

## Ortaokul Öğrencilerinde Öz-Yeterlik ile Anksiyete ve Depresyon Arasındaki İlişki

*Kızbes Meral Kılıç<sup>1</sup>*

**Özet:** Bu çalışmanın amacı, ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyleri ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu değişkenler arasında yaş ve cinsiyet farklılığının olup olmadığının belirlenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Çalışma grubu Ankara Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı tesadüfi olarak belirlenen beş ortaokulda öğrenim gören altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfa devam eden 240 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada “Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği” ve “Çocuklar için Anksiyete ve Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği”, “Bağımsız Gruplar İçin t Testi Analizi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” uygulanmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda, yaş arttıkça akademik, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyinin azaldığı, sosyal fobi, panik ve depresyon düzeylerinin ise arttığı görülmüştür. Kızların erkeklere göre; akademik ve genel öz-yeterliklerinin, ayrılma kaygılarının, obsesyon-kompülsiyonlarının ve genel kaygılarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Ergenlerde akademik öz-yeterlik azaldıkça sosyal fobi, panik, genel kaygı ve depresyon belirtilerinin arttığı; sosyal öz-yeterlik azaldıkça ayrılma kaygısının arttığı; duygusal öz-yeterlik azaldıkça sosyal fobi, obsesyon- kompülsiyonlar, panik, genel kaygı ve depresyonun arttığı görülmüştür. Elde edilen bulgular ışığında önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Öz-yeterlik, Anksiyete, Depresyon, Ergen

**DOI:** 10.29329/mjer.2019.185.28

### **The Relationship Between Self-Efficacy, Anxiety and Depression in Middle School Students**

**Abstract:** The aim of this study was to investigate the relationship between academic, social, emotional and general self-efficacy levels and depression and anxiety levels in adolescents. This study also examined the age and gender differences among these variables. The research is in relational screening model. The study group consisted of 240 students in the sixth, seventh and eighth grade students of five secondary schools randomly assigned to the Ankara Directorate of National Education. “Self-Efficacy Questionnaire for Children” and “Revised Child Anxiety and Depression Scale-Child Version” were used in the study. The data were analyzed by using “T test for Independent Groups”, “The Pearson Product-Moment Correlation Analysis” and “One-Way Variance Analysis (ANOVA)”. As a result of the statistical analysis, it was found that academic, emotional and general self-efficacy levels decreased and social phobia, panic and depression levels increased as age increased. It was observed that academic and general self-efficacy, separation anxiety, obsession-compulsions and general anxiety were higher in girls than boys. As the academic self-efficacy decreased in adolescents, the symptoms of social phobia, panic, general anxiety and depression increased; social self-efficacy decreased in adolescents, the

<sup>1</sup> **Kızbes Meral Kılıç**, Dr. Öğr. Üyesi, Akdeniz Üniversitesi, Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi, Antalya, Türkiye,  
ORCID: 0000-0002-4209-2615

**Email:** kizbesmeral@gmail.com

symptoms of separation anxiety increased; social phobia, obsessive-compulsions, panic, general anxiety and depression increased as emotional self-efficacy decreased. Suggestions have been made in light of the findings.

**Keywords:** Self-efficacy, Anxiety, Depression, Adolescent

---

## GİRİŞ

İnsan gelişiminin her bir dönemi yeni zorlukları, fırsatları ve yeterlik gereksinimlerini beraberinde getirir. Ergenlik, biyolojik, eğitim ve sosyal rollerde büyük değişikliklerle eş zamanlı olarak baş edilmesi gereken önemli bir geçiş dönemidir (Bandura, 2006). Çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemi olan ergenlik, erken (11-13 yaş), orta (14-16 yaş) ve geç (17-19 yaş) dönemler olarak ele alınıp incelenir. Ergenlikte meydana gelen değişme ve gelişmeler ergenin içinde yaşadığı toplum ve ergenin kendi özellikleri bağlamında oldukça değişkendir (Ogden ve Amlund-Hagen, 2014).

Bandura'nın geliştirdiği sosyal bilişsel teori merkezinde yer alan öz-yeterlik kavramı son yıllarda üzerinde en çok çalışılan konulardan biri olmuştur. 1982-2007 yılları arasında üzerinde 10.000'den fazla araştırmanın yapıldığı öz-yeterlik (Judge, Jackson, Shaw, Scott, & Rich, 2007), kişinin istenen bir hedefe ulaşmak için gereken eylemleri gerçekleştirme becerisine olan inancıdır. Öz-yeterlik inancı, davranışları hem doğrudan hem de dolaylı olarak yönlendirir (Bandura 2012). Akademik ve mesleki hayatın temellerinin sağlamlaştırılıp yön verildiği ergenlik döneminde öz yeterlik önemlidir (Pajares, 2006). Ergenler geliştikçe öz-yeterlikteki değişimlerin okul başarıları, arkadaş ilişkileri, kariyer ve meslek seçimleri için önemli etkileri bulunmaktadır (Schunk ve Meece, 2005).

Öz-yeterlik inancı, insanların bir faaliyet için ne kadar çaba harcadıklarını, iyimser, kötümser gibi düşünce tarzlarını, kendilerini motive etme derecelerini, düşünce ve davranışlarını düzenleme yaklaşımlarını etkilemektedir. Kişilerin davranışlarını doğrudan ve dolaylı olarak yönlendiren öz-yeterlik yaşamın her alanında etkilidir (Pajares, 2006). Bandura (1997), öz yeterlikte “kişisel ustalık”, “fizyolojik tepkiler”, “açık deneyimler” ve “ikna etme biçimleri” olmak üzere dört ana kaynak tanımlamıştır. Öz-yeterlik algılarını artırmada en güçlü kaynak olan kişisel ustalık deneyimleri, kişisel özellikler, kişisel başarılar, öz-değerlendirmelerden etkilenir. Fizyolojik tepkiler, bir durum hakkında yapılacak değerlendirmeyi etkileyebilir. Örneğin, ders ortamında aşırı derecede endişelenen bir ergen, hızlı kalp atım hızını öz-yetersizliğin bir göstergesi olarak yorumlayabilir. Açık deneyimler anlamında ergenler, akranlarını, ebeveynlerini, öğretmenlerini model alabilirler. Sosyal iknada ise ebeveynleri ve öğretmenlerinden “Başaracağına inanıyorum” gibi geribildirimler olarak öz-yeterliklerini artırabilirler.

