

T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİM YÖNETİMİ BİLİM DALI

İLKOKUL YÖNETİCİLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCE
SIKLIKLARI İLE ÖZ-YETERLİK İNANÇLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİ (NEVŞEHİR ÖRNEĞİ)

Buse HÖKELEKLİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRŞEHİR, 2022



©2022-Buse HÖKELEKLİ

T.C.

KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

EĞİTİM YÖNETİMİ BİLİM DALI

**İLKOKUL YÖNETİCİLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCE
SİKLIKLARI İLE ÖZ-YETERLİK İNANÇLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİ (NEVŞEHİR ÖRNEĞİ)**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN AUTOMATIC THOUGHT
FREQUENCY AND SELF-EFFICACY BELIEFS OF
PRIMARY SCHOOL PRINCIPALS (NEVŞEHİR SAMPLE)**

Hazırlayan

Buse HÖKELEKLİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Prof. Dr. Cemalettin İPEK

KIRŞEHİR-2022

KABUL VE ONAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi, Buse HÖKELEKLİ tarafından hazırlanan “*İlkokul Yöneticilerinin Otomatik Düşünce Sıklıkları ve Öz-Yeterlik İnançları Arasındaki İlişki (Nevşehir Örneği)*” adlı tez çalışması 06/07/2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından oybirliği/oyçokluğu ile **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman(İmza)

Prof. Dr. Cemalettin İPEK

Üye.....(İmza)

Prof. Dr. Tufan AYTAC

Üye.....(İmza)

Doç. Dr. Rezzan UÇAR

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../20..

(İmza)

Prof. Dr. Hüseyin ŞİMŞEK

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin ... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda

uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

06/07/2022

Buse HÖKELEKLİ

İmza

ÖZET

İLKOKUL YÖNETİCİLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIKLARI İLE ÖZ-YETERLİK İNANÇLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ (NEVŞEHİR ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan: Buse HÖKELEKLİ

Danışman: Prof. Dr. Cemalettin İPEK

2022-(XVI+77)

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Eğitim Yönetimi Bilim Dalı

Jüri

Prof. Dr. Cemalettin İPEK

Prof. Dr. Tufan AYTAÇ

Doç. Dr. Rezzan UÇAR

Araştırmanın amacı ilkokullarda görev yapan yöneticilerin otomatik düşünce sıklıkları ve öz-yeterlik inançlarını incelemektir. Araştırma kapsamında yöneticilerin otomatik düşünce sıklıkları ve öz-yeterlik inançları betimlendikten sonra; bunların yöneticilerin cinsiyeti, kıdemi, branşı ve görev yaptıkları yerleşim yeri değişkenlerine göre istatistiksel açıdan farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Araştırmada ayrıca yöneticilerin otomatik düşünce sıklıkları ile öz-yeterlik inançları arasındaki korelasyon ve yöneticilerin öz-yeterlik inançlarının otomatik düşünce sıklıklarından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir.

Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılında Nevşehir ilinde bulunan ilkokullarda görev yapmakta olan 200 okul yöneticisi ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak Holland ve Kendal (1980) tarafından geliştirilen ve Aydın ve Aydın (1990) tarafından Türkçeye uyarlanan *Otomatik Düşünceler Ölçeği* ile Tschannen-Moran ve Gareis (2004) tarafından geliştirilip, Baltacı (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan *Okul Müdürlerinin Yeterlik Algıları Ölçeği* kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan yöneticilerin otomatik düşünce sıklıkları; kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, şaşkınlık/kaçma fantazileri ve ümitsizlik alt boyutlarında; öz-yeterlik inançları ise yönetsel öz-yeterlik, öğretimsel öz-yeterlik ve etik/ahlaki öz-yeterlik alt boyutlarında betimlenmiş ve bunların yöneticilerin cinsiyetine, kıdemlerine, branşlarına, yaşlarına ve görev yaptıkları yerleşim yerlerine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Ayrıca yöneticilerin otomatik düşünce sıklıkları ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişki ölçek alt boyutlarına göre korelasyon ve regresyon analizleri yapılarak incelenmiştir. Araştırmada öncelikle şu sonuçlara ulaşılmıştır; çalışmaya katılan yöneticilerin öz-yeterlik inançlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Okul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları ve öz-yeterlik inançları kıdem, yaş ve yerleşim yerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemiştir. Otomatik düşünce sıklığı ile öz-yeterlik inançları arasında negatif yönde ve yüksek düzeyde ilişki gözlemlenmiştir.

Okul yöneticilerinin öz yeterlik inançlarının otomatik dnce sıklıklarından yordanma düzeyini test etmek için yapılan regresyon analizi sonucunda; otomatik dnce sıklıklarının, öz-yeterlik inançlarındaki varyansın %77,1'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Otomatik Dnce, z-Yeterlik İnancı, Okul Yöneticileri, Temel İnançlar, Ara İnançlar.



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN AUTOMATIC THOUGHT FREQUENCY AND SELF-EFFICACY BELIEFS OF PRIMARY SCHOOL PRINCIPALS (NEVŞEHİR SAMPLE)

M.Sc. Thesis

Preparer: Buse HÖKELEKLİ

Advisor: Prof. Dr. Cemalettin İPEK

2022-(XVI+77)

Kırşehir Ahi Evran University Graduate School of Social Sciences

Educational Sciences Department

Educational Management Science

Jury

Prof. Dr. Cemalettin İPEK

Prof. Dr. Tufan AYTAÇ

Assoc. Prof. Dr. Rezzan UÇAR

The aim of the search is to examine the automatic thought frequencies and self-efficacy beliefs of the school principals working in primary schools. Within the scope of the research, after describing the automatic thought frequencies and self-efficacy beliefs of the principals; it was tested whether the automatic thought frequencies and self-efficacy beliefs of the principals differ statistically according to their gender, seniority, branch and place of the work. In the study the correlations between the automatic thought frequencies and self-efficacy beliefs of the school principals were tested and the predictive effects of the automatic thought frequencies of the principals on their self-efficacy beliefs were examined.

The research was carried out with 200 school principals working in primary schools in Nevşehir province in the 2021-2022 academic year. *The automatic thoughts scale* developed by Holland and Kendal (1980) and *the principal sense of efficacy scale* developed by Tschannen Moran and Gareis (2004) were used in the research as data gathering instruments.

The frequency of automatic thoughts of the principals participating in the research were described in five subdimensions of negative feelings and thoughts towards oneself, personal disharmony and desire for change, loneliness and isolation, bewilderment/escape fantasies and hopelessness. On the other hand self-efficacy beliefs of the school principals were described in the three sub-dimensions of managerial self-efficacy, instructional self-efficacy and ethical/moral self-efficacy. Moreover it was tested whether the frequency of automatic thoughts and self-efficacy beliefs of the school principals differ statistically depending on their gender, seniority, branch, age and place of employment. Finally the relationships between the frequency of automatic thoughts

and self-efficacy beliefs of the school principals were examined by using correlation and regression analyzes in terms of the sub-dimensions of the scales.

Following results were obtained in the research; it was determined that the self-efficacy beliefs of the school principals were high. Also it was determined that the frequency of automatic thoughts and self-efficacy beliefs of school administrators did not differ statistically according to their seniority, age and place of residence. Moreover a negative and high correlation was observed between automatic thoughts frequency and self-efficacy beliefs of the school principals. In terms of the regression analysis carried out to test the predictability of school principals' self-efficacy beliefs from their automatic thought frequencies, it was determined that automatic thought frequencies of the principals explained 77.1% of the variances in their self-efficacy beliefs.

Keywords; Automatic Thought, Self-Efficacy Beliefs, School Principals, Core Beliefs, Intermediate Beliefs.



ÖN SÖZ

Eğitimde yol gösterici, lider olan okul yöneticilerimizin kendilerine dair olumlu inançları şüphesiz ki başarıyı beraberinde getirecektir. Okul yöneticilerinin yönetim süreçlerinde kendilerini yeterli hissetmeleri yaptıkları işten keyif almalarını sağlayacaktır. Bu durum tüm okul paydaşlarına yansiyacak, mutlu öğretmenler mutlu öğrenciler yetiştirecektir. Bu sebeple odak noktasının insan olduğu okullarda yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi incelemek önemli olacaktır.

Bu araştırmada Nevşehir ilinde bulunan ilkokullarda görev yapmakta olan okul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları ile öz-yeterlik inançları incelenmektedir. Araştırmada ayrıca okul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişki ve öz-yeterlik inançlarının otomatik düşünce sıklıklarından yordanma düzeyi test edilmektedir.

Araştırma süreci boyunca bilgi ve tecrübesi ile beni destekleyen, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum sayın hocam Prof. Dr. Cemalettin İpek'e, her zaman yanımda destekçim olan aileme ve yol arkadaşım sevgili eşim Mehmet Fırat Hökelekli'ye teşekkürlerimi sunarım.

Kırşehir, Haziran 2022

Buse HÖKELEKLİ

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	IV
BİLDİRİM	V
ÖZET	VI
ABSTRACT	VIII
ÖN SÖZ	X
TABLolar LİSTESİ	XIV
ŞEKİLLER LİSTESİ	XVI
BÖLÜM I	1
1. GİRİŞ	1
1. 1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	1
1. 2. ARAŞTIRMANIN AMACI	2
1. 3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1. 4. VARSAYIMLAR	4
1. 5. SINIRLILIKLAR	4
1. 6. TANIMLAR	4
BÖLÜM II	6
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2. 1. BİLİŞSEL TERAPİ	6
2. 1. 1. Bilişsel Üçlü	7
2. 1. 2. Hatalı Bilgi İşleme Süreci	7
2. 1. 3. Bilişsel Şemalar	8
2. 1. 3. 1. Temel İnançlar	9
2. 1. 3. 2. Ara İnançlar	10
2. 1. 3. 3. Otomatik Düşünceler	11

2. 2. BİLİŞSEL HATALAR.....	12
2. 3. ÖZ-YETERLİK.....	15
2. 3. 1. Öz-Yeterlik İnançlarının Etkileri.....	19
2.4. OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE ÖZ-YETERLİK İNANÇLARI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	20
2.4.2. Öz-Yeterlik İle İlgili Araştırmalar.....	23
3. YÖNTEM.....	32
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	32
3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	32
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	33
3.4. VERİ ANALİZİ.....	35
BÖLÜM IV.....	37
4. BULGULAR VE YORUMLAR.....	37
4.1. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞINA AİT TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER.....	37
4.2. ÖZ- YETERLİK İNANCINA AİT TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER.....	39
4.3. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞI VE ALT BOYUTLARININ CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	40
4.4. ÖZ-YETERLİK İNANCI VE ALT BOYUTLARININ CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	41
4.5. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞI VE ALT BOYUTLARININ KIDEME GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	42
4.6. ÖZ-YETERLİK İNANCI VE ALT BOYUTLARININ KIDEM YILLARINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	43
4.7. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞI VE ALT BOYUTLARININ YAŞ GRUPLARINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	45
4.8. ÖZ-YETERLİK İNANCI VE ALT BOYUTLARININ YAŞ GRUPLARINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	46

_4.9. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞI VE ALT BOYUTLARININ GÖREV YAPILAN YERLEŞİM YERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	47
_4.10. ÖZ-YETERLİK İNANCI VE ALT BOYUTLARININ GÖREV YAPILAN YERLEŞİM YERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	48
_4.11. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞI VE ALT BOYUTLARININ BRANŞLARA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	49
_4.12. ÖZ-YETERLİK İNANCI VE ALT BOYUTLARININ BRANŞLARA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	50
_4.13. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞI VE ALT BOYUTLARININ MEZUN OLUNAN FAKÜLTEYE GÖRE KARŞILAŞTIRMASI.....	51
_4.14. ÖZ-YETERLİK İNANCI VE ALT BOYUTLARININ MEZUN OLUNAN FAKÜLTEYE GÖRE KARŞILAŞTIRMASI.....	52
_4.15. OKUL YÖNETİCİLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIKLARI VE ÖZ-YETERLİK İNANÇLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ	53
_4.16. YÖNETİCİLERİN ÖZ-YETERLİK İNANÇLARININ OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIKLARINDAN YORDANMASINA İLİŞKİN BULGU VE YORUMLAR	55
BÖLÜM V	58
5.SONUÇ VE ÖNERİLER	58
_5.1. SONUÇ.....	58
_5.2. ÖNERİLER	59
KAYNAKÇA	61
EKLER	68

TABLOLAR LİSTESİ	<u>Sayfa</u>
Tablo 2.1. Temel İnançlar	10
Tablo 3.2. Katılımcılara ait demografik bilgiler.....	33
Tablo 3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Ölçekler İçin Cronbach α Değerleri	34
Tablo 3.4. Okul Müdürlerinin Öz Yeterlik Algıları Ölçeği ve Alt Ölçekler İçin Cronbach α Değerleri	35
Tablo 4.1. Otomatik Düşünce Sıklığı ve Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler	37
Tablo 4.2. Öz-Yeterlik İnancı ve Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler	39
Tablo 4.3. Otomatik Düşünce Sıklığının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney Test Sonuçları	40
Tablo 4. 4. Öz Yeterlik İnancının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney Testi Sonuçları	41
Tablo 4.5. Otomatik Düşünce Sıklığının Kıdem Yıllarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	43
Tablo 4. 6. Öz Yeterlik İnancının Kıdem Yıllarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	44
Tablo 4.7. Otomatik Düşünce Sıklığının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	45
Tablo 4.8. Öz Yeterlik İnancının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	46
Tablo 4.9. Otomatik Düşünce Sıklığının Görev Yapılan Okulun Bulunduğu Yerleşim Yerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	47

Tablo 4.10. Öz Yeterlik İnancının Görev Yapılan Okulun Bulunduğu Yerleşim Yerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	48
Tablo 4.11. Otomatik Düşünce Sıklığının Branşlara Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	50
Tablo 4.12. Öz-yeterlik İnancılarının Branşlara Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	51
Tablo 4.13. Otomatik Düşünce Sıklığının Mezun Olunan Fakülteye Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney Testi Sonuçları	52
Tablo 4.14. Öz Yeterlik İnancının Mezun Olunan Fakülteye Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney Testi Sonuçları	53
Tablo 4.15. Okul Yöneticilerinin Otomatik Düşünce Sıklıkları ve Öz-Yeterlik İnancıları Arasındaki İlişki	54
Tablo 4.16. Yöneticilik Öz-yeterlik İnancılarının Otomatik Düşünce Sıklığı Toplam Puanından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 4.17. Yöneticilik Öz-yeterlik İnancılarının Otomatik Düşünce Sıklığı Alt Boyutlarından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	57

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1. Bilişsel Yapı Bileşenleri	9
Şekil 2.2. ABC Modeli	12
Şekil 2.3. Bandura'nın Öz-Yeterlik Modeli	16



BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amaçları, alt amaçları, önemi ve araştırmada geçen temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1. 1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

İnsanların yaşadıkları problemlere karşı bakış açıları farklılaşmaktadır. Kişilerin olaylar ve durumlar sonucunda ortaya koydukları duygusal tepkilerini karşılaştıkları durumlarla ilgili düşünceleri şekillendirmektedir. Kişiler içinde buldukları durumlarla ilgili yorumlamalarda bulunmaktadır. Bu yorumlamalara bağlı olarak duygusal tepki geliştirirler. Bu bağlamda, düşünme süreçleri bilişsel psikoloji teorisinin ilgi alanına girmiştir. Bilişsel alanda çalışan psikologlara göre bu yorumlamaların oluşmasında geçmiş yaşam deneyimleri ile pekiştirilen şemalar etkilidir. Şemaların etkisiyle değişime karşı dirençli temel inançlar var olur. Temel inançlar doğrultusunda, karşılaşılan olaylar karşısında sıklıkla fark edilemeyen otomatik düşünceler meydana gelir. Otomatik düşüncelerin olumlu veya olumsuz olması verilecek duygusal tepkiyi belirlemektedir.

Araştırmanın ilk alt boyutu olan otomatik düşünceler kişilerin belli durumlar ve olaylar karşısında, kendilerine söyledikleri, yinelenen, pozitif ya da negatif otomatik benlik ifadelerini yansıtır. Bilişsel model, tüm psikolojik sorunların temelinde var olan ortak mekanizmanın işlevsel olmayan otomatik düşünceler olduğunu iddia etmektedir. Olumsuz otomatik düşüncelerin sık olması kişilerin yaşadıkları engeller karşısında çabuk pes etmelerine ve umutsuzluğa kapılmalarına neden olmaktadır. Böyle bir durumda kişi sıkıntıların üstesinden gelemeyeceği ve sorunlarla başa çıkamayacağı düşüncesine kapılır. Bu düşünce beraberinde başarısızlığı getirir. Aynı zamanda kişinin umutsuz olması ve başaramayacağını düşünmesi motivasyonunda düşüşe neden olur. Otomatik düşüncelerin gerçekçi bir şekilde ele alınması, değiştirilip yerine alternatif düşüncelerin oluşturulması, duygularda ve davranışlarda düzelmelere yol açar. Bu bakımdan bilişsel psikologlar kişinin kendi düşünme süreçleri üzerindeki düşüncelerine odaklanmaktadır (Beck,2005).

Araştırmanın bir diğer alt boyutunu öz-yeterlik inancı oluşturmaktadır. Öz-yeterlik inancı kavramı ilk olarak Albert Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramında kullanılmıştır. Kişilerin yeteneklerine yönelik inançlarını ifade eden öz-yeterlik inancı, onların gelecekte neler yapabileceklerine yönelik algılarını yansıtmaktadır. Bandura öz-yeterlik inançlarının dört temel kaynaktan beslendiğini ve bu inancın ölçülebileceğini belirtmiştir. Bu dört temel

kaynak *performans başarıları, dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve bireyin fiziksel/duygusal durumudur*. Bu yönüyle öz-yeterlik inancı, kişilerin karşılaştıkları durum ve olaylarda performanslarını sergileme kapasiteleri hakkında kendi potansiyellerine yönelik inançları olarak kabul edilmektedir. Bu inançlar, kişilerin duygularını, düşüncelerini, eylemlerini ve motivasyon düzeylerini belirlemektedir (Bandura, 1995).

