

**ERGENLERİN ÖZ YETERLİLİK DÜZEYLERİ İLE ÖZ BAKIM  
GÜCÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Adnan Batuhan COŞKUN**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**HEMŞİRELİK  
ANABİLİM DALI**

**Danışman  
Prof. Dr. Rana YİĞİT**

**MERSİN  
HAZİRAN -2018**

**ERGENLERİN ÖZ YETERLİLİK DÜZEYLERİ İLE ÖZ BAKIM GÜCÜ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Adnan Batuhan Coşkun**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

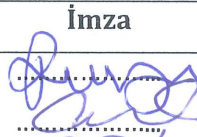


**HEMŞİRELİK  
ANABİLİM DALI**

**Danışman  
Prof. Dr. Rana YİĞİT**

**MERSİN  
HAZİRAN - 2018**

## ONAY

Adnan Batuhan Coşkun tarafından Prof. Dr. Rana Yiğit danışmanlığında hazırlanan "Ergenlerin Öz yeterlilik düzeyleri ile öz bakım gücü arasındaki ilişkinin incelenmesi" başlıklı çalışma aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından 21 Haziran 2018 tarihinde yapılan Tez Savunma Sınavı sonucunda oy birliği ile Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi	Ünvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Başkan	Prof.Dr. Rana YİĞİT	
Üye	Doç.Dr. Gülhan TEMEL	
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Emel Teksöz	

Yukarıdaki Jüri kararı Sağlık Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 2018 tarih ve 2018/257 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

  
Prof.Dr. Banu COŞKUN YILMAZ  
Enstitü Müdürü



*Bu tezde kullanılan özgün bilgiler, şekil, tablo ve fotoğraflardan kaynak göstermeden alıntı yapmak 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu hükümlerine tabidir.*

## ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi beyan ederim.

## ETHICAL DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all the visual, auditory and written informations and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

21 Haziran 2018/ 21 June 2018

İmza / Signature

Adnan Batuhan COŞKUN



## ÖZET

### ERGENLERİN ÖZ YETERLİLİK DÜZEYLERİ İLE ÖZ BAKIM GÜCÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Öz yeterlilik, bireylerin kendi yaşantılarını etkileyen olaylarda duygusal ve fiziksel performansını kontrol edebilme ve geliştirme kabiliyetidir. Ergenlik döneminde çocuğun belirli konularda davranışlarını oluşturmaya, geliştirmeye ve devam ettirmeye öz-yeterlilik inancının düzeyine bağlıdır. Ergenliğin başlangıcından itibaren ergenin beden gelişiminde sağlığını koruması, sürdürmesi ve geliştirmesi ise öz-bakım gücü ile ilişkilidir.

Bu çalışmada da 11-15 yaş arası ergenlerin öz-yeterlilik ve öz-bakım gücü arasındaki ilişki sosyo-demografik özelliklerine göre araştırılmıştır. Bu amaç doğrultusunda 945 öğrenciye sosyo-demografik bilgi formu, “Genel Öz Yeterlilik Ölçeği” ve “Öz Bakım Gücü Ölçeği” uygulanmış ve elde edilen veriler arasındaki ilişki istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda öğrencilerin derslerindeki başarı durumu, aile tipi ve aile yapısı ile öz yeterlilik ölçek puanları arasında; yaş, sınıf, annelerinin eğitimi, ailelerinin gelir gider durumu, öğrencilerin derslerindeki başarı durumu ve aile tipi ile öz bakım ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak özellikle tek ebeveynli aile yapısı, demokratik aile tutumu ve öğrencinin derslerinde çok başarılı olmasının öz yeterlilik inancını; anne eğitim düzeyi, ailenin gelir durumu, ders başarı oranının yüksekliği ve demokratik/eşitlikçi aile tutumunun ergenlerin öz bakım gücünü artırdığı belirlenmiştir. Ergenlerde öz yeterlilik düzeyinin artırılmasının öz bakım gücünü de artabileceği görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Ergenlik, Öz yeterlilik, Öz bakım gücü

**Danışman:** Prof. Dr. Rana YİĞİT, Mersin Üniversitesi, Hemşirelik Anabilim Dalı, Mersin.

## ABSTRACT

### INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN LEVELS OF SELF-EFFICACY AND SELF-CARE IN ADOLESCENTS

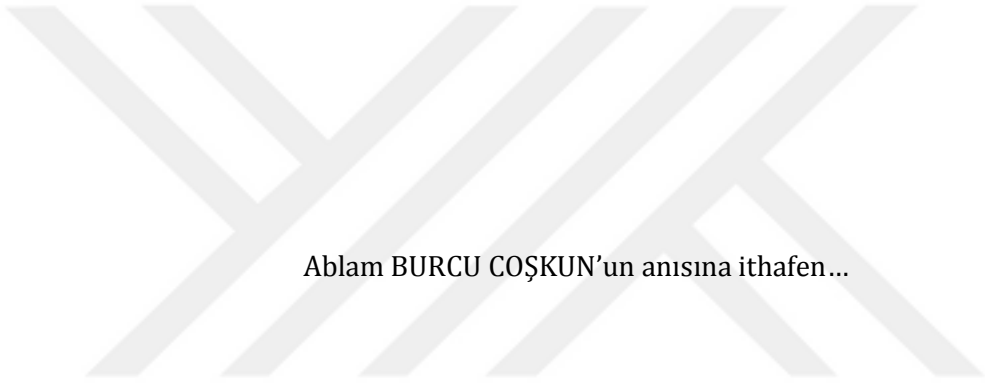
Self-sufficiency is the ability to control and improve the emotional and physical performance of individuals in situations that affect their lives. Self-efficacy depends on the level of belief in the child's ability to form, develop and maintain behaviors related to specific issues during adolescence. Since the beginning of adolescence, the protection, maintenance and improvement of the ergenin health in the development of the body is associated with self-care power.

In this study, the relationship between self-sufficiency and self-care power of adolescents aged 11-15 was investigated according to their socio-demographic characteristics. For this purpose, 945 students were applied to socio-demographic information form, "General self-sufficiency scale" and "self-care power scale" and the relationship between the data were evaluated statistically. As a result of the evaluations carried out, students' success status in their courses, family type and family structure and self-sufficiency scale scores; age, class, education of their mothers, income expenditure of their families, success of the students in their classes and family type and self-care scale scores were found to be a significant relationship between the average.

As a result, it was determined that the structure of the single parent family, democratic family attitude and the student's self-efficacy beliefs, mother education level, the income of the family, the high success rate of the course, and the democratic/egalitarian family attitude increase the self-care power of adolescents. It has been observed that increasing level of the self-sufficiency in adolescents may increase self-care power.

**Key words:** Adolescence, Self-efficacy, Self care power

**Consultant:** Professor Dr. Rana YİĞİT, Masters of Science in Nursing, University of Mersin, Mersin.



Ablam BURCU COŞKUN'un anısına ithafen...

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın hazırlanmasında katkısı çok büyük olan, bilgi ve tecrübeleri ile bana yol gösteren, her zaman destek olduğunu hissettiğim ve değerli zamanını hiçbir zaman benden esirgemeyen saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Rana YİĞİT'e başta olmak üzere;

Lisans hayatım boyunca beni bilgisiyle destekleyen, yüksek lisansa başlayıp ilerletmemde beni her zaman güdüleyen sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Selda YÜZER ALSAÇ'a

Tez savunma jürimde yer alan, değerli görüş ve önerileri ile katkılarını sunan hocalarım Doç. Dr. Gülhan TEMEL ve Dr. Öğr. Üyesi Emel TEKSÖZ'e,

Hayatım boyunca beni destekleyen, üzerimdeki emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim, varlıklarıyla bana her zaman huzur ve mutluluk veren babam Enver COŞKUN, annem Gül COŞKUN'a,

Yüksek lisans tezim boyunca beni destekleyen ve özverisini üst düzeyde tutan, yılmayanlarım sabır ve anlayışla beni motive eden sevgili yol arkadaşım Kübra KOÇ'a,

Tez sürecinde benden yardımlarını esirgemeyen sevgili arkadaşlarım Asena YÜCEDAĞLAR, Erdem ÖZTÜRK, Döne AKSU ve Mehmet Süleyman ERBATUR'a,

Ve hayatımın sonuna kadar her daim yanımda varlığını hissedeceğim, hissettikçe daha fazla güçlenmemi sağlayacak olan ablam Burcu COŞKUN'a sonsuz teşekkür ederim...

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
<b>İÇ KAPAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ONAY</b> .....	<b>iii</b>
<b>ETİK BEYAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÇİZELGELER DİZİNİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI</b> .....	<b>3</b>
2.1. Ergenlik.....	3
2.1.1. Ergenlik Kavramı ve Ergenlik Dönemi.....	3
2.1.2. Ergenlik Döneminin Gelişimi ve Özellikleri .....	4
2.1.3. Ergenlik ve Aile İlişkileri .....	5
2.2. Öz Yeterlilik ve Öz Yeterlilik İnancı.....	6
2.2.1. Öz Yeterliliğin Tanımı .....	6
2.2.2. Öz Yeterlilik İnancı ve Önemi.....	6
2.2.3. Öz Yeterlilik Kavramının Gelişimi .....	8
2.2.4. Öz Yeterliliğin Kaynakları .....	9
2.2.4.1. Doğrudan yaşantılar .....	10
2.2.4.2. Dolaylı yaşantılar.....	10
2.2.4.3. Sözel ikna.....	10
2.2.4.4. Fiziksel ve duygusal durum .....	11
2.2.5. Ergen Öz Yeterliliği.....	11
2.3. Öz Bakım.....	12
2.3.1. Tanım.....	12
2.3.2. Öz Bakım Gereksinimleri .....	12
2.3.2.1. Evrensel Öz Bakım Gereksinimleri .....	13
2.3.2.2. Gelişimsel Öz Bakım Gereksinimleri .....	13
2.3.2.3. Sağlıktan Sapmalarda Öz Bakım Gereksinimleri .....	14
2.3.3. Öz Bakım Yetersizliği .....	14
2.3.4. Ergenlik ve Öz Bakım .....	14
2.3.5. Öz Bakım Gücü.....	16
<b>3. MATERYAL ve YÖNTEM</b> .....	<b>17</b>
3.1. Araştırmanın Amacı ve Soruları .....	17
3.2. Araştırmanın Türü .....	17
3.3. Araştırmanın Evreni.....	17
3.4. Araştırmanın Örneklemi ve Sınırlılıkları .....	17
3.5. Verilerin Toplanması .....	18
3.5.1. Veri Toplama Araçlarının Hazırlanması.....	18
3.5.2. Veri Toplama Araçlarının Ön Uygulaması.....	20
3.5.3. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması .....	20
3.5.4. Veri Toplama Araçlarının Değerlendirilmesi .....	20
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>21</b>
<b>5. TARTIŞMA</b> .....	<b>28</b>
5.1. Ergenlerin Öz Yeterliliklerinin Sosyo-demografik Özellikleri İle İlişkisi .....	29
5.2. Ergenlerin Öz Bakım Gücünün Sosyo-demografik Özellikleri İle İlişkisi.....	34
5.3. Ergenlerin Öz Yeterlilik Düzeyleri İle Öz Bakım Gücü Arasındaki İlişki .....	39
<b>6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER</b> .....	<b>41</b>

6.1. Sonuçlar .....	41
6.2. neriler .....	42
<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>43</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>51</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>60</b>



## ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 2.1. Ergenlik dönemi ve gelişim özellikleri .....	4
Çizelge 3.1. Araştırmanın evreni.....	17
Çizelge 3.2. Araştırma örnekleminin seçildiği ortaokullar ve seçilen öğrenci sayıları.....	18
Çizelge 4.1. Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı.....	21
Çizelge 4.2. Öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik Ölçek puan ortalamaları .....	23
Çizelge 4.3. Öğrencilerin Öz bakım gücü Ölçek puan ortalamaları .....	23
Çizelge 4.4. Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ile Genel Öz Yeterlilik Ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	23
Çizelge 4.5. Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ile Öz bakım gücü Ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	25
Çizelge 4.6. Öz yeterlilik Ölçeği ile Öz bakım gücü Ölçeği arasındaki ilişki .....	27
Çizelge 4.7. Öz yeterlilik ve Öz bakım gücü Ölçekleri güvenilirlik düzeyleri.....	27

## 1. GİRİŞ

Yeterlik, bir performansı gerçekleştirebilmede gerekli beceri ve tutuma sahip olma derecesi olarak tanımlanmaktadır. Öz yeterlik ise bireyin belirli bir performans düzeyini başarabilmesini sağlayacak eylemleri düzenleme becerisiyle ilişkili kişisel inancıdır. İlk kez Albert Bandura tarafından tanımlanan inanç bireyin nasıl hissettiği, düşündüğü, güdülendiği ve davrandığını etkiler. Bu nedenle öz yeterliğin bilişsel, duygusal, seçimsel ve motivasyonel bileşenleri vardır ve eylemi davranışa dönüştürme süreçlerini etkiler [1]. Öz yeterlik inancı bireysel sağlık bakım uygulamaları, sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanma, kötü sağlık alışkanlıklarını bırakma gibi alanlarda etkilidir. Davranış ve davranış değişikliklerinin temel belirleyicisi olan öz yeterlik inancı, istenilen davranışı başarmada tek başına yeterli olmasa da bireyin bir sorunla karşılaştığında ne kadar çaba harcayacağını ve ne kadar süre bu sorunla yüz yüze kalabileceğini belirler. Bu süreçte kişi, sorunu çözüme ulaştırmada bir endişe duyduğunda eylemi yapmaktan çekinirken, kendine güvenmesi halinde ise daha fazla gayret göstererek başarılı bir sonuç elde etme yollarını arar [2].

Bireyin yaşam boyu karşılaştığı sorun ve çözüm yollarıyla ilgili edindiği doğrudan ya da dolaylı deneyimler, öz yeterlilik inancının düzeyini etkiler. Öz yeterlilik, özellikle ergenlik dönemindeki çocukların kendisini keşfetmesini, yeteneklerini fark etmesini, değişimlerle başa çıkmasını ve öz bakım gücünü kazanmasını sağlayan bir inançtır. Bu inanç doğrultusunda oluşan öz bakım gücü, çocukluktan itibaren yaşamın her döneminde kendiliğinden öğrenme, zihinsel etkinlikler, merak, eğitim, denetim ve deneyim yolu ile gelişen bir güç ya da yetenektir [3-4]. Öz bakım, sağlığın korunması, geliştirilmesi, yükseltilmesi, hastalıklardan korunma ve hastalıkla baş etmede bireyin kendi adına başlattığı ve gerçekleştirdiği etkinlikleri uygulaması olarak tanımlanmaktadır. İlk kez Dorothea Orem tarafından geliştirilen öz bakım kuramı bireyin kendi sağlığı için sorumluluk alabilmesi üzerine temellenmektedir [3].

Öz yeterlilik ile ilgili çalışmalarda, ergenlerde öz yeterlilik inancının sağlık bakım alışkanlıkları, sigara kullanma-bırakma, alkol tüketimi ve fiziksel aktivite düzeyleri; öz bakım gücü ile ilgili literatürde sağlıklı yaşam aktivitelerine ya da kronik hastalığı olan bireylerin yaşam kalitesi ile öz bakım gücü arasındaki ilişki araştırılmıştır [4-9]. Ancak Literatürde öz yeterlilik ile öz bakım gücü düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada erken ergenlik dönemindeki çocukların öz yeterlilik düzeyi ile öz bakım gücü arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Ergenlerde öz yeterlilik ve öz bakım gücü arasındaki ilişki konusu gerek Akduman'ın [5] gerekse de Azar [4] ve Mollaoğlu [9] açısından hem ebeveynlerin çocukları üzerindeki gelişimin takip edilmesinde hem de pediatri hemşireliği bağlamında önem taşıyan bir konudur. Literatürde bu konu ile ilgili çalışmalara katkı sunabilmek amacıyla hazırlanan bu çalışma ile, öz yeterlilik ve öz bakım arasındaki ilişkinin pediatri hemşireliği literatüründe ampirik bir çalışma olarak katkı sunacağı değerlendirilmektedir.

Akduman Ergün [5]'ün yapmış olduğu çalışmasında ergenlere öz-bakım gücünü geliştirmesi açısından gerekli sorumlulukların verilmesinin, kendi kişisel bakımlarına özen göstermesi ve bunun için bilgilendirilmesinin, özellikle annelerin bilgi düzeylerinin yükseltilmesiyle, okul hemşireliğinin etkinleştirilmesiyle sağlanabileceğini bildirmiştir. Bu çalışmada da erken ergenlik dönemindeki çocukların sosyal desteğe ihtiyaçlarının olup olmadığı yapılan anket çalışmasıyla saptanmıştır.

Çalışmada, 11-15 yaş arası 5. ve 8. sınıfta eğitim gören ergenlerde öz yeterlilik düzeyleri ile öz bakım gücü arasındaki ilişkiyi belirlemek için "Genel Öz Yeterlilik Ölçeği" ve "Öz bakım gücü Ölçeği" uygulanarak istatistiksel analizler yapılmıştır. Çalışmada uygulanan ölçekler ile elde edilen veriler bulgular bölümünde çizelgeler halinde gösterilmiştir. Ergenlerin öz yeterlilik ve öz bakım gücü ile ilgili sonuçlar tartışma bölümünde literatür bilgileriyle karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

## 2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI

### 2.1. Ergenlik

#### 2.1.1. Ergenlik Kavramı ve Ergenlik Dönemi

Ergen, Latince “adolescere” kelimesinden gelmekte ve “büyümek” ya da “olgunlaşmak” anlamında kullanılmaktadır. Literatürde gençlik yılları olarak da tanımlanan ergenlik, bireyin yaşamı boyunca biyolojik ve sosyal gelişimin en hızlı olduğu dönemdir [10]. Ergenlik dönemini tek bir bilim dalı bağlamında ele almak ve kapsayıcı bir tanımlama yapmak zordur. Genel bir tanımlama olarak ergenlik dönemi, bireyin fiziksel ve duygusal olarak hızlı gelişimin olduğu, bağımsız kişilik kimliğinin oluştuğu, cinsel, psiko-sosyal olgunlaşmanın tamamlandığı dönem olarak tanımlanmaktadır [11-13].

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 10-19 yaş arasındaki çocukları “Ergen”, 15-24 yaş arasındaki çocukları ise “Genç” olarak tanımlamaktadır. Her iki yaş grubunun 15-19 yaş aralığında kesişmesi nedeniyle de, 10-24 yaş grubunu “Genç İnsanlar” olarak tanımlamıştır [14]. Ergenlik döneminde değişim ve değişimlerin olduğu yaş aralıkları, çalışmalara göre farklılık göstermektedir. Çalışmalar kızların 10-12 [15, 16]; ya da 11-14 [17] yaşlarında, erkeklerin ise 11-14 [16], 13-15 [17] yaşları arasında ergenliğe girdiğini vurgulamaktadır. Ergenliğin başlangıç sürecindeki bu yaş farklılıkları ırk, iklim, beslenme koşulları ve kişiye göre değişmektedir. Örneğin, Akdeniz ikliminde yaşayan kızların 8-10 yaşlarında, kutuplarda yaşayan Eskimoların ise 20’li yaşlarda ergenlik dönemine girdikleri belirtilmektedir [17]. Çocukluğun son dönemi, yetişkinliğin ise ilk dönemi olarak kabul edilen ergen bireyler ne bir çocuk ne de bir yetişkindir. Genelde toplumların 12-18 yaş grubu kişilere bir meslek, bir kimlik ya da bir yol seçebilmesine olanak veren dönemdir [18]. Tanımlamalardan da anlaşıldığı gibi ergenlik döneminin başladığı ve sonlandığı dönemi kesin yaşlar ile ayırmak oldukça zordur. Belirli yaşlarla sınırlanmasından çok bu döneme, bireyin çocukluktan çıktığı ve erişkinliğe geçmek için köprü görevi gören bir dönem olarak bakmak uygun olur [19].

Ergenlik döneminde bireyler, gelecek yaşantılarını etkileyecek birçok davranış kazanmaktadır. Gelecek yaşamın biyolojik, psikolojik ve sosyal temellerinin atıldığı bir dönem olduğundan ergenlik dönemi her birey için ayrı öneme sahiptir[19]. Bu dönem kendi içinde de erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik dönemleri olarak ayrılmaktadır [20].