Akademik öz-yeterlik, bireylerin verilen akademik görevleri belirlenmiş seviyelerde başarılı bir şekilde yerine getirebileceklerine inanmalarına işaret eder. Bu konuda yapılmış çok sayıda çalışma,

akademik anlamda olumlu öz-yeterliğin öğrencilerin akademik katılımlarını, hedef belirlemelerini, sebat ve çabalarını, içsel motivasyonlarını, strateji kullanımlarını, performanslarını, başarılarını ve kariyer seçimlerini kolaylaştırdığını bildirmiştir (Bong ve Skaalvik, 2003). Sosyal öz-yeterlik, sosyal ilişkilerin oluşturulması, diğerleriyle iletişim sağlanması ve çeşitli türde kişilerarası çatışmaların yönetilmesi hakkındaki inançlardır. Sosyal öz-yeterlik ergenlerin sosyal yaşamlarında ve kişisel gelişimlerinde kendilerini başarılı olarak değerlendirmelerinde önemli bir faktördür (Cheng, 2016). Duygusal öz-yeterlik, duyguların düzenlenmesi ve olumsuz duygulanımla baş edebilme yeteneğine ilişkin inançtır (Gregg, 2009).

Öz-yeterlik düzeyleri üzerinde cinsiyetin etkisini çalışan çalışmalar incelendiğinde, öz-yeterliğin cinsiyet açısından farklılaştığını (Ma, Zeng ve Ye, 2015; Oğuz ve Kutlu-Kalender, 2018; Saunders, Davis, Williams ve Williams, 2004; Uzun, Ekici, & Sağlam, 2010; Yılmaz, Yiğit, & Kaşarcı, 2012) ve farklılaşmadığını (McKenzie, 1999; Canpolat & Çetinalp, 2011; Çetin, 2009; Alçay, 2015; Certel, Bahadır, Saraçoğlu ve Varol, 2015; Oğuz ve Kutlu-Kalender, 2018; Öztürk & Kurtuluş, 2017; Satıcı, 2013; Erzen, 2013) ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. İlgili literatür incelendiğinde, öz-yeterliğin yaşla birlikte azaldığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Bacchini ve Magliulo, 2003; Vardarlı, 2005; Telef ve Karaca, 2012). Ergenlerin öz-yeterlikleri hakkında detaylı bilgiye sahip olmak, onları sosyal, duygusal ve akademik gibi alanlarda desteklemeyi sağlayarak ergenlikte meydana gelebilecek problemleri çözmeye yardımcı olabilir.

Ergenlik, gençlerin tipik olarak akademik performans, ebeveynlerle etkileşimler, akran grubu içindeki konum, vücut imajı ve cinsel çekicilik ile ilgili olarak stres yaşadıkları zorlu bir gelişim dönemidir (Santrock 2013). Anksiyete bozukluğu ve depresyon, çocukluk ve ergenlik döneminde yaygınlık ve düzeylerinde önemli değişiklikler gösteren ortak ruh sağlığı sorunlarıdır (Costello, Egger ve Angold, 2005).

Anksiyete, endişe ve korku gibi bilişsel belirtileri ile terleme ve kalp çarpıntısı gibi sempatik sinir sistemi faaliyetlerinin fiziksel belirtilerini birleştiren bir duygudur (Vogel, 2008). Normal anksiyete ile karşılaştırıldığında, anksiyete bozukluğu, kişinin çok az kontrol edebildiği veya hiç kontrol edemediği, genellikle daha yoğun, kalıcı ve ezici olarak görülür. Ayrıca, anksiyete bozukluğu, gerçek bir tehlikenin olmadığı veya bireyin algıladığı gibi, böyle bir tehlikenin olmaması durumunda ortaya çıkar. Anksiyete bozuklukları dünyadaki çeşitli ülkelerde yaşam boyu yaygınlığı % 9,2 ile % 28,7 arasında değişen çok yaygın bir bozukluktur. Tüm anksiyete bozuklukları için tahmin edilen yaşam boyu prevalans oranı % 16.6 olarak değerlendirilmektedir (Starcevic ve Castle, 2016). Ülkemizde yapılan bir çalışmada (Göker, Güney, Dinç, Hekim ve Üneri, 2015) anksiyete bozukluğu tanısı almış 1910 çocuk ve ergenin anksiyete türleri incelenmiştir. En sık olarak başka türlü adlandırılmayan anksiyete bozukluğu (%36,5), yaygın anksiyete bozukluğu (%29) ve sosyal anksiyete bozukluğu (%9,7) görülmüştür. Kızlarda yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu; erkeklerde ayrılık anksiyetesi bozukluğu ve özgül fobi; ergenlerde yaygın anksiyete

bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk ve panik bozukluk; çocuklarda, ayrılık anksiyetesi bozukluğu ve özgül fobi anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Anksiyete bozuklukları çocukluk döneminde tedavi edilmezse, akademik başarıda düşüklüğe, sosyal işlev bozukluğuna, madde kötüye kullanımına ve erken yetişkinlikte ek psikiyatrik bozuklukların ortaya çıkmasına neden olabilir (Rynn ve diğ., 2015).

Ergenlik döneminde en sık görülen psikiyatrik bozukluklardan birisi olan depresyon, kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarını, benlik algılarını, kişilerarası ilişkilerini, fiziksel işlevselliklerini, biyolojik süreçlerini, üretkenliklerini ve bütünü ile yaşam doyumlarını belirgin biçimde etkileyen bir bozukluktur. Ergenlik döneminde görülen depresyonda sosyal geri çekilme, ilgi ve etkinlikte azalma, intihar düşünce ve girişimleri gibi belirtilerin yanı sıra, döneme özgü olarak arkadaş ilişkilerinde bozulma, okul başarısında düşme, okul ve evden kaçma, madde ve alkol kullanma gibi belirtiler de görülebilir (Şireli ve Aysev-Soykan, 2016). Yapılan bir meta-analiz çalışmasında 13-18 yaşları arasındaki ergenlerin % 5.6'sının yaşamlarının bir döneminde majör depresif atak yaşadıkları belirtilmiştir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada depresif bozukluk yaygınlığı % 4.2 oranında bulunmuştur (Yalın-Sapmaz ve diğ., 2017). Kızlarla erkeklerde depresyon ve anksiyete bozukluklarının görülme olasılıklarının genellikle erkeklerin lehine olduğu ve yaşla birlikte arttığı bilinmektedir (Gormez ve ark., 2017).