Araştırma konusuyla ilgili yapılan literatür taramasında özel eğitimde görev yapan öğretmenlerin otomatik düşüncelerinin, tükenmişlik düzeylerini ve iş doyumlarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Er, 2018). İncesoy (2019) tarafından yapılan çalışmada ise okul psikolojik danışmanlarının otomatik düşünce sıklıkları ile işlerinde kendilerini yeterli bulma algıları arasında olumsuz bir ilişki tespit edilmiştir. İnandı, Tunç ve Gündüz (2013) tarafından okul yöneticileri üzerinde yapılan araştırmada ise yöneticilerin çatışmayı çözme stratejilerinde öz-yeterlik algılarının etkili olduğu saptanmıştır. Okul yöneticilerinin çatışma çözme becerileri, diğer okul paydaşlarına liderlik edebilmeleri ve engeller karşısında çaba göstermeye devam edebilmeleri öz-yeterlik inançları ölçüsünde mümkün olacaktır. Kişisel başarının ve çabanın belirleyicisi olan öz-yeterlik inancının okul yöneticilerinin etkili olmalarında önemli bir rol oynadığı öngörülmektedir.

Yapılan literatür taramasında okul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada okul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları ve öz-yeterlik inançlarının ne düzeyde olduğu, ayrıca bunların yaş, cinsiyet, mesleki kıdem vb. değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmaktadır. Araştırmanın problem cümlesi; “okul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklığı ile öz-yeterlik inancı arasında ilişki var mıdır?” olarak ifade edilebilir.

1. 2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı kamu ilkokullarında görev yapan yöneticilerin otomatik düşünce sıklığı ile öz-yeterlik inançlarını karşılaştırmalı olarak incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. İlkokul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklığı ne düzeydedir?
2. İlkokul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları;
 - 2.1. Cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermekte midir?
 - 2.2. Yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermekte midir?

- 2.3. Mesleki kıdem değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermekte midir?
- 2.4. Okulun bulunduğu yerleşim yeri değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermekte midir?
- 2.5. Mezun olunan bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermekte midir?
- 2.6. Eğitim fakültesi ve diğer fakültelerden mezun olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
3. İlkokul yöneticilerinin öz-yeterlik inançları ne düzeydedir?
4. İlkokul yöneticilerinin öz-yeterlik inançları;
 - 4.1. Cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermekte midir?
 - 4.2. Yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermekte midir?
 - 4.3. Mesleki kıdem değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermekte midir?
 - 4.4. Okulun bulunduğu yerleşim yeri değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermekte midir?
 - 4.5. Mezun olunan bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermekte midir?
 - 4.6. Eğitim fakültesi ve diğer fakültelerden mezun olma durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermekte midir?
5. İlkokul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları ile öz-yeterlik inançları arasında nasıl bir ilişki vardır?
6. İlkokul yöneticilerinin öz-yeterlik inançları otomatik düşünce sıklıklarından istatistiksel olarak yordanabilmekte midir?

1. 3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Eğitim örgütleri belirli hedeflere ulaşmak için var olmuştur. Örgütsel hedeflere ulaşmada örgüt içindeki üyeler önemlidir. Örgüt yönetiminde, üyelerin motivasyonları ve yeterlilik inançları belirlenen amaçlara ulaşılmasını kolaylaştırmaktadır. Çalışanların otomatik düşünceleri ve öz-yeterlik inançlarının belirlenmesi örgütsel amaçlara ulaşmada

motivasyon algılarının yordanmasında önem arz etmektedir. Ayrıca örgüt üyelerinin otomatik düşünce sıklıkları ve öz-yeterlik inançlarının birlikte ele alınması bu kavramlar arasında nasıl bir ilişki olduğunu açığa çıkaracaktır. Otomatik düşüncelerin ve öz-yeterlik inançlarının motivasyona etkisi üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Fakat yapılan literatür taramasında okul yöneticilerinin otomatik düşünceleri ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkinin ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmada bu iki kavramın okul yöneticileri örneğinde çalışılmasının eğitim yönetimi literatürüne özgün bir katkı yapacağı değerlendirilmektedir.

Bu araştırmada ilkokullarda görev yapan yöneticilerin otomatik düşünce sıklıkları ve öz-yeterlik inançları belirlenmeye çalışılmaktadır. Ayrıca okul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu çalışma ile okul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları konusunda farkındalık kazanmalarına ve otomatik düşünceleri ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi fark etmelerine katkı sağlanması beklenmektedir.

1.4. VARSAYIMLAR

Araştırmada, eğitim yöneticilerinin, *Otomatik Düşünceler Ölçeği* ve *Okul Müdürlerinin Yeterlik Algıları Ölçeği* veri toplama araçlarına verdikleri cevapların gerçek düşüncelerini yansıttığı varsayılmıştır.

1.5. SINIRLILIKLAR

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir:

Araştırma Nevşehir ilinde bulunan resmi ilkokullarda 2021-2022 eğitim öğretim yılında görev yapan okul müdürü ve yardımcıları ile sınırlıdır.

Araştırmada elde edilen bulgular kullanılan ölçekler ve kişisel bilgi formu ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Bu çalışmada geçen kavramların tanımları aşağıda ifade edilmiştir:

Okul Yöneticisi: Okulların amaç ve hedefleri doğrultusunda gereken insani ve maddi kaynakların temin edilmesinden ve bu kaynaklar üzerinden eğitim çıktılarının en doğru şekilde alınmasından sorumlu olan kişidir (Şişman, 2020). Bu araştırmada yönetici ilkokul müdür ve müdür yardımcıları anlamında kullanılmıştır.

Otomatik Düşünce: Gerçek dışı inançlara dayanan, olaylar karşısında aniden var olan, genellikle kişilerin farkına varmadığı ve sorgulanmadan benimsenen düşüncelerdir (Beck, 2005).

Öz-Yeterlik İnanıcı: Bireylerin olası sorunlarla başa çıkabilmeleri için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabileceklerine yönelik kişisel yargılarıdır (Bandura, 1997).

Temel İnançlar: Genellikle sorgulanmayan, çocukluk dönemlerinde geliştirilen ve kabul edilen daha sonra da bilişsel süreçlere yön veren inançlardır (Beck, 1964).



BÖLÜM II

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın kuramsal çerçevesi başlığı altında önce otomatik düşünce ve öz-yeterlik kavramları ile bu kavramın içinde yer aldığı kuramlar açıklanacak, daha sonra bu iki kavramla ilgili yapılmış olan araştırmalar tanıtılacaktır.

2. 1. BİLİŞSEL TERAPİ

Otomatik düşünce kavramı, kuruculuğunu Aaron Beck'in yaptığı bilişsel terapi kuramının temel kavramlarından bir tanesidir (Beck, 1964). Bilişsel terapi kuramı 1960'lı yıllarda Beck tarafından geliştirilmiştir. Bu terapi şekli, kısmen psikanalizden türemiş; kısmen de psikanalize bir tepki olarak doğmuştur (Murdock,2012, Akt. Mürtezaoğlu, 2015: 19). Beck'e göre hem davranışçı hem de psikanalitik ekol bilişsel sahayı ihmal etmektedir. Psikanalitik ekol merkeze bilinç dışı süreçleri alırken, davranışçı ekol problemlerin odak noktasına çevresel uyaranları almıştır. Her iki yaklaşımda da kişinin bilinçli düşünceleri önemsenmemiştir. Beck, bu düşünce ve sorgulamalar içerisinde yavaş yavaş kendi ekolünü oluşturmaya başlamıştır. Oluşturduğu ekolün temelinde kişinin bilinçli bilişsel süreçleri yer almıştır. Beck'e göre psikolojik problemlerin temelinde hatalı öğrenme, yanlış çıkarım yollarını kullanma, yanlış ve yetersiz bilgiden çıkarılan sonuçlar ve mantık dışı düşünceler gibi bilişsel sorunlar yatmaktadır.

Davranışçı terapistler de 1980'li yıllarda, yeni var olan bilişsel kuramı benimsemişler ve *bilişsel davranışçı terapi* (BDT) adı ile bu kuramın tesiri altına girmişlerdir (Türkçapar, 2008, Akt. Mürtezaoğlu, 2015: 19). 1960'lı yıllardan itibaren Beck'in depresyonu tedavi etmesiyle başlayan BDT, psikopatolojik durumlarla ilgili yeni bir tedavi yöntemi olarak alanında öncülük etmektedir. BDT günümüzde sadece depresyon tedavisi ile sınırlı kalmaksızın; anksiyete bozuklukları, kişilik bozuklukları gibi birçok psikopatolojik durumların tedavisinde de kullanılmaktadır (Süler,2017). BDT, başlangıçta yetişkinlere özgü bir yaklaşım olarak var olsa da günümüzde çocuk ve ergen terapilerinde de kullanılmaktadır (Türkçapar, Sungur ve Akdemir, 1995).

BDT'nin iki temel ilkesi aşağıda verilmiştir (Beck, 1964):

1. Düşüncelerimiz, duygusal tepkilerimiz ve davranışlarımız üzerinde etkilidir.
2. Davranışlarımız, bilişsel süreçlerimizi ve duygularımızı etkiler.

Beck'in farklı kuramcılar ve kaynaklardan esinlenerek oluşturduğu bu yeni kuram iki kısma ayrılabilir. Bunlardan ilki kişinin kendisi, ileriki yaşantısı ve dünya ile ilgili olumsuz algılamalarıdır. Diğeri ise bilgiyi işleme metotlarındaki stratejilerdir. Yani bilgi işleme sürecinde yapılan bilişsel hatalar, karışıklıklar ve çarpıtmalardır.

Bilişsel yöntem ile yüzeyde olan ve fark edilebilen bilişler sayesinde daha derinde var olan düşünce yapısı yüzeye çıkarılmaya çalışılmaktadır. BDT ile işlevsel olmayan zihinsel süreçlerin fark ettirilmesi sağlanmaktadır. Yine BDT ile bireylerin düşüncelerinin duygu ve davranışları ile kişiliklerine olan etkisini anlamlandırmalarına ve daha işlevsel olan alternatif düşünceleri öğrenmelerine destek olunmaktadır. Böylece, şemalar ve temel inançlar yeniden düzenlenmektedir. Bilişsel terapi, bilişsel modeli kullanarak olayları ve durumları tanımlamaya ve çözümlenmeye çalışır. Bilişsel modele göre yaşadığımız olaylara ilişkin düşüncelerimiz duygu ve davranışlarımızı ortaya çıkarır. Bu yaklaşıma göre, duyguları belirleyenler olaylar değildir. Duygulara yön veren şey olaylara yönelik algılamamız ve düşüncelerimizdir (Beck, 2005).

Beck (2005) depresyonun ve psikolojik problemlerin oluşumunda üç temel kavram kullanmaktadır. Bu kavramlar bilişsel yaklaşımın ve dolayısıyla otomatik düşüncelerin anlaşılabilirliği açısından önemlidir. *Bilişsel üçlü*, *bilişsel hatalar* ve *bilişsel şemalar* olarak isimlendirilen bu kavramlar aşağıda ayrı başlıklar altında açıklanmaktadır.

2. 1. 1. Bilişsel Üçlü

Bilişsel üçlü; kişinin şahsına, geleceğine ve deneyimlerine ilişkin zihinsel örüntülerini içerir. Bilişsel üçlüdeki ilk boyut kişinin kendisine ilişkin olumsuz örüntüleridir. Bu bağlamda kişi değersiz olduğunu düşünür, kendini yetersiz ya da istemeyen birisi olarak görür. Bu sebeple kendisini eleştirme eğilimine düşer. Bilişsel üçlünün ikinci boyutunda kişinin sosyal ilişkilerinde eksiklik yaşadığı düşüncesi yer alır. Kişi sosyal ilişkilerinde kendisini istemeyen biri olarak düşünür ve bu sebeple yalnız kalacağına inanır. Bilişsel üçlünün üçüncü boyutunda ise kişinin geleceğe ilişkin negatif düşünceleri yer alır. Bilişsel üçlü örüntüsü içerisinde olan kişi deneyimlediği zorlukların ileride de devam edeceğini düşünmektedir (Beck, 1964).

2. 1. 2. Hatalı Bilgi İşleme Süreci

Bilişsel hatalar şemaların içinde var olan temel inançlarla uyumlu bir şekilde bireyin kendisine ve etrafına karşı ürettiği bilişsel çarpıtmalardır (Beck, Rush, Shaw, Emery, 1979, Akt. Gültekin, 2013: 50). Bireyin düşüncelerindeki bu yanlışlar onun

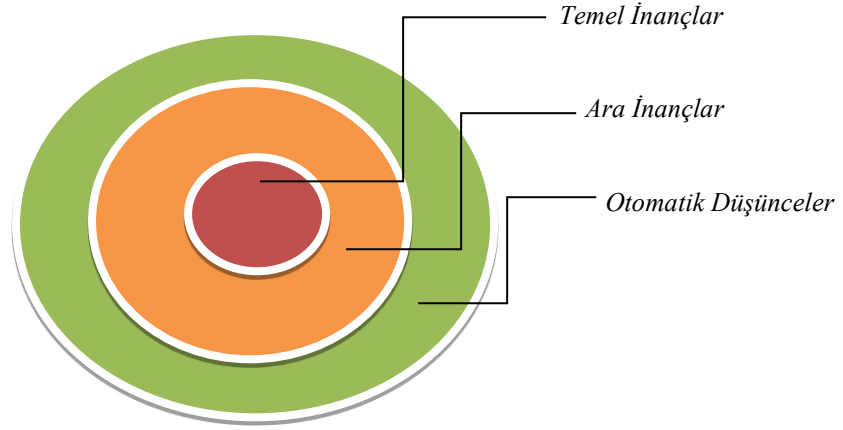
düşüncelerine karşı kanıtlar bulmasına karşın inancını korumasına neden olur. Beck altı bilişsel çarpıtma belirlemiş olmasına rağmen daha sonra farklı terapistlerin katkılarıyla bu çarpıtmaların sayısı artmıştır. Bilişsel çarpıtmalar; beyin okuma, falcılık, felaketçilik, etiketleme, olumlu şeyleri önemsememe, olumsuz filtre, aşırı genelleme, iki uçtan birinde düşünme, olması gerekenler, kişiselleştirme, suçlama, haksız mukayese, pişmanlık yöneltme, ya şöyle olursa, duygusal muhakeme, kurtulma yetersizliği, yargı odaklanmasıdır.

2. 1. 3. Bilişsel Şemalar

Bu kavram özellikle depresyon yaşayan hastanın hayatındaki olumlu unsurların kanıtlarına karşın yıkıcı davranışlarına devam ettiğini açıklamak için kullanılmaktadır. Kişi bir durumla karşılaştığında o durum ve olayla ilgili şeması aktif hale gelir. Şemalar uzun süre etkili olmayabilirler, özellikle bazı olaylarda (stres, heyecan) devreye girerler. Şemalar kişilerin bilgilerini organize eden yapılardır.

Kişilerin bilişsel yapısı açıklanırken bilişler iki boyutta incelenebilir. Bunlar otomatik düşünceler ve şemalardır. Bilişsel terapi şekline göre bilişsel analizin birçok katmanı vardır: İlk katman, kendiliğinden meydana gelen otomatik düşüncelerdir. Otomatik düşünceler, doğru veya yanlış olabilirler. Bu otomatik düşünceler, altta yatan varsayımlardan ve kurallardan (örneğin; değerli olmam için herkes beni onaylamalı) doğabilir. Otomatik düşüncelerin temelinde yer alan kişisel şemalar (örneğin; sevilmeye değer değilim) kişi tarafından doğru kabul edilir. Bu şekilde herkes tarafından onay alması gerektiğini düşünen kişide anksiyete, öfke, depresyon ve yalnızlık duyguları açığa çıkar (Leahy, 2010, Akt. Mürtezaoğlu, 2015: 19).

Bilişsel terapi kuramında fark edilebilen düşüncelerin yardımıyla daha derindeki düşünce yapılarına ulaşmak hedeflenmektedir. Kişilerin bilişsel yapısı temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşünceler olmak üzere üç ana başlıkta incelenmektedir (Beck, 1964). Bu yapı aşağıda Şekil 2.1.'de verilmektedir.



Şekil 2.1. Bilişsel yapı bileşenleri (Kaynak: Türkçapar, 2017).

Şekil 2.1.3'te bilişsel yapı bir birleriyle iç içe geçmiş katmanlardan oluşmaktadır. Bu katmanların en yüzeyinde otomatik düşünceler en iç kısmında ise temel inançlar yer almaktadır. Temel inançlar ve otomatik düşünceler arasındaki katmanda ara inançlar bulunmaktadır.

2. 1. 3. 1. Temel İnançlar

Bireyin bilgiyi ne şekilde düzenleyeceğini yöneten, kişinin kendisi ve dış dünya ile ilgili hipotezlerini içeren, kendi deneyimleri sonucunda oluşmuş bilişsel yapılardır. Temel inançlar, en önemli ve dirençli inanç düzeyidir. Temel inançlar bireyin benlik algısıyla ilgili önemli düşüncelerini barındırır. Bu temel inançlar, kişinin çocukluk çağında ebeveynleri ile olan ilişkileri ve deneyimledikleri önemli olaylar aracılığıyla şekillenirler. Bu inançlar aşırı genellemelerden oluşurlar. Bireyin deneyim ve öğrenmeleriyle de pekişirler. Kişilerde temel inançlar olumlu ve olumsuz çiftler halinde bulunurlar. Kişinin hayatının büyük bir döneminde olumlu temel inançları aktiftir. Psikolojik olarak kişiyi zorlayan durumlarda ise olumsuz temel inançlar ön plana çıkarlar.

Beck, temel inançları çaresizlik, değersizlik ve sevilme olarak gruplandırmıştır (Tablo 1). Bireyin sahip olduğu inançlar bu kategorilerden bir ya da ikisinin altına yerleştirilebilir (Beck, 2005).

Tablo 2.2. Temel İnançlar (Kaynak: Beck, 2005).