### 2.1.2. Ergenlik Döneminin Gelişimi ve Özellikleri

Ergenlik dönemi yoğun değişikliklerin yaşandığı ve bireyin sonraki yaşamında kullanacağı özelliklerin kazanıldığı bir dönemdir. Birey bu dönemde bağımsız bir kişilik, öz yeterlilik, benlik saygısı ve toplumsal roller gibi özellikleri pekiştirerek hayatına devam eder[19]. Ergenlik döneminin belirgin özelliklerinden biri fiziksel gelişimin hızlı olmasıdır. Erkek ve kızlarda birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri gelişir. Fiziksel ve cinsel gelişimin yanı sıra ergenlik döneminde bireyin, sosyal becerileri, ahlaki anlayışı ve kimlik duygusu da gelişir [13]. Bireyin ergenlik döneminde yaşadığı değişim ve gelişim özellikleri özet olarak Çizelge 2.1’ de gösterilmiştir.

**Çizelge 2.1.** Ergenlik dönemi ve gelişim özellikleri [21]

Gelişim Alanları	Erken Ergenlik	Orta Ergenlik	Geç Ergenlik
	Kızlar:11- 13 yaş Erkekler:12- 14 yaş	Kızlar:13- 16 yaş Erkekler: 14- 17 yaş	Kızlar:16- 19 yaş Erkekler:17- 19 yaş
Fiziksel Gelişim	Fiziksel ve cinsel gelişim görülür. Bedensel değişimle ilgili kafa karışıklığı yaşanır.	Bedensel değişimler görülür	Fiziksel gelişim tamamlanır. Bedensel değişimle ilgili kafa karışıklığı azalır.
	Kontrol kaybı duygusu yaşanır. Korku ve kaygılar görülür.	Yoğun cinsel duygular oluşur ve gelişir. Gençlik aşkları yaşanır	Kendini kontrol edebilme duygusu artar. Olumlu benlik duygusu gelişir.
Bilişsel Gelişim	Somut düşünce dönemi başlar.	Soyut düşünme dönemi başlar. Bugün ve gelecek arasında bağlar kurulur.	Erişkin düşünce biçimi başlar.
	Hayat, “hemen, şimdi ve burada” içerisinde yaşanır.	Hayata dair her şeyin bilindiği zannedilir. Her şey gücü yetme duygusu mevcuttur	Geleceğe yönelik hedefler açık ve belirgin hale gelir.
Sosyal-Duygusal Gelişim	Kendini tanımlamak için ailenin dışındaki çevreye yönelme başlar. “Ben normal miyim?” sorusu sıkça sorulur.	Arkadaş çevresi önemli hale gelmeye başlar.	Bir erişkinin benlik duygusuna ulaşılır.
	Ailenin değerlerini sorgulamaya başlar.	Benmerkezcilik ön plana çıkar.	Akran grubunun önemi azalır.
		Kendi değerlerini geliştirme ve test etmeye başlar.	Değişim azalır, değerler netleştirilir.

Ergenlik döneminde sağlıklı benlik gelişimi aile, arkadaş, okul ve sosyal çevresine göre gelişmektedir. Bu gelişimi etkileyen en önemli faktörler; çocuğun algıladığı aile sevgisi, ebeveynlerin kullandığı otorite türü, anne-baba desteği, ailenin çocuğa sunduğu ortam, aile içi çatışma ve kavga, anne babanın eğitim düzeyi ve mesleği, ana ve babanın sağ/ ölmüş olması, öz-üvey olması ve sosyo-ekonomik düzey sayılabilir [22, 23].

Ergenlik döneminde yaşanan ilişkiler genellikle duygu dünyası üzerine kurulur. Bu nedenle kolay inanma, kolay bağlanma, çabuk sevme ve çabuk kopma gibi eylemler sıklıkla yaşanmaktadır. Ergen kendisini her konuda yeterli görse de ortaya çıkan bu duygusal durum, yetersizlikler ve güçsüzlükler onun huzursuzlaşmasına yol açar. Ergenlerin duygusal tepkileri çoğunlukla ergenin sağlık durumuna, zeka düzeyine, cinsiyetine, okul başarısına ve sosyal kabul düzeyine bağlı olarak değişir. Ergenlerde bir yandan duygu ve davranışlarda iniş-çıkışlar yaşanırken, diğer yandan düşünme yeteneğinde gelişme, kendini ve başkalarını gözlemleme, ilgi alanlarında genişleme, soyut kavramları daha iyi anlama ve kullanma, başarılı olma ve kendini kanıtlama gibi olumlu davranışlar da görülebilmektedir [24].

### **2.1.3. Ergenlik ve Aile İlişkileri**

Aile ve sosyal çevre ergenin yaşamında önemlidir. Yörükoğlu [25] "Aileyi, insan ilişkilerinin sergilendiği bir sahne olarak tanımlamıştır. Çocuk bu sahnede, insan ilişkilerini, bütün karmaşık yönleri ile gözlemler ve yaşar. İnsan ilişkilerini belirleyen anlaşma, uzlaşma, bağlılık, işbirliği gibi olumlu nitelikleri evde kazanır. Anlaşmazlık, çekişme ve çatışma gibi olumsuz durumlarda takınacağı tutumları da evde öğrenir." Bu dönemde ergenlerin ailesi, arkadaşları ve öğretmenleriyle olan ilişkileri oldukça önemlidir. Bu dönemde ergen düşüncelerini arkadaş grupları ile daha rahat ifade eder. Diğer yandan öğretmen ya da aile ile olan ilişkilerinde ise benimsedikleri düşünce ve tutumları göstermek ister [26].

Anne ve babalar sözlerden çok davranışlarıyla çocuklarına model olabilir, onların kişiliklerinin oluşumuna katkıda bulunabilirler. Anne ve babanın çocuğu korkutmadan ve işbirliğine dayalı iletişim ortamını sağlaması, çocukların kendi kendini kontrol edebilmesini, olumlu düşünmesini, yaratıcı ve uyumlu bireyler olmalarını sağlar [27]. Ergenlerin kişilik, karakter, mizaç ve benlik saygısı ergen ile aile arasındaki uyum düzeyine göre gelişen özelliklerdir. Bu nedenle ergenin ailede kabul görmesi, karşılıklı sevgi ve şefkate dayalı, güven veren bir aile ortamının olması ergenin benlik uyumunu artırırken, ailede gergin ve sürtüşmeli bir ortamın olması ve eşler arası kavga çocukların güvensiz ve tedirgin bir hale gelmesine neden olur[24].

Anne ve baba modeline bağlı olarak çocuklarda oluşan davranış ve tutumlarla ilgili çok sayıda bilimsel çalışma yapılmıştır [28-32]. Bu çalışmalara göre ebeveynlerin davranış ve tutumları otoriter, demokratik, aşırı hoş görülü, aşırı koruyucu ve müdahaleci şeklinde

gruplandırılabilir. Bu davranış ve tutumların bebeklikten itibaren ergenlik sonuna kadar etkili olacağı göz önüne alındığında ergen- ebeveyn ilişkisi için de yol gösterici olabilir.

## **2.2. Öz Yeterlilik ve Öz Yeterlilik İnancı**

### **2.2.1. Öz Yeterliliğin Tanımı**

Yeterlilik; bir performansı gerçekleştirebilmek için gerekli bilgi, beceri ve tutumlara sahip olma derecesidir. Öz yeterlilik ise bireyin belirli bir performans düzeyini başarabilmesini sağlayacak eylemleri düzenleme ve yürütme becerisi ile ilgili kişisel inanç olarak tanımlanabilir [33].

Bandura [1], öz yeterliliği, bireyin, belirli bir performansı yerine getirmek için gerekli etkinlikleri düzenledikten sonra başarmak için kendi kapasitesine yönelik yargısı olarak tanımlamıştır. Öz yeterlilik, insanların kendi yaşantı alanlarını etkileyen olaylarla ilgili olarak kendi kontrollerini sağlayacak şekilde davranma becerileridir [34]. Öz yeterlilik, bir bireyin zor koşullar altında kullanacağı duygusal performansını kontrol edebilme kabiliyeti olup becerilerin edinilmesi ve geliştirilmesini sağlar [8].

Başka bir ifadeyle öz yeterlilik ortaya çıkan durumlarla mücadele etme ve bunu değiştirmeye yönelik yetenek ve becerileri koordine etmek için bireyin yapabilecekleri hakkındaki inancıdır [35].

Hazır Bıkmaz (2002)'a göre ise "Öz yeterlik, bireylerin olası durumlar ile başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiklerine ilişkin yargılarıyla ilgilidir. Bu yargılar, doğru ya da yanlış etkinliklerin ve çevresel düzenlemelerin seçimini etkilemektedir" [2].

### **2.2.2. Öz Yeterlilik İnancı ve Önemi**

"Albert Bandura'nın Sosyal-Bilişsel Öğrenme Kuramı"na göre, öz yeterlik inancı, "bireylerin bir sorunla ya da hoş olmayan bir deneyimle karşılaştıklarında, ne kadar çaba harçacaklarını ve ne kadar süre bu sorunla yüz yüze kalabileceklerini" belirleyen bir kavramdır. Bireylerin karşılaştıkları güçlüklerin giderilmesi konusunda kişinin kendi yetenekleriyle ilgili ciddi endişesinin olması eylemi yapmaktan alıkoyabilir ya da süreci

yavaşlatabilir. Bununla birlikte yeteneklerine güvenen birey karşılaştığı güçlüklerde daha fazla çaba harcayarak sorunu çözmek için gayret eder [2].

Hazır Bıkmaz (2004)'ın iletğine göre Bandura öz yeterlik inancını, "kişisel öz yeterlik" ve "sonuç beklentisi" olarak iki farklı boyutta incelemiştir. "Öz yeterlik, verilen bir işi/görevi etkileyen bireysel yeterliklerle ilgili inançları, sonuç beklentisi ise, belirli eylemlerin belirli sonuçlar doğuracağına ilişkin insanların sahip oldukları inançları ifade eder" [36]. Azar [4]'da kişisel öz yeterliği bireyin kendi değerinin bir yargısı ve göreve yönelik bireysel yeterlik inançları; sonuç beklentisi ise bireyin yapılması gereken faaliyete karşı gösterilecek performansı gösterip gösteremeyeceği inancı olarak tanımlamıştır. Azar [4]'ın bildirdiğine göre Gibson ve Dembo (1984) kişisel öz yeterlik ve sonuç beklentisinin birbirinden farklı olduğunu, bu nedenle bireyler belirli etkinlikleri yapamayacaklarına inandıklarında yapılması gereken davranışı ya hiç yapmayacağı ya da o davranışı gerçekleştirse bile bunda ısrarcı olmayacaklarını ifade etmiştir.

Bireyin öz yeterlilik inancının oluşabilmesi için eylemleri planlayıp, başarılı bir sonuca ulaşım ulaşmayacağına dair kendine olan inancının oluşması gerekmektedir. Bireyin kendine inancı, eylemini davranışa dönüştürme süreçlerini etkilemektedir. Bu durumda davranışı kişinin başarmaya yönelik mevcut yeteneği değil başaracağına yönelik kendine inancı ile ilişkilidir. Yani davranışı başarmak için yeterli yeteneği olan bir kişinin öz yeterlilik inancı düşükse davranışı gerçekleştirmek için motivasyonu yeterli olmadığı için herhangi bir girişimde bulunmayacaktır [33, 37, 38].

Bandura, davranışların ve davranış değişikliklerinin temel belirleyicisi olarak öz yeterlilik inancının kişinin yalnızca davranışını değil aynı zamanda motivasyon ve başarısını da etkilediğini göstermiştir [39]. Öz yeterlilik inancı doğrudan ya da dolaylı deneyimlerden, başaracağına yönelik kişinin kendi sözel ifadesinden ve içinde bulunduğu olumlu ruh durumu vb. kaynaklardan beslenmektedir [39, 40].

Literatür, etkinliklerde iyimser yönde bir öz değerlendirmenin kişiyi başarı için motive edeceğini ileri sürerek öz yeterlilik düşüncesinin, kişilerin her zaman beklenen performansı başarabildiğini yansıtmadığını, yansıtmış olsaydı kişilerin çok azının başarısız olacağını ve kendi gelişimleri için harcadıkları çabanın da bununla birlikte azalacağını göstermiştir. Davranışta başarı için öz yeterlilik tek başına yeterli değil ancak gereklidir [33, 38-42].

İnsanlar doğdukları andan itibaren öz yeterlilik inançları gelişmeye başlar. Çocukların öz yeterlilik inançlarının gelişmesinde başta ebeveynleri olmak üzere bulunduğu sosyal çevre etkilidir. İnsanların kendi yeteneklerini doğru değerlendirmesi son derece önemlidir. Çocuklar kendi yetenekleri, talepleri ve farklı durumlardaki potansiyel tehlikeleri ile ilgili bilgi sahibi değildirler [41-43]. Çocuklar ilk zamanlar defalarca tehlikeli ve zor durumların içinde bulunurlar. Bu ilk oluşum dönemi süresince, yetişkinler çocukların güvenliğini sağlayıp, rehberlik ederek çocukların yeterli derecede ne yapabildikleri hakkında bilgi sahibi olana kadar onlara kılavuzluk ederler. İnsanların bireysel ve sosyal olarak gelişmesiyle öz yeterlilik inançları da gelişir [6, 7, 43].

Hazır Bıkmaz (2002)'ın iletğine göre Zimmerman (1995) akademik öz yeterlik ve öz yeterlilik inancının en önemli özelliklerini aşağıda olduğu gibi belirtmiştir:

- Öz yeterlik kişinin fiziksel ya da psikolojik özellikleri vb. kişisel niteliklerini değil, bir işi gerçekleştirme yeteneği konusundaki yargılarını içermektedir.
- Yeterlik inancı, çok boyutlu olup farklı alanlarla bağlantılıdır. Bu nedenle, matematik öz yeterlik inancı, İngilizce öz yeterlik inancından farklıdır.
- Öz yeterlik ölçümleri duruma bağımlıdır. Örneğin, bir öğrenci yarışmacı bir sınıfta işbirliğinin öne çıkarıldığı sınıfa nazaran öğrenme konusunda daha düşük yeterlik gösterebilir.
- Öz yeterlik ölçümleri performans için belirlenen doğru ölçütlere bağlıdır. Kıyaslama da farklı ölçütler ve normlar dikkate alınmaz [2].

### 2.2.3. Öz Yeterlilik Kavramının Gelişimi

Öz yeterliliğin gelişimi, "Albert Bandura'nın Sosyal-Bilişsel Öğrenme Kuramı"nın özellikleriyle doğrudan ilişkilidir. Bandura, Sosyal Bilişsel Teori'de kişinin bir eylemi gerçekleştirebilmesi için gerekli süreçleri düzenleme ve yürütme becerisine yönelik inancı, öz yeterlilik olarak tanımlanmıştır. "Bilişsel Davranış Değişimi" kapsamında öz yeterlilik kavramı ilk kez "*Self efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*" isimli çalışmada yer alarak literatüre girmiştir [1, 39- 41].

Bandura'nın öz yeterlilik çalışmasından sonra yapılan pek çok çalışmada, öz yeterlilik inançlarının bilişsel, duygusal ve psikomotor gelişim alanlarında önemli etkilerinin bulunduğu gösterilmiştir. Kısaca öz yeterlilik inancının kişisel sağlık bakım uygulamaları, akademik başarı,

sosyal beceriler, kariyer belirleme, kötü alışkanlıkları bırakma, acıya dayanma, zor durumlarla baş edebilme gibi pek çok alanda etkili olduğu belirlenmiştir [8, 43].

Bandura'nın "self efficacy" kavramı ülkemizde yapılan çalışmalarda Celep [44] "algılanan öz yeterlik"; Önen ve Öztuna [45] "öz yeterlik duygusu"; Hazır Bıkmaz [36], Akkoyunlu ve Orhan [6], Üredi ve Üredi [46] "öz yeterlilik inancı" olarak Türkçeye çevirmişlerdir.

Önen ve Öztuna [45]'nin iletğine göre Bandura, öz yeterlilik algısının gelişimini etkileyen süreçleri; duygusal süreç, bilişsel süreç, motivasyon süreci ve seçim süreci olarak belirtmiştir. *Bilişsel süreç*, kişinin öz yeterlilik algısının yapılacak eylemde başarılı olup olmayacağına yönelik inançları iken; *motivasyon süreci*, kişinin yapacağı aktivite için amaçlarını, gayretini ve karşılaşacağı sorunlara karşı dayanacağı süreleri belirlemesidir. *Seçim süreci* bireyin görev ve sorumluluklar alırken kendi kabiliyeti ve yetenekleri ölçüsünde tercihler yapması; *duygusal süreç* ise bireyin gerçekleştireceği davranışlara yönelik olumlu ya da olumsuz duyguların yaşandığı aşamadır. Duygusal süreçte stres, kaygı, depresif duygular, kötümser olma, vb. gibi arzu edilmeyen duyguların hissedilmesi öz yeterlilik gelişimini olumsuz etkilerken, davranışlara karşı olumlu duyguların hissedilmesi öz yeterlilik algısını artırır [47].

#### **2.2.4. Öz Yeterliliğin Kaynakları**

Hazır Bıkmaz (2004)'ın iletğine göre Bandura, insan yaşamında önemli bir yere sahip olan öz yeterlik inancının birbiriyle sıkı sıkıya ilişkili dört temel kaynağa bağlı olduğunu belirtmiştir. Bunlar; "tam ve doğru deneyimler", "sosyal modeller tarafından sağlanan dolaylı yaşantılar", "sözel ikna", "bireyin fiziksel ve duygusal durumu" olarak sıralanabilir [36].

Hazır Bıkmaz (2002) bu dört temel kaynağı şu şekilde açıklamıştır: Tam ve doğru deneyimler bunlardan en etkili olanıdır. Başka bir ifadeyle, bireyin kimseden destek almadan başardığı işlerden elde edilen deneyimlerdir. Sosyal modeller tarafından sağlanan deneyimler de yeterlik inancını yaratma ve güçlendirmenin etkili yollarındandır. Sözel ikna yeterlik inancını güçlendirmenin bir diğer yoludur. Verilen işi tam olarak yapabilecek yeteneklere sahip olan ve sözel olarak ikna olmuş kişiler bir sorunla karşılaştıklarında şüphelerini ve kişisel yetersizliklerini yaşamak yerine sorunu çözmek için daha fazla çaba harcarlar ve bu çabayı sürdürme azmi gösterirler. İnsanların kendi psikolojik ve duygusal durumları da kendi yeteneklerini kısmen yargılayarak öz yeterlilik inancının oluşmasına katkıda bulunur [2].

#### **2.2.4.1. Doğrudan yaşantılar**

İnsanların güçlü bir öz yeterlilik inancına sahip olması ancak kişinin aktivite ile ilgili kendi deneyimini doğrudan yaşamasıyla gerçekleşebilir. Olayla ilgili olumlu yaşantıların gerçekleşmesi ilerde yaşanacak benzer durumlar karşısında bireylerde öz yeterlilik inancının artmasına neden olur [43, 48, 49]. Saka [21]'nin ilettiğine göre Joet ve ark. (2011), kendimizle ilgili bilgi edinme yolunun, yaptığımız davranışları düşünmemizle elde edilebileceğini belirtmiştir. Bu düşünce sonucunda herhangi bir zorluğa karşı elde edilen başarılı bir sonuç, öz yeterlilik duygusunu artırarak bundan sonra gelen sorunlar karşısında bireyin kendine olan inancını daha da artıracaktır. Diğer yandan başarısızlıklar ise öz yeterlilik inancının azalmasına, işe karşı isteksizliklerin artmasına neden olacağı için yine kaçınılmaz olan olumsuz sonuçlara yol açar [43, 49]. Doğrudan yaşantılarda kişinin deneyimlerinin zorluk derecesi de öz yeterlilik inancının düzeyini değiştirebilmektedir. Basit koşullarda elde edilen deneyimlere göre zor koşullarda elde edilen deneyimlerden kazanılan öz yeterlilik inancı daha yüksektir. Bu nedenle zor zamanlarda kazanılan öz yeterlilik daha dirençli olmaktadır. Bireyler eski deneyimleriyle yeni deneyimlerini karşılaştırarak şu andaki öz yeterliliklerini değiştirebilirler [37, 50].

#### **2.2.4.2. Dolaylı yaşantılar**

Bireyler olaylar karşısında her hangi bir yargıya varmadan önce yakın çevresindeki kişilerin başarılı ya da başarısız deneyimlerini de değerlendirmektedir. Sosyal Öğrenme Kuramı'nın önemli bir bileşeni olan sosyal model davranışları, bireylerin gözlemleyerek öğrenmesine dolayısıyla öz yeterlilik inancının oluşmasına yardımcı olur. Bu nedenle bireyler kendileriyle aynı konum ve özelliklere sahip kişilerin zor durumlara karşı geliştirdikleri stratejileri gözlemleyerek kendilerinin de aynı sonucu çıkarabileceğine inanırlar [48].