Öz-yeterlik ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma bulguları incelendiğinde, kişilerin öz-yeterlik düzeyleri arttıkça depresyon ve anksiyete belirtilerinin azaldığı görülmüştür (Bacchini & Magliulo, 2003; Bandura, Pastorelli, Barbaranelli ve Caprara, 1999; Caprara, Gerbino, Paciello, Di Giunta ve Pastorelli, 2010; Chen, Liu, Zheng ve Chen, 2010; Klasen, Otto, Kristen, Patalay, Schlack ve Sieberer, 2015; Maciejewski, Prigerson ve Mazure, 2000; Muris, 2002; Muris, Meesters, Pierik ve Kock, 2016; Soysa ve Wilcomb, 2015; Steca, Abela, Monzani, Greco, Hazel ve Hankin, 2014; Suveg ve Zeman, 2004). Ergenlik dönemi, fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel değişikliklerin ve gelişmelerinin olduğu bir dönemdir. Çocuklukla yetişkinlik arasındaki bu dönem, değişim ve gelişmelerin olduğu alanların birbiriyle uyumamasından, ergenlerin kendisi ve çevresiyle uyum sorunları yaşaması, akademik başarının önemli olması gibi nedenlerle öz-yeterliklerinde düşmeye, depresyon ve anksiyete belirtilerinde artış ortaya çıkabilmektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde, ortaokul döneminde öz-yeterlik ile anksiyete ve depresyonun bir arada ele alınıp incelendiği çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, ergenlerin öz-yeterlik düzeyleri ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığının araştırılmasıdır. Bu temel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyleri ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?

2. Ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyleri ile depresyon ve anksiyete düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyleri ile depresyon ve anksiyete düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte veya halen var olan bir durumu, var olduğu şekli ile betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Tarama modelinde, araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılmaktadır. Bu amaçla, önce her iki durumun belli değişkenler açısından ayrıntılı betimlemeleri yapılmakta, sonrasında ise ortak ölçütlere göre yapılan bu betimlemeler karşılaştırılmaktadır (Karasar 2005).

### Örneklem Grubu

Araştırmada çalışma grubu 2016-2017 eğitim öğretim yılı bahar döneminde, Ankara Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı beş ortaokulun, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfa devam eden 240 (130 kız, 110 erkek) öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubunun sayısının belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemleri içerisinde ulaşılabilir örnekleme yolu kullanılmıştır (Büyüköztürk vd. 2013).

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek Telef ve Karaca'nın (2012) uyarladığı "Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği", kaygı ve depresyon düzeylerini ölçmek için Gormez ve arkadaşlarının (2017) uyarladığı "Çocuklar için Anksiyete ve Depresyon Ölçeği" kullanılmıştır.

### Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği

Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, Muris (2001) tarafından ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki korelasyonlar ölçeğin geneli için .95, alt faktörlerden akademik öz-yeterlik .93, sosyal öz-yeterlik .94 ve duygusal öz-yeterlik .91 ( $p < .01$ ) olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonunda toplam açıklanan varyansın %43,74 olduğu ve maddelerin 3 faktör altında toplandığı saptanmıştır. Ölçeğin maddelerinin faktör ortak varyansına ilişkin öz değerlerine bakıldığında ise .30 ile .59 arasında hesaplandıkları görülmüştür Doğrulamalı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA=.049, NFI=.95, CFI=.96, GFI=.94 ve SRMR=.066 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ayırt edici geçerliği çalışmasında alt-üst %

27'lik grup karşılaştırması yapılmıştır. Elde edilen t testi değerlerinin 10.98 ile 21.17 arasında değiştiği ve tüm maddelerin  $p < .001$  düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin iç tutarlık katsayıları incelendiğinde ölçeğin geneli için .86, alt boyutlarından akademik öz-yeterlik için .84, sosyal öz-yeterlik için .64, duygusal öz-yeterlik için .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .75 ile .89 arasında değiştiği görülmüştür. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği beşli Likert tipi (1= hiç ve 5= çok iyi) bir ölçektir. Toplam öz-yeterlik alt faktör puanları ilgili maddeler toplanarak hesaplanır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Ölçekten alınan yüksek puan çocuklar ile ilgili öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğuna ve ölçekten alınan düşük puan ise çocukların öz-yeterlik düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir (Telef ve Karaca, 2012).

### **Çocuklar için Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (ÇADÖ)**

Çocuklar için Anksiyete ve Depresyon Ölçeği, 2000 yılında Chorpita ve arkadaşları tarafından geliştirilen ÇADÖ, 2017 yılında Gormez ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Dörtlü likert (0 = asla, 3 = her zaman) ölçeği olan ÇADÖ 47 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte, ayrılma kaygısı, genel kaygı, panik bozukluk, sosyal fobi, obsessif-kompulsif bozukluk ve depresyon olmak üzere 6 alt faktör bulunmaktadır. Ayrıca toplam kaygı ile depresyon puanları da elde edilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı genel olarak .95, olurken her bir alt test için yapılan analizlerde de .75-.86 arasında değişmektedir.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde, çocukların öz-yeterlik düzeyleri ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla "Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği" kullanılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon testi iki değişkenin birbiriyle ilişkisinin miktarını bulup yorumlamak için kullanılır. Korelasyon katsayısı 1.00 ise, değişkenler arasında mükemmel pozitif ilişki olduğu; -1.00 ise değişkenler arasında mükemmel bir negatif ilişki olduğu; 0.00 ise, iki değişken arasında ilişki olmadığı belirtilebilir (Büyüköztürk, 2007). Kızlar ve erkekler arasında öz-yeterlik düzeyleri ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek için "Bağımsız Gruplar İçin T Testi Analizi" uygulanmıştır. Bağımsız Gruplar İçin T testi ise iki örneklem ortalamaları arasındaki farkın manidar olup olmadığını ortaya koymak amacıyla uygulanır (Büyüköztürk, 2007). Yaşın çocukların öz-yeterlik düzeyleri ile depresyon ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinin ortaya konulması amacıyla "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi, ilişkisiz iki ya da daha çok örneklem ortalaması arasındaki farkın sıfırdan anlamlı bir şekilde farklı olup olmadığını test etmek üzere uygulanır (Büyüköztürk, 2007).

## BULGULAR

Bu bölümde çocukların cinsiyet, yaş, sınıf durumları, öz-yeterlik düzeyleri ile depresyon ve anksiyete düzeyleri ile ilgili bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

**Tablo 1.** Çocukların Cinsiyet, Yaş ve Sınıf Durumlarına İlişkin Bulgular

Cinsiyet	n	%
Kız	130	54,2
Erkek	110	45,8
Yaş	n	%
10	10	4,2
11	10	4,2
12	30	30
13	76	31,7
14	104	43,3
15	10	10
Sınıf	n	%
6	52	21,7
7	72	30
8	116	48,3

Cinsiyet, yaş ve sınıf durumlarına ilişkin bulgular incelendiğinde ergenlerin %54,2'sinin kız (n=130), %45,8'inin erkek (n=110); % 43,3'ünün (n=104) 14 yaşında olduğu görülmüştür. Katılımcıların % 48,3'ü 8. sınıfta (n=116) öğrenim görmektedir.

