirilerek lise öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 185, en düşük puan ise 37’dir. Ölçekten alınan yüksek puan öznel iyi oluşun yüksek, düşük puan öznel iyi oluşun düşük olduğunu göstermektedir (Özen, 2005). Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .91, test- tekrar- test uygulaması sonucu hesaplanan Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Özen (2005) ile Tuzgöl-Dost’un (2004) üniversite öğrencileri için hazırladığı formun faktör yapısı karşılaştırıldığında uyum katsayısının .85 olduğu görülmüştür. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Araştırmada kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemlerinden frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini aptaamak amacıyla

Kolmogorow Smirnow testi yapılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için cinsiyet, başarı durumu ve spor yapma durumu değişkenlerinde t testi, Anova, Tukey testi ve değişkenler arası ilişkiyi saptama ise Pearson Korelasyon Katsayısı testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öz-yeterlik ölçeğinde ve öznel iyi oluş ölçeğinde almış oldukları puan ortalamaları tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerin Öz-Yeterlik Ve Öznel İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre Dağılımına İlişkin Sonuçlar

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	P
Akademik öz-yeterlik	Kız	216	22.49	4.81		
	Erkek	194	21.91	5.49	1.138	.256
Sosyal öz-yeterlik	Kız	216	24.40	5.60		
	Erkek	194	23.75	5.75	1.159	.248
Duygusal öz-yeterlik	Kız	216	21.44	5.81		
	Erkek	194	23.12	5.18	-3.065**	.002
Genel öz-yeterlik	Kız	216	68.34	13.53		
	Erkek	194	68.75	13.72	-.331	.741
Öznel iyi oluş	Kız	216	118.44	19.46		
	Erkek	194	116.09	18.08	1.271	.204

**p<.01

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetine göre duygusal öz-yeterlik boyutunda ($t=-3.065$, $p=.002$; $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkek öğrencilerin duygusal öz-yeterliği kız öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksektir. Akademik öz-yeterlik, ($t=1.138$, $p=.256$; $p>.05$), sosyal öz-yeterlik ($t=1.159$, $p=.248$; $p>.05$), genel öz-yeterlik ($t=-.331$, $p=.756$; $p>.05$) ve öznel iyi oluşlarında ($t=1.271$, $p=.204$; $p>.05$) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmemiştir. Kız ve erkek öğrencilerin akademik öz-yeterlikleri, sosyal öz-yeterlikleri, genel öz-yeterlikleri ve öznel iyi oluş düzeyleri benzerdir. Öğrencilerin öz-yeterlik ve öznel iyi oluşlarının okul başarı durumlarına göre dağılımına ilişkin sonuçlar tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Öğrencilerin Öz-Yeterlik Ve Öznel İyi Oluşlarının Okul Başarı Durumlarına Göre Dağılımına İlişkin Sonuçlar

Ölçek	Okul Başarısı	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Akademik öz-yeterlik	Zayıfım var	60	19.72	5.44			1-2
	Zayıfım yok	162	22.14	4.93	6.925**	.000	1-3
	Tşk aldım	109	22.88	5.17			1-4
	Takdir aldım	79	23.35	4.72			
Sosyal öz-yeterlik	Zayıfım var	60	21.53	6.08			1-3
	Zayıfım yok	162	23.09	5.81	14.703**	.000	1-4
	Tşk aldım	109	26.65	4.69			2-3
	Takdir aldım	79	24.58	4.89			3-4
Duygusal öz-yeterlik	Zayıfım var	60	20.28	5.51			
	Zayıfım yok	162	23.14	5.32	3.993**	.008	1-2
	Tşk aldım	109	22.13	5.11			
	Takdir aldım	79	22.03	6.41			
Genel öz-yeterlik	Zayıfım var	60	61.53	14.18			1-2
	Zayıfım yok	162	68.36	13.94	7.889**	.000	1-3
	Tşk aldım	109	71.66	11.78			1-4
	Takdir aldım	79	69.96	13.12			
Öznel iyi oluş	Zayıfım var	60	109.87	13.97			1-2
	Zayıfım yok	162	121.14	22.48	6.736**	.000	1-3
	Tşk aldım	109	118.43	14.20			
	Takdir aldım	79	113.67	17.36			