#### **2.2.4.3. Sözel ikna**

Bireylerin öz yeterliliğini etkileyen faktörlerden biri de yapılacak etkinliğe yönelik başarılı olup olamayacağına dair yüreklendirme ve öğütlerdir. Bu nedenle yapılacak etkinliğe karşı gerçekçi yüreklendirme ve öğütler bireyde öz yeterlilik inancını artırırken, gerçekçi olmayan yüreklendirme, bireyin çabasına rağmen yaşayacağı başarısızlığı değiştiremeyecek ve öz yeterlik inancı hızlı bir şekilde düşecektir [48].

Sözel ikna, kişinin çevresindeki bireylerce nelerde başarılı olabileceğine dair telkin yoluyla oluşturulan öz yeterlilik inancıdır. Çevresel desteğin artışı kişide olumlu etkiler oluşturarak, kişinin yeteneklerinin farkına varmasını ya da yetenekli olabileceğine ikna edilmesini sağlayabilir [21, 39]. Bireyin çevresindeki insanlar tarafından sözel ya da sosyal iknanın gerçekçi olmaması halinde olumsuz sonuçlanan aktiviteler kişide öz yeterlilik inancını çöktürerek moral bozukluğuna yol açacaktır [39]. Arseven [48]'in ilettiğine göre Pajares (2002) öz yeterlilik inancının genellikle olumsuz ikna yoluyla daha kolay zayıflatıldığını, olumlu iknanın ise yeterlilik inancını daha yavaş artırdığını belirtmiştir.

#### **2.2.4.4. Fiziksel ve duygusal durum**

Bireylerin yaşadıkları stres ya da kaygı düzeyi yaşam döngüsünde karşılaştıkları zorluklara karşı öz yeterlilik algısını önemli derecede etkileyen faktörlerdir. Psikolojik sorunları olan bireylerin bir işi başarma konusunda öz yeterlilik inançları olumlu ruh hali sergileyen bireylere göre oldukça düşüktür [51]. Bu nedenle depresyon ve umutsuzluk gibi olumsuz duygu ve düşünceler öz yeterlilik inancının azalmasına neden olur [48]. İnsanlarda, fiziksel ve duygusal iyilik durumuna göre bir görevde başarılı olup olmayacağı beklentisi öz yeterlilik algısını değiştirebilmektedir [39]. Bandura [37]'ya göre "fiziksel durumun iyileştirilmesi", "stresin azaltılması", "olumsuz duygu eğiliminin azaltılması" ve "hatalı fiziksel durumun düzeltilmesi" öz yeterlilik algısının değişmesine yol açabilecek etkenler olarak sayılabilir.

#### **2.2.5. Ergen Öz Yeterliliği**

Gelişimsel kritik dönemde ergen, çevresel etkenlerden en çok etkilenebileceği en hassas dönemindedir. Bu dönemde kişi var olan sorun ve sorumluluklarla bireysel olarak olumlu ya da olumsuz başatma mekanizmalarını geliştirir ve kullanır [1, 37, 43]. Davranışı oluşturma, devam ettirme ve bırakmada önemli bir etken öz yeterlilik inancıdır. Öz yeterlilik inancı kişinin sağlıklı yaşam aktivitelerinin gerçekleştirilmesi ve devam ettirmesi için önemlidir. Dolaylı ya da doğrudan yaşantılar sonucu kendi öz yeterlilik algısını oluşturan ve bilişsel süreçleri içeren öz yeterlilik inancı kişinin davranışta bulunup bulunmayacağını belirleyen önemli bir öz algıdır [37, 52].

Kişinin fiziksel, sosyal, duygusal yönden yetişkinliğe hazırlandığı ergenlik döneminde çok fazla değişiklikler yer alır. Ergen kendini yeniden keşfeder, değişimlerle başa çıkmayı ve bu değişimleri kendisinin bir parçası olarak algılamayı öğrenir. Bunları başardıkça ergenin kendine

olan inancı artar ve öz yeterlilik inancında gelişme gözlenir [1, 4]. Akla gelen ilk psikolojik karışıklık dönemi olan ergenlik dönemi yetersiz sosyal destek ve çevre koşulları gibi zorluklar karşısında öz yeterlilik inancının değişmesine neden olan en önemli dönem olarak kabul edilebilir [33, 37, 39]. Ergenlerin kendini ifade edebilen, kendi kendine yeterli ve gelişmeye açık olabilmesi için sağlıklarını geliştirme konusunda daha fazla sorumluluk almaları doğru davranış ve deneyim kazanmaları için öz yeterlilik inançlarının yüksek olması gerekir [53]. Yürük Bal [54]'ın iletğine göre Potts ve Mandelco (2002), ergenlerin sağlıklarıyla ilgili karar verme becerisi ve öz yeterliliklerini geliştirmeye yönelik bilgi ve becerilerinin kazandırılması açısından okul sağlığı hemşireliği uygulamalarının desteklenmesi gerektiğini vurgular.

## **2.3. Öz Bakım**

### **2.3.1. Tanım**

Öz bakım; sağlığın korunması, geliştirilmesi, yükseltilmesi, hastalıklardan korunmada, hastalıklarla baş etmede bireylerin yeteneğidir. Öz bakım; bireylerin sağlıkla ilişkili kararlarını, bakım uygulamalarını kendilerinin üstlendiğini ifade eden kavramdır [55]. Öz bakım kavramı ilk kez Dorothea Orem tarafından 1959 yılında bireylerin yaşamını, sağlıklarını korumak, geliştirmek için başlattığı ve gerçekleştirdiği aktiviteler olarak tanımlanmış, bu görüş aynı zamanda Usher ve Pajeras “matematikte öz yeterlilik kaynakları” çalışmasında ya da Süzek ve Çakmak'ın “öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin öz bakım güçlerine etkisi” konulu çalışmasında da benzer şekilde dile getirilmiştir [3, 56-64].

Akduman Ergün [5]'un iletğine göre Levin öz bakımı, sağlık bakım sisteminin bir parçası olarak kabul etmiştir. Bu nedenle Levin öz bakımı, “nasıl bakım alırız? Ve bu bakımı kimden almamız gerekir? düşüncesi içindeki bir döngünün sonucu” olarak görmüştür. Öz bakımın amacı, bireyin kendi sağlığıyla ilgili tüm sorumluluğu üstlenmesidir [58]. Çocukluktan başlayarak yaşlılığa kadar geçen süreçte kendiliğinden öğrenme, zihinsel etkinlikler, merak, eğitim, denetim ve deneyim ile öz-bakım yeteneğini geliştirir.

### **2.3.2. Öz Bakım Gereksinimleri**

Öz bakım kuramını geliştiren Orem, öz bakım gereksinimlerini; “Evrensel öz bakım gereksinimleri”, “Gelişimsel öz bakım gereksinimleri”, “Sağlıktan sapma durumunda öz bakım gereksinimleri” şeklinde üç grupta toplamıştır [55-58]. Moore ve ark. [59]'na göre de öz bakım

gereksinimi “bireysel olarak sağlığı sürdürme” ve “sağlığı koruma davranışlarından oluşmaktadır.

### **2.3.2.1. Evrensel Öz Bakım Gereksinimleri**

İnsanların yaşam süreçleri içerisindeki fizyolojik gereksinimlerinin giderilmesi evrensel öz bakım gereksinimi kapsamında yer alır. Her ne kadar kişiden kişiye değişen gereksinimler olsa da sağlıklı bir yaşam için gerekli olan öz-bakım gereksinimlerini Shin [60] aşağıda belirtildiği gibi listelenmiştir. Birey;

- Hava, su, besinlerden faydalanabilmelidir,
- Hijyene uygun boşaltım sürecini fizyolojik olarak anlama, uygun koşullarda yerine getirmelidir,
- Aktivitelerini kendine uygun seçme ve dinlenme gereksiniminin farkına varması gerekir,
- Sosyal ilişkinin dengeli bir biçimde sürdürülmesi için seçim yapmak ve etkileşimi devam ettirmelidir,
- Bireyler sağlığına zarar verecek tehlikelerden kendini koruyacak bir çevre edinmelidir,
- Fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik halinde normal olabilmelidir.

Özet olarak, bireyin günlük yaşam faaliyetleri ile ilgili yeterli hava, su, beslenme, boşaltım, sosyal etkileşim, aktivite ve dinlenme, tehlikelerden korunma, iyilik hali olarak ifade edilen normal fizyolojik halin sürdürülmesi gibi olması gereken gereksinimlerini kapsamaktadır [61].

### **2.3.2.2. Gelişimsel Öz Bakım Gereksinimleri**

Gelişimsel öz bakım gereksinimleri, yaşam süreciyle birlikte insanın gelişme sürecinin devamını sağlamak için gerekli olan gereksinimlerdir. Ergenlerin gelişim süreçleri, gebelik döneminde yaşanan gereksinimler, iş ve meslek kaybı sırasında yaşanan gelişmeler, gelişimsel öz bakım gereksinimleridir [60]. Bu gereksinimler bireyin büyüme ve gelişme dönemlerinde ortaya çıkan gereksinimlerdir [61].

İnsanlar yaşamın birçok döneminde yaşamı olumsuz etkileyen birçok olayla karşılaşabilmektedir. Bu dönemlerde karşılaşılabilecek eğitimsel yoksunluklar, en yakın arkadaşın kaybı, toplumsal statüde meydana gelen değişiklikler, iş yaşamında karşılaşılan sorunlar, ölüm tehdidi altında olma, terminal hastalıklar, sakatlıklar, yaşam koşullarının

zorlaşması gibi sorunlarla ilgili gereksinimler gelişimsel süreçlere özgü gereksinimleri olarak ifade edilebilir [62].

### **2.3.2.3. Sağlıktan Sapmalarda Öz Bakım Gereksinimleri**

Bireyin kendi evrensel bakım gereksinimlerini karşılayamaması durumundaki öz bakımını Orem, "yalnızca rahatsızlıklar, sakatlık ya da hastalık olaylarında gereksinilen" olarak tanımlamıştır [60]. Çelik ve Yıldırım [61]'a göre Orem (2001), bireylerin kendilerini etkileyen sağlıktan sapma durumunda herhangi bir yetersizlik hissettiği, sağlığı bozulduğu ve gereksinimleri karşılayamadığı durumlarda öz bakım gereksinimlerini karşılamak için hemşireliğe gereksinim duyduklarını belirtmiştir.

### **2.3.3. Öz Bakım Yetersizliği**

Normal yaşam süreçlerinde bireylerin sahip olduğu öz bakım gücü ile öz bakım gereksinimleri arasında bir denge olması gerekir. Yaşam döngüsü sürecinde ortaya çıkan yeni, alışılmadık durumlar karşısında öz bakım gücü/yeteneğinin öz bakım gereksinimlerini karşılayamaması durumuna öz bakım yetersizliği ya da öz bakım açığı denir [61-64].

Kişinin evrensel gereksinimlerini yerine getirmekte yetersiz kaldığı, kendi sağlığını koruyamadığı bu dönemlerde öz bakımının sağlanması için profesyonel yardıma gereksinim duyulmaktadır. Hemşireler, bu dönemdeki kişilere sağlığı geliştirici davranışların kazandırılması ve sürdürülmesinde öz sorumluluğun oluşturulmasında yardımcı olan profesyonellerdir. Hemşireliğin ilgi alanı insan sağlığı ve yaşamının sürdürülmesi, hastalık ve sakatlıkların olumsuz etkileriyle etkili şekilde baş edebilmesi yani bireysel öz bakımını üstlenebilmesi için duyduğu gereksinimlerin karşılanmasıdır [64-65].

Hemşire, öz bakım yetersizliği durumunda bireyin gereksinimlerini karşılayabileceği düzeye indirmeli, bireyin öz bakım yeteneklerini artırmalı ya da öz bakım yetersizliğini gideremediği durumlarda da bakım gereksinimlerini kendisi üstlenmelidir [61].

### **2.3.4. Ergenlik ve Öz Bakım**

Ergenlik dönemi, fiziksel değişimlerin olduğu, gencin kendini yalnız hissettiği, okul başarısında düşme, madde kullanımına başlama, ebeveynlerle tartışma, iletişim kurmada güçlük gibi sorunların yaşanabildiği kritik gelişim dönemidir. Gelişimsel olarak kritik bir dönem olan

ergenlikte, öz bakım aktivitelerinin sorumluluğu ergene aittir. Gelişimsel kritik dönem demek bireylerin çevresel etkenlerden en fazla etkilenebileceği bir dönemdir. Bu dönemde kişi var olan sorun ve sorumluluklarla bireysel olarak olumlu ya da olumsuz başetme mekanizmalarını, o an ve sonraki durumlarda kullanmak üzere geliştirir [66, 67].

Ergenlik döneminde, çocukların yaşamış oldukları fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimler öz bakım gereksinimlerini doğurur. Özellikle ergenliğin başlangıcında ergenin beden gelişimi ile çok fazla uğraşması sağlığını koruma, sürdürme ve geliştirmede yardıma gereksinimi olduğunun bir göstergesidir. Bu nedenle, öz bakımın ergenlik döneminde sağlığı koruma, sürdürme ve geliştirmede önemli etkisi vardır [59].

Slusher [68] ilettiğine göre Orem (1995), ergenlerin öz bakım gücüne sahip olduklarını ileri sürmektedir. Bu dönemdeki bireylerin öz bakım uygulamalarını kendi başlarına yerine getirebilecekleri kabul edilir. Bununla birlikte, ergenlerin hayal dünyasında yaşamaları, kendi arzularına göre hareket etmeleri, riskli davranışlarda bulunmalarının öz bakımlarını engellediği de bilinmektedir. Özellikle ergenliğin başlangıcında vücudunda meydana gelen hızlı değişime ayak uyduramayan gençlerin çevreye karşı davranış ve duygularında önemli dalgalanmalar olabilmektedir. Bunun nedeni benliklerinde tutarsızlık yaşanmasıdır. Bu tutarsızlığın ergenlerin aile, okul, arkadaş, sosyal çevresinden gördüğü olumsuz benlik imgesinin benlik saygılarını azalttığı bilinmektedir [17]. Kaya ve ark. [69]'na göre benlik saygısı ile öz bakım arasında önemli bir etkileşim bulunmaktadır. Yüksek benlik saygısı bulunan kişilerin öz bakım gücü de yüksek olmaktadır.

Akduman Ergün [5]'ün ilettiğine göre Serim (2002) ergenin bakım aktivitesini kazanmasında, aile, okul, akran, toplumsal çevre ve kültürün önemli etkisi olduğunu, ergenin biyofizik, bilişsel, sosyal gelişimiyle birlikte ego ve benlik gelişimlerinin öz bakım aktivitesini etkilediğini belirtmiştir.

Ergenlik döneminde özellikle fiziksel gelişimin, psikolojik ve sosyal gelişimden önce başlaması sağlığı etkileyecek riskli davranışların daha sık görülmesine neden olmaktadır. Riskli bir davranış gösteren ergen arkadaşları tarafından kabul edilme ve saygı duyulmayı bekler. Bunun yanı sıra aileden koparak otonomi kazanmanın, toplumsal normlara karşı çıkmanın, öfkenin bir yolu olarak da riskli davranışları seçebilmektedir [70]. Ergenelerde meydana gelen gelişim sorunları nedeniyle öz bakım gücü olumsuz etkilendiğinden ergenler nicelik ve nitelik bakımından fizyolojik ve sosyal fonksiyonlar için gerekli öz bakımı yerine getiremezler. Bu

nedenle özellikle ergenliğin başlangıç dönemlerinde öz bakım sorumluluğunun kazanılması için hemşirelerden destek alınması gerekir [68].

### 2.3.5. Öz Bakım Gücü

Akduman Ergün [5]'e göre Orem (1980) öz bakım gücünü; "Sağlığın sürdürülmesi ve yükseltilmesine yönelik öz bakım davranışlarını düzenleme, öz bakımla ilgili özel konularla ilgilenme, anlama ve kavrama, düzenlenen etkinlikleri gözleme, bilgiyi kullanma, karar verme, başarmaya yönelik insan yetenekleri olarak tanımlamıştır." Kişinin sağlığını koruma, devam ettirme ve geliştirmesi için seçtiği aktivitelere yönelik olarak öz bakım gücü kullanılmaktadır. Öz bakım gücü kişinin sağlığına yönelik aktivitelerini gerçekleştirmede ve sürdürmede önemli bir etkidir [38, 55].

Bireylerin yaşamları boyunca gelişimini etkileyen koşullarda ortaya çıkabilecek gereksinimlerine "gelişimsel öz-bakım gereksinimleri" denir [57, 71]. Sağlığı geliştirmede önemli bir faktör olan öz bakım gücü ergenlerde sorumluluk ve kontrol kazanma duygularını güçlendirir, bağımsızlığını destekler, baş etme becerilerini artırır [56, 68]. Öz bakım gücü, kişinin öz bakımı yerine getirebilme kapasitesine sahip olmasıdır. Bireysel otorite ve yardım edici güçten yoksun ergenlerin öz bakımı başlatmada, karar vermede yetersiz oldukları belirtilmiştir [68].

Öz-bakım gücü, deneyimlerle kazanılmış karmaşık ve denetim gerektiren insani bir güç ve yetenek olup bireyin çevresindeki koşullar ve faktörlere bağlı olarak gelişmektedir. Her birey öz bakım gücüne değişik oranlarda sahiptir. Bu güç; yaş, cinsiyet, gelişimsel durum, aile yapısı, sağlık durumu, sosyokültürel faktörler, çevresel faktörlere göre değişiklik göstermektedir [3, 56, 64]. Öz bakım bireylerin kendileriyle ilgili harekete geçmeleri, öz-bakım gücü ise bireyin yaşamı, sağlığı ve iyilik durumunun devamı için sağlık aktivitelerini başlatma ya da uygulama yeteneğidir. Öz bakım gücü yüksek olan bireylerde benlik saygısı daha yüksek olduğu, sağlığına yönelik davranışlara dikkat eden bir benlik kavramına sahip oldukları da bilinmektedir [69].

### 3. MATERYAL VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Amacı ve Soruları

Bu çalışmanın amacı, 11-15 yaş arası ergenlerde öz yeterlilik düzeyleri ile öz bakım gücü arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda “Genel Öz Yeterlilik Ölçeği” ve “Öz-bakım gücü Ölçeği” uygulanan erken ergenlik dönemindeki öğrencilerden elde edilen veriler kullanılarak aşağıdaki soruların yanıtları aranmıştır;

Ergenlerin öz yeterlilik düzeyleri ve etkileyen etmenler nelerdir?

Ergenlerin öz bakım gücü ve etkileyen etmenler nelerdir?

Ergenlerin öz yeterlilik düzeyleri ile öz bakım gücü arasında ilişki var mıdır?

#### 3.2. Araştırmanın Türü

Araştırma, 11-15 yaş arası erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri ile öz bakım gücü arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla kesitsel ve tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

#### 3.3. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı dört merkez ilçesinde bulunan 107 ortaokulda 5. (ortalama 11-12 yaş) ve 8. sınıflarda (ortalama 14-15 yaş) öğrenim gören yaklaşık 32.497 öğrenci (Milli Eğitim Bakanlığı resmi Web sitesi kayıtlarından elde edilmiştir) oluşturmuştur [72]. (Çizelge 3.1).

**Çizelge 3.1.** Araştırmanın evreni

ARAŞTIRMANIN EVRENİ	Okul Sayısı	11-12 ve 14-15 Yaş Öğrenci Sayısı (5.Sınıf ve 8.Sınıf)
	107	32.497

#### 3.4. Araştırmanın Örnekleme ve Sınırlılıkları

Araştırmada, 2017-2018 Eğitim ve Öğretim Yılında Mersin ilinin Akdeniz, Toroslar, Mezitli, Yenişehir ilçelerindeki 107 ortaokulun 5. ve 8. sınıflarında öğrenim gören 32.497

öğrenciden [72] Large-Population ( $10.000 < x < 150.000$ ) türü, tabaka-küme yöntemi ile (%2.5) minimum 813 öğrenci örnekleme dahil edilmiştir. Ancak çalışma esnasında veri kaybı göz önünde bulundurularak örneklemin maximum %20 oranında arttırılabileceği bilgisi ile  $813 + (813 \times \%16) = 945$  öğrenci örnekleme oluşturmuştur [73]. (Çizelge 3.2).

Çalışmanın sınırlılıkları Mersin ilinin dört merkez ilçesi olan Akdeniz, Toroslar, Mezitli, Yenişehir ilçelerinde bulunan toplam 107 ortaokulda örgün öğretim gören 5. ve 8. sınıf yaklaşık 32.497 öğrenciden örneklem seçimine gidilerek 945 öğrenciye ulaşılmıştır.