Çaresizlik(Güç,Performans, Başarı)	Değersizlik (Ahlaki eksiklik,suçluluk)	Sevilmeme (Duygusal eksiklikler)
<ul style="list-style-type: none">• Yetersizim• Etkisizim• Yeteneksizim• Başedemem• Daynaksızım	<ul style="list-style-type: none">• Değersizim• Kabul edilemem• Kötü ruhluyum• Yaşamayı hak etmiyorum	<ul style="list-style-type: none">• Hoşlanılmayacak, istenmeyen, çirkin, sıkıcıyım• Sevilmiyorum, istenmiyorum, önemsizim

Tabloda verilen olumsuz temel inançlar kişiyi psikolojik olarak zorlayan durumlarda aktif olurlar. Kişi, zorlandığı durumlar karşısında aktif olan temel inançlarının getirdiği duygularla baş etmek zorunda kalmaktadır. Bireyin benliğine dair olan inançlar bu kategorilerden birinde olabileceği gibi her üçünde de bulunabilir.

Temel inançlar olaylar ve durumlara karşı oluşturduğumuz düşüncelerimizin içeriğini belirleyen özü ifade etmektedir. Bu inançlar değişime karşı dirençlidirler ve genelleyici bir özellik gösterirler. Otomatik düşünceler yüzeyde ve daha kolay ulaşılabilen düşüncelerdir. Temel inançlar ise daha zor ulaşılabilen daha derinde var olan ve fark edilmesi zor düşünceleri ifade etmektedir. Temel inançlar yüzeydeki otomatik düşünceleri ara inançlar vasıtasıyla oluştururlar.

2. 1. 3. 2. Ara İnançlar

Bilişsel modele göre, ara inançları temel inançların doğurduğu kurallar, beklentiler, varsayım ve tutumlar oluşturmaktadır. Ara inançlar davranışların soyut düzenleyicileridir. Bu inançlar en yüzeyde var olan yaşanan olay veya durum karşısında oluşan otomatik düşüncelerin alt katmanında bulunurlar. Ara inançlar, duruma göre uyum sağlayıcı olabildikleri gibi uyumu bozmada da etkili olabilirler, ayrıca temel inançlara göre sorgulanmaya ve değişime daha uygundur. Ara inançlar kelimeler ile çok fazla ifade edilmese bile “meli-malı” şeklinde gereklilik içeren düşüncelerde kendilerini gösterebilirler. Ara inançlar bu yönüyle, kişinin olumsuz temel inançlarından korunmak amacıyla geliştirmiş olduğu koruyucu bir tampon kabul edilebilir (Beck, 2005).

2. 1. 3. 3. Otomatik Düşünceler

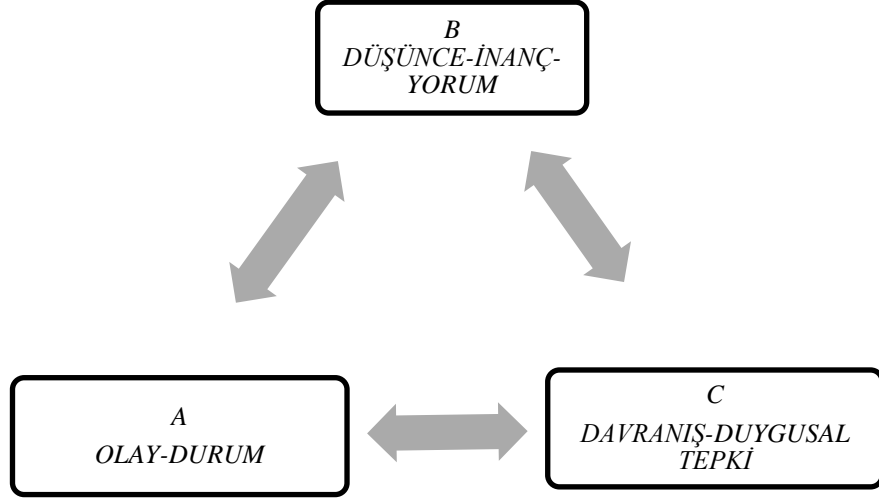
Otomatik düşünceler, belli bir olaya karşı aniden açığa çıkan ve genel olarak tam farkına varmadığımız düşüncelerdir. Bu düşünceler, temel inançların ve ara inançların ortaya çıkardığı, zihnimizden hızla geçen görece daha yüzeydeki düşünceleri ifade etmektedir. Otomatik düşünceler doğal ve müdahaleye maruz kalmadan gelişirler ve aynı zamanda çok zengin bir içeriğe sahiptirler. Kişiler otomatik düşünceleri ortaya çıkarmak için genellikle herhangi bir çaba harcamazlar, bu düşünceler bir refleks gibi ortaya çıkarlar. Otomatik düşünceler diğer kişilerce anlamsız bulunsa da bireye oldukça anlamlı ve mantıklı görünmektedir. Sıklıkla otomatik düşünceler fark edilmezler, ancak bu düşüncelere eşlik eden duygular fark edilir. Bu düşünceler genellikle yoğun duygulanımın yaşandığı esnada ortaya çıkarlar ve bireyde acı veren duygusal tepkilere, fonksiyonel olmayan davranışlara yol açabilirler (Beck, 1995).

Otomatik düşünceler terapi sürecinde, kullanılan teknikler ve kişinin dikkati ile tanımlanabilir ve anlaşılabilir hale getirilmektedir. Kişilerin karşılaştıkları durumlara verdikleri tepkilerin anlaşılması otomatik düşüncelerinin ortaya çıkarılması ile kolaylaştırılır.

Otomatik düşünceler geçerliliğine göre değerlendirildiğinde üç tür otomatik düşünceden söz edilebilir (Beck, 2014):

1. Gerçeklikle bağı olmayan, delillerden oluşmuş olsalar bile bir nedenle çarpıtılmış olarak ortaya çıkan düşünceler.
2. Doğru oldukları halde kişinin bunlardan çıkardığı sonuçların yanlış olduğu düşünceler.
3. Doğru oldukları halde işlevsel olmayan düşünceler.

İnsanların duygusal yönden nasıl hissettikleri ve nasıl tepki verdikleri bir durumu nasıl yorumladıkları ile ilgilidir. İnsanları harekete geçiren şey olaylar değil, olaylar hakkında oluşturdukları düşünce kalıplarıdır.



Şekil 2.3. ABC modeli (Kaynak: Beck ,2015)

Bilişsel davranışçı terapinin çekirdek modeli olan ABC modelinde, otomatik düşünceler B kısmında yer alır. Activating-deneyim (A) kişinin deneyimlediği durumu, beliefs-inanç (B) kişinin karşılaştığı durumla ilgili yorum ya da düşüncesini, consequences-sonuç (C) kişinin verdiği davranışsal, duygusal ya da fizyolojik tepkiyi göstermektedir. ABC modelinin B kısmında analiz edilerek terapötik ortamda müdahale edilmek istenen unsurlar; bilişsel hatalar, otomatik düşünceler, ara inançlar, çıkarımlar ve çocukluk döneminden gelen temel inançlardır (Beck, 2005).

Zihnimizin en temel işlevi yaşanılanı değerlendirmektir. Zihnimiz bu işlevi yerine getirirken farklı metotlar kullanır. Bu metotlar yerinde kullanıldığında kişinin çevreye uyumunu sağlar, bununla birlikte bazen kişinin uyumsuz davranışlar sergilemesine yol açabilir. Özellikle ruhsal sorun yaşadığımız durumlarda zihnimiz olayları işlevsel olmayan bir biçimde değerlendirip, durumla uyumlu olmayan sonuçlar çıkarabilir. Bilişsel modeli açıklayan uzmanlar çeşitli duygusal sıkıntılara sebep olan çok sayıda bilişsel hata, rasyonel olmayan düşünme tespit etmişlerdir (Beck, 1964).

2. 2. BİLİŞSEL HATALAR

Kişi kendisini stres altında hissettiğinde düşünmede bazı sistematik hatalar yaşayabilir. Bu sistematik hatalar bireyin önemli inanç ya da şemalarını içeren bilişsel çarpıtmaları oluştururlar. Bilişsel çarpıtmalar bilgiyi düzenleme sürecinde kendine has taraftarlık veya eğilimler gibi görülebilirler. Bilişsel hatalar durumla uyumlu olmayan ve

duygusal olarak sorunlara neden olabilecek otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasına yol açarlar. Leahy (2010), 17 farklı bilişsel çarpıtma tanımlamıştır. Bunlar aşağıda kısaca açıklanmaktadır:

1. *Beyin okuma*; bireylerin başkalarının kendileri ile ilgili düşünceleri hakkında yeterli delili olmamasına rağmen onların ne düşündüğünü bildiğini var saymasıdır. Örneğin, *benim başarısızın teki olduğumu düşünüyor* varsayımı.
2. *Falcılık*; kişilerin geleceklerini tahmin etmeleridir. Örneğin, *Her şey gittikçe kötüleşecek veya yakında kötü bir şeyler olacak. Bu sınavı kazanamayacağım ve bu işi alamayacağım.*
3. *Felaketçilik*; olmuş veya gelecekte olabilecek şeylerin bireyler için dayanamayacakları kadar kötü ve çekilmez olduğuna yönelik inançlarıdır. *Başarılı olamazsam çok feci olacak.*
4. *Etiketleme*; bazı genel olumsuz özelliklerin kişilerin kendine veya diğer kişilere yüklemesidir. *Ben istenilmeyen birisiyim veya o terbiyesiz birisidir.*
5. *Olumlu şeyleri önemsememe*; kişinin kendisinin veya diğer kişilerin sahip olduğu olumlu özelliklerin değersiz olduğunu iddia etmesidir. *Bu davranış eşlerin yapması gereken bir davranış. Yani eşimin bana nazik davranması, dikkate alınması gereken önemli bir şey değil''.* *Bu yaptığın çok kolay, herkes bunu yapabilir, dolayısıyla da önemsiz.*
6. *Olumsuz filtre*; kişilerin olumsuz şeyleri seçerek çoğu zaman onlara odaklanması ve çok nadir olarak olumlu şeylere dikkat etmesidir.
7. *Aşırı genelleme*; yaşanmış tek bir durum üzerinden genel olumsuz şeylerin algılanmasıdır. *Bu yaşadığım her zaman oluyor. Bu işi de beceremediysem hiçbir iş yapamam.*
8. *İki uçtan birinde düşünme*; durumlara ve kişilere ya hep ya hiç düşüncesi ile bakılmasıdır. *Etrafımdaki herkes beni görmezden geldi.*
9. *Olması gerekenler*; her şeyin basit bir şekilde ne olduğunu anlamaya çalışmak yerine, nasıl olması gerektiğinin düşünerek yorumlanmasıdır.
10. *Kişiselleştirme*; olumsuz olayların çoğunu kişinin kendine atfetmesi ve bazı olaylara başka kişilerin de sebep olduğunu fark edememesidir.
11. *Suçlama*; olumsuz düşüncelerin sebebi olarak bir başkasının görülmesi ve kişinin kendini değiştirmeyi ve beraberinde gelecek sorunlulukları reddetmesidir; *Böyle hissetmemin tek sebebi o.*

12. *Haksız mukayese*; olayların doğru olmayan standartlar üzerinden değerlendirilmesidir; *örneğin öncelikle bir işi sizden daha iyi yapanlar muhakkak ki olacaktır, siz yalnızca bu kişileri görürsünüz ve kendinizi sürekli daha iyiler ile kıyaslayarak aşağı görürsünüz.*
13. *Pişmanlık yöneltme*; kişilerin şuan da daha iyi şekilde ne yapabilecekleri yerine neyi daha iyi yapabilirdim düşüncesine odaklanmasıdır.
14. *Ya şöyle olursa*; kişiler sık sık kendilerine ya şöyle olursa şeklinde sorular sormaktadır. Aldığın cevapların hiç biri kişiyi tatmin etmemektedir.
15. *Duygusal muhakeme*; duyguların gerçeği yorumlamaya kılavuzluk etmesine izin verilmesidir. *Canım çok sıkıldı, gerçekten ilişkim yolunda gitmiyor.*
16. *Kurtulma yetersizliği*; kişilerin olumsuz düşünceleri ile çatışabilecek tüm delil veya argümanı reddetmesidir.
17. *Yargı odaklanması*; başka kişileri ya da olayları basitçe tanımlamak, kabullenmek veya anlamlandırmak yerine kişinin kendine iyi-kötü ya da üstün- aşağı gibi açılardan bakmasıdır. Sürekli olarak kişi kendini ve başka kişileri yetersiz bularak gerçek dışı standartlara göre değerlendirmektedir. Kendi hakkındaki yargıları kadar başka kişilerin yargılarına da odaklanmaktadır (Akt. Gültekin, 2013: 53-55).

Bilişsel terapide otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların fark edilmesine yönelik farklı teknikler kullanılmaktadır. Terapi sürecinde danışan sokratik sorgulamada bulunma, varsayımlarla ilgili argüman toplama, ödev yapma ve alternatif düşünce üretmek otomatik düşüncelerin aleyhine kanıt toplama becerisi kazandırılmak için eğitilirler (Gökçakan ve Gökçakan, 2005).

Bilişsel davranışçı terapi modeli her yaş grubundan bireyle ilerlemek için uygundur. Bu model bireysel olarak ya da gruplarla uygulanabilir ayrıca tek başına olduğu gibi diğer tedavi teknikleriyle birlikte de uygulanabilir. Bilişsel davranışçı terapi yöntemleri üç başlık altında açıklanabilir (Demiralp ve Oflaz, 2007):

1. *Anksiyeteyi azaltan terapi stratejileri*; gevşeme eğitimi, biofeedback, sistematik duyarsızlaştırma, alıştırma, göz hareketleri ile duyarsızlaştırma, tekrar işleme v.b.
2. *Bilişsel yeniden yapılandırma stratejileri*; duygu ve düşünceleri izleme, kanıt sorgulama, alternatifleri deneme, tekrar düzenleme-çerçeveleme v.b.
3. *Yeni davranışlar öğrenme stratejileri*; modelleme, biçimlendirme, rol oynama, sosyal beceri eğitimi v.b.

2. 3. ÖZ-YETERLİK

Öz-yeterlik Bandura'nın sosyal öğrenme kuramının temelinde var olan önemli bir kavramdır. Sosyal öğrenme kuramına göre insanlar yaşamlarının akışında aktif katılımcılardır ve hayatlarına yön verebilecek potansiyele sahiplerdir. Bu kurama göre bireyler yalnızca dışarıdan gelen olaylar aracılığıyla yönlendirilen beyin işlevlerini izlemekle yetinen varlıklar değildirler. Duyuşsal, motor ve beyin mekanizmaları, insanların yaşamlarına yön ve anlam veren hedefleri başarabilmek için, çevreden gelen uyarıcıları algılayıp yorumlamada ve bunlara tepki verebilmede kullandıkları araçlardır (Bandura, 1997).

Bilişsel süreçler yalnızca beyin ile ilgili işlemlerde ortaya çıkmakla kalmayıp, karar verici süreçlerde de etkili olmaktadır. İnsan zihni yalnızca tepki vermekle yetinmez, bunun yanında, üretici ve kendini ifade edici niteliklere sahiptir. Kişiler karar verme işlevleri için gerekli olan düşüncelerin üreticileridirler. Farklılaşan durumlara adapte olmak üzere gelecekte yapacakları hareketlerini planlarlar, seçilen tercihleri organize ederler ve yapacakları hareketlerin sonuçlarını değerlendirirler. Sosyal öğrenme kuramının genel ilkeleri aşağıdaki gibi sıralanabilir (Rutledge,2000, Akt. Bayrakçı, 2007: 201):

1. İnsanlar başka kişilerin davranışlarını ve bu davranışlar gerçekleştirildikten sonra ortaya çıkan sonuçları gözlemleyerek öğrenebilirler.

2. Öğrenme davranışta bir farklılık gerçekleşmeden oluşabilir. Davranışçı terapistler öğrenmenin davranışlarda kalıcı bir farklılık oluşturmasının zorunlu olduğunu savunurken, sosyal öğrenme kuramının savunucuları, insanlar sadece gözlem yaparak dolaylı öğrenebildikleri için öğrenmenin performansa (davranışa) yansımalarının zorunlu olmadığını iddia ederler. Onlara göre öğrenme sonrasında var olan davranışta bir farklılık olabileceği gibi olmayabilir de.

3. Algı öğrenmede önemli rol oynar. Son 30 yılda sosyal öğrenme kuramı insanın öğrenme sürecine algısal olarak yaklaşmaktadır. Davranış sonrasında gelecek olan pekiştireç ya da cezaların bilinmesi ve bu pekiştireç ya da cezalarla ilgili beklentiler bireylerin davranışlarında önemli bir etkiye sahiptir.

4. Sosyal öğrenme kuramı, davranışçı ve bilişsel öğrenme kuramları arasında bir köprü işlevi görür.

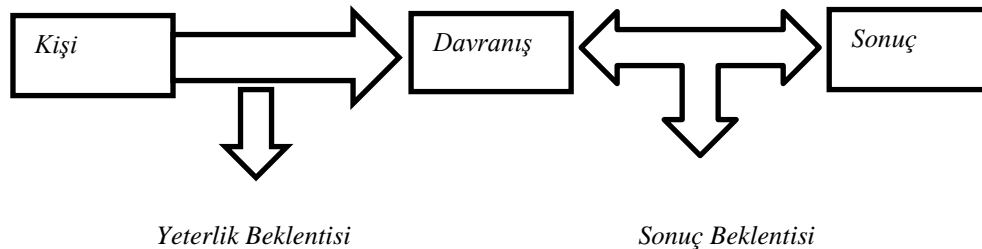
Öz-yeterlik inancı kavramı ilk olarak 1977 yılında Bandura tarafından ortaya atılmıştır. Bandura'ya (1994) göre öz-yeterlik inancı, kişilerin yaşamlarına tesir edecek

olaylarla ilgili önemli ölçüde performansta bulunabilme becerilerine olan inançlarıdır. Bu inançlar kişilerin güdülenmeleri, olaylardan etkilenme durumları ve hareketleri, gerçeklikten çok inançları ile ilişkilidir. Öz-yeterlik, aynı zamanda bilişsel, sosyal ve davranışsal yeteneklerin çeşitli davranış biçimlerine dönüştürülmesiyle ilgilidir (Akt. Korkut, 2009: 23).