**p<.01

Tablo 2 de görüldüğü gibi öğrencilerin okul başarı durumlarına göre akademik öz-yeterlik ($F=6.925$, $p=.000$; $p<.05$), sosyal öz-yeterlik ($F=14.703$, $p=.000$; $p<.05$), duygusal öz-yeterlik ($F=3.993$, $p=.008$; $p<.05$), boyutlarında, genel öz-yeterlik ($F=7.889$, $p=.000$; $p<.05$) ve öznel iyi oluş düzeyleri ($F=6.736$, $p=.000$; $p<.05$), arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Genel olarak zayıf olan öğrencilerin, diğer okul başarı durumunda olan öğrencilere göre akademik, sosyal ve genel öz-yeterlik puan ortalamaları düşük bulunmuştur. Duygusal öz-yeterlikte zayıf olan öğrencilerin puan ortalamaları zayıf olmayan öğrencilere göre düşüktür. Öznel iyi oluşta ise zayıf olan öğrencilerin zayıf olmayan ve teşekkür alan öğrencilere göre puan ortalamaları daha olduğu görülmüştür. Öğrencilerin öz-yeterlik ve öznel iyi oluşlarının spor yapma durumlarına göre dağılımına ilişkin sonuçlar tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3: Öğrencilerin Öz-Yeterlik Ve Öznel İyi Oluşlarının Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımına İlişkin Sonuçlar

Ölçek	Spor yapma	n	\bar{X}	ss	F	P	Fark
Akademik öz-yeterlik	Yapmıyorum	65	19.05	4.42	15.839**	.000	1-2
	Ara sıra yapıyorum	277	22.76	5.17			1-3
	Takımdayım	68	23.03	4.57			2-3
Sosyal öz-yeterlik	Yapmıyorum	65	20.06	5.32	29.462**	.000	1-2
	Ara sıra yapıyorum	277	25.39	5.34			1-3
	Takımdayım	68	22.66	5.20			2-3
Duygusal öz-yeterlik	Yapmıyorum	65	19.28	5.94	13.874**	.000	1-2
	Ara sıra yapıyorum	277	22.48	5.43			1-3
	Takımdayım	68	24.06	4.75			
Genel öz-yeterlik	Yapmıyorum	65	58.38	11.69	24.114**	.000	1-2
	Ara sıra yapıyorum	277	70.64	13.46			1-3
	Takımdayım	68	69.75	11.54			
Öznel iyi oluş	Yapmıyorum	65	106.78	15.85	14.202**	.000	1-2
	Ara sıra yapıyorum	277	118.53	18.97			1-3
	Takımdayım	68	122.53	17.36			

** $p<.01$

Tablo 3 de görüldüğü gibi spor yapma durumlarına göre akademik öz-yeterlik ($F=15.839$, $p=.000$; $p<.05$), sosyal öz-yeterlik ($F=29.462$, $p=.000$; $p<.05$), duygusal öz-yeterlik ($F=13.874$, $p=.008$; $p<.05$), boyutlarında, genel öz-yeterlik ($F=24.114$, $p=.000$; $p<.05$) ve öznel iyi oluş düzeyleri ($F=14.202$, $p=.000$; $p<.05$), arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Uygulanan ölçeklerin tüm boyutlarında ara sıra spor yapan ve okul veya kulüp takımında yer alan öğrencilerin ölçek puan ortalamaları hiç spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin öz-yeterlik ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişki tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4: Öğrencilerin Öznel İyi Oluşları İle Öz-Yeterlik Arasındaki İlişki