**Çizelge 3.2.** Araştırma örnekleminin seçildiği ortaokullar ve seçilen öğrenci sayıları

	<b>Tabaka</b>	<b>Alınacak Öğrenci Sayı</b>	<b>I. Küme</b>	<b>II. Küme (Yedek)</b>
<b>ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ</b>	Akdeniz	362	Cengiz Topel Ortaokul (1860)	Turgut Özal Ortaokulu (1177)
	Mezitli	125	Viranşehir 100.Yıl Ortaokul (1847)	Şehit Fatih Soydan Ortaokul (1159)
	Toroslar	282	Mehmet Akif Ersoy Ortaokul (1150)	19 Mayıs Ortaokul (1020)
	Yenişehir	176	Çankaya Ortaokulu (1890)	Barbaros Ortaokul (1730)

### 3.5. Verilerin Toplanması

#### 3.5.1. Veri Toplama Araçlarının Hazırlanması

Araştırmanın verileri, ergenlerin tanıtıcı bilgilerini içeren “Sosyo-demografik Bilgi Formu” (Ek -1), ergenlerin öz yeterlilik düzeylerini belirlemek için Mathias Jerusalem ve Ralf Schawazzer tarafından geliştirilen (1979) “Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (General Self-Efficacy Scale-GSE)” (Ek-2), insanların kendi kendilerine bakma yeteneklerini, güçlerini belirlemeye yarayan öz bakım gücü düzeylerini belirlemek için Kearney ve Fleischer tarafından 1979 yılında geliştirilen “Öz bakım Gücü Ölçeği” (Ek-3) kullanılarak toplanmıştır.

*Sosyo-demografik Bilgi Formu*; Sosyo-demografik Bilgi Formunda, araştırmaya katılan ergenlerin yaşı, cinsiyeti, anne-baba eğitim durumu, anne-babanın çalışma durumu gibi sorular yer almaktadır (Ek I).

*Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (General Self-Efficacy Scale-GSE); Genel Öz Yeterlilik Ölçeği* 1979 yılında Mathias Jerusalem ve Ralf Schawazzer tarafından Almanya da geliştirilmiştir. İlk geliştirildiğinde 20 maddeden oluşan ölçek, 1981’de aynı araştırmacılar tarafından revize edilmiş ve madde sayısı 10’a indirilmiştir. Ölçek birçok dile çevrilmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Aypay [74]’ın ilettiğine göre Scholz ve arkadaşları (2002) genel öz yeterlilik ölçeğinin 25 dildeki versiyonlarını kullanarak elde ettikleri verilerine dayalı olarak hesapladıkları madde-toplam korelasyonlarında birkaç istisna dışında tüm maddelerin 30 ile 77 arasında değerler aldığını belirlemişlerdir. Yine 25 dildeki versiyonlarını kullanarak elde ettikleri verilere dayalı olarak toplamda hesaplanan alfa iç tutarlılık katsayısı 86, her bir ülke örnekleme için ayrı ayrı hesaplanan alfa iç tutarlılık katsayıları da 75 ve 91 arasında bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanan formunda 10 ifade bulunmakta ve her biri 1’den 4’e kadar değişebilen puanlar almaktadır. Ölçekten elde edilen en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40 olarak değerlendirilmektedir. Ölçek puanı arttıkça öz yeterlilik puanı artmaktadır [9]. Ölçeğin periton diyaliz uygulanan hastalar üzerinde yapılan geçerlilik güvenilirlik çalışması sonucunda test tekrar güvenilirliği 0,80, iç tutarlılığı 0,88 olarak bulunmuştur [75].

*Öz bakım Gücü Ölçeği (Self Care Agency Scale); Kearney ve Fleischer tarafından 1979 yılında Amerika’da geliştirilen ve insanların kendi kendilerine bakma yeteneklerini, güçlerini belirlemeye yarayan öz bakım gücü ölçeğinin geçerlik güvenilirlik çalışması 1993 yılında Nahcivan [76] tarafından yapılmıştır. Ölçek 4 özellik üzerinde temellendirilmiştir. Bunlar durumlar karşısında aktif ya da pasif yanıt, motivasyon, sağlık uygulamaları bilgisi ve bireyin kendine duyduğu değer olarak sıralanmıştır. 5’li likert tipi ölçekte “Beni hiç tanımlamıyor” yanıtına “0” puan, diğerlerine sırasıyla “1, 2, 3 ve 4” puan verilmektedir (Beni pek tanımlamıyor =1 puan, Fikrim yok = 2 puan, beni biraz tanımlıyor = 3 puan, beni çok tanımlıyor =4 puan) . Ölçek toplam 35 ifadeden oluşmakta ve 3, 6, 9,13, 19, 22, 25, 26 ve 31. ifadeler tersten okunmakta, negatif olarak değerlendirilmektedir. Değerlendirme toplam 136 puan üzerinden yapılmaktadır. 82 puan altı düşük, 82 - 120 puan orta, 120 puanın üstü yüksek olarak değerlendirilmektedir. Öz bakım gücü ölçeğinden alınan toplam puanın yüksek olması bireyin öz-bakımını gerçekleştirmede bağımsız ve yeterli olduğunu göstermektedir. 35 soruluk ölçeğin güvenilirlik analizi Cronbach’s Alpha katsayısı 0.654 olarak hesap edilmiştir [76].*

### **3.5.2. Veri Toplama Araçlarının Ön Uygulaması**

Araştırma verileri toplanmaya başlamadan önce, araştırma için gerekli etik kurul onayı ve kurum izinleri alındıktan sonra veri toplama formlarının işlerliğini değerlendirmek amacıyla araştırma tarihinden önce araştırma kapsamına alınmayan 10 öğrenciye, sosyodemografik bilgi formunda yer alan soruların anlaşılabilirliğini ve formu doldurmak için verilen sürenin yeterliliğini değerlendirmek amacıyla ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulama sonucunda sosyodemografik bilgi formunda herhangi bir değişiklik yapılmasına gereksinim duyulmamıştır.

### **3.5.3. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması**

Çalışmanın uygulanacağı kurumlardan yazılı resmi izin, öğrencilerinden yazılı onamlar alındıktan sonra örnekleme oluşturan öğrencilere veri toplama araçları Eylül 2017 – Şubat 2018 tarihleri arasında uygulanarak veriler toplanmıştır.

### **3.5.4. Veri Toplama Araçlarının Değerlendirilmesi**

Verilerin çözümlenmesinde ölçeklerde sürekli yapıdaki verilerin istatistiği yapılırken ortalama ve standart sapma, özelliklerin minimum ve maksimum değerler; kategorik değişkenleri tanımlarken frekans ve yüzde değerler kullanılmıştır. Ölçeklerin iki grup ortalamaları karşılaştırmak için Student's t test istatistiği, ikiden fazla grup ortalamaları karşılaştırmak için de One Way ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA ile farklılık tespiti halinde, Post Hoc Tukey testi, kategorik değişkenler arası ilişki durumunun değerlendirilmesi için de Ki-Kare testi kullanılmıştır [73]. Güvenirliği değerlendirmek için Cronbach's alpha değeri belirlenmiş, ölçekler arasındaki ilişkiler incelenirken Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel paket programı kullanılmıştır.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde ergenlerin öz yeterlilik ve öz bakım gücü arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik araştırma bulguları verilmektedir.

**Çizelge 4.1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı**

Tanımlayıcı Özellikler	Gruplar	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Yaş</b>	10 - 12 yaş	469	49,6
	13 - 15 yaş	476	50,4
<b>Sınıf</b>	5.sınıf	469	49,6
	8.sınıf	476	50,4
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	497	52,6
	Erkek	448	47,4
<b>En Uzun Süre Yaşanılan Yerleşim Yeri</b>	İl	669	70,8
	İlçe	232	24,6
	Köy	44	4,7
<b>Şuan Yaşanılan Yer</b>	Aile	938	99,3
	Akraba	7	0,7
<b>Başarı Durumu</b>	Çok iyi	302	32,0
	İyi	349	36,9
	Orta	273	28,9
	Zayıf	21	2,2
<b>Aile Tipi</b>	Demokratik/Eşitlikçi	816	86,3
	Demokratik Olmayan	129	13,7
<b>Aile Yapısı</b>	Çekirdek aile	697	73,8
	Geniş aile	82	8,7
	Tek ebeveynli aile	40	4,2
	Parçalanmış aile	126	13,3
<b>Gelir Gider Durumu</b>	Gelir giderine eşit	510	54,0
	Gelir giderden az	247	26,1
	Gelir giderden çok	188	19,9
<b>Kronik Hastalık</b>	Var	104	11,0
	Yok	841	89,0

**Çizelge 4. 1.** Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı (devamı)

	<b>Gruplar</b>	<b>Sayı (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Anne Eğitim Durumu</b>	Okuryazar değil	143	15,1
	Okuryazar	79	8,4
	İlkokul mezunu	252	26,7
	Ortaokul mezunu	198	21
	Lise mezunu	180	19,0
	Üniversite mezunu	93	9,8
<b>Baba Eğitim Durumu</b>	Okuryazar değil	42	4,4
	Okuryazar	101	10,7
	İlkokul mezunu	218	23,1
	Ortaokul mezunu	225	23,8
	Lise mezunu	209	22,1
	Üniversite mezunu	150	15,9
<b>Anne Mesleği</b>	Ev hanımı	742	78,5
	İşçi	10	1,1
	Memur	65	6,9
	Serbest meslek	114	12,1
	Yönetici	8	0,8
	Emekli	6	0,6
<b>Baba Mesleği</b>	İşsiz/Çalışmıyor	34	3,6
	İşçi	134	14,2
	Memur	138	14,6
	Serbest meslek	568	60,1
	Yönetici	14	1,5
	Emekli	57	6,0

Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri Çizelge 4. 1.'de verilmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %49,6'sının 10-12 ve %50,4'ünün 13-15 yaşlar arasındadır. Öğrencilerin %49,6'sı 5. Sınıf, %50,4'ü 8. Sınıf öğrencisi; %52,6'sı kadın, %47,4'ü erkek; %70,8'i, en uzun süre ilde; %99,3'ü ailesiyle yaşamaktadır. Öğrencilerin başarı durumlarına yönelik algıları incelendiğinde %32,0'si çok iyi, %36,9'u iyi, %28,9'u orta ve %2,2 zayıf olduğunu belirtmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin aile tipleri incelendiğinde; %86,3'ü demokratik/eşitlikçi, %13,9'u demokratik olmayan aile tipi özelliği gösterdiği görülmektedir. Öğrencilerin %73,8'inin çekirdek aile, %8,7'sinin geniş aile, %4,2'sinin tek ebeveynli aile, %13,3'ünün ise parçalanmış aile yapısında olduğu görülmektedir. Ailelerinin %54,0'ünde gelir ve gideri dengede, %26,1'inde gelir giderden az, %19,9'unda ise gelir giderden fazladır. Öğrencilerin %11,0'inin kronik hastalığı olduğu %89,0'unun ise herhangi bir kronik hastalığının olmadığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin annelerinin %15,1'i okur-yazar değil, %8,4'ü okur-yazar, %26,7'si ilkokul mezunu, %21'i ortaokul mezunu, %19,0'u lise ve %9,8'i üniversite mezunudur. Babaların %4,4'ü okur-yazar değil, %10,7'si okur-yazar, %23,1'i ilkokul mezunu, %23,8'i ortaokul mezunu, %22,1'i lise ve %15,9'u ise üniversite mezunudur. Annelerinin %78,5'i ev hanımı,

%1,1'i işçi, %6,9'u memur, %12,1'i serbest meslek sahibi olduğu, babalarının %3,6'sı işsiz, %14,2'si işçi, %14,6'sı memur ve %60,1'i serbest meslek sahibi olduğu belirlenmiştir.

**Çizelge 4.2.** Öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik Ölçek puan ortalamaları (n:945)

Ölçek Puanı	N	$\bar{x}\pm SD$	Min-Max
Genel Öz Yeterlilik Ölçek Puanları	945	32.01±5.07	15-40

Çizelge 4. 2.' de öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik Ölçek puan ortalamaları verilmektedir. Öğrencilerin öz yeterlilik ölçek puan ortalaması 32,01±5,07 olarak bulunmuştur.

**Çizelge 4.3.** Öğrencilerin Öz bakım gücü Ölçek puan ortalamaları (n:945)

Ölçek Puanı	N	$\bar{x}\pm SD$	Min-Max
Öz bakım gücü Ölçek Puanları	945	99,48± 18,68	26- 136

Çizelge 4.3.'te öğrencilerin öz bakım gücü ölçeğine yönelik puan ortalamaları verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda öz bakım gücü açısından öğrencilerin aldığı en düşük puan 26, en yüksek puan ise 136 olarak belirlenmiş, çalışmaya katılan öğrencilerin öz bakım gücü puan ortalamaları da 99,48± 18,68 olarak hesaplanmıştır.

**Çizelge 4.4.** Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ile Genel Öz Yeterlilik Ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılması

Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri	Genel Öz Yeterlilik Ölçeği					P
	n	$\bar{x}$	SD	Min-Max		
Yaş	10-12 yaş	469	32,29	5,26	15-40	0,09
	13-15 yaş	476	31,74	4,88	15-40	
Sınıf	5.sınıf	469	32,29	5,26	15-40	0,09
	8.sınıf	476	31,74	4,88	15-40	
Cinsiyet	Kadın	497	31,98	5,13	15-40	0,85
	Erkek	448	32,04	5,009	15-40	
En Uzun Süre Yaşanılan Yer	İl	669	32,007	5,092	15-40	0,74
	İlçe	232	32,13	5,06	15-40	
	Köy	44	31,48	4,88	18-40	
Şuan Yaşanılan Yer	Aile	938	32,01	5,06	15-40	
	Akraba	7	32,29	6,60	20-40	

**Çizelge 4. 4.** Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri ile Genel Öz Yeterlilik Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (devamı)

Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri		Genel Öz Yeterlilik Ölçeği					
		n	$\bar{x}$	SD	Min-Max	P	
<b>Okul Dersleri Başarı Durumu</b>	Çok iyi	302	33,34	4,96	15-40	<b>&lt;0,001</b>	
	İyi	349	32,05	4,54	15-40		
	Orta	273	30,84	5,29	15-40		
	Zayıf	21	27,33	6,03	20-40		
<b>Aile Tipi</b>	Demokratik/Eşitlikçi	816	32,31	4,96	15-40	<b>&lt;0,001</b>	
	Demokratik Olmayan	129	30,08	5,38	15-40		
<b>Aile Yapısı</b>	Çekirdek aile	697	32,09	5,01	15-40	<b>0,03</b>	
	Geniş aile	82	30,84	5,21	16-40		
	Tek ebeveynli aile	40	33,60	4,03	24-40		
	Parçalanmış aile	126	31,83	5,49	15-40		
<b>Gelir Gider Durumu</b>	Gelir giderine eşit	510	32,11	4,94	15-40	0,10	
	Gelir giderden az	247	31,47	5,36	15-40		
	Gelir giderden çok	188	32,46	5,02	17-40		
<b>Kronik Hastalık</b>	Var	104	31,78	4,9	15-40	0,59	
	Yok	841	32,04	5	15-40		
<b>Annenin Durumu</b>	<b>Eğitim</b>	Okuryazar değil	143	31,86	5,55	15-40	0,73
		Okuryazar	79	31,23	5,05	17-40	
		İlkokul mezunu	252	32,27	4,80	18-40	
		Ortaokul mezunu	198	32,13	5,15	15-40	
		Lise mezunu	180	31,96	5,05	16-40	
		Üniversite mezunu	93	32,07	4,98	17,40	
<b>Babanın Durumu</b>	<b>Eğitim</b>	Okuryazar değil	42	31,81	5,61	15-40	0,59
		Okuryazar	101	31,53	5,17	16-40	
		İlkokul mezunu	218	32,08	4,8	19-40	
		Ortaokul mezunu	225	32,36	5,32	15-40	
		Lise mezunu	209	32,19	5,01	15-40	
		Üniversite mezunu	150	31,52	4,97	15-40	
<b>Annenin Mesleği</b>		Ev hanımı	742	31,99	5,1	15-40	0,88
		İşçi	10	33,9	3,14	28-38	
		Memur	65	32,18	4,97	17-40	
		Serbest meslek	114	31,81	5,11	16-40	
		Yönetici	8	32,88	5,54	21-39	
		Emekli	6	32	5,44	23-39	
<b>Babanın Mesleği</b>		İşsiz/Çalışmıyor	34	29,82	6,09	15-40	0,16
		İşçi	134	32,02	5,04	15-40	
		Memur	138	31,68	5,02	16-40	
		Serbest meslek	568	32,18	5,11	15-40	
		Yönetici	14	31,92	4,1	22-37	
		Emekli	57	32,46	4,22	21-39	

Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ile Genel Öz Yeterlilik Ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılması Çizelge 4.4.'te yer almaktadır. Buna göre; yaş, sınıf, cinsiyet, en uzun süre yaşanan yerleşim yeri, şuan yaşanan yer, gelir-gider durumu, kronik hastalığın varlığı, anne ve babanın eğitim durumu ve meslekleriyle öz-yeterlilik ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Buna karşın öğrencilerin ders başarı durumları, aile tipi ve yapılarıyla öz yeterlilik ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Başarı durumunu çok iyi olarak belirten öğrencilerin öz yeterlilik ölçek puan ortalamalarının diğerlerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aile tipini demokratik/eşitlikçi olarak belirten öğrencilerin öz yeterlilik ölçek puan ortalamaları, aile tipi demokratik olmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Aile yapısı tek ebeveynli olan öğrencilerin geniş aile yapısına sahip öğrencilere göre öz yeterlilik ölçek puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çizelge 4.5'te öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ile Öz bakım gücü Ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması yer almaktadır. Çizelgede belirtildiği gibi öğrencilerin cinsiyeti, en uzun süre ve şu an yaşadıkları yer, kronik hastalığın varlığı, aile yapısı, anne ve babalarının mesleği, babanın eğitim durumu ile öz bakım gücü ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Öğrencilerin yaş, sınıf, annelerinin eğitimi, ailenin gelir - gider durumu, öğrencilerin derslerindeki başarı durumu ve aile tipi ile öz bakım ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Buna göre 10-12 yaş grubu 5. sınıf öğrencilerin 13-15 yaş grubu 8. sınıf öğrencilerine göre öz bakım gücü ölçek puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Annesi lise mezunu olan öğrencilerin öz bakım gücü ölçek puan ortalaması annesi okuryazar olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Çizelge 4.5.** Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ile Öz bakım gücü Ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılması

Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri		Öz bakım gücü Ölçeği				
		n	$\bar{x}$	SD	Min-Max	P
Yaş	10-12 yaş	469	101,92	17,29	29-136	<0,001
	13-15yaş	476	97,08	19,68	26-135	
Sınıf	5.sınıf	469	101,92	17,29	29-136	<0,001
	8.sınıf	476	97,08	19,68	26-135	
Cinsiyet	Kadın	497	100,38	19,49	26-136	0,12
	Erkek	448	98,48	17,72	40-136	
En Uzun Süre Yaşanılan Yer	İl	669	100,13	18,88	26-136	0,24
	İlçe	232	97,81	18,86	37-132	
Şuan Yaşanılan Yer	Köy	44	98,29	13,74	64-133	
	Aile	938	99,43	18,70	26-136	
	Akraba	7	105,86	15,37	76-118	

**Çizelge 4. 5.** Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri ile Öz bakım gücü Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (devamı)

Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri			Öz bakım gücü Ölçeği				
			n	$\bar{x}$	SD	Min-Max	P
<b>Okul Başarı Durumu</b>	<b>Dersleri</b>	Çok iyi	302	105,96	17,15	52-136	<b>&lt;0,001</b>
		İyi	349	99,67	17,28	26-134	
		Orta	273	93,32	19,47	29-136	
		Zayıf	21	83,23	16,28	58-126	
<b>Aile Tipi</b>	Demokratik/Eşitlikçi		816	101,53	17,23	26-136	<b>&lt;0,001</b>
	Demokratik Olmayan		129	86,48	22,05	33-135	
<b>Aile Yapısı</b>	Çekirdek aile		697	99,83	18,36	26-136	0,42
	Geniş aile		82	96,23	20,06	29-134	
	Tek ebeveynli aile		40	98,88	16,48	60-131	
	Parçalanmış aile		126	99,86	20,14	36-132	
<b>Gelir Gider Durumu</b>	Gelir giderine eşit		510	100,39	18,17	36-136	<b>0,001</b>
	Gelir giderden az		247	95,86	19,52	26-129	
	Gelir giderden çok		188	101,75	18,36	39-136	
<b>Kronik Hastalık</b>	Var		104	96,15	21,3	29-132	0,054
	Yok		841	99,89	18,3	26-136	
<b>Annenin durumu</b>	<b>eğitim</b>	Okur yazar değil	143	95,59	18,97	26-134	<b>0,008</b>
		Okur yazar	79	101,42	15,53	63-132	
		İlkokul mezunu	252	97,77	18,9	37-135	
		Ortaokul mezunu	198	99,81	19,1	36-135	
		Lise mezunu	180	102,29	18,01	29-136	
		Üniversite mezunu	93	102,31	19,38	40-136	
<b>Babanın durumu</b>	<b>eğitim</b>	Okur yazar değil	42	97,24	17,44	39-134	0,5
		Okur yazar	101	98,96	16,19	51-132	
		İlkokul mezunu	218	98,35	19,38	26-135	
		Ortaokul mezunu	225	98,72	18,05	33-135	
		Lise mezunu	209	101	19,75	29-136	
		Üniversite mezunu	150	101,12	19,75	36-136	
<b>Annenin Mesleği</b>	Ev hanımı		742	99,02	18,29	26-136	0,25
	İşçi		10	100,4	25,92	51-131	
	Memur		65	104,95	18,65	54-136	
	Serbest meslek		114	99,07	19,39	37-133	
	Yönetici		8	98,62	26,59	40-132	
	Emekli		6	104,83	26,03	69-131	
<b>Babanın Mesleği</b>	İşsiz/Çalışmıyor		34	94,08	17,77	51-127	0,15
	İşçi		134	99,49	18,74	46-135	
	Memur		138	101,58	20,76	36-136	
	Serbest meslek		568	98,87	18,32	26-135	
	Yönetici		14	106,21	17,92	70-126	
	Emekli		57	102	16,87	63-129	

Ailenin geliri giderinden çok olan öğrencilerin öz-bakım gücü ölçek puan ortalamaları geliri giderine eşit ve geliri giderinden az olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Demokratik/eşitlikçi ailede yetişen öğrencilerin öz bakım gücü ölçek puan ortalaması demokratik olmayan ailelere göre daha yüksek bulunmuştur. Ders başarısını çok iyi olarak

belirten öğrencilerin ise başarı durumu iyi, orta ve zayıf olanlara göre öz-bakım gücü ölçek puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Çizelge 4.6.** Öz yeterlilik Ölçeği ile Öz bakım gücü Ölçeği arasındaki ilişki (n:945)

	Öz Yeterlilik Ölçeği	
	r	p
Öz bakım gücü Ölçeği	0,49	<0,001

Çizelge 4.6.'da Öz Yeterlilik ile Öz bakım gücü Ölçekleri arasındaki ilişki gösterilmektedir. İki ölçek arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Korelasyon katsayısının işareti ve büyüklüğü arasındaki ilişkinin yönü ve gücünü belirlemektedir. Korelasyon katsayısı 0,00-0,25 çok zayıf; 0,26-0,49 zayıf; 0,50-0,69 orta; 0,70-0,80 yüksek; 0,90-1,00 ise çok yüksek biçiminde ilişkinin gücü değerlendirilmektedir. Buna göre Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam Puanı ile Öz bakım Gücü Ölçeği Toplam Puanı arasında pozitif yönlü, zayıf ( $r=0,49$ ) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Diğer bir ifadeyle öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri arttıkça öz bakım gücü artmaktadır.