Tablo 2'de ergenlerin öz-yeterlik ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 2.** Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği ile Çocuklar için Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (ÇADÖ) Puanlarına İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Testi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Akademik Öz-yeterlik	1	,352**	,437**	,742**	,008	-,175**	-,076	-,242**	-,192**	-,315**
2.Sosyal Öz-yeterlik		1	,394**	,747**	-,151*	-,077	,065	-,115	-,058	-,039
3.Duygusal Öz-yeterlik			1	,823**	-,075	-,138*	-,133*	-,320**	-,213**	-,350**
4.Genel Öz-yeterlik				1	,029	-,166**	-,067	-,297**	-,202**	-,308**
5.Ayrılma Kaygısı					1	,440**	,522**	,633**	,481**	,515**
6.Sosyal Fobi						1	,617**	,477**	,709**	,552**
7.Obsesyon ve Kompülsiyonlar							1	,559**	,695**	,558**

8.Panik	1	,601**	,681**
9.Genel Kaygı		1	,644**
10.Depresyon			1

p<0,01\*\*, p<0,05\*

Tablo 2’de yer alan bilgiler incelendiğinde, Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği ile Çocuklar için Anksiyete ve Depresyon Ölçeğinden alınan puanların kendi arasında da orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişkiler ortaya çıktığı (p<0,01, p<0,05) görülmüştür. Bu iki ölçek arasındaki ilişkiler incelendiğinde, akademik ve genel öz-yeterlik azaldıkça sosyal fobi, panik, genel kaygı ve depresyon belirtilerinin arttığı; sosyal öz-yeterlik azaldıkça ayrılma kaygısının arttığı; duygusal öz-yeterlik azaldıkça sosyal fobi, obsesyon ve kompülsiyonlar, panik, genel kaygı ve depresyonun arttığı görülmüştür.

Tablo 2’de kızlar ile erkekler arasında öz-yeterlik düzeyleri ile depresyon ve anksiyete düzeyleri açısından fark olup olmadığını belirlemeye yönelik “Bağımsız Gruplar İçin tTesti Analizi” sonuçları verilmiştir.

**Tablo 3.** Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği ile Çocuklar için Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (ÇADÖ) Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	S	t	Sd	p
Akademik Öz-yeterlik	Kız	130	24,15	5,74	3,244	234,546	,001**
	Erkek	110	21,80	5,48			
Sosyal Öz-yeterlik	Kız	130	25,12	4,37	,817	160,891	,415
	Erkek	110	24,42	8,11			
Duygusal Öz-yeterlik	Kız	130	21,36	8,87	1,422	214,235	,157
	Erkek	110	20,05	5,24			
Genel Öz-yeterlik	Kız	130	70,65	15,25	2,256	233,900	,025*
	Erkek	110	66,28	14,71			
Ayrılma Kaygısı	Kız	130	5,83	4,49	2,460	237,982	,015*
	Erkek	110	4,51	3,83			
Panik	Kız	130	7,49	6,43	,962	233,068	,337
	Erkek	110	6,80	4,69			
Sosyal Fobi	Kız	130	10,52	6,11	,775	237,934	,439
	Erkek	110	9,96	5,08			
Obsesyon ve Kompülsiyonlar	Kız	130	7,78	4,39	2,274	234,688	,024*
	Erkek	110	6,65	3,29			
Depresyon	Kız	130	8,88	7,14	,955	229,738	,340
	Erkek	110	8,13	4,96			
Genel Kaygı	Kız	130	8,36	4,02	2,812	237,414	,005*
	Erkek	110	7,04	3,23			

p<0,01\*\*, p<0,05\*



Tablo 3'te yer alan bilgiler incelendiğinde, kızlarla erkeklerin akademik öz-yeterlik, genel öz-yeterlik, ayrılma kaygısı, obsesyon ve kompülsiyonlar ve genel kaygı puanlarının ( $p < 0,01$ ,  $p < 0,05$ ) anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Bulgular incelendiğinde, kızların erkeklere göre; akademik ve genel öz-yeterliklerinin, ayrılma kaygılarının, obsesyon-kompülsiyonların ve genel kaygılarının daha yüksek çıktığı görülmüştür.

Tablo 4'te ergenlerin öz-yeterlik düzeyleri ile depresyon ve anksiyete düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" sonuçları verilmiştir.

**Tablo 4.** Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği ile Çocuklar için Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Post Hoc Analiz Sonuçları
Akademik Öz-yeterlik	Gruplar arası	1273,415	5	254,683	9,053	0,000**	13 yaş<10 yaş** 14 yaş<10 yaş**
	Gruplar içi	6583,235	234	28,133			15 yaş<10 yaş**
	Toplam	7856,65	239				
Sosyal Öz-yeterlik	Gruplar arası	398,228	5	79,646	2,012	0,078	
	Gruplar içi	9264,172	234	39,59			
	Toplam	9662,4	239				
Duygusal Öz-yeterlik	Gruplar arası	1416,759	5	283,352	5,605	0,000**	13 yaş<12 yaş** 14 yaş<12 yaş**
	Gruplar içi	11830,174	234	50,556			
	Toplam	13246,933	239				
Genel Öz-yeterlik	Gruplar arası	6477,364	5	1295,473	6,282	0,000**	14 yaş<10 yaş** 15 yaş<10 yaş**
	Gruplar içi	48257,819	234	206,23			14 yaş<11 yaş** 15 yaş<11 yaş**
	Toplam	54735,183	239				
Ayrılma Kaygısı	Gruplar arası	108,379	5	21,676	1,208	0,306	
	Gruplar içi	4197,471	234	17,938			
	Toplam	4305,85	239				
Sosyal Fobi	Gruplar arası	373,382	5	74,676	2,404	0,038*	
	Gruplar içi	7269,551	234	31,066			