	Akademik öz-yeterlik	Sosyal öz-yeterlik	Duygusal öz-yeterlik	Genel öz-yeterlik
Öznel iyi oluş	$r=.371^{**}$ $P=.000$	$r=.439^{**}$ $P=.000$	$r=.449^{**}$ $P=.000$	$r=.507^{**}$ $P=.000$

** $p<.01$

Tablo 4 incelendiğinde lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile akademik öz-yeterlik ($r=.371$, $p=.000$), sosyal öz-yeterlik ($r=.439$, $p=.000$), duygusal öz-yeterlik ($r=.449$, $p=.000$), boyutlarında, genel öz-yeterlikleri ($r=.507$, $p=.000$), arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur ($p<.01$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerini ile öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, okul başarısı ve spor yapma durumu değişkenlerine göre incelemek ve öz-yeterlik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır.

Bu araştırmada, ergenlerin akademik, sosyal ve genel öz-yeterliğinin kız veya erkek olma durumuna göre benzer düzeyde olduğu; erkeklerin ise duygusal öz-yeterliğinin yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu bulguyu destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Muris, 2001; Ehrenreich ve Pincus, 2007; Willemse, 2008; Çelikkaleli ve Gündüz, 2010, Telef ve Karaca, 2011). Muris (2001, 2002) ve Bacchini ve Magliula (2003) ergenlikte kızların erkeklerden daha düşük duygusal öz-yeterlik sergilediklerini ve yüksek düzeyde anksiyete, stress ve depresyona maruz kaldıklarını ve bu nedenden dolayı duygusal öz-yeterliklerinin düşük olabileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca ergenlik döneminde erkeklerin kızlara göre olumsuz duyguları daha az yaşamaları ve olumsuz duygularla daha kolay başa çıkabilmeleri duygusal öz-yeterliklerinin yüksek olmasının bir diğer nedeni olabilir. Nitekim McRae ve arkadaşları (2008) cinsiyet farklılıklarını araştırdıkları çalışmalarında, erkeklerin kızlara göre negatif duygularını düzenlemede daha yeterli olduklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre genel öz-yeterlik durumları incelendiği; bazı çalışmalarda erkeklerin öz-yeterliklerinin yüksek olduğu (Shelton, 1989; Pintrich ve De Groot, 1990; Çetin, 2007), bazı çalışmalarda cinsiyet üzerinde öz-yeterliğin etkisi olmadığı (Pajares, 1996; McKenzie, 1999; Vardarlı, 2005; Kumar ve Lal, 2006; Keskin ve Orgun, 2006; Yıldırım ve İlhan, 2010) görülmüştür. Öz-yeterlik ile ilgili araştırmalarda bu farklılığın kültürlerin cinsiyet rolleri ile ilgili tanımlamalarından (Scholz ve diğ., 2002) ve eğitimsel faktörlerden (Bacchini ve Magliula, 2003) kaynaklanmış olabileceği belirtilmiştir. Bu araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeyi cinsiyete göre değişmemektedir. Literatürde gerçekleştirilen çalışmalarda, bireylerin öznel iyi oluşlarının cinsiyete bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur (Dost, 2004; Özen, 2005; Cihangir-Çankaya, 2009; Canbay, 2010; Eryılmaz ve Ercan, 2011). Yapılan çalışmalar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Araştırma bulgularında okul başarısı artıkça ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterliklerinin de arttığı saptanmıştır. Birçok araştırmada (Chen ve Westwood, 2007; Carpenter, 2007) öz-yeterlik ile akademik başarı ve akademik edim arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Multon ve diğ., (1991) 1977 ile 1988 yılları arasında yapılan öz-yeterlik ile ilgili 36 çalışmayı