**Çizelge 4.7.** Öz Yeterlilik ve Öz bakım gücü Ölçekleri güvenilirlik düzeyleri

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Öz Yeterlilik Ölçeği		0,76
Öz bakım gücü Ölçeği		0,87

Çizelge 4.7.'de Öz yeterlilik ölçeği ve Öz bakım gücü ölçeği güvenilirliklerine yönelik olarak Cronbach's Alpha değerleri verilmektedir. Bu değer Öz Yeterlilik Ölçeği için 0,76 olup Öz Bakım Gücü Ölçeği içinse 0,87 olarak belirlenmiştir. Her iki ölçüm aracının güvenilirlik düzeyi yüksektir.

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgular literatür bilgisi doğrultusunda üç başlık altında tartışılmıştır.

### 5.1. Ergenlerin Öz Yeterliliklerinin Sosyo-demografik Özellikleri İle İlişkisi

### 5.2. Ergenlerin Öz Bakım Gücünün Sosyo-demografik Özellikleri İle İlişkisi

### 5.3. Ergenlerin Öz Yeterlilik Düzeyleri İle Öz bakım Gücü Arasındaki İlişki

Ergenlik dönemi fiziksel, duygusal ve bilişsel değişimlerin çok yoğun yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemdeki hızlı değişimler karşısında ergenler çoğu zaman ne yapacağını bilemezler. Bu durumda ailesi, öğretmeni, arkadaşları ve diğer sosyal çevresiyle şekillenen kişilik ve benliklerine göre hareket ederler. Yaşam sürecinde kişilerin ileriye dönük gereksinim duydukları hareket planını ve kendi yeteneklerine olan inancı olan öz yeterliliklerini [39] ve kişisel olarak yaşamlarını sağlık ve iyiliklerini korumak için kendilerine düşeni yapmaları olan öz bakımlarını yerine getirmeleri önemlidir. Öz yeterlilik ve öz bakım kişilere, çevreye ve sosyoekonomik faktörlere bağlı olarak değişen bir inançtır [63-65].

Bu çalışma 11-15 yaş arası ergenlerin öz yeterlilik düzeyleri ile öz bakım gücü arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında “Sosyo-demografik bilgi formu”, “Genel Öz Yeterlilik Ölçeği” ve “Öz bakım gücü Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler ile ilgili alan yazın değerlendirmeleri “sosyo-demografik özelliklerin öz yeterlilik üzerine etkisi”, “sosyo-demografik özelliklerin öz bakım üzerine etkisi” ve “öz yeterlilik ile öz bakım arasındaki ilişki” olarak üç başlık halinde incelenmiştir.

Çalışmaya katılan 945 öğrencinin yaklaşık yarısının 10-12, diğer yarısının ise 13-15 yaşları arasında olduğu, kız ve erkek öğrenci sayılarının birbirine yakın olduğu belirlenmiştir. Çalışmada örneklem yaş ve cinsiyet açısından homojendir.

Öğrencilerin önemli bir kısmının (%70,8) il merkezinde, tamamına yakınının (%99,3) ailesiyle birlikte yaşadığı, önemli bir kısmının (%73,8) çekirdek, demokratik/eşitlikçi bir tutum sergileyen (%86,3) ailesinin olduğu ve ailelerin yaklaşık yarısının (%54,0) gelir-giderinin denk olduğu belirlenmiştir.

Anne ve babaların yaklaşık dörtte birinin ya ilkökul mezunu ya da ortaokul mezunu olduğu, annelerin yaklaşık dörtte üçünün (%78,5) ev hanımı, babaların ise yarıdan fazlasının serbest meslek sahibi (%60,1) oldukları belirlenmiştir (Çizelge 4.1).

### **5.1.Ergenlerin Öz Yeterliliklerinin Sosyo-demografik Özellikleri İle İlişkisi**

Ergenlik dönemi kimlik ve benlik gelişiminin en yoğun yaşandığı yaşam evresidir. Ergende yeterlilik duygusu, tutum ve başarı için gerekli olan bir koşul ve bir ruh sağlığı göstergesi olarak algılanır [22]. Azar [4]'ın iletğine göre Locke ve Latham (1990) bireyde öz yeterlik inancının yüksekliği kişinin kendine daha yüksek hedefler oluşturmasını ve verdiği kararda tutarlılığını sağlar. Bu nedenle öz yeterlik kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol altına alır, ergenin karşılaşmış olduğu zorluluklar ile nasıl mücadele edeceğini öğretir ve sorunlu davranışlara karşı korunmasını sağlar [39].

Çalışmamızda 11-15 yaş grubu öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ile “Genel Öz Yeterlilik Ölçek” puan ortalamaları karşılaştırıldığında yaş, sınıf, cinsiyet, en uzun süre yaşanan yerleşim yeri, şu an yaşanan yer, gelir gider durumu, kronik hastalığın varlığı, anne ve babanın eğitim durumu ve meslekleriyle öz yeterlilik ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Diğer yandan öğrencilerin ders başarı durumu, aile tipi ve yapıları ile öz yeterlilik ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Literatürde ergenlerin yaşları ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişkide birbirinden farklı sonuçlar elde edilmiştir; Saka [21], 13-14 yaş grubu ergenlerin 15-16 yaş grubu ergenlere göre öz yeterlilik düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu, 13-14 yaş grubu ergen ailelerinin akademik, duygusal ve sosyal gelişimleri açısından daha fazla önem vermelerinin etkisinin olabileceğini ifade etmiştir. Telef ve Karaca'nın [77], çalışmasında yaş artıkça ergenlerin öz yeterlilik düzeylerinin düştüğü, Ünal Keskin ve Orgun [78] yaş artıkça öz yeterlilik düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Alçay [79] çalışmasında ergenlerin yaşa göre öz yeterlilik puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Saka [21], 15-16 yaş grubunun çevresel koşulları, karşı cinsle olan ilişkilerle ilgili sorunları, lise yıllarında yaşanan sınav gerginliklerinin yarattığı bıkkınlık gibi faktörlerin öz yeterlilik inancını düşürebileceğini ileri sürmüştür. Çalışma grubumuzu oluşturan öğrencilerin henüz erken ergenlik döneminde olması, ebeveyn ve öğretmenlerin sosyal desteğinin bu yaş grubunda birbirine yakın olması öz yeterlilik düzeylerinde istatistiksel bir farklılık yaratmamış olabilir.

Vera ve ark. [80] “Şehirli ergenlerin öz yeterlik, öz denetim, çatışma çözüm stilleri ve gelecekteki yönelimi”, Luszczynska ve ark. [81], “İnsan fonksiyonlarının çeşitli alanlarda genel öz yeterliliği: Beş ülkeden kanıt” gibi çalışmalarda, çalışmamızdaki bulgulara benzer bir şekilde öz yeterlilik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermiştir. Aynı biçimde, Alçay [79], Colomeischi ve Colomeisch [82], Yıldırım ve İlhan [83], Tenaw [84]’ın bulguları çalışmamızın bulgularını desteklemektedir. Bazı araştırmalarda da öz yeterliliğin cinsiyete göre farklılık gösterdiği de [35, 85-87] görülmektedir. Scholz ve ark. [85], 25 ülkede yapmış oldukları çalışmalarında bazı ülkelerdeki erkeklerin öz yeterliklerinin kadınlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu ancak kültürler arasındaki farklılıkların öz yeterlilik düzeyini değiştirebileceğine vurgu yapmışlardır. Binay ve Yiğit [35] ve Aypay [74] da Türk erkeklerinin öz yeterlilik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu bildirirken, Aktürk ve Aylaz [86] ile Yılmaz ve ark. [87] çalışmalarında, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre öz yeterlilik puanlarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Kızların erkeklere göre kişiler arası ilişkide başarılı olmaları, sosyal faaliyetlerde daha fazla yer almaları, arkadaşlık ilişkilerine daha fazla önem vermelerinin kızların öz yeterliliklerinin yüksek olmasında etkili olabileceğini düşündürmektedir[35].

Ergenlerin yaşadıkları yerleşim yerine göre de öz yeterlilik düzeylerinde değişiklikler olabilmektedir. Çalışmamıza katılan ergenlerin önemli bir kısmının (%70,8) il merkezinde, yaklaşık olarak dörtte birinin (%24,6) ilçede ve %4,7’sinin de köyde en uzun süreli yaşadığı belirlenmiştir. En uzun süre yaşanan yerleşim yeri ile öz yeterlilik ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Binay ve Yiğit [35] yaşamının büyük çoğunluğunu köyde geçiren ergenlerin öz yeterlilik puanının ilçe, şehir ve metropolde yaşayanlara göre daha düşük olduğunu bildirmişlerdir. Sezer ve ark. [88] çalışmasında öğrencilerin uzun süre yaşadıkları yere göre öz yeterlik algılarının farklılaştığını, şehirde yaşayanların ilçedekilere göre, ilçede yaşayanların ise köyde yaşayanlara göre daha yüksek öz yeterlilik algısına sahip olduklarını saptamıştır. Bu çalışmalarda genellikle şehirde yaşayanların bilgiye ulaşma, sağlık, eğitim, ulaşım, sosyo-kültürel olanaklar gibi birçok hizmeti daha iyi koşullarda alması ve bu olanaklara bağlı olarak kendi geleceğine yönelik karar vermesini kolaylaşması öz yeterlilik algısını yükseltebileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte Saka [21] ve Telef’in [89] çalışmalarında araştırma sonucumuzla paralel bir şekilde ergenlerin yaşanan yere göre öz-yeterlilik düzeylerinin değişmediği bildirilmiştir. Literatürde, genellikle şehirde yaşayanların daha küçük yerleşim yerlerinde yaşayanlara göre öz yeterlilik düzeyinin yüksek olduğu bildirilse de çalışmamızda öğrencilerin yaklaşık %70’inin hayatının

çoğunu şehirlerde geçirmesine karşın bu durumun öz yeterlilik düzeyini etkilemediği görülmektedir.

Ailenin sosyo-ekonomik durumu çocukların öz yeterlilik inancının gelişmesinde oldukça etkili bir faktördür. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan çocukların öz yeterlilik inancı da düşük olmaktadır [40]. Bunun nedenlerinden biri ekonomik geliri düşük ailelerin çocuklarının eğitim ve gelişmelerine yeterli özeni gösterememeleri olabilir. Bradley ve Corwyn [90]'a göre çocukların kültürel, oyun, kitap, bilgisayar gibi bilişsel gelişimleri ailelerin olumlu yaklaşımlarıyla orta ve uzun vadede etkilemektedir

Çalışmamızda ailelerin yaklaşık yarısının (%54) geliri giderine eşit, dörtte birinin (%26,1) geliri giderden az, beşte birinin (%19,9) ise gelirinin giderinden çok olduğu tespit edilmiştir. Ailenin gelir-gideri ile öz yeterlilik ölçek puan ortalamaları istatistiksel olarak karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Binay ve Yiğit [35], çalışmasında ailelerin aylık gelirlerinin öğrencilerin gereksinimlerini karşılama durumları ile öz yeterlilik puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu; gelir durumu yeterli olan öğrencilerin, kısmen yeterli olanlara göre yüksek, yetersiz olan öğrencilere göre ise daha yüksek öz yeterlilik puanına sahip olduğu belirtilmiştir. Ergenlerin gereksinimlerini karşılamada sorun yaşamamaları kendilerini güvende hissetmelerine ve öz yeterliliklerinin yükselmesine neden olabileceği yorumu yapılmıştır. Çalışmamızda sosyoekonomik açıdan öğrenciler arasında öz-yeterlilik düzeyinde istatistiksel bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin çok önemli bir kısmının (%89,0) herhangi bir kronik hastalığının olmadığı belirlenmiştir. Kronik hastalığı olanlar ile olmayanların öz yeterlilik açısından değerlendirmelerinde aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tsay ve Healstead [91]'ın "Tayvan'da hemodiyaliz hastalarında öz bakım, öz yeterlilik, depresyon ve yaşam kalitesi" adlı çalışmasında öz yeterlilik algısı yüksek olan kişilerin hastalığı yönetme yeteneğinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Thong ve ark. [92]'nin diyaliz hastalarındaki semptomlar ile yaşam kalitesi ve klinik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, kronik hastalığı olan kişilerde (diyaliz hastaları gibi), yeti yitimi arttıkça günlük yaşam aktiviteleri ve enstrümental günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede bağımlılığın arttığı ve beraberinde öz yeterlilik düzeyinin düştüğü bildirilmektedir. Mollaoğlu [75] da "Diyaliz hastalarında yeti yitimi, günlük yaşam aktiviteleri ve öz yeterlilik durumu" başlıklı çalışmasında hastalarda yeti yitiminin artmasının bağımlılık düzeyinin yükselmesine ve öz

yeterlilik algısının azalmasına neden olduğunu, yeti yitiminin azaltılması için koruyucu yaklaşımların benimsenmesi, bağımsızlık düzeyinin artırılması ve öz yeterlik algısının yükselmesinde yararlı olacağı vurgulanmıştır. Çalışma bulgularımız ile literatür verileri arasında benzerlik olmaması, çalışmaya katılan ergenlerden kronik hastalığı olanların %11 gibi düşük bir oranda olmasıyla ilişkili olabilir.

Anne ve babanın eğitim durumu ile öz yeterlilik ölçek puan ortalamaları ayrı ayrı karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte eğitim düzeyi arttıkça öz yeterlilik puanlarının yükseldiği de görülmüştür. Binay ve Yiğit [35] çalışmasında anne eğitimi çocukların yeterlilik puanı üzerine etkili olmamasına karşın, baba eğitiminin öz yeterlilik düzeyini artırdığı görülmüştür. Koçoğlu [93] anne ve baba eğitim düzeyinin yüksek olmasının çocukların davranışa başlama, sürdürme, tamamlama ve engellere karşı mücadele etmede daha olumlu puanlar almasına neden olduğunu belirtmiştir. Diğer yandan Saka [21], farklı aile yapısına sahip ergenlerin öz yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelendiği tez çalışmasında bulgularımızla uyumlu olarak ergenlerin anne ve baba öğrenim durumlarının öz yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir. Koçoğlu [93] ise ebeveynlerin eğitim düzeyinin artmasının ailedeki diğer bireylerin duyarlılığını artırdığı, bilgilendirdiği, öz güveni artırarak öz yeterlilik düzeyinin yükseldiğini bildirmiştir. Bu nedenle öğrenim durumu yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının akademik, sosyal ve duygusal gelişimlerini daha bilinçli bir şekilde etkileyebileceği, eğitim düzeyi düşük ailelere göre daha olumlu rol model olabilecekleri düşünülmüştür [93]

Çalışmamızda öğrencilerin ders başarı durumları ile öz yeterlilik ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu saptanmıştır. Pajares [94] öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin öz yeterlilik düzeyi düşük olan bireylere göre zorluk düzeyi yüksek olan çalışmalarda daha başarılı olduklarını bildirmiştir. Ayrıca, düşük öz-yeterlik inancı zorluklar karşısında kaygı ve stres düzeyini yükseltir, sorunun çözümünde bakış açısını daraltır. Sorunları çözmede kendine güvenen bireylerde oluşan öz yeterlik inancı akademik başarıyı etkileyen önemli bir faktördür [94]. Azar [4]'in ilettiğine göre Eggen ve Kauchak (1999), öğrencilerin öz yeterlik inancının yüksek olmasının öğrenme etkinliklerinde daha istekli olmalarını, güçlülere karşı daha cesaretli bir şekilde mücadele ederek başarıyı yükselttiklerini bildirmektedir. Arseven [48]'in bildirdiğine göre Bandura (1997); çocukların akranlarla kıyaslanmasının, okul çevresine bağlı deneyimlerin ve öğretmenin öğrenci başarısına yönelik düşüncelerinin öz yeterlilik seviyesini değiştireceğini

bildirmiştir. Aktürk ve Aylaz [86] bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri ile ilgili çalışmasının bulguları, çalışmamızın bulgularına benzerlik göstermekte ve öğrencilerin başarı durumundaki artışın öz yeterlilik inançlarını artırdığını göstermektedir. Kendilerini başarılı gören, okul ve aile tarafından takdir edilenlerin öz yeterlilik gelişimlerinin olumlu etkilendiği görülmektedir.