	Toplam	7642,933	239				
Obsesyon ve Kompülsiyonlar	Gruplar arası	101,423	5	20,285	1,302	0,264	
	Gruplar içi	3645,51	234	15,579			
	Toplam	3746,933	239				
Panik	Gruplar arası	794,345	5	158,869	5,338	0,000**	11 yaş<14 yaş** 11 yaş<15 yaş**
	Gruplar içi	6964,305	234	29,762			12 yaş<14 yaş** 12 yaş<15 yaş** 13 yaş<14 yaş** 13 yaş<15 yaş**
	Toplam	7758,65	239				
Genel Kaygı	Gruplar arası	105,301	5	21,06	1,529	0,182	
	Gruplar içi	3223,699	234	13,776			
	Toplam	3329	239				
Depresyon	Gruplar arası	703,499	5	140,7	3,834	0,002**	12 yaş<14 yaş**
	Gruplar içi	8588,234	234	36,702			
	Toplam	9291,733	239				

p<0,01\*\*, p<0,05\*

Tablo 4'te yer alan bilgiler incelendiğinde, ergenlerin akademik, duygusal ve genel öz-yeterlik, sosyal fobi, panik ve depresyon düzeylerinde yaşa göre önemli farklılıklar olduğu görülmüştür. Posthoc testi olarak analiz edilen Scheffe testi sonucunda 10 yaşındaki ergenlerin akademik yeterliklerinin 13,14 ve 15 yaşındaki ergenlerden daha yüksek; 12 yaşındaki ergenlerin duygusal yeterliklerinin 13 ve 14 yaşındaki ergenlerden daha yüksek; 10 ve 11 yaşındaki ergenlerin genel yeterliklerinin 14 ve 15 yaşındaki ergenlerden yüksek; 11, 12 ve 13 yaşındaki ergenlerin panik düzeylerinin 14 ve 15 yaşındaki ergenlerden düşük; 12 yaşındaki ergenlerin depresyon düzeylerinin 14 yaşındaki ergenlerden düşük olduğu görülmüştür. Buna göre, yaş arttıkça öz-yeterlik düzeyleri düşmekte, depresyon ve panik düzeyleri artmaktadır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, yaş arttıkça akademik, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyinin azaldığı, sosyal fobi, panik ve depresyon düzeylerinin ise arttığı görülmüştür. Kızların erkeklere göre; akademik ve genel öz-yeterliklerinin, ayrılma kaygılarının, obsesyon-kompülsiyonlarının ve genel kaygılarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Ergenlerde akademik öz-yeterlik azaldıkça sosyal fobi, panik, genel kaygı ve depresyon belirtilerinin arttığı; sosyal öz-yeterlik azaldıkça ayrılma kaygısının arttığı; duygusal öz-yeterlik azaldıkça sosyal fobi, obsesyon- kompülsiyonlar, panik, genel kaygı ve depresyonun arttığı görülmüştür.

Kişinin istenen bir hedefe ulaşmak için gereken eylemleri gerçekleştirme becerisine olan inancı olan öz-yeterliğin yaşla birlikte azaldığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Bacchini ve Magliulo (2003), çalışmalarında sosyal ve duygusal öz-yeterliğin; Telef ve Karaca (2011), akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterliğin; Peetsma, Hascher, Van der Veen ve Roede (2005), sosyal öz-yeterliğin yaşla birlikte azaldığını; Pössel, Baldus, Horn, Groen ve Hautzinger (2005), genel öz-yeterliğin yaşla birlikte değişmediğini ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada, akademik, duygusal ve genel öz-yeterliğin yaşla birlikte azaldığı görülmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları, sosyal öz-yeterlik dışında, bu konuda yapılmış çalışma bulgularıyla uyumludur. Öz yeterlik, sağlıklı insan işleyişine katkıda bulunan önemli bir bilişsel süreçtir. Okul, akran ve aile ile ilgili faktörler ergenlerde öz-yeterlik gelişimini etkiler. Soyut düşünebilen, hipotezler kurabilen, olayları çok daha geniş bir çerçeveden bakabilmeyi başarabilen ergenlerin geçirdiği ergenlik, zorlu bir dönemdir ve olumsuz etkilerin ergenlerin öz yeterliklerini azaltabileceği birden çok yol vardır. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde ergenlerin öz-yeterliklerinin düşeceği bilgisine sahip olmak, onların davranışlarını anlamak ve öz-yeterlik kaynaklarını güçlendirmek açısından önemlidir.

İlgili literatür incelendiğinde, öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaştığını (Ma, Zeng ve Ye, 2015; Oğuz ve Kutlu-Kalender, 2018; Saunders, Davis, Williams ve Williams, 2004; Uzun, Ekici, & Sağlam, 2010; Yılmaz, Yiğit, & Kaşarcı, 2012) ve farklılaşmadığını (McKenzie, 1999; Canpolat & Çetinalp, 2011; Çetin, 2009; Alçay, 2015; Certel, Bahadır, Saraçoğlu ve Varol, 2015; Oğuz ve Kutlu-Kalender, 2018; Öztürk & Kurtuluş, 2017; Satıcı, 2013; Erzen, 2013) ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmada kızların akademik ve genel öz-yeterlik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Usher ve Pajares (2006), kızların öz-yeterlik kaynaklarından özellikle “sosyal ikna”yı erkeklere göre çok daha güçlü biçimde kullandıklarını belirtmektedirler. Kızlarla erkeklerde depresyon ve anksiyete bozukluklarının görülme olasılıklarının genellikle kızların aleyhine olduğu (obsesyon ve kompülsiyonlar hariç) ve yaşla birlikte arttığı bilinmektedir (Gormez ve diğ., 2017). Bu çalışmada da kızların ayrılma kaygılarının, obsesyon-kompülsiyonların ve genel kaygılarının erkeklere göre daha yüksek çıktığı, yaş arttıkça ergenlerde görülen depresyon ve panik düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Ergenlik döneminde ergenlerin duygu ve heyecanlarını denetlemede zorlandıkları, bu baskının yarattığı sürekli bir gerginlik hali yaşadıkları genellikle kabul edilmektedir. Ergenlerde gözlenen duygusal değişiklik ve aniden gözlenen duygu yoğunluğu; kontrolsüz öfke patlamaları, kişilerarası ilişki sorunları; kaygı bozuklukları ve depresyon gibi duygusal tepkilerle sonuçlanabilmektedir (Yöndem ve Eren-Artan, 2018).

Öz-yeterlik ile depresyon ve kaygı gibi bozukluklar arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda; akademik öz-yeterlik arttıkça sosyal fobi ve depresyonun azaldığı (Bandura, Pastorelli, Barbaranelli ve Caprara, 1999; Steca, Abela, Monzani, Greco, Hazel ve Hankin, 2014) belirtilmektedir. Bu çalışmada da akademik öz-yeterlik arttıkça, sosyal fobi, panik, genel kaygı ve depresyon belirtilerinin azaldığı görülmüştür. Bireylerin akademik katılımlarını, hedef belirlemelerini,

sebat ve çabalarını, içsel motivasyonlarını, strateji kullanımlarını, performanslarını, başarılarını ve kariyer seçimlerini kolaylaştıran akademik öz-yeterliğin artması, ergenlerin sosyal ortamlara katılmalarını, kendilerini ifade edebilmelerini sağladığı ve depresif belirtilerin azaldığı düşünülmektedir.