analiz ettiklerinde öz-yeterlik inançlarının farklı eğitim seviyelerinde (ilköğretim, ortaöğretim ve üniversite) akademik başarı ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bandura (1997) okulda başarılı olmak için yeterli donanıma sahip olduğunu düşünen çocukların genellikle iyi edim gösterdiklerini saptamıştır. Yardımcı (2007) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde üzerinde yaptığı çalışmada okul başarısı artıkça akademik başarı öz-yeterliğinin arttığını belirtmiştir. Bandura ve diğ., (1996) duygusal ve sosyal öz-yeterliğin sosyal destek ve tatmin edici ilişkiler sağlayarak akademik performansı etkilediğini saptamışlardır. Bu bağlamda kişiler arası ilişkileri güçlü çevresindekilerle iyi iletişim kuran, olumsuz duygular ile kolayca başa çıkabilen ve akademik konularda kendi öğrenme davranışını yönetme ve kontrol etme yeteneğine sahip hisseden ergenlerin öz-yeterliklerinin yüksek olması doğal görünmektedir. Bu araştırmada akademik başarı düzeyi düşük öğrencilerin akademik başarısı yüksek öğrenciye göre öznel iyi oluş düzeyleri düşük bulunmuştur. Özen (2005), ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerine yönelik yaptığı bir araştırmada, akademik başarılarını iyi olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırmada fiziksel egzersiz yapmayan ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri ara sıra egzersiz yapan ve takımda oynayan sporcu ergenlere göre daha düşük bulunmuştur. Bu bulguya göre spor yapmanın akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliği arttırdığı söylenebilir. Nitekim Kafkas ve diğ., (2010) beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yaptıkları araştırmada lisanslı spor yapan öğrencilerin öz-yeterliklerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Alanyazın taramasında fiziksel egzersiz ile yapılan çalışmalarda düzenli egzersiz programlarına devam eden ergenlerin sosyal yetkinlik beklentilerinin arttığı, öz saygılarının olumlu yönde geliştiği, sorumluluk alma ve verilen görevleri yerine getirmede daha başarılı oldukları ve egzersizin stres ve sosyal etkenler üzerinde olumlu etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Hoffstetter ve diğ., 1990; Ryan ve Dzewaltowski, 2002; Öztürk ve Koparan Şahin, 2007; Cengiz ve İnce, 2013). Bu araştırmalar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Bu araştırmada, fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilere göre öznel iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur. Dünya Sağlık Örgütü sporu 2005 yılında ruh sağlığını koruyucu önlemler arasına almıştır ve her gün 30 dakika spor yapılması önerilmektedir. Fiziksel aktivite herkes için önemlidir ve sadece fiziksel sağlığın iyileştirilmesi için değil, aynı zamanda psikolojik, toplumsal ve sosyal yararları açısından da çok daha önemlidir. Aktivite esnasında salgılanan bir takım özel hormonlar, (antidepresan ve haz almayı etkileyici) beyinde haz almayı sağlamaktadır. Spor ayrıca kişiler arasında etkileşim ve iletişimi sağlamakta ve işbirliğini geliştirmektedir. Spor kişinin bedenini ve kendini umursamasını, kendine verdiği değeri ve benlik saygısını artırmaktadır. (Akandere, 2003; Arslan ve diğ. 2011) Bu bağlamda düzenli aktivite yapan lise öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek çıkması alanyazını desteklemektedir.