Çalışmamızda aile tipini demokratik/eşitlikçi olarak belirten öğrencilerin öz yeterlilik ölçek puan ortalamalarının, demokratik olmayan aile tipinde bulunan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre çocuklarına demokratik bir şekilde yaklaşan ailelerin çocuklarının problemlerinin çözümüne karşı fikir yürütebilme özelliğini artırarak öz yeterlilik düzeyini yükselttiği söylenebilir. Wentzel ve Wigfield [95]'a göre kişilerin bir işi başarısındaki bilgi ve deneyimi ya öğrenme yoluyla ya da etrafındaki aile ve öğretmenlerinin desteğiyle elde edilen motivasyon ve yetenek gelişimiyle sağlanabilir. Schunk ve Meece [40], ergenlerin yaşadığı ortamın onların öz yeterlilik inancının gelişmesinde oldukça önemli olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, ebeveynlerin yaşam deneyimlerinin ergenlik dönemindeki çocuklarının sosyal uyum düzeyini yükselteceği ve ebeveynlerin zorluklarla nasıl başa çıkılabileceğine dair çocuklarına rol model olabileceği de bildirilmektedir. Öz yeterlilik düzeyini artıran en önemli faktör aileden algılanan sosyal desteğin artmasıdır [40]. Vekiri ve Chronaki [96] çalışmasında ergenin aileden aldığı desteğin artmasıyla doğru orantılı olarak öz yeterlilik düzeyinin arttığını göstermektedir. Coleman ve Karraker [97] de öz yeterlilikleri yüksek anne ve baba çocuklarının da öz yeterliliklerinin yüksek olduğu bu tür ailelerde yaşayan çocukların daha az olumsuz davranışlar sergilediği ve sosyal uyum sorunları yaşamadıklarını bildirmiştir. Literatür bilgilerinden de anlaşıldığı gibi çocuğun aileden algıladığı sosyal destek ile öz-yeterlilik düzeyleri arasında doğru orantı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bulgularımızda da demokratik olmayan aile tipine göre demokratik/eşitlikçi aile tipine sahip ergenlerin öz yeterlilik düzeyleri anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmamızda tek ebeveynli olan öğrencilerin geniş aile yapısına sahip öğrencilere göre öz yeterliliklerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumda aile tutumları ve aile yapısının öz-yeterlilik düzeyini etkilediği söylenebilir. Geniş ailelerle birlikte yaşamak zorunda kalan ergenlerin öz yeterlilik düzeylerinin daha düşük çıkmasının nedeni bu tip ailelerde çocukların daha baskıcı ve kontrol altında tutulmasıyla ilişkili olabilir. Parçalanmış aile yapısına sahip ergenlere göre çekirdek aile ve geniş ailesi olan ergenlerin kendilerini destekleyecek daha fazla aile bireyine sahip oldukları bilinmektedir. Aile yapıları ile öz yeterlilik ilişkisinin

araştırıldığı çalışmalarda, çekirdek ve geniş ailede yaşayan ergenlerin öz yeterlilik düzeylerinin, parçalanmış ailelerde yaşayan ergenlerin öz yeterlilik düzeylerinden yüksek olduğu bildirilmektedir [86, 98].

## 5.2. Ergenlerin Öz Bakım Gücünün Sosyo-demografik Özellikleri İle İlişkisi

Öz bakım, bireyin kişisel yaşam koşullarını, sağlık ve iyiliğini korumak için kendi üzerlerine düşen görev ve sorumluluklarını yerine getirmesidir. Felipe ve ark. [99] bireylerin günlük yaşam aktivitelerinin yerine getirilmesi için yeterli hava, su, beslenme, boşaltım, dışkılama, aktivite ve dinlenme, yalnızlık ve sosyal etkileşim, iyilik halinin devam ettirilmesi ve geliştirilmesi gibi temel istek ve gereksinimler öz bakım olarak tanımlanmıştır. Ergenlik döneminde kazandırılacak öz bakım nitelikleri öncelikle ailenin yapısı, aile tutumu, sosyo-ekonomik durum, eğitim, yaş, cinsiyet gibi birçok faktöre bağlı olarak değişmektedir.

Çalışmamızda, öğrencilerin cinsiyeti, en uzun süre ve şu an yaşadıkları yer, aile yapısı, kronik hastalığın varlığı, anne ve babalarının mesleği, babalarının eğitim durumu, ile öz bakım gücü ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; yaş, sınıf, annelerinin eğitimi, ailenin gelir - gider durumu, derslerindeki başarı durumu ve aile tipi ile öz bakım ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Süzek ve Çakmak'ın [58] çalışmasında cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, mezun olunan okul, anne ve babanın eğitim düzeyi ve mesleği, ailenin en uzun yaşadığı yerleşim birimi, sosyal güvence durumu ile öğrencilerin öz bakım gücü arasında önemli bir fark olmadığı belirlenmiştir. Literatürde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre öz bakım gücü yeteneğinin daha yüksek olduğu da bildirilmektedir [5, 68, 76]. Akduman Ergün [5] ergen kız öğrencilerin erkeklere göre öz bakım puanlarının daha yüksek olmasını kızların ergenlik dönemine erkeklerden daha erken girmesi, meydana gelen değişimlere karşı edinilen bilgilerin daha hızlı davranışa dönüştürmesi ile ilişkilendirilmektedir. Bir başka bakış açısı ise kızların yaşamı, sağlığı ve iyilik durumunu sürdürmede erkeklere göre daha yetenekli oldukları ya da ergenlik döneminde bu tür gereksinimlerin erkeklerde daha çok anneleri tarafından karşılanmasına bağlanmaktadır [68, 76, 100]. Ülkemiz aile yapısına göre genelde beslenme, bakım ve hijyen konularının daha çok kadın cinsiyetinin üzerine yüklendiği göz önüne alındığında öz bakım gücü yeteneği ile ilgili literatürde belirtilen bilgiyi destekler nitelikte erkeklere göre kadınlarda daha yüksek olması beklenen bir durumdur. Ancak, çalışmamızda cinsiyet açısından öz bakım gücü puanları arasında önemli bir fark olmadığı saptanmıştır. Bunun sebebi, henüz erken ergenlik döneminde

olan kız ve erkek öğrenciler arasında ergenliğe giriş açısından büyük bir farkın olmamasından kaynaklanabilir.

Orem'in öz bakım gücü kuramı birey odaklı olmasına karşın, aile desteği ve ailenin sosyoekonomik yapısına belirgin bir vurgu yapılmadığı görülmektedir [55, 101]. Çocuklar öz bakımı önemli ölçüde ailede öğrenir, yeteneklerini ilk defa aile üyeleriyle paylaşır, tutum ve davranışlar aile içi etkileşime göre şekillenir. Çocuğun öz bakım niteliğini geliştirebilmesi öğrenme sürecinde örnek alma, kendini özdeşleştirme, pekiştirme yöntemlerini ne ölçüde gerçekleştirebildiğine bağlıdır. Bu etkileşim çocuğun ancak ailesi ve sosyal çevresi ile gerçekleştirilebilir. Çocuğun kendi alt kültürüne ait değerlerinin öğretildiği aile ortamı öz bakım davranışlarının da temelini oluşturur [97, 102]. Geniş ailelerin geleneksel yapısı gereği ergenin gelişim ve öz bakım becerilerinin kazanılmasında anne-baba, büyük anne-baba ve diğer akrabalar da etkili olur. Ayrıca, bu tip ailelerde genellikle büyük anne ve büyük babaların torunlarının yaşantısına anne-babadan daha fazla müdahale ettikleri ve onları yönlendirdikleri de bilinmektedir [103]. Bu nedenle geniş aile yapısına sahip ergenlerin çekirdek ve parçalanmış aile yapısına sahip ergenlere göre öz bakım gücü puanlarının yüksek olması beklenirken, çalışmamızda aile yapıları ile çocukların öz bakım güçleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Akduman Ergün [5] geniş ailede ergenlerin beslenme, boşaltım, sosyal etkileşim gibi öz bakım puan ortalamalarının çekirdek aile yapısına sahip ergenlere göre daha yüksek olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirtilmiştir. Nahcivan ve Tuncel [101] ve Nahcivan'ın [76] çalışmalarında parçalanmış ailelere göre geniş aile ve çekirdek aileden gelen kişilerin öz-bakım güçlerinin yüksek olduğu ve istatistiksel olarak da anlamlı bulunduğu gösterilmiştir. Akduman Ergün ve ark. [104] da mesleki eğitim merkezinde öğrenim gören geniş aile tipine sahip ergenlerin öz bakım gücü puanının parçalanmış aile tipine sahip ergenlere göre puan farkının oldukça yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulmuştur. Çalışma bulgularımız, Akduman Ergün'ün [5] çalışma bulgularıyla benzer olup ergenlerin aile yapısı ile öz bakım gücü arasında istatistiksel bir anlamlılık bulunamamıştır. Diğer yandan Binay ve Yiğit'in [35] çalışmasında parçalanmış aileden gelen çocukların sağlıklı yaşam biçimi puanlarının çekirdek ve geniş ailelerden gelen ergenler göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Parçalanmış ailelerde ergenlerin düzenli bir aile yaşamının olmaması, aile bireylerinden daha çok arkadaş guruplarıyla zaman geçirmesi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının edinilmesinde güçlükler yaşanabileceği görüşü ileri sürülmüştür.

Anne ve baba modeline göre çocuklarda meydana gelecek davranış ve tutumlarla ilgili literatürde [28-32] ebeveynlerin davranış ve tutumlarının otoriter, demokratik, aşırı hoş görülü, aşırı koruyucu ve müdahaleci oldukları biçiminde tanımlanmaktadır. Otoriter aile ortamında büyüyen çocuklarda benliğine yönelik olumsuz yargılamalar çocuğun yapabileceği işleri bile yapamayacağı duygusunu oluşturabilmektedir [29]. Demokratik aile tutumunda ise çocuklara kendi davranışlarının sorumluluğunu alma olanağını verilir [28-30]. Ailelerin çocuklarına değer vermesi, çocuklarının duygularını paylaşması, onlara karşı açık olmaları, yeteneklerine göre gelişmelerine olanak vermesi hem çocukların kişilik gelişimine olumlu katkı sağlar hem de sağlıklı gelişim ve günlük öz bakımı için gerekli olan gereksinimlerini kendisi karşılar [31]. Türk aile yapısında ebeveynlerin çocuklara karşı tutumu genellikle koruyucu, kontrolcü ve sıcak bir tutum sergileme şeklindedir. Nahcivan ve Tuncel [101] ve Uzunçakmak [105] demokratik ailelerde öz bakım gücünün diğer aile tutumları gösteren ailelerde yaşayan ergenlere göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Çalışmamızda demokratik/eşitlikçi aile tipine sahip öğrencilerin öz bakım gücü ölçek puan ortalamasının demokratik olmayan aile tipine sahip olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ebeveynin çocuğa verdiği destek ile arttığı düşünüldüğünde çalışmamızda baskıcı ailelerde öz bakım gücünün düşük olmasının benlik saygısının yeteri kadar gelişmemesiyle ilişkili olabilir. Çocukların bağımsızlığı ve kendini geliştirmesini engelleyici tutum benlik gelişimini de olumsuz etkilemektedir. Uzunçakmak [105] demokratik tutum sergileyen ailelerde yetişen ergenlere sağlanan demokratik aile ortamının karşılaşılan sorunların giderilmesini kolaylaştırdığını ve ergenin öz-bakım gücünü arttırdığını bildirmiştir.

Akduman Ergün [5] köyde yaşayan ergenlere göre ilçede yaşayanların daha fazla öz bakım gücü puanına sahip olduklarını ancak aralarında istatistiksel farklılık bulunmadığını bildirmiştir. Diğer yandan Nahcivan ve Tuncel [101] kentte yaşayanların köyde yaşayanlara göre öz bakım güçlerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bunun nedenini kentte yaşayanların kendi sağlıklarına yönelik daha fazla uyarılarla karşılaştıkları, birçok olanağa daha fazla ve hızlı ulaştıkları gösterilmiştir. Çalışmamızda şehirde yaşayan öğrencilerin öz bakım gücü köyde yaşayanlara göre kısmen yüksek olsa da il, ilçe ve köyde yaşayanların öz bakım gücü puanları arasında istatistiksel bir farklılık bulunmamıştır.

Çalışmamızda annelerin meslekleri ile öz-bakım gücü puan ortalamaları karşılaştırıldığında en yüksek puanın memur annelere, en düşük puanın ise ev hanımı annelere ait olduğu ancak bu puanların ev hanımı, işçi, memur, serbest meslek ve yönetici anneler

arasında istatistiksel açıdan önemli olmadığı belirlenmiştir. Babaların meslekleri karşılaştırıldığında ise en yüksek puanın yönetici babalara, en düşük puanın ise işsiz babalara, ait olduğu ancak anneler gibi babaların da meslekleri ile öz bakım gücü puanları arasında istatistiksel öneme sahip bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ailenin temel bireyleri olan anne ve babanın çalışıp çalışmaması ergenlerin sağlıklı gelişimini etkileyecek faktörlerden biridir. Çalışmayan annelerin ergen çocuklarına daha fazla zaman ayıracağı düşüncesi ile özellikle annelerin mesleğinin ergenlerin öz bakım gücü üzerine önemli etkileri olacağı düşünülse de Akduman Ergün [5], Nahcivan [76], Nahcivan ve Tuncel [101] anne-babaların çalışması ile çalışmamasının öz-bakım gücü puanlarının birbirinden çok farklı olmadığı belirlenmiştir. Akduman Ergün ve ark. [104] çalışmasında annesi çalışmayan mesleki eğitim gören ergenlerin öz-bakım gücü puanı annesi çalışanlara göre daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Çalışmamızın sonucuna göre ergenlik döneminde öz bakım gücü ile hem anne hem de babanın mesleği arasında istatistiksel bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Slusher [68] ergenlerde bilişsel ve fiziksel gelişim arttıkça öz bakım uygulamalarını daha rahat yerine getirebileceğini, Dashiff ve ark. [106] da ergenlerde yaş arttıkça öz bakım yetersizliğinin azalacağını belirtmişlerdir. Nahcivan ve Tuncel [101] çalışmasında 18-26 yaşlar arasında olan gençlerin yaşları ile öz bakım güçleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatürde yaş arttıkça öz bakım gücünün artacağı bildirilse de bizim çalışmamızda 10-12 yaş grubu 5. sınıf öğrencilerin 13-15 yaş grubu 8. sınıf öğrencilerine göre öz bakım gücü ölçek puan ortalamaları daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ergenliğin başlangıç dönemleri olan 10-12 yaşlarında henüz ergenliğin olumsuz etkileriyle karşı karşıya kalmamalarının öz bakım gücü puanını yükseltmiş olabileceğini düşünülebilir. Zira ergenlik döneminde çocukların hayaller dünyasında yaşaması, kendi arzularına göre hareket etmesi, riskli davranışlarda bulunması kendi öz bakımlarının engellenmesine neden olmaktadır [68, 70].

Bireylerin toplumsal statüleri öğrenim düzeyleri ile orantılıdır. Anne ve babanın öğrenim durumu ailede yetişen bireylerin kazanacağı değerleri, sağlık durumunu, beslenme ve boşaltım gibi öz bakım gücünü değiştirebilecek bir faktördür. Anne ve babanın eğitim düzeyinin yükselmesi çocuğun gereksinimlerinin fark edilmesini, çocukların hayata bakış açısını ve öz güvenini geliştirmektedir [97, 102]. Süzek ve Çakmak [58] çalışmasında, anne ve babanın eğitim düzeyi ile öğrencilerin öz bakım gücü arasında önemli bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Çalışmamızda ise öz bakım gücü üzerine annenin eğitim durumu etkili olurken, babanın eğitim durumunun etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Akduman Ergün[5]'ün iletmişine göre McCaleb ve Cull (2002) babanın eğitim düzeyi arttıkça ergenlerde öz bakım uygulamalarının artacağını bildirmiştir. Uzunçakmak [105] "Ergenlerde öz bakım eğitiminin öz bakım gücüne etkisi" ile ilgili tez çalışmasında, babaların eğitim durumunun ergenlerin öz bakım eğitimi öncesinde ve sonrasında gelişimi bakımından babası ilköğretim, lise ve üniversite mezunu olan öz-bakım eğitimi alan ergenlerin bu eğitimden etkilenseler de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Babası ilköğretim mezunu olan ergenlerin babası lise ve üniversite mezunu olanlara göre verilen öz bakım eğitiminden daha fazla etkilendiği anlaşılmıştır. Akduman Ergün'ün [5] tez çalışmasında babası ilköğretim mezunu olan ergenlerin sosyal etkileşim, büyüme ve gelişme puan ortalamalarının babası lise mezunu olan ergenlere göre daha yüksek olduğu, babası lise mezunu olan ergenlerin ise beslenme, boşaltım, menstrüasyon hijyeni, aktivite ve dinlenme, tehlikelerin önlenmesi, beden imgesi puan ortalamalarının babası ilköğretim mezunu olan ergenlere göre daha yüksek olduğu ancak istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur. Çalışma bulgularımız literatürle uyumluluk göstermektedir. Babaları okuryazar olmayan ergenlerin öz bakım gücü puan ortalamasının babası lise ve üstü eğitime sahip ergenlere göre kısmen düşük olduğu ancak aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Türk kültüründe aile bireylerinin bakım ve eğitimleri genellikle kadınlara bırakılmıştır. Bu nedenle annelerin eğitim düzeyinin yetersizliği özellikle ergenlerin öz bakım uygulamalarının da eksikliğine neden olabilir[107]. Uzunçakmak [105]'in "Ergenlerde öz bakım eğitiminin öz bakım gücüne etkisi" ve Akduman Ergün [5]'ün "Ergenliğe başlangıç döneminde öz bakım gücünü arttırmada hemşirenin destekleyici bireysel eğitim girişimlerinin etkisi" ile ilgili tez çalışmalarında annenin eğitim düzeyi ile ergenlerin öz bakım gücü arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Güdücü Tüfekçi ve Arıkan'ın [108] çalışmasında annesi okuryazar olmayan ergenlerin öz bakım gücü puan ortalamalarının ilkököl ve ortaoköl mezunu annelere göre yüksek ve istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuş ve bu sonuç annenin eğitim düzeyi düştükçe ergenin kendi kendini idare etme yeteneğinin geliştiği şeklinde yorumlamıştır. Çalışmamızda, annesi lise mezunu olan öğrencilerin öz bakım gücü ölçek puan ortalaması annesi okuryazar olmayan öğrencilere göre daha yüksek ve istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur.

Çalışmamızda ailelerinin geliri giderinden fazla olan öğrencilerin öz bakım gücü puanlarının geliri giderine eşit ve geliri giderinden az olanlara göre daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Süzek ve Çakmak [58] çalışmasında gelir düzeyinin öz-

bakım gücünü etkilemediği, Ünal ve ark. [109] çalışmasında ise aylık gelir ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bildirilmektedir. Akduman Ergün ve ark. [104] sosyo-ekonomik durumu iyi düzeyde olan mesleki eğitime devam eden ergenlerin öz bakım gücünün ekonomik geliri düşük öğrencilere göre daha yüksek olduğunu, Özbaşaran ve ark. [110] öğrencilerin gelir durumlarının sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarını anlamlı düzeyde artırdığı belirlenmiştir. Akduman Ergün [5] “Ergenliğin başlangıç döneminde öz bakım gücünü arttırmada hemşirenin destekleyici bireysel eğitim girişimlerinin etkisi” çalışmasında öz-bakıma yönelik hemşirenin vermiş olduğu eğitimin geliri giderinden az olan ergenlerin sağlıklı yaşam için gerekli olan beslenme, boşaltım, menstrüasyon hijyeni, tehlikelerin önlenmesi, büyüme ve gelişim puanları gelir giderine eşit olan ergenlere göre daha yüksek bulunmuş ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmamızda da ders başarısının çok iyi olduğunu bildiren ergenlerin başarı durumu iyi, orta ve zayıf olanlara göre öz bakım gücü ölçek puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Veselska ve ark. [111] ile Sagone ve Caroli'nin [112], çalışmalarında ergenlik döneminde psikolojik dayanıklılığı olan bireylerin benlik saygısı ve akademik başarılarının yüksek olduğu, öz yeterlilik becerilerinin iyi düzeyde olduğu, bu bireylerin sağlığına daha fazla dikkat ettikleri belirlenmiştir. Akduman Ergün ve ark. [104], mesleki eğitim merkezinde eğitim gören ergenlerin, akademik başarıları ile öz-bakım gücünün araştırıldığı çalışmasında ders başarısı yüksek olanların öz-bakım gücü puanlarının da yüksek, ders başarısı düşük olanların ise öz-bakım gücü puanlarının düşük olduğu aralarındaki farkında istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir. Gençlerin ve yeni ergenliğe girmiş çocukların kendi yeteneklerinin farkına varmaları ve başarılı olacakları mesleklere yönelebilmeleri kişilik gelişimine ve öz bakım uygulamalarına önemli katkı sunmaktadır. Bu nedenle öz-bakımı güçlü olan bireylerin akademik başarısının da önemli derecede yüksek olduğu bilinmektedir [58]. Çalışma bulgumuzun literatürü desteklediği, öz bakım gücü artışının ders başarısını da etkileyerek ergenlik dönemi gençlerin geleceğe yönelik daha planlı adımlar atmasına yardımcı olması bakımından önemlidir.