Sosyal öz-yeterlik arttıkça depresyonun azaldığı (Caprara, Gerbino, Paciello, Di Giunta ve Pastorelli, 2010; Steca, Abela, Monzani, Greco, Hazel ve Hankin, 2014) belirtilmektedir. Mevcut çalışmada, sosyal öz-yeterlik arttıkça ayrılma kaygısının azaldığı görülmüştür. Sosyal ilişkiler anlamında zorluk yaşayan bireylerin kendilerini güvende hissettikleri kişi ve ortamlardan uzaklaşmak istememeleri anlaşılabilir. Öz-yeterlik bilişsel bir süreç olsa da, bu konuda yapılan çalışmalarda öz-yeterliğin diğer gelişim alanlarını (örneğin, sosyal, duygusal, davranışsal) etkileyebileceği ve kişisel, sosyal ve bağlamsal değişkenlerden etkilendiği fikrini desteklemektedir (Bandura, 1997).

Duygusal öz-yeterlik arttıkça panik, genel kaygı ve depresyonun azaldığı (Bacchini & Magliulo, 2003; Caprara, Gerbino, Paciello, Di Giunta ve Pastorelli, 2010; Muris, 2002; Suveg ve Zeman, 2004) belirtilmektedir. Bu çalışmada duygusal öz-yeterlik arttıkça, sosyal fobi, obsesyon ve kompülsiyonlar, panik, genel kaygı ve depresyonun azaldığı görülmüştür. Duyguların düzenlenmesinde önemli rol oynayan duygusal öz-yeterliğin artması yaşamı olumsuz anlamda etkileyen kaygı temelli yaşanan bozuklukların ve depresif belirtilerin azalmasında etkilidir. Bandura'ya göre, duygusal öz-yeterliği daha güçlü olan insanlar daha iyi fiziksel duruma ve uyuma sahiptir (Ma, Zeng ve Ye, 2015). Öz-yeterlik, etkili problem çözmeye, ardından da olumlu duyguların artmasına yol açar. Düşük bir öz yeterlik duygusu, olumsuz duygular ve çaresizlik ile ilişkilidir. Daha güçlü öz yeterliğe sahip ergenler, daha az depresif bir ruh hali ve kaygı yaşarlar ve daha az öz yeterliğe sahip ergenlere göre yaşamlarından daha memnun olurlar (Luszczynska, Gutiérrez-Doña ve Schwarzer, 2005).

Genel öz-yeterlik azaldıkça depresyonun ve kaygının arttığı (Chen, Liu, Zheng ve Chen, 2010; Klasen, Otto, Kristen, Patalay, Schlack ve Sieberer, 2015; Maciejewski, Prigerson ve Mazure, 2000; Muris, 2002; Muris, Meesters, Pierik ve Kock, 2016; Soysa ve Wilcomb, 2015) belirtilmektedir. Bu çalışmada genel öz-yeterlik azaldıkça, sosyal fobi, obsesyon ve kompülsiyonlar, panik, genel kaygı ve depresyonun arttığı görülmüştür Akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliklerden etkilenen genel öz-yeterliğin artması, bireyin yaşamını algılaması, hedeflerini belirlemesi, problemlerle karşılaştığında uygun çözümler bulmasını kolaylaştırarak kaygı ve depresif belirtiler yaşama olasılığını azaltabilir. Yüksek öz yeterliliğe sahip olmak, kişisel yeterliğe olan inancı ve stresi yönetme kabiliyeti ile karakterize edilen bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmıştır ve özellikle depresyon açısından koruyucu bir faktör olduğu kanıtlanmıştır (Klasen, Otto, Kristen, Patalay, Schlack ve Sieberer, 2015). Sosyal bilişsel teori, öz-yeterlik eksikliğinin, algılanan becerilerdeki tutarsızlık nedeniyle depresyona neden olabileceğini savunmaktadır. Ergenler, standartlarına ulaşma yeteneklerinin bulunmadığını aynı zamanda bunu yapabilmeleri gerektiğini düşünmektedir. Genellikle, bu standartlar gerçek dışı olarak

belirlenir. Bu tutarsızlık nedeniyle, ergenlerin hedeflerini elde etmek için eylemlerde bulunma olasılıkları daha düşük olabilir ve bu da kendi kendine konuşma yoluyla olumsuz yönde etkilenebilir. Bu olumsuz kendi kendine konuşma ve düşük öz-yeterlik seviyeleri depresif belirtilerin seviyesini artırabilir. Öte yandan, depresyon ve endişe duygularıyla gösterilen zayıf duygusal iyilik halinin öz-yeterlik inançlarını engelleyebileceği belirtilmektedir. Depresif belirtileri olan ergenler, kaçınma, aynı konu üzerinde düşünme ve bastırma gibi daha az etkili bir duygusal düzenleme sergilerler (Tak, Brunwasser, Lichtwarck-Aschoff & Engels, 2017). Ergenlik döneminde meydana gelen değişiklikler, ergenlerin gelişimlerinde, ruh sağlıklarında ve öz-yeterliklerinde değişikliklere neden olabilir. Ergenlik, anksiyete ve depresyon gibi duygudurum bozukluklarının ortaya çıkmaya başladığı bir dönemdir. Öz-yeterlik, bireylerin nasıl düşünüp, hissettikleri ve davrandıkları konusunda farklılıklar ortaya çıkarmaktadır. Bu çalışmada da görüldüğü gibi öz-yeterlikte meydana gelen azalmalar, ergenlerde kaygı, çaresizlik, takıntılı davranışlar gibi problemleri davranışların ortaya çıkmasında etkili olabilir.

Teori ve araştırmalar, öğretmenlerin ve ebeveynlerin ergenlerde öz-yeterliklerini arttırmaya yardımcı olmak için kullanabilecekleri stratejileri göstermektedir. Ergenlik döneminde esnek bir öz-yeterlik duygusu geliştiren bireyler, normal gelişim zorluklarına dayanacak şekilde daha iyi bir konumdadır ve yetişkinliğe öğrenme için iyi bir konumdadır (Schunk ve Meece, 2005). Kişinin belirli bir deneyimi veya edimi kazanabilmesi için gerekli eylemleri düzenleme ve yürütme gücüne ilişkin düşünceleri olan öz-yeterlik, kişilerin düşünce, duygu ve davranışlarını da etkilemektedir. Bu bağlamda, düşüncelerin duygu ve davranışlarla etkileşimi söz konusudur. Ergenlerin öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi ve uygun yönlendirmeler yapılması, çocukluktan yetişkinliğe geçiş olan ergenlik döneminde ergenlere yol göstermesi, kaygılarını ve olumsuz düşüncelerini azaltması bakımından önemlidir. Hazırlanıp uygulanacak öz-yeterlik temelli müdahale programlarının çocukların sosyal, akademik ve duygusal ilişkilerle başa çıkamadaki öz yeterliklerini geliştirmesi, böylece kaygı ve depresyonu azaltması söz konusu olabilir.