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Alanyazın taramasında Özbay ve diğ. (2011) yaptıkları araştırmada öznel iyi oluş ile sosyal öz-yeterlik arasında pozitif ($r=.28$) bir ilişki bulmuştur. Aynı şekilde Doğan ve Eryılmaz (2013) benlik saygısının bir alt boyutu olarak alındığı çalışmalarında öz-yeterlik ile öznel iyi oluş arasında pozitif ($r=.53$) yönde bir ilişki ortaya koymuşlardır. Ergenlerin öz-yeterlikleri arttıkça öznel iyi olma durumları da artmaktadır.

Sonuç olarak bireyin yaşam doyumunda ve pozitif duygulanımında öznel iyi oluş ve öz-yeterlik kavramlarının önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Ergenlerin öz-yeterlik ve öznel iyi oluş düzeyini etkileyen faktörlerin başında aile, çevre, eğitim sistemi sayılabilir. Öz-yeterlik ve öznel iyi oluş kavramları birbirine yakın iki kavram olarak değerlendirilebilir. Buradan yola çıkılarak, öğrencinin öz-yeterliğine katkı sağlanarak, olumlu duygulanımı artırılarak ve dolaylı olarak öznel iyi olma düzeyi yükseltilebilir. Başka bir deyişle bireyin öz-yeterliğini geliştirme öznel iyi oluşa da katkı sağlayabilir. Ancak bu durumun deneysel çalışmalarla desteklenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Çalışmanın farklı sosyo-ekonomik düzeyde bulunan okullara ve geniş örneklem gruplarına yapılarak desteklenmesinin alanyazına katkı getireceği umulmaktadır.

Not : Bu çalışma 24-26 Nisan 2015 tarihlerinde Antalya'da 16 ülkenin katılımıyla düzenlenen 6th International Congress on New Trends in Education- ICONTE' de bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

Akandere, M. (2003). Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Tıp Dergisi, Sendrom*, 4(2),1.

Andrews, FM. & Withey, S.B. (1976). Social indicators of well-being. New York: Plenum Press.

Arslan, C. Güllü, M. & Tutol, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Science*.s. 5 (2), 120-132.

Bacchini, D. & Magliulo, F. (2003). Self-Image and perceived self-efficacy during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 32(5), 337–350.

Bandura A (1989) Social cognitive theory. In E. Barnouw (Ed.), *International Encyclopedia of Communications* (pp. 92–96). New York: Oxford University Press.

Bandura, A. Barbaranelli, C. Caprara, G. V. & Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Development*, 67, 1206–1222.

Bandura A (1997) Self-efficacy: the exercise of control. New York Freeman.

Britner, S. L. & Pajares, F. (2001), Self-efficacy beliefs, motivational, race ,and gender in middle school science, *Journal of Women and Minaritin in Science and Engineering*, 7, 271-285.

- Canbay, H. (2010). *lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül üniversitesi, İzmir.
- Caprara, G. V. Scabini, E. Barbaranelli, C. Pastorelli, C. Regalia, C. & Bandura, A. (1998). Impact of adolescents' perceived self-regulatory efficacy on familial communication and antisocial conduct. *European Psychologist*, 3, 125–132.
- Carpenter, S. L. (2007). A comparison of the relationships of students' self-efficacy, goal orientation and achievement across grade level: meta-analysis. Unpublished Master's Thesis, Simon Fraser University,
- Cengiz,C. ve İnce, M. L. (2013). Farklı okul ortamlarındaki çocukların okul sonrası fiziksel aktivitelerde algıladıkları öz-yeterlikleri. *Yönetim Bilimleri Dergisi* 11(21) , 135-147,
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). Öz-belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, iyi olma. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Ünivesitesi, Ankara.
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündüz, B. (2010). *Ergenlerde problem çözme becerileri ve yetkinlik inançları*. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19(2), 361–377.
- Çetin, B. (2007). *Yeni İlköğretim Programı (2005) Uygulamalarının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin çalışma alışkanlıkları ile öz-yeterliklerine etkisi ve öğrencilerin program hakkındaki görüşleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Chen, N. & Westwood, P. (2007). Self-Efficacy, Personal Worries, and School Achievement of Primary School Students in Hong Kong. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 16 (2), 143–154.
- Diener, E. (2006). Frequently asked questions, about subjective well-being (Happiness and life satisfaction) (<http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html>).
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. Suh, E. & Oishi, S. (1997), Recent findings on subjective well-being, *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1): 25- 41.
- Deiner, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin iyilik halinin “maneviyat” ve “serbest zaman” boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3 (26), 1-16.
- Doğan, F. ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 33 (Ocak 2013/1), ss. 107-117
- Dost, T.M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Ehrenberg, M. F. Cox, D. N. & Koopman, R. F. (1991). The relationship between self-efficacy and depression in adolescents. *Adolescence*, 26, 361–374.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 7 (4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler için öznel iyi oluş artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. IV,(33), 81-88.

- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151
- Hoffstetter, C. R. Hovell, M. F. & Sallis, J. F. (1990). Social learning correlates of exercise self- efficacy; early experiences with physical activity, *Social Science And Medicine*, 31, 1169-1176.
- Kafkas, E. Çoban, B. ve Karademir, T. (2010). Investigation of the relationship between preservicephysical education teachers' sense of self-efficacy and professional concerns. *Inonu University Journal Of The Faculty Of Education*. 11(2), 93-111.
- Kahneman, D. Diener, E. & Schwarz, N. (ed). (1999). Well-being: The foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being the mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281–1290.
- Keskin, G. Ü. ve Orgun, F. (2006). Öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 7, 92–99.
- Kotaman, H. (2008). Öz-yeterlik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. XXI. (1), 111–133. <http://kutuphane.uludağ.edu.tr/Univder/uufader.Htm>.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kumar, R. ve Lal, R. (2006). The role of self-efficacy and gender difference among the adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 249–254.
- Lane, A. M. Devonport, T. E. Milton, K. E. & Williams, L. C. (2003). Self-efficacy and dissertation performance among sport students. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 2(2), 1–8.
- McKenzie, J. K. (1999). Correlation between self-efficacy and self-esteem in students. A Research Paper, University of Wisconsin.
- Mcknight C.G, Huebner E.S. & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behaviour, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology In the Schools*, 39 (6), 677-687.
- Multon, K. D. Brown, S. D. & Lent, R. W. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: a meta-analytic Investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 30–38.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 145–149.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32, 337–348
- Muris, P. Schmidt, H., Lambrichs, R. & Meesters, C. (2001). Protective and vulnerability factors of depression in normal adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 555–565.
- Özbay, Y. Palancı M. Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345

Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Öztürk, F. ve Koparan Şahin, Ş. (2007). Comparison of the social self efficacy results of 9-13 age groups individuals who do sports and don't do (Bursa Sample) *Elementary Education Online*, 6(3), 468-479.

Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66 (4), 543-578.

Pintrich, P. R. & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.

Riffert, F. Paschon, A. & Sams, J. (2005). School development: self-efficacy, anxiety, aggression and social integration. <http://www.sbg.ac.at/erz/people/riffert.htm>

Ryan, J. G. & Dzewaltowski, D. (2002). Comparing the relationships between different types of self efficacy and physical activity in youth. *Health Education And Behaviour*, 29(4), 491.

Salami, S. O. (2008). Psychopathology and academic performance among nigerian high school adolescents: the moderator effects of study behaviour, self-efficacy and motivation. *J. Soc. Sci*, 16(2), 155-162.

Scholz, U. Gutierrez-Dona, B. Sud, S. & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18, 242-251.

Solberg, V. S. & Villarreal, P. (1997). Examination of self-efficacy, social support, and stress as predictors of psychological and physical distress among hispanic college students. *Hispanic Journal of Behavioral Science*, 19, 182-201.

Telef, B.B. ve Karaca, R. (2012). çocuklar için öz-yeterlik ölçeği; geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 32, 169-187

Tuzgöl Dost, M. (2004). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-110.

Vara, S. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Vardarlı, G. (2005). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerinin yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Wei, M. Russell, D. W. & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.

Willemse, M. (2008). *Exporing the relationship between self-efficacy and aggression in a group of adolescents in the peri-urban town of worcester*. Unpublish Master of Art Thesis. University of Stellenbosch.

Yavuzer, Y. ve Koç, M. (2002). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmen yetkinlikleri üzerinde bir değerlendirme. *Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 35-44.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, (1. Basım), İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yıldırım, F. ve İlhan, İ.Ö. (2010). Genel öz-yeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 1-8.

Yorulmaz, A. ve Eryılmaz, A.(2006). *Ergen öznel iyi oluşunun özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi*. Ulusal 14. Psikoloji Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur. Ankara, Hacettepe Üniversitesi.