### **5.3. Ergenlerin Öz Yeterlilik Düzeyleri İle Öz Bakım Gücü Arasındaki İlişki**

Ergenlik dönemi bireylerin kendi kendilerine yettikleri, kendi başlarına bir şeyleri başardıkları, kendi sağlıkları için gereksinim duydukları her şeyi birine bağımlı olmadan yerine getirebildikleri dönemdir. Bu dönemde öz yeterlilik ve öz bakım gücünün edinilmesi, gelişmesi ve devam ettirilmesi özellikle aile, öğretmen, okul ve diğer sosyal çevrenin etkisiyle

şekillenmektedir. Her iki kavram birbirinden ayrı olmasına karşın birbirini tamamlayan kavramlardır. Bandura [39]'ya göre öz yeterlilik algısı insanların davranışlarını olumlu bir şekilde yönlendiren temel belirleyicidir. Binay ve Yiğit [35]'in belirttiğine göre Norris, öz bakım bireyin sağlıklı yaşam için sorumluluk alması, güçlerinin en etkili bir şekilde kullanılmasını sağlayan girişimci bir süreçtir. Tsay ve Healstead [91], öz bakım davranışının devam etmesi için öz yeterlilik inancının yüksek olması gerektiğini belirtmiştir. Binay ve Yiğit'in [35] ergenlerin sağlıklı yaşam davranışlarıyla öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirildiği çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışları arttıkça genel öz yeterliliğin de arttığı belirlenmiştir. Ünal ve ark. [109] çalışmada öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile öz-bakım gücü arasında olumlu bir ilişki bulunduğunu saptamıştır.

Çalışmamızda da Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam Puanı ile Öz bakım gücü Ölçeği Toplam Puanı arasında pozitif yönlü, zayıf ( $r= 0,49$ ) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu anlamlı ilişki ergenlerin öz yeterlilik düzeylerinin artması halinde öz bakım güçlerinin de artacağını göstermiştir.

Kalyencioğlu ve Kutlu [113]'ya göre çocuğun aile üyeleriyle olan ilişki düzeyi diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırların, benimsediği tutum ve davranışların temelini oluşturmaktadır. Ergenlik döneminde yaşanabilecek uyum sürecinde karşılaşılan zorluklara uygun çözüm yollarının bulunması, çocuğun gelişimine katkı sağlanabilmesi, gelişim evrelerinin getirdiği doğal zorlukların aşılması bakımından sağlık çalışanlarından özellikle hemşirelerin aile ile ergen arasındaki iletişime aracılık etmesi olumlu davranışların kazanılmasına önemli katkılar sunacaktır. Akduman Ergün [5]'ün aktardığına göre Velioğlu (1999) "Hemşirelikte Kavram ve Kuramlar" isimli kitabında pediatri hemşirelerinin eğitim ve danışmanlık rollerinin bulunduğunu bildirmiştir. Bu görevleri gereğince hemşireler ergenlerin içinde bulunduğu fiziksel, çevresel, psikososyal ortamların onların öz-bakım güçlerine olan olumsuz etkilerini ortaya çıkartmalı, ergenlerin öz-bakım güçlerini artırmasına yardımcı olmalıdır. Ergün'ün [114] yaptığı doktora çalışmada da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazandırılması ve sağlık sorunlarının erken dönemde belirlenmesi açısından hemşirelerin başarılı uygulamaları gerçekleştirdikleri özellikle okul hemşireliği hizmetlerinin çocukların sağlık ve akademik başarılarını olumlu yönde etkilediğini bildirilmiştir.

## 6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuçlar

- Öğrencilerin önemli bir kısmı (%70,8) en uzun süre il merkezinde yaşamıştır.
- Öğrencilerin tamamına yakını (%99,39) ailesiyle birlikte yaşamaktadır.
- Öğrencilerin yaklaşık üçte biri kendi başarı durumunu iyi ya da çok iyi olarak algılamaktadır.
- Öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%89,0) herhangi bir kronik hastalığı yoktur.
- Öğrencilerin önemli bir kısmı (%86,3) demokratik/eşitlikçi ailede yaşamaktadır.
- Öğrencilerin önemli bir kısmı (%73,8) çekirdek ailede yaşamaktadır.
- Ailelerin yarısından fazlasının (%54,0) gelir-gider denk, yaklaşık dörtte birinin (%26,1) gelir- giderden az, yaklaşık beşte birinin (%19,9) ise gelir giderden fazladır.
- Anne ve babaların yaklaşık dörtte biri ilkököl mezunu dörtte biri ortaokul mezunudur.
- Annelerin önemli bir kısmı (%78,5) ev hanımı, babaların yarıdan fazlası (%60,1) serbest meslek sahibidir.
- Öğrencilerin yaş, sınıf, cinsiyet, en uzun süre yaşanan yerleşim yeri, şuan yaşanan yer, gelir - gider durumu, kronik hastalığın varlığı, anne ve babanın eğitim durumu ve meslekleri gibi özellikleri ile öz-yeterlilik puan ortalamaları arasında ilişki bulunmamıştır.
- Öğrencilerin ders başarı durumları, aile tipi ve yapılarıyla öz yeterlilik puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur;
  - Başarı durumunu çok iyi olarak algılayan öğrencilerin, öz yeterlilik düzeyleri yüksektir.
  - Demokratik/eşitlikçi aileye sahip öğrencilerin öz yeterlilikleri yüksektir.
  - Tek ebeveynli aile yapısına sahip öğrencilerin öz yeterlilikleri yüksektir.
- Öğrencilerin cinsiyeti, en uzun süre ve şu an yaşadıkları yer, aile yapısı, kronik hastalığın varlığı, anne ve babalarının mesleği, babalarının eğitim durumu gibi özellikleri ile öz bakım gücü puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

- Öğrencilerin yaş, sınıf, annelerinin eğitimi, ailenin gelir gider durumu, derslerindeki başarı durumu ve aile tipi gibi özellikleri ile öz bakım puan ortalamaları arasında anlamlı fark belirlenmiştir;
  - 10-12 yaş grubu öğrencilerin öz-bakım gücü 13-15 yaş grubu öğrencilere göre daha yüksektir
  - Annesi lise mezunu olan öğrencilerin öz bakım gücü yüksektir.
  - Ailesinin geliri giderinden fazla olan öğrencilerin öz bakım gücü yüksektir.
  - Demokratik/eşitlikçi aileye sahip öğrencilerin öz bakım gücü yüksektir.
  - Ders başarısını çok iyi öğrencilerin öz bakım gücü yüksektir.
- Öğrencilerin Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam Puanı ile Öz bakım Gücü Ölçeği Toplam Puanı arasında pozitif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri arttıkça öz bakım gücü de artmıştır.

## 6.2. Öneriler

- Ailelerin çocukların yetiştirilmesinde olumlu (demokratik/eşitlikçi) çocuk yetiştirme yöntemlerinin desteklenmesi,
- Öğrencilerin okul başarılarının desteklenmesi,
- Aile bireylerin ergenlerinin öz bakım faaliyetleri konusunda bilgilendirmesi ve desteklenmesi,
- Eğitim ve sağlık kurumları işbirliğinde öz-yeterlilik ve öz bakım gücünün artırılmasına yönelik eğitim programları ve seminerlerin düzenlenmesi,
- Ergenlerin öz bakımı eğitimlerinin sürdürülmesinde okullarda okul hemşireliği hizmetlerinin yaygınlaştırılması, uygulanması ve sisteme okul hemşireliğinin yerleştirilmesi,
- Bu tür çalışmaların değişik yaş grupları ve daha geniş örneklem gruplarıyla yapılması önerilebilir.

## KAYNAKLAR

1. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
2. Hazır Bıkmaz, F. (2002). Fen öğretiminde öz yeterlilik inancı. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 1(2), 197-210.
3. Hartweg, D.L. (1991). *Dorothea Orem: Self care deficit theorie*. Sage Publication.
4. Azar, A. (2010). Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik öğretmeni adaylarının öz yeterlilik inançları. *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(12), 235 – 252.
5. Akduman Ergün, S. (2008). *Ergenliğe başlangıç döneminde öz-bakım gücünü arttırmada hemşirenin destekleyici bireysel eğitim girişimlerinin etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
6. Akkoyunlu, B., Orhan, F. (2003). Bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi (BÖTE) bölümü öğrencilerinin bilgisayar kullanma öz yeterlik inancı ile demografik özellikleri arasındaki ilişki. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2(3), 86-93.
7. Çetin, B. (2008). Fen bilgisi öğretimi dersinin sınıf öğretmenliği anabilim dalı 3.sınıf öğrencilerinin fen öğretimindeki öz-yeterlik inançlarına etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 55 – 71.
8. Shunk, D.H., ve Pajares, F. (2009). *Self-efficacy theory*. In. Wentzel KR, Miele D Eds. *Handbook of Motivation at School*, (p.35 - 53).
9. Mollaoğlu, M., Bağ, E. (2009). Hemodiyaliz Uygulanan hastalarda öz yeterlilik ve etkileyen faktörler. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 72, 37 - 42.
10. Dolgin, K.G. (2014). *The adolescent development, relationships and culture (Ergenlik psikolojisi gelişim, ilişkiler ve kültür)*. [çev.] D. Özen. İstanbul : Kaknüs Yayınları.
11. Santrock, J.W. (2012). *Adolescence (Ergenlik)*. [çev.] D. M. Siyez. İstanbul: Nobel Yayıncılık
12. Steinberg, L. (2013). *Adolescence (Ergenlik)*. [çev.] F. Çok. İstanbul: İmge Kitabevi.
13. Kulaksızoğlu, A. (2014). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
14. WHO. (2003). *Promoting the health of young people in custody* p.7. Erişim 10.01.2018 [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/99015/e81703.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/99015/e81703.pdf).
15. Törüner, E. ve Büyükgönenç, L. (2012). *Büyüme ve gelişme, çocuk sağlığı ve hastalıkları temel hemşirelik yaklaşımları*. Ankara: Göktuğ Yayıncılık.
16. Parlaz, E.A, Tekgül, N., Karademirci, E., ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3, 10-16.
17. Koç, M., (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(17), 231-256.

18. Cloutier, R. (1994). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. B. Onur (Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27, 875-904.
19. Abalı, O. (2006). *Ergenlik dönemi ve sorunları*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
20. Şahin, Ş., ve Özçelik, Ç.Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5, 42-49.
21. Saka, A. (2017). *Farklı aile yapısına sahip ergenlerin öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karabük.
22. Erbil, N., Divan, Z. ve Önder, P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerin tutum ve davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3, 7-15.
23. Wilkinson, R.B. (2006). Age and sex differences in the influence of attachment relationships on adolescent psychological health. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 23, 87-104.
24. Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-64.
25. Yörükoğlu, A. (1996). *Gençlik çağı, ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. (9. Basım). İstanbul: Özgür Yayınları.
26. Bornstein, M., Genevro, J. (2014). *Child Development and Behavioral Pediatrics*. USA: Lawrens Associates, 35-59.
27. MEB. (2007). *Çocuk gelişimi ve eğitimi - aile ve çocuk*. Erişim 08.01.2018, [http://megep.meb.gov.tr/mte\\_program\\_modul/modul\\_pdf/310TDB003.pdf](http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/modul_pdf/310TDB003.pdf).
28. Kaya, M. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9, 193-204.
29. Aslan, E. (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, 7-14.
30. Steinberg, L., Elmen, J. ve Mounts, N. (1989). Authoritative parenting, psychosocial maturity and academic success among adolescents. *Child Development*, 62, 1424-1436.
31. Demiriz, S. ve Öğretir, A.D. (2007). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15, 105-122.
32. Taner Derman, M. ve Başal, HA. (2013). Okulöncesi çocuklarında gözlenen davranış problemleri ile ailelerinin anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 115-144.
33. Schwarzer, R. (2014). *Self-efficacy: Thought control of action*. Taylor & Francis, 217 - 226. .
34. Bandura, A. (1999). *A social cognitive theory of personality*. In L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 154-196). New York: Guilford Publications. (Reprinted in D. Cervone & Y. Shoda [Eds.], *The coherence of personality*. New York

35. Binay, Ş., ve Yiğit, R. (2016). Relationship between adolescents' health promoting lifestyle behaviours and self-efficacy. *J Pediatr Res.* 3(4), 180-186
36. Hazır Bıkmaz, F. (2004). Sınıf öğretmenlerinin fen öğretiminde öz yeterlilik inancı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Milli Eğitim Dergisi*, [http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/milli\\_egitim\\_dergisi/161/bikmaz.htm](http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/milli_egitim_dergisi/161/bikmaz.htm)
37. Bandura, A. (1995). Self-efficacy in changing societies. New York: Cambridge University Press.
38. Wigfield, A, Eccles, JS. (2000). Expectancy - value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 8 - 81.
39. Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran Eds. Encyclopedia of Human Behavior (p.71 - 81). New York: Academic Press.
40. Schunk, D.H., Meece, J.L. (2005). *Self-efficacy development in adolescences*. Self-efficacy beliefs of adolescent. Chapter 3 (p.71 - 96). Greenwich CT: Information Age Publishing.
41. Schunk, H.D. (2003). Self-efficacy for reading and writing: Influence of modeling, goal setting, and self-evaluation. *Reading & Writing Quarterly*, 19 (2), 106-111.
42. Bandura, A. (2005). *Adolescent development from an agentic perspective*. In F. Pajares & T. Urdan, Eds. Self-efficacy beliefs of adolescents (p.1 - 43). Greenwich CT: Information Age Publishing.
43. Bandura, A., Wood, R.E. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision-making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 805 - 814.
44. Celep, C. (2000). The correlation of the factors: The prospective teachers' sense of efficacy, belief and attitudes about student control. *National FORUM of Educational Administration and Supervision Journal*. 17 (4), 99-112
45. Önen, F., Öztuna, A. (2005). Fen Bilgisi ve matematik öğretmenlerinin öz yeterlik duygusunun belirlenmesi. *İstek Vakfı Okulları I. Fen Ve Matematik Öğretmenleri Sempozyumu*, İstanbul.
46. Üredi, I., ve Üredi, L. (2006). Sınıf öğretmeni adaylarının cinsiyetlerine, buldukları sınıflara ve başarı düzeylerine göre fen öğretimine ilişkin öz yeterlik inançlarının karşılaştırılması. *İstanbul Yedi Tepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), <http://www.yeditepe.edu.tr>
47. Şanlı, S. (2014). Polis akademisi öğrencilerinin genel öz yeterlik inançları ve sporda güdülenme kaynaklarının incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 25 (4), 172-183.
48. Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. *Turkish Studies, International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(19), 63-80.
49. Torkzadeh, G., Chang, J.C.J., Demirhan, D. A. (2006). Contingency model of computer and Internet self-efficacy. *Information & Management*, 43(4), 541-550.
50. Usher, E.L., Pajeras, F. (2009). Sources of self-efficacy in mathematics: A validation study. *Contemporary Educational Psychology*, 34, 89-101.

51. Loeb, S.J., Steffensmeier, D., Kassab, C. (2011). Predictors of self-efficacy and self-rated health for older male inmates. *J Adv Nurs*. 67(4), 811-20.
52. Pintrich, P.R., Schunk, D.H. (1996). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. Englewood Cliffs. NJ: Merrill/Prentice Hall.
53. Öztürk, G.D., Bıkmaz, F.H. (2007). İlköğretim programlarında sağlık bilinci. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4, 215-242.
54. Yürük Bal, E. (2015). *Spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
55. Orem, D., (1991). *Nursing concepts of practice*. St. Louis, Mosby.
56. Vickery, D.M., Fries, J.F. (2013). *Take care of yourself: The complete illustrated guide to medical self-care*. Da Capo Press.
57. Riegel, B., Jaarsma, T., Strömberg, A. (2012). A middle - range theory of self care of chronic illness. *Advanced in Nursing Science*, 35(3), 194 - 204.
58. Süzek, H., Çakmak, O. (2004). Muğla Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sosyo demografik özelliklerinin öz bakım güçlerine etkisinin belirlenmesi. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10
59. Moore, J.B., Pawloski, L., Rodrigues, C., Baghi, H., Lumbi, L. and Zamora, L.,(2007). The effect of a nutrition education program on the nutrition self-care practices of Nicaraguan adolescent girl and the nutrition depend-care practices of their mother. *Self/Dependent-Care Nursing*, 15 (1), 6-11
60. Shin, C. (2007). IOS new scholar paper; linking specific self-care nursing theory concepts with the literature on family dinner. *Self/Dependent- Care Nursing*, 15(1), 12-21.
61. Çelik, A., Yıldırım, Y. (2016). Orem öz bakım eksikliği hemşirelik kuramı'na göre vazovagal senkop'u olan hastanın hemşirelik bakımı: olgu sunumu. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 7(14),182-186.
62. Yorulmaz, M., Erkal, S., Ergüney S. (2002). 11-19 Yaş grubu tip 1 diabetes mellituslu çocuklarda öz-bakım. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 12(2), 25-30.
63. Eryılmaz, G., Erci, B., Engin, R. (1999). Gebelik Sayısının Öz-Bakım Gücüne Etkisi. *Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2,2, 76-88
64. Baker, L.K., Denyes, M.J. (2008). Predictors of self care in adolescents with cystic fibrosis: a test of orem's theories of self-care deficit. *Journal of Pediatric Nursing*, 23(1), 37 - 47.
65. Akyol, A.D., Karadakovan, A. (2002). Hemodiyalize giren hastalarda yaşam kalitesi ve öz bakım gücü ile bunlar üzerine etkili değişkenlerin incelenmesi. *Ege Tıp Dergisi*, 41(2), 97 - 102.
66. Büyükgönenç, L., Törüner, E.K. (2013). *Çocuk sağlığı temel hemşirelik yaklaşımları*. Ankara: İrem Matbaa.

67. Çavuşoğlu, H. (2013). *Çocuk sağlığı hemşireliği*. Genişletilmiş 11. Baskı, Cilt 1, Ankara: Sistem Ofset Basımevi.
68. Slusher, I.L. (1999). Self care agency and self care practice of adolescents. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 22, 49 – 58.
69. Kaya H, Öztürk A, Sarı E. (2005). Öğrenci hemşirelerin benlik saygısı ve öz-bakım gücü düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. İstanbul Üniversitesi, *Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi*, 13(54), 85-94
70. Alikashişoğlu, M. (2008). Ergenlerde davranışsal sorunlar. *Adölesan Sağlığı Sempozyum Dizisi*, 63, 55 - 59.
71. Chitty, K.K. (2001). *Professional nursing concept and challenges*. W.B. Saunders.
72. <http://www.meb.gov.tr/baglantilar/okullar/index.php> Erişim Tarihi: 15.01.2017.
73. Blanche, M.T., Durrheim, K. (2006). *Research in practice applied methods for social sciences*. Cape Town: University of Cape Town Press.
74. Aypay, A. (2010). The adaptation study of general self-efficacy (GSE) scale to Turkish. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 113 - 131.
75. Mollaoğlu, M. (2011). Diyaliz hastalarında yeti yitimi, günlük yaşam aktiviteleri ve öz yeterlilik durumu. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(2). 181-186.
76. Nahcivan, N.Ö. (1993). *Sağlıklı gençlerde öz-bakım gücü ve aile ortamının etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
77. Telef, B.B., Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (8), 499-518.
78. Ünal Keskin, G., Orgun, F. (2006). Öğrencilerin öz-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7, 92-99.
79. Alçay, A. (2015). *Ergenlerin öz-yeterlilikleri ile mantıkdışı inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
80. Vera, E.M., Shin, R.Q., Montgomery, G.P., Mildner, C., Speight, S.L. (2004). Conflict resolution styles, self-efficacy, self-control, and future orientation of urban adolescents. *Professional School Counseling*, 73-80.
81. Luszczynska, A., Gutierrez-Dona, B., Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80–89.
82. Colomeischi, A.A., Colomeischi, T. (2014). Teachers attitudes towards work in relation with emotional intelligence and self efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 615-619.
83. Yıldırım, F., ve İlhan, İ.Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.

84. Tenaw, Y.A. (2013). Relationship between self-efficacy, academic achievement and gender in analytical chemistry at Debre Markos College of Teacher Education. *African Journal of Chemical Education*, 3(1), 3-28.
85. Scholz, U., Gutierrez- Dona, B., Sud, S. & Schwarzer, R. (2002). Is general self efficacy a universal construct? *European Journal of Psychological Assessment*, 18 (3), 242-251.
86. Aktürk, Ü., ve Aylaz, R. (2013). Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri. *DEUHYO ED*, 6(4), 177-183.
87. Yılmaz, E., Yiğit, R., ve Kaşaracı, İ. (2012). İlköğretim öğrencilerinin özyeterlilik düzeylerinin akademik başarı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 354-370.
88. Sezer, F., İşgör, İ.Y., Özpolat, A.R., Sezer, M. (2006). Lise öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 130-137.
89. Telef, B.B. (2011). *Öz-yeterlilikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
90. Bradley, R.H., ve Corwyn, R.F. (2002). Socioeconomic status and child development. *Annual Review of Psychology*, 52, 371-399.
91. Tsay, S.L., ve Healstead, M. (2002). Self-care, self-efficacy, depression, and quality of life among patients receiving hemodialysis in Taiwan. *International Journal of Nursing Studies*, 39(1), 245-251.
92. Thong, M.S.Y, van Dijk, S., Noordzij, M, Boeschoten, EW, Krediet RT, Dekker FW, Kaptein AA; (2009). Symptom clusters in incident dialysis patients: associations with clinical variables and quality of life. *Nephrol. Dial. Transplant.* 24(1), 225-230.
93. Koçoğlu F. (2009). *Sağlığı geliştirici yaşam tarzı ve öz etkililik- yeterlilik durumunun sosyo-ekonomik durum ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
94. Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy*. <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>.
95. Wentzel, K.R., ve Wigfield, A. (2009). *Handbook of motivation at school*. Taylor and Francis.
96. Vekiri, I., ve Chronaki, A. (2008). Gender issues in technology use: Perceived social support, computer self-efficacy and value beliefs, and computer use beyond school. *Computers & Education*, 51, 1392-1404.
97. Coleman, P.K., ve Karraker, K.H. (2003). Maternal self efficacy beliefs, competence in parenting, and toddlers' behavior and developmental status. *Infant Mental Health Journal*, 24, 126-48.
98. Singh, B., ve Udainiya, R. (2009). Self-efficacy and well-being of adolescents. *Journal of The Indian Academy Of Applied Psychology*, 35(2), 227-232.