#### KAYNAKÇA

- Alçay, A. (2015). Ergenlerin öz-yeterlikleri ile mantık dışı inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Bacchini, D., & Magliulo, F. (2003). Self-image and perceived self-efficacy during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 32 (5), 337-350.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44. doi:10.1177/0149206311410606
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
- Bandura, A. (2006). Adolescent development from an agentic perspective. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.). *Self-efficacy beliefs of adolescents*, (Vol. 5., pp. 1-43). Greenwich, CT: IAP - Information Age Publishing.

- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 258-269.
- Bong, M., & Skaalvik, E. M. (2003). Academic self-concept and self-efficacy: How different are they really? *Educational Psychology Review*, 15, 1-40. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1021302408382>
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (7. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Caprara, G. V., Gerbino, M., Paciello, M., Di Giunta, L., & Pastorelli, C. (2010). Counteracting depression and delinquency in late adolescence: The role of regulatory emotional and interpersonal self-efficacy beliefs. *European Psychologist*, 15, 34-48.
- Chen, J., Liu, T., Zheng, M., & Chen, C. (2010). Relationships between self-esteem, self-efficacy, self-concept, and depression. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 18, 799-801.
- Cheng, M. (2016). *Quality in Higher Education*. Rotterdam: Sense Publishers
- Costello, E. J., Egger, H. L., & Angold, A. (2005). The developmental epidemiology of anxiety disorders: phenomenology, prevalence, and comorbidity. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 14, 631-648.
- Çetin, B. (2009). Yeni ilköğretim programı (2005) uygulamalarının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin öz-yeterliliklerine etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25), 130-141.
- Erzen, E. (2013). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin bağlanma stilleri ve öz yeterlikleri ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Gormez V, Kilincaslan A, Oregul AC, Ebesutani C, Kaya I, Ceri V, Nasiroglu S, Filiz M, Chorpita B. (2017). Psychometric properties of the Turkish translation of the Revised Child Anxiety and Depression Scale- Child Version (RCADS-CV) in a clinical sample. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27, 84-92.
- Göker, Z., Güney, E., Dinç, G., Hekim, Ö., Üneri, Ö. Ş. (2015). Çocuk ve ergenlerde anksiyete ile ilişkili bozuklukların klinik ve demografik özellikleri: Bir yıllık kesitsel bir örneklem. *Klinik Psikiyatri*, 18 (1), 7-14.
- Gregg, N. (2009). *Adolescents and adults with learning disabilities and ADHD: Assessment and accommodation*. New York, NY: Guilford.
- Judge, T. A., Jackson, C. L., Shaw, J. C., Scott, B. A., & Rich, B. L. (2007). Self-efficacy and work-related performance: The integral role of individual differences. *Journal of Applied Psychology*, 92, 107-127. doi:10.1037/0021-9010.92.1.107
- Klasen, F., Otto, C., Kristen, L., Patalay, P., Schlack, R., & Sieberer, U. R. (2015). Risk and protective factors for the development of depressive symptoms in children and adolescents: results of the longitudinal BELLA study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24, 695-703.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40, 80-89.
- Ma, Z.-W., Zeng, W.-N., Ye, K.-Y. (2015). Gender differences in Chinese adolescents' subjective well-being: The mediating role of self-efficacy. *Psychological Reports: Sociocultural Issues in Psychology*, 116, 311-321.

- Maciejewski, P. K., Prigerson, H. G., & Mazure, C. M. (2000). Self-efficacy as a mediator between stressful life events and depressive symptoms - Differences based on history of prior depression. *British Journal of Psychiatry*, 176, 373-378. <http://dx.doi.org/10.1192/bjp.176.4.373>
- McKenzie, J. K. (1999). Correlation between self-efficacy and self-esteem in students. Doctoral Dissertation. University of Wisconsin, Madison.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 337-348. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00027-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00027-7)
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youth. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 607-617. doi: 10.1007/s10826-015-0235-2
- Oğuz, A., & Kutlu-Kalender, M. D. (2018). Ortaokul öğrencilerinin üst bilişsel farkındalıkları ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişki. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 14(2), 170-186. doi:10.17244/eku.319267,
- Ogden, T., & Amlund-Hagen, K. (2014). *Adolescent mental health. prevention and intervention*. London: Routledge.
- Peetsma, T., Hascher, T., van der Veen, I., & Roede, E. (2005). Relations between adolescents' self-evaluations, time perspectives, motivation for school and their achievement in different countries and at different ages. *European Journal of Psychology of Education*, 20(3), 209-225. <http://dx.doi.org/10.1007/BF03173553>
- Pajares, F. (2006). Self-efficacy during childhood and adolescence: Implications for teachers and parents. In F. Pajares, & T C. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents*, (pp. 339-367). Greenwich, CT: Information Age.
- Pössel, P., Baldus, C., Horn, A. B., Groen, G., & Hautzinger, M. (2005). Influence of general self-efficacy on the effects of a school-based universal primary prevention program of depressive symptoms in adolescents: A randomized and controlled follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(9), 982-994. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00395.x>
- Rynn, M. A., Walkup, J. T., Compton, S. N., Sakolsky, D. J., Sherrill, J. T., Shen, S., ... Birmaher, B. (2015). Child/adolescent anxiety multimodal study: Evaluating safety. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 54(3), 180-190. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.12.015>
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence* (15th ed.). Madison, WI: Brown & Benchmark Publishers.
- Satıcı, A. S. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Saunders, J., Davis, L., Williams, T., & Williams, J. H. (2004). Gender differences in self-perceptions and academic outcomes: A study of African-American high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 81-90.
- Schultz, D. P., ve Schultz, S. E. (2002). *Modern psikoloji tarihi*, (çev. Y. Aslay), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schunk, D. H., & Meece, J. L. (2006). Self-Efficacy development in adolescence. In F. Pajares, & T. Urdan (Eds.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents* (pp. 71-96). Greenwich, CT: Information Age Publishing.