Öz-yeterlik inançları çoğunlukla üç temel ölçüt üzerinden değerlendirilir. Bunlar düzey, güç ve genellenebilirliktir. Öz-yeterlik düzeyi, kişinin düşündüğü zorluğun derecesini ifade eder. Öz-yeterlik gücü kişinin karşılaştığı durumla ilgili gösterdiği inanç miktarıdır. Öz-yeterliğin genellenebilirliği ise beklentilerin farklı durumlara ne ölçüde genellenebileceğini gösterir. Bu temel ölçütler üzerinden yapılan değerlendirme ile kişilerin sahip oldukları yetenek ve bilgilerle neler yapılabilecekleri belirlenir (Bandura, 1997).

Başka bir öz-yeterlik tanımı; davranışların gerçekleştirilmesinde etkili olan nitelikler ve bireyin belli bir performansı göstermesi için gerekli işleri düzenleyip, bu performansı başarılı bir şekilde gerçekleştireceğine ilişkin yargısı şeklinde yapılmaktadır. Öz-yeterlik inancı; insanların amaçlarına ulaşmak için çaba harcamalarını, karşılaştıkları engellere karşın devam etmelerini, geçici zorluklara direnç göstermelerini ve hayatlarını etkileyen olayları kontrol altına alabilmelerini sağlayan duygu ve düşüncelerini etkilemektedir. Bu kapsamda, öz-yeterlik inancı güçlü olan bireyler karşılaştıkları engellere karşı güçlü durabilen, istedikleri amaca doğru kararlıkla ilerleyen ve başarıya ulaşabilen kişilerdir (Bandura, 1995).

İnsanların sergilemiş oldukları davranışlar sonuç ve yeterlik olarak beklentiyle ilgili iki tür inançtan etkilenmektedir. Bu durum aşağıda Şekil 2.3'te gösterilmektedir.



Şekil 2.3. Bandura' nın öz-yeterlik modeli (Bandura, 1997)

Sonuçla ilgili beklentiler, bir bireyin yapmakta olduğu davranış sonrasında meydana gelecek sonuçların neler olabileceğine yönelik tahminleridir. Yeterlik beklentisi

ise kişinin amaçlarına ulaşmak için ihtiyacı olan davranışları ve performansları ne derece başarılı bir şekilde gerçekleştireceğine yönelik inancıdır (Bandura, 1994). Öz-yeterlik inancının oluşmasında etkili olan dört bilgi kaynağı bulunmaktadır. Bu kaynaklar hayat boyu birbirleriyle etkileşim halindedir. Bunlar; *performans başarıları* (accomplished performance-yapılan işler ve erişilen hedefler), *dolaylı yaşantılar* (vicarious experience-başkalarının deneyimleri), *sözel ikna* (verbal persuasion) ve *duygusal durum* (physiological state) olarak sınıflandırılmaktadır (Bandura, 1995). Söz konusu bilgi kaynakları aşağıda kısaca açıklanmaktadır:

1. *Performans başarıları* (accomplished performance, enactive mastery experiences): Performans başarıları, öz-yeterlik inançlarını belirleyen kaynaklardan etkisi en yüksek olan ve ilk sırayı alan bilgi kaynağıdır. Kişiler, kendi yaşantıları süresince topladıkları bilgi birikimi ile ilk elden tecrübe kazanırlar. Tecrübeler arttıkça ortaya koyulan eylemlerde başarılı olma olasılığı daha fazladır. Başarı oranı yükseldikçe kişilerin sahip oldukları öz-yeterlik inancının düzeyi de yükselmektedir. Ayrıca arka arkaya gelen başarılar da ödül tesiri yaparak kişileri benzer davranışları daha yüksek öz-yeterlik inancı ile yapma konusunda motive etmektedir. Tam aksi durumda ise kişiler, üst üste yaşadıkları başarısızlık duygusunun devamında oluşturdukları düşük öz-yeterlik algısıyla davranışı yapmaktan kaçınılmaktadırlar. Üst üste yaşanan başarısızlıklar güçlü bir öz-yeterlik inancının gelişmesine engel olduğu gibi kişilerin potansiyelleri ile uyumlu işleri uygulama esnasında karşılaştıkları basit zorluklarla mücadele etmeyerek çabuk vazgeçmelerine de sebep olmaktadır (Bandura, 1995 Akt. Doğan 2013: 4-5).

Tekrarlanan başarılar aracılığıyla gelişen öz-yeterlik inancında, zaman zaman yaşanan başarısızlıklar sonrasında azalma eğilimi gözlemlenebilir. Fakat kişi çok zor engellerde bile çaba göstermiş ve pes etmemişse bu deneyim sayesinde zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenir, karşılaştığı zorluklarda öz-yeterlik inancını düşürmez, tam aksine kuvvetlendirebilir. Bu sebeple, yaşanan başarısızlıkların öz-yeterlik inancı üzerindeki etkileri meydana geldiği zamana ve toplam yaşam örüntüsüne bağlı olarak değişkenlik gösterebilir (Bandura, 1997, Akt. Korkut, 2009: 25).

Öz-yeterlik inancı bireylerin amaçlarına ulaşmada karşılaştıkları engel durumlarına verecekleri tepkiyi etkilemektedir. Bu inanç aynı zamanda bireylerin bir engel durumunda nasıl hissedeceklerini, nasıl düşüneceklerini, nasıl davranacaklarını ve bu süreçte motivasyonlarını nasıl koruyacaklarını belirleme konusunda da etkili olmaktadır. Güçlü öz-yeterlik inancı başarı, umut ve mutluluk getirirken, tam tersi bir durum ise başarısızlık,

umutsuzluk ve mutsuzluğa neden olmaktadır. Kişiler belirli bir davranışı sergilemeden önce öz-yeterlik düzeylerine bağlı olarak önyargı ile birlikte bu davranışları iyi ya da kötü olarak değerlendirebilirler. Davranışların hazırlanma aşamasında bu ön yargılar kişilerin öz-yeterlik inançlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Bandura, 1994).

2. *Dolaylı yaşantılar* (vicarious experience): Kişinin, işlerini sıkıntı çekmeden ve başarı ile yapan bireyleri gözlemesi anlamına gelen dolaylı öğrenme, izleyen için kendisinin de başarabileceği inancı yarattığından önemli bir öz-yeterlik inancı kaynağı olabilmektedir. Yaşanılan beklentilerin çoğu diğer kişilerin tecrübelerinden kaynaklanır. Başarılı olan diğer bireyleri gözlemek, bireyin başarılı olabileceği beklentisini artırabilmektedir. Kişi kendisi ve model aldığı kişi arasında bazı benzerlikler görüyorsa model aldığı kişinin deneyimleri daha etkili olabilmektedir. Kişilerin mevcut olayla ilgili deneyimleri yoksa ya da kısıtlıysa, farklı kişilerin tecrübelerinden daha fazla etkilenme eğilimi gösterebilmektedir. Yaş, eğitim düzeyi, cinsiyet veya fiziksel özellikler açısından kendisine benzettiği modelin başarılı olması kişide *ben de başarabilirim* duygusu oluştururken, başarısızlığı ise kişinin kendi ile ilgili *başaramayacağım* düşüncesine ve şüpheye düşmesine sebep olabilmektedir (Bandura, 1997).

Dolaylı yaşantılar sonucunda elde edilen deneyim ve inançlar, bireyin kendi yaşadığı olaylar sonucunda kazandığı tecrübe ve inançlar kadar kuvvetli ve etkili değildir. Dolaylı yaşantılarda birey görev ile ilgili detaylı bir bilgi veya tecrübeye sahip değildir, sadece izlediği kişinin başarısını görmektedir. Bu bağlamda bireyde kendisi de aynı durumda olduğunda başarılı olacağı inancı gelişir.

3. *Sözel ikna* (verbal persuasion): Öz-yeterlik inançlarını oluşturan üçüncü bilgi kaynağı sözel iknadır. Bandura'ya (1997) göre kişilerin kendilerinden beklenen davranış veya işleri yapabilme potansiyelleri sözel ifadeler ile onlara anlatılarak, öz-yeterlik inançları yükseltilebilir. Bireylerin, bir eylemi başarılı bir şekilde yapılabilecekleri konusunda teşvik ve nasihatlerle yüreklendirilmesi, öz-yeterlik beklentilerinin artmasına sebep olabilir. Yapılacak bir işe yüksek öz-yeterlik inancıyla başlayan kişiler, karşılaştıkları engeller karşısında becerilerinden şüphe duymadan zorlukların üstesinden gelebilmek için çabalayacaklardır (Akt. Doğan 2013: 6-7).

Sözel ikna kişinin yeteneklerine yönelik başkaları tarafından yapılan sözlü yorumlardan oluşur. Bir işi başarabilecek yetenekte olduğu konusunda dışarıdan yapılan bir yorumun öz-yeterlik inancı üzerindeki etkisi çok güçlü olmasa da kişinin işi yapma

konusunda sarf edeceği çabayı arttıracaktır. Diğer taraftan negatif yorumların bireyin öz-yeterlik inancını düşürmeye etkisi olduğu bilinmektedir. Hatta olumsuz yorumlarla kişinin öz-yeterlik inancını düşürmek, olumlu telkinlerle öz-yeterlik inancını kuvvetlendirmekten daha kolay olabilmektedir (Bandura, 1997).

4. *Duygusal durum* (physiological state): Kişiler eylemlerini gerçekleştirirken içinde oldukları duygusal durum öz-yeterlik inanç düzeylerini değiştirmektedir. İnsanların içinde oldukları psikolojik durumlardan ötürü oluşan stres, kaygı ve korkular yeterlik veya yetersizlik hissetmelerine neden olabilmektedir. Kişiler bu durumlarda bedenlerinde meydana gelen tepkileri yetersizlik belirtisi olarak görebilmektedirler (Bandura, 1994).

Kişiler, kendi becerilerini değerlendirirken o alandaki bedensel ve duygusal durumları da dikkate alırlar. Bireyler, bir konuda var olan yeteneklerini değerlendirirken, o işi yaptıkları sırada yaşadıkları fizyolojik ve duygusal durumları da hesaba katarlar. Fizyolojik ve duygusal durumu değerlendirirken oluşan pozitif duygular, öz-yeterlik inanç düzeyini yükseltirken, bu süreçte ortaya çıkan negatif duygular öz-yeterlik inanç düzeyini düşürür. Olumsuz duygular bireyin daha çok heyecan, kaygı ve stres yaşamasına sebep olmaktadır. Kişi bunalımlı ruh hali içindeyken, yapacağı eylemden bağımsız olarak, kendisini kötü hissedebilmektedir. Böyle bir durumda bireyin yaşayacağı duygusal tepkilerin eylemleri ile ilgisi olmamaktadır. Bunalımlı bir ruh hali içinde olan bireylerin, eylemden bağımsız olarak, yeterlilik inançları zayıflayabilmektedir (Bandura, 1994).

2. 3. 1. Öz-Yeterlik İnançlarının Etkileri

Öz-yeterlik inançları kişilerin kendilerini nasıl hissettiği, olaylar karşısında nasıl düşündüğü, davrandığı ve kendini nasıl güdülediğini yansıtır. Öz-yeterlik inançları, dört temel psikolojik süreci farklı şekillerde etkilemektedir. Bu süreçler; *bilişsel*, *güdüsel*, *duygusal* ve *tercih* süreçleridir. Bu süreçler aşağıda özet şekilde açıklanmaktadır (Bandura,1997, Akt. Çubukçu ve Girmen, 2007):

Bilişsel süreçler: Öz-yeterlik inançlarının bilişsel süreçler üzerinde farklı biçimlerde etkileri söz konusudur. Amaçlanan davranışlar kişilerin beklentilerine göre şekillenmektedir. Kişinin öz-yeterlik inancının yüksek olması kişinin güçlü amaçlar belirlemesini ve bu amaçları başarmak için daha çok sorumluluk almasını sağlamaktadır. Birçok davranışın kaynağı başlangıçta bilişte oluşmaktadır. Kişilerin yeterlik inançları doğrultusunda birçok senaryo gerçekleşmektedir. Yüksek bir öz-yeterlik inancına sahip kişi zihninde eylemlerini destekleyecek başarı senaryoları var eder. Öz-yeterlik inancı

düşük olan kişi ise karşılaştığı durumlarda daha fazla başarısızlık senaryosu kurgular. Aynı zamanda öz-yeterlik inançları davranışların sonuçlarına ilişkin beklentilerin belirlenmesinde de yol gösterici olmaktadır.

Duyuşsal süreçler: Bir eylemin gerçekleştirilmesi esnasında stres veya anksiyete düzeyi kişinin öz-yeterlik inancı ile ilgili olarak değişiklik göstermektedir. Öz-yeterlik inancı güçlü olan kişiler engeller ve sıkıntılar karşısında stres ve anksiyete düzeylerini daha aşağıda tutarlar. Düşük öz-yeterlik inancına sahip bireyler ise stres ve anksiyete düzeylerini arttırmakta, ayrıca yaşadıkları sorunlara uygun çözüm yollarını bulma konusunda bakış açılarını daraltmaktadırlar.

Güdülenme süreçleri: Kişilerin öz-yeterlik inançları güdülenme düzeylerinin belirlenmesinde çok önemlidir. Güdülenme zihinsel bir süreçtir. Öz-yeterlik inançları ise bireylerin kendileri için ortaya koydukları amaçları, bu amaçlara ulaşmak için sarf edecekleri çabayı ve başarısızlığı kabullenme durumlarına etki etmektedir. Yüksek öz-yeterlik inancına sahip bireyler kendileri için geleceğe yönelik amaçlar belirleyebilmekte ve bu amaçlar doğrultusunda ellerinden gelen çabayı gösterebilmektedir.

Seçim süreçleri: Öz-yeterlik inançları bireylerin seçim süreçlerini etkilemektedir. Bireyler becerilerinin üstünde olduğunu düşündükleri ve başaramayacakları kaygısı taşıdıkları görevlerden kaçınırlar. Bunun tersi durumunda ise bireyler, işleri üstlenme ve işin uygunluğuna göre koşulları hazırlamada daha kararlı olurlar. Özetle, yüksek öz-yeterlik duygusu kişilerin başarılarını ve çabalarını arttırmaktadır. Düşük öz-yeterlik inancına sahip bireyler ise kendilerini yetersiz hissetmekte ve başarısızlıklarının sebebinin bu yetersizlikten kaynaklandığını düşünmektedir.

2.4. OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE ÖZ-YETERLİK İNANÇLARI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu başlık altında otomatik düşünceler ve öz-yeterlik inançları ile ilgili yapılan araştırmalar hakkında özet bilgilere yer verilmiştir.

2.4.1. Otomatik Düşünceler İle İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında otomatik düşünceler alanında yapılan araştırmalar (yüksek lisans, doktora çalışmaları vb.) hakkında özet bilgilere yer verilmiştir.

Arttıran ve Şeker (2020) olumsuz otomatik düşüncelerin umut değişkeni ve umutsuzluk değişkeni ile arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma yapmışlardır.

İstanbul, İzmir ve Aydın illerinde özel sektörde çalışan 197 kişi ile nicel yöntemle yürütülen araştırma sonucunda, katılımcıların olumsuz otomatik düşüncelerinin pozitif umutlarını yordamadığı, ancak umutsuzluklarını yordadığı tespit edilmiştir.

Yıldız (2017) 588 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada fonksiyonel olmayan tutumlar ile olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisini incelemiştir. Araştırmada *Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği*, *Otomatik Düşünceler Ölçeği* ve *Beck Depresyon Ölçeği* olmak üzere üç farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ile olumsuz otomatik düşüncelerinin depresyona etki ettiği belirlenmiştir.

Ergün Başak ve Can (2014) 422 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada mizah stilleri, utangaçlık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak *Mizah Stilleri Ölçeği*, *Utangaçlık Ölçeği* ve *Otomatik Düşünceler Ölçeği* kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, mizah stilleri ile utangaçlık ve otomatik düşünceler arasında olumsuz; kendini yıkıcı mizah ile otomatik düşüncelerin kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ile yalnızlık/izolasyon alt boyutları arasında olumlu yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Mürtezaoğlu (2015) İstanbul ili Avrupa yakasında, kamu okullarında görev yapan 304 okul yöneticisi ile yürüttüğü yüksek lisans tezinde, pozitif-negatif duyguların, otomatik düşüncelerin ve bazı kişisel değişkenlerin okul yöneticilerinin yenilik yönetimi yeterlik inanç düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda pozitif-negatif duyguların ve otomatik düşüncelerin yenilik yönetimi yeterlik inanç düzeyleri üzerinde anlamlı etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca olumlu otomatik düşüncelere sahip olan yöneticilerin yenilik yönetimi yeterlik inanç düzeyleri, olumsuz otomatik düşüncelere sahip yöneticilerden istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Akar (2016) yüksek lisans tezinde okul psikolojik danışmanları ile psikolojik danışman adaylarının olumsuz otomatik düşüncelerini incelemiştir. Araştırmada, 2016-2017 yılında Adana il ve merkez ilçelerinde çalışan 163 kadın, 93 erkek okul psikolojik danışmanı ve Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde üçüncü ve dördüncü sınıflarda eğitim gören 145 kadın ve 74 erkek öğrenciler üzerinde çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik danışman adaylarının, okul psikolojik danışmanlarına göre daha fazla otomatik düşünceye sahip oldukları gözlenmiştir. Öte

yandan, 16 yıl ve daha fazla mesleki kıdeme sahip olan katılımcıların daha düşük düzeyde olumsuz otomatik düşünceye sahip oldukları görülmüştür.