99. Felipe, L.C., Araújo, A.R.A., ve Vitor, A.F. (2014). Nursing process according the model of self-care in a cardiac bed idden patient. *Journal of Research Fundamental Care Online*, 6(3), 897-908.
100. Kara, B. (2001). Öz-bakım tanımı ve kavramsal yönü. *Aylık Aktüel Tıp Dergisi, Sendrom*, 13(7),105-107.
101. Nahcivan, Ö.N., ve Tuncel, N. (1999). Sağlıklı gençlerde öz- bakım gücü ve aile ortamının etkisi. *Hemşirelik Bülteni*, 7(45), 49-60.
102. Ball, J. W. ve Bindler, R. C. (2006). *Child health nursing partnering with children&families*. Pearson Education.
103. Fingerman, K.L., Pitzer, L.M., Chan, W., Birditt, K., Franks, M.M., Zarit, S. (2010). Who gets what and why? Help middle-aged adults provide to parents and grown children. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 10 (93), 1-12.
104. Akduman Ergün, S., Yılmaz, E., Dağdeviren Z., Dinçer, Ş. (2009). Mesleki Eğitim Ve Çıraklık Merkezinde Eğitim Gören Ergenlerin Öz Bakım Gücünün İncelenmesi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 10(3), 29 - 36.
105. Uzunçakmak, T. (2012). *Ergenlerde öz bakım eğitiminin öz bakım gücüne etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
106. Dashiff, C., MCcaleb, A., Cull, V. (2006). Self care of young adolescents with type 1 diabetes. *Journal of Pediatric Nursing*, 21(3), 222 - 232.
107. Demirel, S. (2003). Gaziantep ili şahinbey ilçesi ilköğretim okullarında öğrenim gören 5. ve 6. sınıf kız öğrencilerin menstruasyon fizyolojisine ilişkin bilgilerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 2, 47-48.
108. Güdücü Tüfekci F., Arıkan D. (2002). Sağlıklı adölesanların öz-bakım gücü ile anne-babalarının öz - bakım gücünün karşılaştırılması ve sosyo - demografik özelliklerle ilişkisi. *Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 5(1), 45-52.
109. Ünalın, D., Şenol, V., Öztürk, A., Erkorkmaz, Ü. (2007). Meslek yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*,14(2), 101-109.
110. Özbaşaran, F., Çakmakçı Çetinkaya, A., Güngör, N. (2004). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlık davranışları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7(3), 43-55.
111. Veselska, Z., Geckova, A.M., Orosova, O., Gajdosova, B., Dijk, J.P., Reijneveld, S.A. (2009). Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. *Addictive Behaviors*, 34(3), 287-291.
112. Sagone, E., ve Caroli, MED. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92, 838-845.
113. Kalyencioğlu D., ve Kutlu Y. (2010). Ergenlerin aile işlevi algılarına göre uyum düzeyleri. *İ.Ü.F.N. Hem. Derg.*,18(2), 56-62

114. Ergün A (2003). *Hemşirelik bakımı sınıflama modelleri, doğrultusunda okul hemşireliği uygulamaları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.



## EKLER

### Ek -1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız .....
2. Sınıfınız .....
3. Cinsiyetiniz:  Kadın  Erkek
4. En uzun süre yaşadığınız yerleşim yeri neresidir?  
 Köy  İlçe  İl  Yurtdışı
5. Nerede yaşıyorsunuz?  
 Ailemle  
 Akrabalarımle  
 Arkadaşlarımla  
 Devlet Yurdunda  
 Yetiştirme Yurdunda  
 Diğer ..... (Lütfen Açıklayınız).....
6. Kaç kardeşiniz? .....
7. Kaçınıcı çocuksunuz? .....
8. Babanızın eğitim durumu nedir?  
 Okur - yazar değil  
 Okur - yazar  
 İlkokul mezunu  
 Ortaokul mezunu  
 Lise mezunu  
 Üniversite mezunu  
 Diğer ..... (Lütfen Açıklayınız).....
9. Annenizin eğitim durumu nedir?  
 Okur - yazar değil  
 Okur - yazar

- İlkokul mezunu
- Ortaokul mezunu
- Lise mezunu
- Üniversite mezunu
- Diğer ..... (Lütfen Açıklayınız).....

**10.** Babanızın Mesleği .....

**11.** Annenizin Mesleği .....

**12.** Gelir-Gider Durumunuz:

- Gelir-gidere eşit
- Gelir giderden az
- Gelir giderden fazla

**13.** Uzun süredir devam eden (Kronik) hastalığınız var mı?

- Var
- Yok

**14.** Okul derslerindeki başarı durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

- Çok iyi
- İyi
- Orta
- Zayıf

**15.** Aile Tipiniz nedir?

- Demokratik - Eşitlikçi
- Demokratik - Eşitlikçi Olmayan

**16.** Ailenizin yapısı nasıldır?

- Çekirdek Aile ( Anne – Baba – Çocuk)
- Geniş Aile ( Anne – Baba – Çocuk – Anneanne/Babaanne – Dede – Teyze – Dayı- Amca - Hala
- Tek Ebeveynli Aile (Anne – Çocuk, Baba – Çocuk)
- Parçalanmış Aile (Anne – Baba Boşanmış/Ayrı)
- Diğer ..... (Lütfen Açıklayınız) .....

**Ek -2. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği**

Aşağıda kendi sağlığınıza karşı tutumlarınız hakkında cümleler yer almaktadır. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyunuz ve sizi en doğru biçimde tanımlayan ifadeyi işaretleyiniz. İyi ya da kötü fikir yoktur. Bazı ifadeleri cevaplamak zor gelirse karar verebilmek için size en yakın gelen şıkkı işaretleyiniz. Duygularınızı en iyi ifade eden açıklamanın karşısındaki bölümü (x) işareti koyunuz. Her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz.

	Tamamen Doğru Değil	Doğru Olması İmkansız	Orta Düzeyde Doğru	Tamamen Doğru
1-Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim	( )	( )	( )	( )
2-Beklenmedik durumlarda nasıl davranmam gerektiğini her zaman bilirim.	( )	( )	( )	( )
3-Bana karşı çıktığımda kendimi kabul ettirecek çare ve yollar ararım.	( )	( )	( )	( )
4-Ne olursa olsun üstesinden gelirim.	( )	( )	( )	( )
5-Güç sorunların çözümünü gayret etsem her zaman başarırım.	( )	( )	( )	( )
6-Tasarılarımı (planlarımı) gerçekleştirmek ve hedeflerime erişmek bana güç gelmez.	( )	( )	( )	( )
7-Bir sorunla karşılaştığım zaman onu halletmeye yönelik birçok fikirlerim vardır.	( )	( )	( )	( )
8-Güçlükleri soğukkanlılıkla karşılarım, çünkü yeteneklerime her zaman güvenebilirim.	( )	( )	( )	( )
9-Ani olaylarında hakkından gelebileceğimi sanıyorum.	( )	( )	( )	( )
10-Her sorun için bir çözümüm vardır.	( )	( )	( )	( )

**Ek -3 . Öz Bakım Gücü Ölçeği**

Aşağıda insanların kendi sağlıklarına karşı tutumları hakkında 35 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en doğru biçimde tanımlayan ifadeyi işaretleyiniz. İyi ya da kötü fikir yoktur. Bazı ifadeleri cevaplamak zor gelirse, karar verebilmek için size yakın gelen şıkkı işaretleyiniz. Duygularınızı en iyi ifade eden açıklamanın karşısındaki bölüme (X) işareti koyunuz. Her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz.

	<b>Soru</b>	<b>Beni hiç tanımlamıyor</b>	<b>Beni pek tanımlamıyor</b>	<b>Fikrim yok</b>	<b>Beni biraz tanımlıyor</b>	<b>Beni çok tanımlıyor</b>
1	Eğer sağlığım söz konusu ise bazı alışkanlıklarımı memnuniyetle bırakabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
2	Kendimi beğeniyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
3	Sağlığım ile ilgili ihtiyaçlarımı istediğim gibi karşılamak için yeterli enerjiye genellikle sahip değilim.	( )	( )	( )	( )	( )
4	Sağlığımın kötüye gittiğini hissettiğim zaman, ne yapmam gerektiğini biliyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
5	Sağlıklı kalmak için ihtiyacım olan şeyleri yapmaktan gurur duyarım.	( )	( )	( )	( )	( )
6	Kişisel ihtiyaçlarımı ihmal etmeye meyilliyim.	( )	( )	( )	( )	( )
7	Kendime bakmadığım zaman, yardım ararım.	( )	( )	( )	( )	( )
8	Yeni projelere başlamaktan hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )	( )
9	Benim için yararlı olacağını bildiğim şeyleri yapmayı çoğunlukla ertelerim.	( )	( )	( )	( )	( )
10	Hasta olmamak için bazı önlemler alırım.	( )	( )	( )	( )	( )
11	Sağlığımın daha iyi olmasına çaba gösteririm.	( )	( )	( )	( )	( )
12	Dengeli beslenirim.	( )	( )	( )	( )	( )
13	Beni rahatsız eden konularda fazla bir şey yapmadan sürekli yakınıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
14	Sağlığımı dikkat etmek için daha iyi korunma yolları araştırırım.	( )	( )	( )	( )	( )
15	Sağlığımın çok iyi bir düzeye ulaşacağına inanıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
16	Sağlığımı korumak için	( )	( )	( )	( )	( )

	yapılan çabaların tümünü hak ettiğime inanıyorum.					
17	Kararlarımı sonuna kadar uyguladım.	( )	( )	( )	( )	( )
18	Vücudumun nasıl çalıştığını anlıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
19	Sağlığım ile ilgili kişisel kararlarımı nadiren uyguladım.	( )	( )	( )	( )	( )
20	Kendimle dostum.	( )	( )	( )	( )	( )
21	Kendime iyi bakarım.	( )	( )	( )	( )	( )
22	Sağlığımın daha iyi olması benim için tesadüfi bir durumdur.	( )	( )	( )	( )	( )
23	Düzenli olarak istirahat ederim ve beden hareketleri yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )
24	Çeşitli hastalıkların nasıl meydana geldiğini ve ne çeşit etkileri olduğunu öğrenmek isterim.	( )	( )	( )	( )	( )
25	Yaşam bir zevktir.	( )	( )	( )	( )	( )
26	Aile içindeki görevlerimi yeterince yerine getiremiyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
27	Kendi davranışlarımın sorumluluğunu üstlenirim.	( )	( )	( )	( )	( )
28	Yıllar geçtikçe, daha sağlıklı olmak için gereken şeylerin farkına vardım.	( )	( )	( )	( )	( )
29	Sağlıklı kalmak için ne çeşit yiyecekler yemem gerektiğini biliyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
30	Vücudumun çalışması ile ilgili her şeyi öğrenmeye ilgi duyuyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
31	Bazen hastalandığımda, rahatsızlıklarımı önemsemem ve geçmesini beklerim.	( )	( )	( )	( )	( )
32	Kendime bakmak için bilgilenmeye çalışırım.	( )	( )	( )	( )	( )
33	Ailemin değerli bir üyesi olduğumu hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
34	Son sağlık kontrolümün tarihini hatırladığım gibi, gelecek sağlık kontrolümün tarihini de biliyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
35	Kendimi ve ihtiyaçlarımı oldukça iyi anlarım.	( )	( )	( )	( )	( )



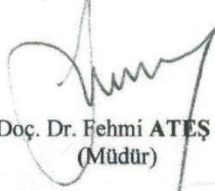
T.C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU KARARLARI

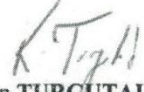


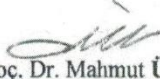
Karar Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
18.07.2016	15	2016/243

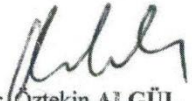
Hemşirelik Anabilim Dalı Başkanlığından gelen 30.06.2016 tarih ve 154156 sayılı tez önerisi konulu yazı üzerinde görüşüldü.

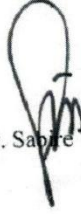
Enstitümüz Hemşirelik Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden Adnan Batuhan COŞKUN ' un "Ergenlerin Öz Yeterlilik Düzeyleri ile Öz Bakım Gücü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " başlıklı yüksek lisans tez önerisinin; "Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği" nin 24. maddesi uyarınca kabul edilmesine, durumun Öğrenci İşlerine ve Anabilim Dalı Başkanlığına bildirilmesine oybirliği ile karar verildi.

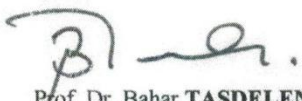
  
Doç. Dr. Fehmi ATEŞ  
(Müdür)

  
Doç. Dr. Kenan TURGUTALP  
(Müdür Yardımcısı)

  
Yrd. Doç. Dr. Mahmut ÜLGER  
(Müdür Yardımcısı)

  
Prof. Dr. Öztekin ALGÜL  
(Üye)

  
Prof. Dr. Saime YURTSEVER  
(Üye)

  
Prof. Dr. Bahar TAŞDELEN  
(Üye)

*Öğrenciye verilecek.*



T.C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Mersin Üniversitesi - ÖĞRENCİ  
İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI  
Tarih: 28.10.2016 12:07  
Sayı: 40752009-755.02.01-  
E.00000250361



E.00000250361

Sayı : 40752009-755.02.01  
Konu : Adnan Batuhan ÇOŞKUN Hk.

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Mersin Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğünün 17.10.2016 tarihli ve 11430261 sayılı yazımız.

İlgi yazı gereği, Enstitünüz Hemşirelik Yüksek Lisans öğrencisi Adnan Batuhan ÇOŞKUN'un "Ergenlerin Öz Yeterlilik Düzeyleri ile Öz Bakım Gücü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu anket çalışması izin talebine ilişkin İl Millî Eğitim Müdürlüğünün ilgi yazısı ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır  
Prof. Dr. Hakan ARSLAN  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Ek: Yazı (2 Sayfa)



Adres:Mersin Üniversitesi Öğrenci  
İşleri Daire Başkanlığı, Çiftlikköy  
Kampüsü, 33343, Yenişehir, MERSİN  
E-posta: fombul@mersin.edu.tr  
Telefon: +90 03243610025

Ayrıntılı bilgi için:03243610001-3918

Fax: +90 03243610648

Elektronik ağ:www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 6668b068-7a33-43df-8a1a-81e41b09406b kodu ile erişebilirsiniz.  
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.  
MERSİN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34776202-605-E.11391972  
Konu : Adnan Batuhan COŞKUN'un  
Anket İzin Talebi

14/10/2016

VALİLİK MAKAMINA

İlgi :Mersin Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 11.10.2016 tarih ve 232509 sayılı yazısı.

Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Rana YİĞİT' in sorumluluğunda yürütülmekte olan yüksek lisans öğrencisi Adnan Batuhan COŞKUN' un "*Ergenlerin Öz Yeterlilik Düzeyleri ile Öz Bakım Gücü Arasındaki İlişkinin incelenmesi* " konulu anket çalışması izin talebi ile ilgili 14.10.2016 tarihli komisyon görüşü ve çalışma programı ilişikte sunulmuştur.

Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Rana YİĞİT' in sorumluluğunda yürütülmekte olan yüksek lisans öğrencisi Adnan Batuhan COŞKUN' un söz konusu anket çalışmasını 2016-2017 eğitim öğretim yılında İlimiz Akdeniz, Toroslar, Yenişehir, Mezitli ilçelerinde ekli listede isimleri bulunan ortaokulların 5. ve 8. sınıflarında öğrenim gören öğrencilere gönüllük esasına dayalı olarak ve eğitimi öğretimi aksatmadan (*Mühürlü ve onaylı soruları kullanarak*) uygulaması, uygulama sonucunda hazırlanacak raporun basılı ve dijital ortamda İl Millî Eğitim Müdürlüğümüze vermek şartı ile uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Kutlu Tekin BAŞ  
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ekler :

- 1- Dilekçe ve Ekleri (18 sayfa)
- 2- Komisyon Görüşü (2 sayfa)

OLUR  
14/10/2016  
Süleyman DENİZ  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

Güvenli Elektronik İmza ile  
Aşıl ile Aymışın  
14.10.2016..  
J.



T.C.  
MERSİN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34776202-605-E.11430261  
Konu :Adnan Batuhan COŞKUN'un  
Anket İzin Talebi

17.10.2016

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Mersin Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 11.10.2016 tarih ve 232509 sayılı yazısı  
b) Valilik Makamının 14/10/2016 tarihli ve 34776202-605-E.11391972 sayılı olur yazısı

Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Rana YİĞİT' in sorumluluğunda yürütülmekte olan yüksek lisans öğrencisi Adnan Batuhan COŞKUN' un "*Ergenlerin Öz Yeterlilik Düzeyleri ile Öz Bakım Gücü Arasındaki İlişkinin incelenmesi* " konulu anket çalışması izin talebi incelenmiştir.

Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Rana YİĞİT' in sorumluluğunda yürütülmekte olan yüksek lisans öğrencisi Adnan Batuhan COŞKUN' un söz konusu anket çalışmasını 2016-2017 eğitim öğretim yılında İlimiz Akdeniz, Toroslar, Yenişehir, Mezitli ilçelerinde ekli listede isimleri bulunan ortaokulların 5. ve 8. sınıflarında öğrenim gören öğrencilere gönüllük esasına dayalı olarak ve eğitim öğretimi aksatmadan (*Mühürlü ve onaylı soruları kullanarak*) uygulaması, uygulama sonucunda hazırlanacak raporun basılı ve dijital ortamda İl Millî Eğitim Müdürlüğümüze vermek şartı ile uygun görüldüğüne ilişkin Valilik Makamının ilgi (b) oluru yazımız ekinde gönderilmiş olup söz konusu mühürlü ve onaylı anket sorularını almak üzere Adnan Batuhan COŞKUN'un İl Millî Eğitim Müdürlüğü Strateji Geliştirme Hizmetleri-2 (İstatistik) şubesine müracaatı gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Ali UZUN  
Vali a.  
Şube Müdürü

EKİ :

- 1- Valilik Oluru (1 sayfa)
- 2- Anket Soruları (9 sayfa)

DAĞITIM

- 1-Mersin Üniversitesi Rektörlüğü  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı
- 2- Akdeniz, Toroslar, Yenişehir, Mezitli Kaymakamlıklarına  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Güvenli Elektronik İmzalı  
Aslı ile Aynıdır.  
17.10.2016.

Mersin İl Millî Eğitim Müdürlüğü Dumlupınar Mahallesi GMK. Bulvarı Yenişehir / MERSİN Bilgi İçin : Ali UZUN-ŞUBE MÜDÜRÜ / Mehmet ŞİMŞEKKAYA-ŞEF Strateji Geliştirme Hizmetleri 3 (Araştırma Planlama İstatistik) Birimi Telefon: 0 (324) 329 14 81- 84 Dahili Tel:254-120 Faks: 0 (324) 327 35 18 - 19 E-Posta:mersinmem@meh.gov.tr -

İstatistik 33@meb.gov.tr, Elektronik Ağızbuğ/arsin.meb.gov.tr adresinden 6668208-7447-4912-615-3164100-006 ile iletişime geçebilirsiniz.  
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı ve Soyadı** : Adnan Batuhan Coşkun

**Doğum Tarihi** : 21.06.1989

**E-mail** : a.batuhancoskun@gmail.com

**Öğrenim Durumu** :

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Ön Lisans	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	Gümüşhane Üniversitesi	2008-2011
Lisans	Sağlık Yüksekokulu - Hemşirelik	Bozok Üniversitesi	2011-2014
Yüksek Lisans	Sağlık Bilimler Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı	Mersin Üniversitesi	2015-2018

**Görevler** :

Görev Ünvanı	Görev Yeri	Yıl
Klinik Hemşiresi	Mersin Forum Yaşam Hastanesi	2014-2015