- Soysa, C.K., & Wilcomb, C.J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6, 217-226. doi: 10.1007/s12671-013-0247-1
- Starcevic, V., Castle, D. (2016). Anxiety disorders. In G. Fink (Eds.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior. Handbook of stress, Volume 1*, (pp. 203-211). United Kingdom: Academic Press.
- Steca, P., Abela, J. R. Z., Monzani, D., Greco, A., Hazel, N. A., & Hankin, B. L. (2014). Cognitive vulnerability to depressive symptoms in children: The protective role of self-efficacy beliefs in a multi-wave longitudinal study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(1), 137-148. doi:10.1007/s10802-013-9765-5
- Suveg, C., & Zeman, J. (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 750-759.
- Şireli, Ö., & Aysev-Soykan, A. (2016). Depresyonu olan ergenlerin anne-baba kabul-red algıları ve aile işlevleri açısından incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(5), 403-410.
- Telef, B. B., & Karaca, R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği; Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 169-187.
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2006). Inviting confidence in school: Invitations as a critical source of the academic self-efficacy beliefs of entering middle school students. *Journal of Invitational Theory and Practice*, 12, 7-16.
- Uzun, N., Ekici, G., & Sağlam, N. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin bilgisayar öz-yeterlik algıları üzerine bir çalışma. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3), 775-788.
- Vardarlı, G. (2005). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerinin yordanması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.*
- Vogel, D.A. (2008). Anxiety disorders. In Gail B. Slap (Ed.), *Adolescent medicine the requisites in pediatrics* (pp. 297-302). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-032304073-0.10038-X>.
- Yalın-Sapmaz, Ş., Yalın, N., Özek-Erkuran, H., Öztekin, S., Uzel-Tanrıverdi, B., Köroğlu, E., & Aydemir, Ö. (2017). DSM-5 Depresyon Şiddet Ölçeği Çocuk Formu Türkçe sürümünün güvenilirliği ve geçerliliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 237-242.
- Yılmaz, E., Yiğit, R. ve Kaşarcı, G. (2012). İlköğretim öğrencilerinin özyeterlilik düzeylerinin akademik başarı ve bazı değişkinler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 371-388.
- Yöndem, Z.D., & Eren-Artan, A. (2018). Ergenlik. F.A. Güngör-Aytar (Ed.) *Gelişim psikolojisi içinde* (ss. 160-203). Ankara: Hedef Yayıncılık.



## EXTENDED SUMMARY

The concept of self-efficacy in the center of social cognitive theory developed by Bandura has been one of the most studied subjects in recent years. Self-efficacy is the belief in a person's ability to perform the actions necessary to achieve a desired goal. Self-efficacy beliefs direct behaviors both directly and indirectly (Bandura 2012). Self-efficacy which directs the behavior of individuals directly and indirectly is effective in all areas of life (Pajares, 2006). Self-efficacy is important in adolescence during which the foundations of academic and professional life are strengthened and directed (Pajares, 2006). When the studies examining the effect of gender on self-efficacy levels are examined, it can be seen that self-efficacy differs in terms of gender (Yılmaz, Yiğit and Kaşarcı, 2012; Ma, Zeng and Ye, 2015) and it does not differ (McKenzie, 1999; Çetin, 2009; Alçay, 2015; Certel, Bahadır, Saraçoğlu and Varol, 2015; Seller, 2013; Erzen, 2013). When the related literature is examined, there are studies showing that self-efficacy decreases with age (Bacchini and Magliulo, 2003; Vardarlı, 2005; Telef and Karaca, 2012). Adolescence is a difficult development period in which young people experience stress, typically with academic performance, interactions with parents, position within the peer group, body image and sexual attraction (Santrock 2013). Anxiety disorder and depression are common mental health problems that show significant changes in their prevalence and levels during childhood and adolescence (Costello, Egger, & Angold, 2005). Social cognitive theory argues that lack of self-efficacy may cause depression due to inconsistency in perceived skills. When the findings of the study investigating the relationship between self-efficacy and depression and anxiety, depression and anxiety symptoms decreased (Caprara, Gerbino, Paciello, Di Giunta and Pastorelli, 2010; Chen, Liu, Zheng and Chen, 2010; Endler, Speer, Johnson and Flett, 2001; Klasen, Otto, Kristen, Patalay, Schlack and Sieberer, 2015; Maciejewski, Prigerson and Mazure, 2000; Muris, 2002; 2015; Steca, Abela, Monzani, Greco, Hazel and Hankin, 2014; Tak, Brunwasser, Lichtwarck-Aschoff & Engels, 2017).

The aim of this study is to investigate whether there is a significant relationship between self-efficacy levels of adolescents and depression and anxiety levels. The following questions were sought within the framework of this basic objective:

1. Do adolescents' academic, social, emotional and general self-efficacy levels and depression and anxiety vary significantly by gender?
2. Do adolescents' academic, social, emotional and general self-efficacy levels and depression and anxiety vary significantly by age?
3. Is there a significant relationship between academic, social, emotional and general self-efficacy levels and depression and anxiety in adolescents?

The research is in relational screening model. The study group consisted of 240 students in the sixth, seventh and eighth grade students of five secondary schools randomly assigned to the Ankara Directorate of National Education. "Self-Efficacy Questionnaire for Children" and "Revised Child

Anxiety and Depression Scale-Child Version” were used in the study. The data were analyzed by using “T test for Independent Groups”, “The Pearson Product-Moment Correlation Analysis” and “One-Way Variance Analysis (ANOVA)”. As a result of the statistical analysis, it was found that academic, emotional and general self-efficacy levels decreased and social phobia, panic and depression levels increased as age increased. It was observed that academic and general self-efficacy, separation anxiety, obsession-compulsions and general anxiety were higher in girls than boys. As the academic self-efficacy decreased in adolescents, the symptoms of social phobia, panic, general anxiety and depression increased; social self-efficacy decreased in adolescents, the symptoms of separation anxiety increased; social phobia, obsessive-compulsions, panic, general anxiety and depression increased as emotional self-efficacy decreased.

Some recommendations have been made based on these results. Changes in adolescence may lead to changes in their development, mental health and self-efficacy. It is a period in which mood disorders such as puberty, anxiety and depression begin to emerge. Self-efficacy reveals differences in how individuals think, feel and behave. As seen in this study, decreases in self-efficacy may be effective in the emergence of problem behaviors such as anxiety, helplessness, obsessive behaviors in adolescents. Self-efficacy is one of the main determinants of human behavior. Self-efficacy, which has thoughts about the power of organizing and executing the necessary actions in order to gain a certain experience or action, also affects the thoughts, feelings and behaviors of individuals. In this context, the interaction of thoughts with emotions and behaviors is concerned. It is important to examine and evaluate self-efficacy levels of adolescents and to provide appropriate guidance, to guide adolescents in their adolescents who are transitioning from childhood to adulthood, and to decrease their anxiety and negative thoughts. Self-efficacy-based intervention programs to be prepared and implemented can improve the self-efficacy of children in coping with social, academic and emotional relationships, thus reducing anxiety and depression.