Duran, Karadaş ve Kaynak (2017) hemşirelik bölümünde okuyan kişilerin olumsuz otomatik düşünceleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 2015-2016 akademik yılında Balıkesir Üniversitesi Hemşirelik bölümünde okuyan 310 öğrenci ile çalışmıştır. Öğrencilere akademik başarıları üzerine düşüncelerini belirlemeye yönelik 13 sorudan oluşan veri toplama formu ve *Otomatik Düşünceler Ölçeği* uygulanmıştır. Çalışma bulgularına göre öğrencilerin akademik başarı durumu ile otomatik düşünceleri arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

Kapıcı (2010) yüksek lisans tezinde otomatik düşünceler, yaratıcılık ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Ankara'da çeşitli sektörlerde çalışan 201 yetişkin ile çalışmıştır. Araştırma kapsamında *Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği*, *Otomatik Düşünce Ölçeği*, *Ne Kadar Yaratıcısınız Testi* ve *Kişisel Bilgi Formu* uygulanmıştır. Bulgulara göre öğrenilmiş çaresizlik ile olumsuz otomatik düşünce arasında pozitif yönde korelasyon olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda da öğrenilmiş çaresizlik ile yaratıcılık ve olumsuz otomatik düşünce ile yaratıcılık arasında negatif yönde korelasyon gözlenmiştir.

Er (2018) yüksek lisans tezinde özel eğitimde çalışan öğretmenleri otomatik düşüncelerinin tükenmişlik düzeyi ve iş doyumunu ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma İstanbul'da özel eğitim okullarında çalışan 164 kadın ve 123 erkek öğretmen ile yapılmıştır. *Mosloch Tükenmişlik Ölçeği*, *Minnesota Tükenmişlik Ölçeği* ve *Otomatik Düşünceler Ölçeği* kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre otomatik düşünceler ile tükenmişlik düzeyi ve iş doyum düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki görülmüştür. Otomatik düşüncelerin öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi ile iş doyum düzeyini etkilediği bulgulanmıştır.

Kara (2016) çalışmasında öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri, olumsuz otomatik düşünceleri ve depresyon belirtilerinin ilişkisini araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma Üsküdar Üniversitesi Psikoloji bölümünde okuyan 126 kadın ve 27 erkek öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veriler *Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği*, *Beck Depresyon Ölçeği* ve *Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği* ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda stresle başa çıkma stratejileri, depresyon belirtileri ve olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulgulanmıştır.

Akgüç (2021) çalışmasında üniversite öğrencilerinde depresyon, benlik saygısı ve otomatik düşünceleri sosyo-demografik değişkenlere göre incelemiştir. 460 üniversite öğrencisine *Sosyo-demografik Bilgi Formu*, *Otomatik Düşünceler Ölçeği*, *Beck Depresyon Ölçeği* ve *Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği* uygulanmıştır. Çalışma sonucunda depresyon düzeyi orta seviyede, benlik saygısı düzeyi yüksek ve otomatik düşünce düzeyi ise orta seviyede tespit edilmiştir. Ayrıca kadın öğrencilerin ve okudukları bölümden memnun olmayanların depresyon ve otomatik düşünce düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Gül, Keskin ve Bozkurt (2014) araştırmalarının amacı sağlık çalışanlarında tükenmişliği ve otomatik düşüncelerle ilişkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda Bozok Üniversitesi Tıp Fakültesinde görevli sağlık çalışanlarına *Maslach Tükenmişlik Ölçeği* ve *Otomatik Düşünceler Ölçeği* uygulanmıştır. Araştırma sonucunda tükenmişlik düzeyi ve otomatik düşünceler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca kadın sağlık çalışanlarının otomatik düşünceler ölçeği puanlarının erkek sağlık çalışanlarına göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

2.4.2. Öz-Yeterlik İle İlgili Araştırmalar

Gür (2008) çalışmasında öğretmenlerin öz-yeterlik inançlarının belirlenen değişkenler açısından ne derece yordandığını incelemiştir. 2007-2008 akademik yılında Ankara'nın Çankaya ilçesinde görev yapan 383 öğretmen çalışmaya katılmıştır. Veriler *Öğretmen Öz-Yeterlik Ölçeği* kullanılarak toplanmıştır. Çalışma sonucunda performanslarından aldıkları doyumun öz-yeterlikleri etkilediği görülmüştür. Ayrıca aile desteği ile okul tarafından sağlanan kaynakların öğrenci katılımına yönelik öz-yeterliğini etkilediği bulgulanmıştır.

Arslan (2019) çalışmasında öğretmen adaylarının öğretmen mesleği öz-yeterlik inancı kaynakları ve öz yeterlik inançlarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaçla 2015-2016 akademik yılı bahar döneminde Bülent Ecevit Üniversitesi'nde 4.sınıfta eğitim alan 360 öğretmen adayı ile çalışılmıştır. Veriler *Öğretmen Adaylarının Öz Yeterlik İnancı Kaynaklarını Belirleme Ölçeği*, *Öğretmen Öz Yeterlik Ölçeği* ve *Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum Ölçeği* kullanılarak toplanmıştır. Çalışmanın sonunda, öğretmenlik mesleğine ilişkin öz-yeterlik inanç ve tutumlarının en güçlü yordayıcısı duygusal durum olduğu bulgulanmıştır.

Kocaman (2019) çalışmasında ilkokullarda görev yapan okul yöneticilerinin bilgi teknolojileri alanındaki öz-yeterlik düzeylerini yöneticilerin görüşlerine bağlı olarak incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda Aydın ilinde görev yapan 239 okul yöneticisine *Okul Yöneticilerinin Bilgi Teknolojileri Konusundaki Öz-Yeterlik Algıları Ölçeği* uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre erkek yöneticilerin bilgi teknolojileri alanındaki öz-yeterlik düzeylerinin kadın yöneticilere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca eğitim fakültesi ve lisansüstü mezunu yöneticilerin bilgi teknolojileri alanındaki öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Elgit (2020) araştırmasında sınıf öğretmenlerinin öz-yeterlik inanç düzeyleri ile sınıf içi öğretmen davranışlarını incelemiştir. 2018-2019 eğitim öğretim yılında çalışan 247 sınıf öğretmenine *Kişisel Bilgi Formu, Öğretmen Öz-Yeterlik İnancı Ölçeği* ve *Sınıf İçi Öğretmen Davranışları Ölçeği* uygulanmıştır. Araştırma sonucunda sınıf öğretmenlerinin öz yeterlik inançları ile sınıf içi öğretmen davranışları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda 10 yıl ve üzeri mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin 1-5 yıllık mesleki kıdeme sahip öğretmenlere kıyasla akademik öz-yeterlik inançlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Doğan (2020) çalışmasında okul psikolojik danışmanlarının, öz-yeterlik, psikolojik sağlık ve iş doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İstanbul ilinde görev yapan 406 okul psikolojik danışmanına *Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Okul Psikolojik Danışmanı Öz Yeterlik Ölçeği, İş Doyumu Ölçeği* ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Çalışma sonucunda okul psikolojik danışmanlarının öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlıkları ve iş doyumları arasında aynı yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Ayrıca okul psikolojik danışmanlarının iş doyumu ve öz-yeterlik algılarının, psikolojik sağlıklarını yordadığı bulgulanmıştır.

Özmen (2020) araştırmasında okul yöneticilerinin çocuk cinsel istismarını bildirmeye yönelik tutumları ve öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 2019-2020 eğitim öğretim yılında Rize ilinde görev yapan 205 okul yöneticisine *Demografik Bilgi Formu, Çocuk Cinsel İstismarını Bildirmeye Yönelik Tutum Ölçeği* ve *Okul Yöneticilerinin Öz-Yeterlik Algıları Ölçeği* uygulanmıştır. Araştırma sonucunda okul yöneticilerinin çocuk istismarını bildirmeye yönelik tutumları ile öz-yeterlik algıları arasında aynı yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Erdoğan (2021) araştırmasında sınıf öğretmenlerinin öz-yeterlik inançları ile mesleki doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda 2018-2019 eğitim öğretim döneminde Mersin Merkez ilçesinde çalışan 650 sınıf öğretmenine ‘*Öğretmen Öz Yeterlik Ölçeği*, *Mesleki Doyum Ölçeği* ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Araştırma sonucunda sınıf öğretmenlerinin öz-yeterlik inançları ile mesleki doyum düzeyleri arasında aynı yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca mesleki doyum düzeylerinin kıdem değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı gözlenmiştir.

Deniz (2020) eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutum, akademik öz-yeterlik ile akademik güdülenme düzeylerinin incelenmesi için 2018-2019 eğitim öğretim döneminde İstanbul’da seçilen bir vakıf üniversitesindeki eğitim fakültesi öğrencileri ile çalışmıştır. Araştırmada veri toplamak için *Kişisel Bilgi Formu*, *Öğretmenlik Mesleğine Bakış Açısı Tutum Ölçeği*, *Akademik Öz Yeterlik Ölçeği* ve *Akademik Güdülenme Ölçeği* kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre akademik öz yeterlik puanı ile mesleki tutumları ve akademik güdülenmeleri ile mesleki tutumları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda da akademik öz yeterlik ile akademik güdülenme düzeyleri arasında yüksek düzeyde ve aynı yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır.

Sümer (2020) yüksek lisans tezinde öğretmenlerin duygusal zekâ ve öz yeterlik düzeylerinin politik becerilerine etkisini araştırmak için Mardin ilini incelemiştir. Duygusal zekâ insanların ruh halini düzenleyerek problem karşısında düşünme becerisini devam ettirebilmesi ve umudunu beslemek olarak tanımlanmaktadır. Politik beceri ise örgütlerde bireylerin başarılı olmaları için gereken güce ulaşmaları ve geliştirebilmeleri için gösterdikleri davranış biçimleridir. Bu araştırmaya Mardin ilinin merkez ilçesi Artuklu’da milli eğitime bağlı liselerde çalışan 402 öğretmen katılmıştır. Katılımcılara 12 maddelik *Duygusal Zeka Ölçeği*, 10 maddelik *Genel Öz Yeterlik Ölçeği* ve 18 maddelik *Politik Beceri Ölçeği* uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre duygusal zekâ ve öz-yeterlik düzeylerinin politik becerileri aynı yönde etkilediği bulgulanmıştır. Aynı zamanda da erkek öğretmenlerin öz yeterlik ortalamaları kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaş ve hizmet süreleri arttıkça öz-yeterlik ortalamalarının arttığı gözlenmiştir.

Sakin (2019) yüksek lisans tezinde Fen Bilimleri öğretmenlerinin teknolojik pedagojik alan bilgisi öz yeterlik inanç düzeyleri ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Bu

araştırmaya Şanlıurfa'daki ortaokullarda görev yapan 532 Fen Bilimleri öğretmeni katılmıştır. Veriler TPAB *Öz Yeterlik İnanç Ölçeği* ve *Teknolojiye Yönelik Tutum Ölçeği* ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda okulda öğretim teknolojilerine erişim, okulda akıllı tahta bulunması, öğretim teknolojilerine olan ilgi düzeyi, öğretim sürecinde akıllı tahta kullanım süresi, öğretim teknolojilerine yönelik kaygı düzeyi, öğretim teknolojileri konusunda eğitim alma ve yaş düzeyi değişkenlerinin Fen Bilimleri öğretmenlerinin TPAB öz-yeterlik inançları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu gözlenmiştir. Ayrıca öğretim teknolojilerine yönelik tutum ile TPAB öz yeterlik inancı arasında orta seviyede aynı yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Demirhan (2019) yüksek lisans tezinde sınıf öğretmenlerinin öğretmen öz yeterlik inançları ve değişime hazır olma durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Bolu il merkezinde bulunan kamuya bağlı ilkokullarda çalışan 140 gönüllü sınıf öğretmeni katılmıştır. Veriler *Öğretmen Öz Yeterlik Ölçeği* ve *Değişime Hazır Olma Ölçeği* ile toplanmıştır. Araştırma bulgularından hareketle değişime hazır olma düzeyleri ile sınıf öğretmenlerinin öz yeterlik inanç düzeyleri arasında, aynı yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir.

Çınar (2019) yüksek lisans tezinde sınıf öğretmenlerinin öğretim stili tercihleri ve yapılandırmacılığı uygulama öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla Tekirdağ ili Çorlu, Çerkezköy ile Süleymanpaşa ilçelerinde görev alan 303 sınıf öğretmeniyle çalışmıştır. Katılımcılara *Öğretim Stili Ölçeği* ve *Öğretmenlerin Yapılandırmacı Yaklaşımına Yönelik Öz Yeterlik İnanç Ölçeği* uygulanarak veriler toplanmıştır. Sınıf öğretmenlerinin yapılandırmacı öz yeterlik inançları ile öğretim stili tercihleri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca Temsilci / Kolaylaştırıcı / Uzman öğretim stillerinde öz-yeterlik inançlarının yordayıcılığının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Arslan (2019) yüksek lisans tezinde öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterlik inancı kaynakları ve öz yeterlik inançlarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarına etkisini incelemiştir. Çalışmaya 2015-2016 akademik yılı bahar döneminde Bülent Ecevit Üniversitesi, Ereğli Eğitim Fakültesinde 4.sınıfta öğrenim gören 360 öğretmen adayı katılmıştır. Verileri toplamak için *Öğretmen Adaylarının Öz Yeterlik İnancı Kaynaklarını Belirleme Ölçeği*, *Öğretmen Öz Yeterlik Ölçeği* ve *Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum Ölçeği* kullanılmıştır. Çalışma bulgularına göre öğretmen adaylarının duygusal durumun öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterlik inançları ve

tutumlarının en güçlü yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda doğrudan yaşantılar ve dolaylı yaşantılar da öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterlik inancı ve tutumun anlamlı yordayıcısı olmuştur.

Ekizler (2013) yüksek lisans tezinde hizmet öncesi ve hizmet içi İngilizce öğretmenlerinin öğretme endişeleri ve öz yeterlik düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırmaya 2010-2011 akademik yılında Pamukkale Üniversitesi, İngiliz Dili Eğitimi programında okuyan 181 hizmet öncesi İngilizce öğretmeni katılmıştır. Aynı zamanda, devlet ilköğretim, lise ve Pamukkale Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulunda 2010-2011 yılında görev alan hizmet içi İngilizce öğretmeni katılmıştır. Veriler *Öğretmen Öz Yeterlik Ölçeği* ve *Öğretme Endişeleri Ölçeği* ile toplanmıştır. Bulgular sonucunda, hizmet içi İngilizce öğretmenlerinin kendilerini öz yeterliliğin alt boyutları öğrencileri öğrenme sürecine katma, öğretim stratejilerini kullanma ve sınıf yönetimi yeterliği açısından hizmet öncesi İngilizce öğretmenlerinden daha yeterli gördükleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca hizmet öncesi İngilizce öğretmenlerinin öğretme endişeleri, hizmet içi İngilizce öğretmenlerinden daha yüksek bulunmuştur.

Özçelik (2019) yüksek lisans tezinde okulöncesi öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerileri ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya Afyonkarahisar ili ve ilçelerinde çalışmakta olan 329 okulöncesi öğretmeni dahil edilmiştir. Veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formunun yanında *Okul öncesi Öğretmenleri Sınıf Yönetimi Beceri Düzeyleri* ve *Öğretmen Öz Yeterlik Ölçeği* kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre okulöncesi öğretmenlerinin öz-yeterlikleri ve sınıf yönetimi becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda hizmet içi alma durumu ve görev yapılan okul türü değişkenleri ile anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Çiftçi ve Taşkaya (2010) sınıf öğretmeni adaylarının öz yeterlik ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Selçuk Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, ilköğretim bölümü sınıf öğretmenliği anabilim dalında 4. sınıfta okumakta olan 240 öğrenci katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda sınıf öğretmeni adaylarının iletişim becerileri ve öz yeterlikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda iletişim becerileri ve öz yeterlikleri algılarının cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği saptanmıştır.

Özdemir (2008) araştırmasında sınıf öğretmenleri adaylarının öğretim sürecine ilişkin öz-yeterlik inançlarını daha önceden belirlenmiş değişkenler açısından incelemiştir.

Çalışmaya 2005-2006 yılında Hacettepe Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Kırıkkale Üniversitesinde eğitim gören 223 sınıf öğretmeni adayı katılmıştır. Verilerin toplanması için *Öğretmen Adaylarının Öğretim Sürecine İlişkin Öz Yeterlik İnançları Ölçeği* kullanılmıştır. Araştırma verileri analizi sonucunda öğretmen adaylarının öğretim sürecinin bazı boyutlarına ilişkin öz yeterlik inançlarının öğrenim görülen branş, öğretmenlik yapmaya istekli olmaya yönelik tutum, cinsiyet, tercih sırası, tercih nedeni değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulgulanmıştır.

Yıldırım, Ünal ve Sürücü (2018) çalışmasında öğretmen adaylarının sınıf yönetimi konusundaki öz-yeterlik inançlarını incelemiştir. Katılımcılar 2017-2018 öğretim döneminde NEÜ AKEF Pedagojik Formasyon Programında eğitim alan ve öğretmenlik uygulamasına katılmış 256 kadın, 74 erkek öğretmen adayından oluşmaktadır. Veriler *Sınıf Yönetimi Öz Yeterlik İnançları Ölçeği* kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sonuç beklentisi alt boyutları ve sınıf yönetimi yeterlik inancı puanlarının cinsiyete ve uygulama yapılan okula göre farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca sonuç beklentisi alt boyutları puan ortalamalarının ve sınıf yönetimi yeterlik inançlarının oldukça düşük olduğu bulgulanmıştır.

Akkuş (2018) yüksek lisans tezinde ilkököl ve ortaoköl öğretmenlerinin öz liderlikleri ile sınıf yönetimi öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya Gaziantep'te çalışmakta olan 309 öğretmen katılmıştır. Veriler *Öz Liderlik Ölçeği ve Sınıf Yönetimi Öz Yeterlik Ölçeği* kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin öz liderlik algı düzeyleri yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda öğretmenlerin sınıf yönetimi öz yeterlik algıları ile öz liderlikleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Mesleki kıdem ilk ve son döneminde olan öğretmenlerin ara dönemdeki öğretmenlere kıyasla öz liderlik algılarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

İpek (2015) yüksek lisans tezinde temel eğitimde çalışan öğretmenlerin sınıf yönetimi öz-yeterlik inançları ve mesleki tutumlarını araştırmıştır. Araştırmaya Rize il merkezi ve ilçelerinde bulunan anaokulu ve ilkökullarda çalışan 138 okulöncesi öğretmeni ve 323 sınıf öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma verileri *Okulöncesi Öğretmenlerin Öz Yeterlik İnançları Ölçeği ve Öğretmenlik Mesleği Tutum Ölçeği* kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma bulgularında cinsiyetlerine bağlı olarak sınıf yönetimi öz-yeterlik inançlarının iletişim becerileri ve planlama alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Öğrenme öğretme süreci, aile katılımı ve planlama alt

boyutlarında ise branş değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Ayrıca öğretmenlerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarını sınıf yönetimi öz yeterlilik inançları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Acat, Özyurt ve Karadağ (2011) araştırmasında ilkokul müdürlerinin mevzuattaki görevlere ilişkin öz yeterlilik düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaçla 2008-2009 eğitim öğretim döneminde Ordu ilinde görev yapan 180 okul müdürüne *Mevzuat Görevleri Öz Yeterlilik Ölçeği* uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kıdem ve yaş değişkenine göre öz yeterlilik düzeyinin farklılaştığı görülmüştür. Fakat branş değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

Okutan ve Kahveci (2012) çalışmasında ilkokul müdürlerinin genel öz-yeterlilik inançlarının belirlenen değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla Rize ilinde görev alan 72 okul müdürüne *Genel Öz Yeterlilik Ölçeği* uygulanmıştır. Bulgular sonucunda müdürlerin genel öz-yeterlilik inançları yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca kıdem yılı değişkenine göre öz yeterlilik inançlarında bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Karahan ve Balat (2011) özel eğitim okullarında görev yapan eğitimcilerin tükenmişlik düzeyleri ve öz yeterlilik algılarını incelemek amacıyla 263 eğitimci ile çalışmışlardır. Araştırma sonucunda öz-yeterlilik algılarının cinsiyete, kıdem ve eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Ayrıca öz-yeterlilik algıları ile duyarsızlaşma ve duygusal tükenme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Üstüner, Demirtaş, Cömert ve Özer (2009) araştırmalarında ortaöğretim öğretmenlerinin öz yeterlilik algılarını incelemeyi amaçlamış ve bu doğrultuda Malatya ilinde görev yapan öğretmenlerle görüşmüşlerdir. Veriler *Öğretmen Öz Yeterlilik Ölçeği* ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda öz-yeterlilik algılarının branş, cinsiyet, ve kıdem değişkenlerine göre anlamlı biçimde farklılık göstermediği yalnızca okul türü değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır.

Gülpınar (2018) çalışmasında okul yöneticilerinin öz-yeterlilik algılarını çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda 250 okul müdürüne *Genel Öz Yeterlilik Ölçeği* uygulanmıştır. Yapılan uygulama sonucunda okul müdürlerinin öz yeterlilik algılarının yüksek olduğu ve öğrenim durumları ile yöneticilik kıdemlerine göre anlamlı farklılıkların olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Köybaşı (2016) araştırmasında okul yöneticilerinin öz-yeterlik inancı ile örgütsel bağlılık algı düzeylerinin girişimcilik algı düzeyi üzerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda Sivas ili merkez ilçelerindeki ilkokul ve ortaokullarda görevli 247 okul yöneticisine *Okul Müdürlerinin Öz Yeterlik Algıları Ölçeği* ve *Yönetmelik Bağlılık Ölçeği* uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre okul müdürlerinin kendilerini girişimci olarak algıladıkları ve öz yeterlik inancı ile örgütsel bağlılık algılarını farklılaştıran etkenin branş değişkeni olduğu saptanmıştır.

Arıkan (2019) çalışmasında okul yöneticilerinin öz-yeterlik inançları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 2018-2019 eğitim öğretim döneminde Muğla ilinde çalışan 310 okul yöneticisine *Okul Yöneticileri Öz Yeterlik Algıları Ölçeği* ve *Tükenmişlik Ölçeği* uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öz-yeterlik inançlarının okul türü ve kıdem değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Ayrıca okul yöneticilerinin öz yeterlik inançları ile tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Dülger (2020) araştırmasında okul yöneticilerinin teknoloji liderliği yeterliklerine ilişkin algılarını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla Büyükçekmece ilçesinde görev yapan 137 okul yöneticisine *Eğitim Yöneticileri Teknoloji Liderliği Öz Yeterlik Ölçeği* uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre okul yöneticilerinin teknoloji liderlik yeterliklerini büyük oranda sağladıkları saptanmıştır.

Bayraktar (2020) çalışmasında Denizli Pamukkale ve Merkezefendi ilçelerinde görev yapan okul yöneticilerinin öz-yeterlik algıları ile politik becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda 236 okul yöneticisine *Kişisel Bilgi Formu*, *Yönetici Öz Yeterlik Ölçeği* ve *Politik Beceri Ölçeği* uygulanmıştır. Araştırma sonucunda okul yöneticilerinin öz-yeterlik düzeyi algıları ile politik beceri düzeyi algıları arasında aynı yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Otomatik düşünceler ile öz yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar hakkında literatür taraması yapıldığında İncesoy (2019) 'un yapmış olduğu çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmada Adana ili merkez ilçelerinde görev yapmakta olan okul psikolojik danışmanlarından otomatik düşünce ölçeği ve okul psikolojik danışmanları öz yetkinlik ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Toplanan veriler analiz edildiğinde okul psikolojik danışmanlarının mesleklerinde kendilerini yeterli bulmaları ile daha az otomatik düşüncelere sahip olmaları arasında ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yapılan literatür taraması sonucunda okul müdürlerinin otomatik düşünceleri ve öz yeterlik inançlarını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu anlamda çalışmanın literatüre katkısı olmuş ve okul yöneticilerinin otomatik düşünceleri ile öz yeterlik inançları hakkında fikir sahibi olunmasını sağlamıştır.



BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve veri analizi ile ilgili bilgiler verilmektedir.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırmada kamu okullarında çalışan okul yöneticilerinin otomatik düşünceleri ile öz-yeterlik inançları tarama modeli ile belirlenmeye çalışılmıştır. Tarama (survey) modeli, bir grubun belirli özelliklerini belirlemek amacıyla o gruptan veri toplamayı amaçlayan araştırma türüdür. Tarama araştırmalarının önemli bir faydası, oldukça çok bireyden oluşan örneklemden ortaya çıkan verilerin analizine imkân sunmasıdır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel (2018:15).

Araştırmada yöneticilerin otomatik düşünce sıklıkları ve öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi için korelasyonel araştırma türünden yararlanılacaktır. Bu araştırmalar, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Korelasyonel çalışmalar bazı ilişki türü veya türlerinin ne dereceye kadar var olduğunu bulmayı amaçlayan araştırmalardır. Korelasyonel araştırmalar araştırmacının, istenen verilerin elde edilmesi için gerekli araçların uygulanması dışında, çalışmaya herhangi bir biçimde müdahale etmemesini ve yönlendirmede bulunmamasını gerektirmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018: 16). Araştırmada bu kapsamda okul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları ile okul yöneticiliğine yönelik öz-yeterlik inançları ölçek alt boyutları ve boyut genel toplam puanları üzerinden farklı bağımsız değişkenlere (cinsiyet, branş, deneyim, okul türü gibi) göre korelasyonel olarak incelenecektir.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim döneminde Nevşehir ilinde bulunan kamu ilkokullarında görev yapan okul yöneticileri oluşturmaktadır. Nevşehir il milli eğitim müdürlüğü verilerine göre bu kapsamda Nevşehir ilinde 118 ilkokul bulunmaktadır. Bu okullarda görev yapan 118 müdür ve 118 müdür yardımcısı dikkate alındığında araştırmanın evreni toplam 236 okul yöneticisinden oluşmaktadır. Araştırma evreni ulaşılabilir olduğundan, bu evren üzerinden herhangi bir örneklem alma yoluna gidilmemiş, araştırma kapsamındaki okulların tamamına ulaşılarak, 200 okul yöneticisinden veri toplanmıştır.

Araştırmaya katılan 200 yöneticiye ait demografik bilgiler aşağıda Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişken	Grup	Sayı	Yüzde
Cinsiyet	kadın	57	28,5
	erkek	143	71,5
Yaş	26-34 yaş	45	22,5
	35-39 yaş	56	28,0
	40-49 yaş	49	24,5
	50 yaş ve üzeri	50	25,0
Kıdem Süresi	1-4 yıl	59	29,5
	5-10 yıl	71	35,5
	11 ve üzeri	70	35,0
Yerleşim	köy	59	29,5
	merkez	65	32,5
	ilçe	76	38,0
Branş	sınıf öğretmeni	103	51,5
	branş öğretmeni	37	18,5
	diğer	60	30,0
Mezun Olunan Fakülte	eğitim fakültesi	162	81,0
	diğer fakülteler	38	19,0
TOPLAM		200	100,0

Tablo 3.2 incelendiğinde araştırmaya katılan yöneticilerin yaş aralığının 26 ile 64 arasında değişim gösterdiği, yaş ortalamasının ise $42,24 \pm 9,75$ standart sapma olarak hesaplanmış olduğu görülmektedir. Yine tabloda araştırmaya katılan yöneticilerin %71,5’inin erkek(143 kişi), %28,5’inin ise kadın (57 kişi) olduğu anlaşılmaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi araştırmaya katılan yöneticilerin %29,5’ i köylerde bulunan okullarda, %32,5 ‘i merkez okullarında, %38’i ise ilçelerde bulunan ilkokullarda görev yapmaktadırlar. Yöneticiler branşlarına göre ele alındığında, araştırmaya en çok %51,5 oranıyla (103 kişi) sınıf öğretmenliği branşından yöneticilerin katılmış olduğu görülmektedir. Diğer bölümler; ziraat fakültesi mezunu ve ilahiyat fakültesi mezunu yöneticilerden oluşmaktadır. Tablo 3.2’de görüldüğü gibi çalışmaya alınan katılımcıların kıdem süresi aralığı 1 ile 11 yıl ve üzeri arasında değişmektedir ve kıdem ortalaması $10,34 \pm 8,96$ standart sapma şeklinde hesaplanmıştır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veriler kişisel bilgi formu, Holland ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen Aydın ve Aydın (1990) tarafından Türkçe’ye uyarlanan *Otomatik Düşünceler Ölçeği* ile Tschannen-Moran ve Gareis (2004) tarafından geliştirilen ve Baltacı (2017)

tarafından Türkçe'ye uyarlanan *Yönetici Öz- Yeterlik Algıları Ölçeği* kullanılarak toplanmıştır.

Kişisel bilgi formu yöneticilerin cinsiyetlerinin, yaşlarının, kıdemlerinin ve görev yaptıkları okulun bulunduğu yerleşim yerinin tespitine yönelik sorulardan oluşmaktadır. Otomatik Düşünceler Ölçeği kişilerin kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin sıklığını ölçmeyi amaçlayan, 30 maddeden oluşan, 5'li Likert türünde (5 her zaman, 1 hiç) puanlanan bir ölçektir. Ölçekten yüksek puan alınması kişinin olumsuz otomatik düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını göstermektedir. Ölçek *kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, şaşkınlık/kaçma fantezileri ve ümitsizlik* olmak üzere 5 faktörden (alt boyuttan) oluşmuştur (Şahin ve Şahin, 1992). Ölçeğin ilk geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yurt dışında yapılmıştır. Ülkemizde güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alfa iç tutarlık kat sayısı Şahin ve Şahin (1992) tarafından .93, Aydın ve Aydın (1990) tarafından ise .95 olarak hesaplanmıştır. Şahin ve Şahin (1992) iki yarım test yöntemi ile güvenirlik kat sayısını .91 olarak belirlemiştir. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde toplam korelasyonları Şahin ve Şahin (1992) tarafından .30 ve .69 arasında bulunmuştur. Ölçek daha önce okul yöneticilerine uygulandığı ve üzerinde geçerlik analizi yapıldığı için bu araştırmada toplanan veriler üzerinde yeniden geçerlik analizi yapılmasına gerek duyulmamış, ancak ölçek alt boyutları ve tüm maddeleri üzerinde güvenirlik analizleri yapılmıştır. Bu analizlerin sonuçları aşağıda Tablo 3.3.1'de verilmiştir:

Tablo 3.2. Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Ölçekler İçin Cronbach α Değerleri

Ölçek/alt ölçek	Soru sayısı	Cronbach α değeri
Otomatik düşünceler ölçeği	30	0,966
Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri	10	0,920
Şaşkınlık/kaçma fantezileri	6	0,854
Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	3	0,806
Yalnızlık/izolasyon	4	0,778
Ümitsizlik	4	0,819

Tablo 3.3.1 incelendiğinde otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları *kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ile ümitsizliğin* güvenirlik düzeyleri yüksek çıkarken,

yalnızlık/izolasyon alt boyutunun güvenilirliğinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu göstermektedir.

Okul müdürlerinin öz-yeterlik algılarını belirlemeye yönelik ölçek (Yönetici Öz-Yeterlik Ölçeği) toplam on sekiz madde ve üç faktörden (alt boyuttan) oluşmaktadır. Bu üç faktör; *öğretimsel yeterlik*, *etik/ahlaki yeterlik* ve *yönetimsel yeterlik* şeklinde adlandırılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Baltacı (2017) tarafından yapılmıştır. Uyarlamada açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılarak ölçeğe ilişkin yapı geçerliliği belirlenmiş ve ölçeğin iyi bir uyum düzeyine sahip olduğu, bir başka ifadeyle orijinal ölçekle uyumlu olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin madde toplam korelasyonlarına ilişkin yapılmış olan analizlerde tüm maddelerin .40'ın üzerinde değerlere sahip olduğu belirlenmiş, Alpha güvenilirlik katsayısı ise .88 olarak hesaplanmıştır. Okul Müdürlerinin Yeterlik Algıları Ölçeği 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Bu ölçekle okul yöneticilerinden toplanan veriler üzerinde daha önce geçerlik analizi yapıldığı için (Baltacı, 2017) ölçek üzerinde yeniden geçerlik analizi yapılmasına gerek duyulmamış, ancak ölçek maddeleri ve alt boyutları için güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda Tablo 3.3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.3.. Okul Müdürlerinin Öz Yeterlik Algıları Ölçeği ve Alt Ölçekler İçin Cronbach α Değerleri

Ölçek/alt ölçek	Soru sayısı	Cronbach α değerleri
Okul müdürlerinin öz yeterlik algıları ölçeği	18	0,947
Yönetimsel öz yeterlik	6	0,902
Öğretimsel öz yeterlik	6	0,895
Etik/ahlaki öz yeterlik	6	0,853

Tablo 3.3.2 incelendiğinde okul müdürlerinin öz-yeterlik algıları ölçeği ve alt boyutları olan *yönetimsel*, *öğretimsel* ve *etik/ahlaki* öz-yeterlik alt boyutlarının güvenilirlik düzeyleri yüksek çıkmıştır. Bu sonuç ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.4. VERİ ANALİZİ

Araştırmada toplanan verilerin analizleri SPSS (Statistical Program in Social Sciences) programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogorov Smirnow testi ile kontrol edilmiştir (Alpar, 2020: 147). Karşılaştırma testleri için anlamlılık düzeyi (p) 0,05 olarak alınmıştır. Normal dağılım ölçütlerinin sağlanmadığı durumlarda ($p>0,05$) veri analizleri parametrik olmayan test yöntemleri ile yapılmıştır. Bu kapsamda bağımsız ikili gruplarda karşılaştırmalar; normallik varsayımı sağlanmadığı durumlarda Mann Whitney U testi ile ve normal dağılım

verilerde ise iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi (t-testi) ile yapılmıştır. Bağımsız çoklu gruplarda karşılaştırmalar ise normal dağılım sağlandığı durumda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile, normal dağılımın sağlanmadığı durumlarda ise Kruskal Wallis testi ile yapılmıştır.

Korelasyon katsayıları değişkenler arasındaki ilişkinin kuvveti (derecesi) ve yönü hakkında bilgi veren ölçütlerdir. İlişki katsayıları -1 ile +1 arasında değişmektedir. İşaretler ilişkinin yönünü göstermektedir. -1'e ve +1'e yaklaşırken ilişkinin kuvveti artarken 0'a yaklaştıkça azalmaktadır. Bulguların değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan değerler; 0,00 – 0,19 ilişki yok (önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki), 0,20 – 0,39 zayıf ilişki, 0,40 – 0,69 orta düzeyde ilişki, 0,70 – 0,89 kuvvetli ilişki ve 0,90 – 1,00 çok kuvvetli ilişki şeklinde yorumlanmaktadır (Alpar, 2020). Araştırmaya alınan değişkenler normal dağılım gösterdiği için otomatik düşünce sıklığı ve yöneticiliğe yönelik öz-yeterlik inancı alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon testlerinde sperman sıra korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların okul yöneticiliğine yönelik öz-yeterlik inançlarının otomatik düşünce sıklıklarından yordanıp yordanmadığı basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırma sonucunda toplanan veriler, araştırma sorularına göre analiz edilmiş ve analiz sonucundaki bulgular tablolaştırılarak sunulmuştur. Elde edilen bulgular daha önce yapılmış araştırma sonuçları ile karşılaştırılarak yorumlanmaya çalışılmıştır.

4.1. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞINA AİT TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER

Çalışmaya dahil edilen 200 katılımcıya ait otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları olan *kendine yönelik negatif duygu*, *şaşkınlık kaçma fantezileri*, *kişisel uyumsuzluk değişme istekleri*, *yalnızlık/izolasyon* ve *ümitsizlik* ortalama puanları, standart sapma değerleri, ölçek puanlarının değişim aralıkları aşağıda (Tablo 4.1.) verilmiştir.

Tablo 4.1. Otomatik Düşünce Sıklığı ve Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek Alt Boyutları	N	\bar{X}	Ss	Min	Max
Kendine Yönelik Negatif Duygu	200	1,43	0,61	1,00	4,30
Şaşkınlık/Kaçma	200	1,70	0,71	1,00	4,33
Kişisel Uyumsuzluk	200	2,05	0,88	1,00	4,67
Yalnızlık/İzolasyon	200	1,81	0,74	1,00	4,50
Ümitsizlik	200	1,71	0,78	1,00	4,50
Otomatik Düşünceler Toplam	200	1,65	0,64	1,00	4,17

\bar{X} : aritmetik ortalama, ss: standart sapma, Min: alınan en düşük puan, Max: alınan en yüksek puan

Tablo 4.1. incelediğinde yöneticilerin otomatik düşüncelerine yönelik aritmetik ortalamalar alt boyutlara göre 1,43 ve 2,05 arasında değişmektedir. Yöneticilerin otomatik düşüncelerine ilişkin en yüksek aritmetik ortalamanın kişisel uyumsuzluk ($\bar{X} = 2,05$) düşüncelerinde olduğu, bunu yalnızlık ($\bar{X} = 1,81$), ümitsizlik ($\bar{X} = 1,71$), şaşkınlık/kaçma ($\bar{X} = 1,70$) ve kendine yönelik negatif duygu ($\bar{X} = 1,43$) alt boyutlarının izlediği görülmektedir. Olumsuz otomatik düşünceler daha çok dikkat dağınıklığı, kararsızlık, umutsuzluk, zihinde zayıflık ve kaygı gibi olumsuz psikolojik durumlara sebep olmaktadır (Bilgin, Karaca ve Pasinlioğlu, 2014). Olumsuz otomatik düşünceleri yaşayan yöneticilerde de bu psikolojik durumlar ortaya çıkmaktadır. Bu durum yöneticilerin sağlıklı düşünüp karar vermesine, pozitif duygular yaşamasına ve öz-yeterlik inanç düzeylerinin yüksek olmasına engel olmaktadır. Bilişsel çarpıtma olarak adlandırılan düşünmedeki sistematik hatalar da (örneğin; abartma, aşırı genelleme, seçici algılama, kişiselleştirme vb gibi) bireyin kendini stres altında olduğunu düşündüğünde ortaya

çıkılmaktadır (Wedding, 2012; Akt: Yalçın,2014). Yöneticilerde yaşanan aşırı derecede bilişsel çarpıtmalar, psikolojik strese ya da psikolojik sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir (Shark,2014). İşlevsel düşünemeyen ve olumsuz otomatik düşüncelerin hâkim olduğu yöneticiler kaygı, öfke ve mutsuzluk gibi duyguları daha sık yaşarlar. Bu durum yöneticilerin verimlerini negatif yönde etkiler, dolayısıyla diğer bireylerle olan ilişkileri de bundan olumsuz yönde etkilenir. Otomatik düşüncelerle ilgili araştırmalar incelendiğinde, araştırmaların genellikle çocuklar, ergenler ve üniversite öğrencileri üzerine odaklandığı görülmektedir. Örneğin, Miloseva (2011) okul başarısı ile olumsuz otomatik düşünceler arasında ilişki olduğunu saptamıştır. Bozkurt (1998) ise lise öğrencilerinde ders başarısı düşük olan öğrencilerin daha çok olumsuz otomatik düşüncelere sahip olduğu, öğrencilerde buna bağlı olarak depresyonun ve anksiyete düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç depresyon ile olumsuz otomatik düşüncelerin birlikte görülebileceğini göstermektedir. Çocuklar ile ilgili yapılan başka bir araştırmada (Atalan Ergin, 2013) olumsuz otomatik düşünceler ile benlik kaygısı ve algısı arasında negatif yönde, olumsuz otomatik düşünceler ile kaygı ve depresyon belirtileri arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde, otomatik düşünceler ile depresyon arasındaki ilişkiye yönelik bulguların birbirleriyle örtüştüğü görülmektedir. Örneğin Atalan Ergin'in (2013) yaptığı araştırma sonuçları otomatik düşünceler ile kişilik arasında ilişki kurmanın yanlış olmayacağı düşüncesini doğrulamaktadır. Gökdağ'ın (2014) yaptığı araştırmada ulaşılan sonuçlar, bireyin kişilik özellikleri ile temel inançları arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Spor yöneticileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise spor yapan yöneticilerde kaygının azaldığı, buna bağlı olarak olumsuz otomatik düşüncelerin yaşanma durumunda da azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, olumsuz otomatik düşüncelerin az olmasının karar verme, yaşama pozitif bakma ve kendine güven gibi davranışları artırdığı belirtilmektedir (Kara ve Acet, 2012). Yapılan bazı araştırmalarda ise olumsuz otomatik düşüncelerin stres, depresyon ve anksiyete ile beraber arttıkları veya birbirlerini aynı yönde etkiledikleri görülmektedir (Aydın, 1990; Aydın ve İmamoğlu, 2001; Kazdin, 1990). Akar (2016) yaptığı çalışmada okul psikolojik danışmanlarının otomatik düşünce sıklığı ortalamalarını 1,53 olarak bulmuştur. Aynı zamanda otomatik düşünceler ölçeği alt boyutlarından en yüksek ortalama kişisel uyumsuzluk ve değişme isteklerinde bulunmuştur. Akar'ın (2016) çalışma bulguları, bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Okul psikolojik danışmanları da ilkökul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları ortalamalarına benzer bulunmuştur. ilkökul yöneticileri gibi okul psikolojik danışmanları da kişisel uyumsuzluk ve değişme

istekleri alt boyutunda en yüksek ortalamayı göstermiştir. Böylece hem yöneticiler hem de psikolojik danışmanlar kendilerinden çok içinde buldukları durumları eleştirmekte ve koşulların değişmesi gerektiğini düşünmektedirler..

4.2. ÖZ- YETERLİK İNANCINA AİT TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER

Çalışmaya dahil edilen 200 katılımcıya ait öz-yeterlilik ölçeği ve alt boyutları olan yönetsel, öğretimsel ve etik/ahlaki öz-yeterlilik ortalama puanları, standart sapma değerleri, ölçek puanlarının değişim aralıkları aşağıda (Tablo 4.2.) verilmiştir.

Tablo 4.2. Öz-Yeterlik İnancı ve Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek Alt Boyutları	N	\bar{X}	Ss	Minimum	Maksimum
Yönetsel Öz-yeterlilik	200	4,02	0,74	1,33	5,00
Öğretimsel Öz-yeterlilik	200	4,02	0,70	1,00	5,00
Etik Öz-yeterlilik	200	4,15	0,69	1,50	5,00
Öz-yeterlilik Toplam	200	4,06	0,64	1,44	5,00

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi okul yöneticilerinin öz-yeterlilik ölçeği alt boyutları ortalamaları 4.02 ve 4,15 arasında değişmektedir. Tabloda yönetsel ve öğretimsel öz-yeterlilik alt boyutları aritmetik ortalamalarının 4.02, etik öz-yeterlilik alt boyutu ortalamasının ise 4.15 olduğu görülmektedir. Buna göre yöneticilerin etik/ahlaki öz-yeterlilik inançlarının görece olarak daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgular, okul yöneticilerinin hem genel olarak hem de alt boyutlar olarak öz-yeterlilik inançlarının oldukça yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde de benzer sonuçlara ulaşılmış olduğu görülmektedir. Örneğin; Hacıfazlıoğlu, Karadeniz ve Dalgıç’ın (2011) okul yöneticilerinin teknoloji liderliğine ilişkin öz-yeterliliklerini ölçmede kullanabilecek ölçek aracı uyarlamak için yaptıkları araştırmada okul yöneticilerinin teknoloji liderliği bakımından öz-yeterliliklerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. İnandı, Tunç ve Gündüz’ün (2013) okul yöneticilerinin öz-yeterlilikleri ile çatışmayı çözme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında da okul yöneticilerin öz-yeterlilik inançları yüksek düzeyde bulunmuştur. Ayık, Savaş ve Yücel’in (2015) ilkokullarda görev yapan okul müdürlerinin öz-yeterlilik inançları ile örgütsel bağlılıklarını inceledikleri araştırmada okul müdürlerinin genel öz-yeterlilik inançlarının yüksek olduğu görülmüştür. Söz konusu araştırmalarda ulaşılan sonuçlar incelendiğinde bu araştırmada ulaştığımız sonuçları destekler nitelikte oldukları anlaşılmaktadır. Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, okul yöneticilerinin öz-yeterlilik inanç düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca

dayalı olarak okul müdürlerinin yönetimsel, öğretimsel ve etik/ahlaki yeterlik alanlarındaki işleri yapabileceklerine yönelik inançlarının yüksek olduğu söylenebilir. Bu araştırmada ulaşılan sonuçlarla birlikte daha önce yapılan atıflar da dikkate alındığında, araştırma örneklemindeki okullarda okul yöneticilerinin öğretmen ve öğrencilere rehberlik edebilecekleri, onları motive edebilecekleri ve okullarında etik bir iklim oluşturabilecekleri ön görülebilir.

4.3. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞI VE ALT BOYUTLARININ CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Çalışmaya dahil edilen katılımcıların otomatik düşünceler ölçeği ile *kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk, yalnızlık izolasyon ve ümitsizlik* alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalamalarının cinsiyete göre fark gösterip göstermediği Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar aşağıda (Tablo 4.3.) verilmiştir.

Tablo 4.3. Otomatik Düşünce Sıklığının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kendine Yönelik Negatif Duygu	kadın	57	1,55	0,68	109,73	6254,50	3549,500	0,149
	erkek	143	1,38	0,57	96,82	13845,50		
Şaşkınlık/Kaçma	kadın	57	1,79	0,81	103,46	5897,50	3906,500	0,645
	erkek	143	1,66	0,67	99,32	14202,50		
Kişisel Uyumsuzluk	kadın	57	2,16	1,02	104,71	5968,50	3835,500	0,512
	erkek	143	2,00	0,82	98,82	14131,50		
Yalnızlık/İzolasyon	kadın	57	1,90	0,82	104,96	5982,50	3821,500	0,488
	erkek	143	1,78	0,70	98,72	14117,50		
Ümitsizlik	kadın	57	1,76	0,85	102,14	5822,00	3982,000	0,797
	erkek	143	1,69	0,75	99,85	14278,00		
Otomatik Düşünceler Toplam	kadın	57	1,74	0,72	104,46	5954,50	3849,500	0,541
	erkek	143	1,61	0,60	98,92	14145,50		

U değeri; Mann Whitney Test Değeri, p değeri; istatistiksel anlamlılık, *p<0,05; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tablo 3.4'te görüldüğü gibi, çalışmaya katılan okul yöneticilerinin otomatik düşünceler sıklığı toplam puan ortalamaları ile alt boyutlara (kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik) ilişkin puan ortalamaları yöneticilerin cinsiyetlerine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (p>0,05). Otomatik düşünce ölçeği toplam puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmasa da kadın yöneticilerin otomatik düşünce ortalamasının ($\bar{X} = 52,40$) erkek yöneticilere ($\bar{X} = 48,54$) kıyasla göreceli olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde otomatik

düşünceler ölçeği alt boyutları incelendiğinde tüm alt boyutlarda kadın yöneticilerin aritmetik ortalamaları erkek yöneticilere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. İncesoy'un (2019) okul psikolojik danışmanlarının otomatik düşünceleri ile öz-yeterlilik algıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, bu araştırmada ulaştığımız sonuçla örtüşür şekilde, otomatik düşüncelerin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Akgüç (2021) ise üniversite öğrencilerinin otomatik düşüncelerini incelediği çalışmasında kadın öğrencilerin otomatik düşünce düzeylerinin erkek öğrencilerin otomatik düşünce düzeylerinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

4.4. ÖZ-YETERLİK İNANCI VE ALT BOYUTLARININ CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Çalışmaya dahil edilen okul yöneticilerinin öz-yeterlilik inancı toplam puan ortalamaları ile öz-yeterlilik alt boyutlarına (*yönetimsel, öğretimsel ve etik/ahlaki öz-yeterlilik*) ilişkin puan ortalamalarının cinsiyete bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U testi ile test edilmiş ve analiz sonuçları aşağıda (Tablo 4.4.) verilmiştir.

Tablo 4.4. Öz Yeterlilik İnançının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Yönetimsel Öz-yeterlilik	kadın	57	3,79	0,75	81,01	4617,50	2964,500	0,003
	erkek	143	4,11	0,72	108,27	15482,50		
Öğretimsel Öz-yeterlilik	kadın	57	3,84	0,76	85,41	4868,50	3215,500	0,019
	erkek	143	4,09	0,67	106,51	15231,50		
Etik Öz-yeterlilik	kadın	57	4,03	0,72	90,42	5154,00	3501,000	0,118
	erkek	143	4,19	0,67	104,52	14946,00		
Öz-yeterlilik Toplam	kadın	57	3,88	0,64	83,22	4743,50	3090,500	0,008
	erkek	143	4,13	0,63	107,39	15356,50		

U değeri; Mann Whitney Test Değeri, p değeri; istatistiksel anlamlılık, $p < 0,05$; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi, katılımcıların etik/ahlaki öz-yeterlilik alt boyutundaki puanları cinsiyete bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > 0,05$). Fakat katılımcıların öz yeterlilik ölçeği toplam puanları ile yönetimsel öz-yeterlilik ve öğretimsel öz-yeterlilik alt boyutlarındaki puanlarının cinsiyete bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). Tabloda alt boyutlara ilişkin aritmetik ortalamalar incelendiğinde, yönetimsel ve öğretimsel öz-yeterlilik alt boyutlarında erkek yöneticilerin öz-yeterlilik inançlarının ($\bar{X} = 4,11$ ve $\bar{X} = 4,09$) kadın yöneticilere ($\bar{X} = 3,79$ ve $\bar{X} = 3,84$) kıyasla daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Öz-yeterlilik ölçeği toplam puanları incelendiğinde de erkek yöneticilerin öz-yeterlilik inançlarına yönelik aritmetik

ortalamanın ($\bar{X} = 74,36$) kadın yöneticilerin ortalamalarına ($\bar{X} = 69,93$) kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarıyla tutarlı olarak Kocaman (2019) tarafından yapılan araştırmada da erkek okul yöneticilerinin bilgi teknolojileri öz-yeterlik düzeyi kadın yöneticilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ülkemizde kadınların ailesini ihmal etmeyeceği işleri tercih etmeleri gerektiği düşüncesi hakimdir. Yöneticilik ise çalışma temposu ve çalışma saatlerinin belirsizliği sebebiyle erkekler için daha uygun bir iş olarak görülür. Aynı zamanda ataerkil bir toplum olarak erkeklerin lider olması daha alışıl gelmiştir. Toplumun öğrettiği bu yargılar sebebiyle erkekler yöneticilik konusunda kendilerini daha yeterli hissediyor olabilir. Ancak Arıkan'ın (2019) okul yöneticilerinin öz-yeterlik düzeylerini incelediği çalışmasında kadın ve erkek yöneticilerin öz-yeterlik inanç düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Karahan ve Balat (2011), Üstüner, Demirtaş, Cömert ve Özer (2013) ve Sümer (2020) tarafından öğretmenler üzerinde yapılan araştırmalarda da öz-yeterlik inançlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgulanmıştır.

4.5. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞI VE ALT BOYUTLARININ KIDEME GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Çalışmaya katılan okul yöneticilerinin otomatik düşünceler sıklığı toplam puanları ile alt boyutlara (*kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik*) ilişkin puanlarının kıdem yıllarına göre fark gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiş ve analiz sonuçları aşağıda (Tablo 4.5.) verilmiştir.

Tablo 4.5. incelendiğinde otomatik düşünceler ölçeği toplam puanları ile kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ile yalnızlık/izolasyon alt boyutlarına ilişkin puanların kıdem değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Bununla birlikte Tablo'da, 1-4 yıl arası kıdem süresine sahip olan yöneticilerin otomatik düşünceler toplam puanları ile kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık/kaçma ve yalnızlık alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalamalarının diğer kıdem gruplarındaki yöneticilerin ortalamalarından görece daha düşük olduğu gözlenmektedir. Öte yandan, analiz sonucunda otomatik düşüncelerin ümitsizlik alt boyutuna ilişkin aritmetik ortalamaların yöneticilerin kıdemlerine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.5. Otomatik Düşünce Sıklığının Kıdem Yıllarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Puan	Kıdem	n	\bar{X}	Ss	sd	F	P	Scheffe
Kendine Yönelik Negatif Duygu	1-4	59	1,39	0,64	197	0,403	0,669	
	5-10	71	1,41	0,58				
	11 ve üzeri	70	1,48	0,62				
Şaşkınlık/Kaçma	1-4	59	1,63	0,66	197	0,904	0,407	
	5-10	71	1,66	0,74				
	11 ve üzeri	70	1,79	0,72				
Kişisel Uyumsuzluk	1-4	59	2,01	0,75	197	1,465	0,234	
	5-10	71	1,94	0,96				
	11 ve üzeri	70	2,19	0,89				
Yalnızlık	1-4	59	1,74	0,66	197	0,876	0,418	
	5-10	71	1,79	0,81				
	11 ve üzeri	70	1,90	0,72				
Ümitsizlik	1-4 ¹	59	1,59	0,72	197	4,630	0,011*	1-3, 2-3
	5-10 ²	71	1,59	0,73				
	11 ve üzeri ³	70	1,94	0,84				
Otomatik Düşünceler Toplam	1-4	59	1,59	0,61	197	1,151	0,318	
	5-10	71	1,61	0,65				
	11 ve üzeri	70	1,74	0,64				

Sd; serbestlik derecesi, F değeri; ANOVA test değeri, p değeri; istatistiksel anlamlılık, *p<0,05; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, kıdeme bağlı olarak tespit edilen farklılığın hangi kıdem grupları arasında gerçekleştiğini hesaplamak için yapılan Scheffe testi sonucunda bu farklılığın 1-4 yıl arasında kıdeme sahip olanlar ile 11 yıl ve üzeri kıdeme sahip olanlar arasında ayrıca 5-10 yıl arasında kıdeme sahip olanlar ile 11 yıl ve üzeri kıdeme sahip olanlar arasında gerçekleştiği anlaşılmaktadır (p<0,05). Otomatik düşünceler ölçeği ümitsizlik alt boyutunda 11 yıl ve üzeri kıdem grubunun ilişkin aritmetik ortalamaları ($\bar{X} = 1,94$), 1- 4 yıl arası kıdem grubu ile 5-10 kıdeme grubunun aritmetik ortalamalarından ($\bar{X} = 1,59$) daha yüksek çıkmıştır. Okul psikolojik danışmanlarıyla yapılmış olan çalışmalarda İncesoy (2019) otomatik düşünce puanları ile kıdem değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit etmezken, Akar (2016) 16 yıl ve daha fazla kıdeme sahip olan okul psikolojik danışmanlarının otomatik düşünceler puanlarının diğer kıdem gruplarına göre daha düşük olduğunu bulgulamıştır.

4.6. ÖZ-YETERLİK İNANCI VE ALT BOYUTLARININ KIDEM YILLARINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Çalışmaya katılan okul öneticilerinin öz-yeterlik inançları toplam puanları ile *yönetimsel*, *öğretimsel* ve *etik/ahlaki* öz-yeterlik alt boyutlarına ilişkin puanlarının kıdem

yıllarına göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiş ve analiz sonuçları aşağıda Tablo 4.6.'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Öz Yeterlik İnancının Kıdem Yıllarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Puan	Kıdem	n	\bar{X}	Ss	sd	F	P	Scheffe
Yönetimsel	1-4	59	4,10	0,69	197	1,557	0,213	
	5-10	71	4,08	0,74				
	11 ve üzeri	70	3,89	0,79				
Öğretimsel	1-4	59	4,09	0,61	197	0,408	0,666	
	5-10	71	4,00	0,77				
	11 ve üzeri	70	3,98	0,71				
Etik	1-4	59	4,23	0,65	197	2,206	0,113	
	5-10	71	4,21	0,64				
	11 ve üzeri	70	4,01	0,74				
Öz-yeterlik Toplam	1-4	59	4,13	0,57	197	1,342	0,264	
	5-10	71	4,09	0,64				
	11 ve üzeri	70	3,96	0,70				

Sd; serbestlik derecesi, F değeri; ANOVA test değeri, p değeri; istatistiksel anlamlılık, $p < 0,05$; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tablo 4.6 incelendiğinde çalışmaya katılan yöneticilerin öz-yeterlik toplam aritmetik ortalamaları ile yönetimsel, öğretimsel ve etik/ahlaki öz-yeterlik alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalamalarının kıdem yıllarına bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p > 0,05$). Tabloda 1-4 yıl arası kıdem grubundaki yöneticilerin aritmetik ortalamalarının hem öz-yeterlik toplamında, hem de alt boyutlarda diğer kıdem grubundaki yöneticilerin aritmetik ortalamalarından görece daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Okutan ve Kahveci (2012) tarafından ilkökul müdürlerinin genel öz-yeterlik inançlarının incelendiği araştırmada, bu araştırmada ulaşılan sonuçla tutarlı olarak, kıdem yılına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde, Köybaşı ve Dönmez (2017) ile Demirtaş ve Çağlar (2012) tarafından yapılan araştırmalarda da okul yöneticilerinin öz-yeterlik inançlarının kıdemlerine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmadığı gözlenmiştir. Ancak Acat, Özyurt ve Karacadağ'ın (2011) ilkökul müdürlerinin mevzuattaki görevlerine ilişkin öz-yeterlik düzeylerini inceledikleri araştırmada yöneticilerin öz-yeterlik düzeylerinin kıdem değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür. Benzer şekilde, Arıkan (2019) tarafından yapılan araştırmada da okul yöneticilerinin öz-yeterlik inançlarının kıdem değişkenine göre farklılaştığı, 5 yıl ve daha az kıdeme sahip olan yöneticilerin yönetsel öz yeterlik düzeylerinin 11 ve üzeri kıdeme sahip yöneticilere kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

4.7. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞI VE ALT BOYUTLARININ YAŞ GRUPLARINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Çalışmaya dahil edilen katılımcılarda otomatik düşünce sıklığı ve alt boyutları olan kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk değişme istekleri, yalnızlık izolasyon ve ümitsizlik puanlarının yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş ve analiz sonuçları aşağıda Tablo 4.7.'de verilmiştir.

Tablo 4.7. Otomatik Düşünce Sıklığının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Puan	Yaş Grubu	n	\bar{X}	Ss	Sd	F	R
Kendine Yönelik Negatif Duygu	26-34 yaş	45	1,45	0,71	196	0,676	0,568
	35-39 yaş	56	1,34	0,48			
	40-49 yaş	49	1,51	0,71			
	50 yaş ve üzeri	50	1,42	0,53			
Şaşkınlık Kaçma	26-34 yaş	45	1,68	0,74	196	0,538	0,657
	35-39 yaş	56	1,63	0,67			
	40-49 yaş	49	1,80	0,77			
	50 yaş ve üzeri	50	1,69	0,68			
Kişisel Uyumsuzluk	26-34 yaş	45	2,05	0,84	196	0,159	0,924
	35-39 yaş	56	1,99	0,85			
	40-49 yaş	49	2,05	1,00			
	50 yaş ve üzeri	50	2,11	0,85			
Yalnızlık	26-34 yaş	45	1,86	0,83	196	0,264	0,851
	35-39 yaş	56	1,74	0,69			
	40-49 yaş	49	1,84	0,78			
	50 yaş ve üzeri	50	1,83	0,67			
Ümitsizlik	26-34 yaş	45	1,64	0,80	196	2,014	0,113
	35-39 yaş	56	1,54	0,62			
	40-49 yaş	49	1,80	0,88			
	50 yaş ve üzeri	50	1,88	0,79			
Otomatik Düşünceler Toplam	26-34 yaş	45	1,65	0,71	196	0,556	0,645
	35-39 yaş	56	1,56	0,54			
	40-49 yaş	49	1,71	0,73			
	50 yaş ve üzeri	50	1,68	0,58			

Sd ; serbeslik değeri, F değeri; ANOVA test değeri, p değeri; istatistiksel anlamlılık, *p<0,05; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Çalışmaya dahil edilen katılımcılarda otomatik düşünce sıklığı ve alt boyutları olan kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk değişme istekleri, yalnızlık izolasyon ve ümitsizlik puanları için yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>0,05). Otomatik düşünceler ölçeğinden alınan

toplam puanların aritmetik ortalaması 40-49 yaş arasında bulunan yöneticilerde görece daha yüksek gözlenmiştir. Araştırma sonuçlarıyla tutarlı olarak Gül, Keskin ve Bozkurt (2004)'un sağlık çalışanlarda otomatik düşünceleri inceledikleri çalışmalarında otomatik düşüncelerin yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığını bulgulamışlardır. Benzer olarak Aysan ve Bozkurt (2004) ve Bilge ve Arslan (2016) çalışmalarında da otomatik düşünceler yaş değişkenine göre farklılaşmamıştır. Bu bulgular otomatik düşünceleri temelinde var olan şemaların çocukluk döneminde oluştuğunun böylelikle yaşa bağlı değişmediğini doğrular niteliktedir.

4.8. ÖZ-YETERLİK İNANCI VE ALT BOYUTLARININ YAŞ GRUPLARINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Çalışmaya dahil edilen katılımcıların öz yeterlik inançları ve alt boyutları olan *yönetimsel*, *öğretimsel* ve *etik/ahlaki* öz yeterlik puanlarının yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş ve analiz sonuçları aşağıda Tablo 4.8. 'de verilmiştir.

Tablo 4.8. Öz Yeterlik İnancının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Puan	Yaş Grubu	n	\bar{X}	Ss	sd	F	p
Yönetimsel	26-34 yaş	45	3,91	0,82	196	1,217	0,305
	35-39 yaş	56	4,15	0,66			
	40-49 yaş	49	4,07	0,68			
	50 yaş ve üzeri	50	3,93	0,81			
Öğretimsel	26-34 yaş	45	3,88	0,75	196	0,977	0,404
	35-39 yaş	56	4,10	0,67			
	40-49 yaş	49	4,07	0,72			
	50 yaş ve üzeri	50	4,00	0,69			
Etik	26-34 yaş	45	4,08	0,85	196	0,596	0,618
	35-39 yaş	56	4,25	0,50			
	40-49 yaş	49	4,12	0,69			
	50 yaş ve üzeri	50	4,13	0,70			
Öz-yeterlik Toplam	26-34 yaş	45	3,95	0,73	196	0,984	0,402
	35-39 yaş	56	4,16	0,50			
	40-49 yaş	49	4,08	0,66			
	50 yaş ve üzeri	50	4,01	0,68			

Sd; serbestlik derecesi, F değeri; ANOVA test değeri, p değeri; istatistiksel anlamlılık, $p < 0,05$; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tablo 4.8. incelendiğinde öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları olan yönetimsel, öğretimsel ve etik/ ahlaki öz yeterlik puanları için yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$). Öz yeterlik ölçeğinden alınan toplam puanların

aritmetik ortalaması 34-39 yaş arasında bulunan yöneticilerde görece daha yüksek bulunmuştur. Öz yeterlik inancının yaş değişkenine göre farklılık göstermediğini belirten araştırma bulgularının aksine Acat, Özyurt ve Karadağ (2011) çalışmasında ilköğretim müdürlerinin mevzuattaki görevlere ilişkin öz yeterlik düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaştığını bulgulamıştır. Benzer şekilde Sümer (2020) öğretmenlerin yaşları arttıkça öz yeterlik ortalamalarının arttığını gözlemlemiştir.

4.9. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞI VE ALT BOYUTLARININ GÖREV YAPILAN YERLEŞİM YERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Çalışmaya dahil edilen katılımcılarda otomatik düşünce sıklığı ve alt boyutları olan *kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk değişme istekleri, yalnızlık izolasyon ve ümitsizlik* puanlarının görev yapılan yerleşim yerine göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş ve analiz sonuçları aşağıda Tablo 4.9. 'da verilmiştir.

Tablo 4.9. Otomatik Düşünce Sıklığının Görev Yapılan Okulun Bulunduğu Yerleşim Yerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Puan	Yerleşim Yeri	n	\bar{X}	Ss	sd	F	p
Kendine Yönelik Negatif Duygu	köy	59	1,36	0,54	197	1,154	0,317
	merkez	65	1,52	0,76			
	ilce	76	1,41	0,51			
Şaşkınlık Kaçma	köy	59	1,57	0,56	197	1,373	0,256
	merkez	65	1,76	0,83			
	ilce	76	1,74	0,70			
Kişisel Uyumsuzluk	köy	59	1,92	0,77	197	0,978	0,378
	merkez	65	2,11	1,00			
	ilce	76	2,10	0,85			
Yalnızlık	köy	59	1,69	0,63	197	1,436	0,240
	merkez	65	1,91	0,86			
	ilce	76	1,83	0,69			
Ümitsizlik	köy	59	1,54	0,67	197	2,166	0,117
	merkez	65	1,81	0,90			
	ilce	76	1,76	0,74			
Otomatik Düşünceler Toplam	köy	59	1,54	0,54	197	1,352	0,261
	merkez	65	1,73	0,77			
	ilce	76	1,66	0,58			

Sd; serbestlik derecesi, F değeri; ANOVA test değeri, p değeri; istatistiksel anlamlılık, *p<0,05; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Çalışmaya dahil edilen katılımcılarda otomatik düşünce sıklığı ve alt boyutları olan kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk değişme istekleri, yalnızlık izolasyon ve ümitsizlik puanları için okulun bulunduğu yerleşim yeri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Çalışmaya katılan okul yöneticileri otomatik düşünceler ölçeği puanlarına göre karşılaştırıldığında merkez okullarında görev yapan yöneticilerin aritmetik ortalamalarının köy ve ilçelerde görev yapan yöneticilere kıyasla görece daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde merkez okullarında görev yapan yöneticilerin otomatik düşünceler ölçeğinin tüm alt boyutlarından aldıkları aritmetik ortalama puanları ilçe ve köylerde görev yapan yöneticilere kıyasla görece daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Otomatik düşünce sıklığı ile ilgili yapılmış olan çalışmaların birçoğu çocuk ve ergenler üzerinde yürütülmüştür. Bu sebeple alanyazın incelediğinde daha önce otomatik düşünce sıklığının görev yapılan yerleşim yerine göre karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

4.10. ÖZ-YETERLİK İNANCI VE ALT BOYUTLARININ GÖREV YAPILAN YERLEŞİM YERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Çalışmaya katılan okul yöneticilerinin öz yeterlik inancı ve alt boyutları olan *yönetimsel, öğretimsel ve etik/ahlaki* öz-yeterlik puanlarının görev yapılan okulun bulunduğu yerleşim yerine göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş ve analiz sonuçları aşağıda Tablo 4.10. 'da verilmiştir.

Tablo 4.10. Öz Yeterlik İnancının Görev Yapılan Okulun Bulunduğu Yerleşim Yerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Puan	Yerleşim Yeri	N	\bar{X}	Ss	sd	F	p
Yönetimsel	köy	59	4,17	0,73	197	1,882	0,155
	merkez	65	3,92	0,81			
	ilçe	76	3,98	0,68			
Öğretimsel	köy	59	4,12	0,68	197	0,942	0,392
	merkez	65	3,95	0,79			
	ilçe	76	4,00	0,64			
Etik	köy	59	4,26	0,72	197	1,574	0,210
	merkez	65	4,16	0,70			
	ilçe	76	4,05	0,63			
Öz-yeterlik Toplam	köy	59	4,18	0,64	197	1,452	0,237
	merkez	65	4,01	0,70			
	ilçe	76	4,01	0,59			

Sd ; serbestlik derecesi, F değeri; ANOVA test değeri, p değeri; istatistiksel anlamlılık, $p<0,05$; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tablo 4.10. incelendiğinde öz-yeterlik inancı ve alt boyutları olan yönetimsel, öğretimsel ve etik/ahlaki öz-yeterlik puanları için okulun bulunduğu yerleşim yeri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Okul müdürleri öz yeterlik ölçeği toplam puan ve alt boyutlarından alınan puanlar görev yapılan yerleşim yerine göre karşılaştırıldığında tüm alt boyutlardan alınan puanların aritmetik ortalaması köyde görev yapan yöneticilerin, ilçe ve merkez okullarında görev yapan yöneticilere kıyasla görece daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öz-yeterlik inançlarının görev yapılan yerleşim yerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemesinin nedeni kırsal ve kentsel ayrımının yavaş yavaş ortadan kalkması ve imkanlar arasındaki farkın azalması olabilir. Arıkan (2019)'ın okul yöneticilerinin öz-yeterlik inançları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında okul yöneticilerinin öz-yeterlik inançlarının görev yaptıkları yerleşim yerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu yönüyle araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Fakat alanyazın incelendiğinde okul yöneticilerinin öz-yeterlik inançlarının görev yaptıkları yerleşim yeri değişkenine göre kıyaslandığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

4.11. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞI VE ALT BOYUTLARININ BRANŞLARA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Çalışmaya katılan okul yöneticilerinin otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları olan *kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk değişme istekleri, yalnızlık izolasyon ve ümitsizlik* puanlarının branşlara göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiş sonuçlar aşağıda Tablo 4.11'de verilmiştir.

Tablo 4.11'de görüldüğü gibi, çalışmaya katılan okul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklığı ve alt boyutları olan *kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk değişme istekleri, yalnızlık izolasyon ve ümitsizlik* puanları için branşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Çalışmaya katılan yöneticilerin otomatik düşünceler ölçeği toplam puanları branş değişkenine göre karşılaştırıldığında branş öğretmenlerinin aldıkları puanların aritmetik ortalaması diğer gruplarda bulunan yöneticilere kıyasla göreceli olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Aynı şekilde otomatik düşünce sıklığı alt boyutlarından olan *şaşkınlık kaçma, kişisel uyumsuzluk, yalnızlık ve ümitsizlik* puanlarının aritmetik ortalaması branş öğretmenlerinde diğer gruplara kıyasla göreceli olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.11. Otomatik Düşünce Sıklığının Branşlara Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Puan	Branş	n	\bar{X}	Ss	Mean Rank	Chi-square	p
Kendine Yönelik Negatif Duygu	sınıf	103	1,38	0,60	95,30	1,821	0,402
	branş	37	1,47	0,65	104,24		
	diğer	60	1,49	0,60	107,12		
Şaşkınlık Kaçma	sınıf	103	1,63	0,69	95,23	3,470	0,176
	branş	37	1,84	0,71	115,73		
	diğer	60	1,73	0,75	100,16		
Kişisel Uyumsuzluk	sınıf	103	1,97	0,79	97,25	0,958	0,620
	branş	37	2,18	0,95	107,85		
	diğer	60	2,11	0,99	101,54		
Yalnızlık	sınıf	103	1,72	0,68	93,80	3,383	0,184
	branş	37	1,95	0,74	112,78		
	diğer	60	1,89	0,82	104,43		
Ümitsizlik	sınıf	103	1,64	0,72	95,11	2,040	0,361
	branş	37	1,84	0,90	108,97		
	diğer	60	1,76	0,79	104,53		
Otomatik Düşünceler Toplam	sınıf	103	1,59	0,60	95,46	2,080	0,353
	branş	37	1,75	0,68	110,96		
	diğer	60	1,70	0,67	102,71		

Chi- Square değeri; Kruskal Wallis Test Değeri, p değeri; istatistiksel anlamlılık, *p<0,05; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

4.12. ÖZ-YETERLİK İNANCI VE ALT BOYUTLARININ BRANŞLARA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Çalışmaya dahil edilen okul yöneticilerinin öz yeterlik inancı ve alt boyutları olan *yönetimsel*, *öğretimsel* ve *etik/ahlaki* öz-yeterlik puanlarının branşlara göre fark gösterip göstermediği Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve analiz sonuçları aşağıda Tablo 4.12.'de verilmiştir.

Tablo 4.12. incelendiğinde öz yeterlik inancı ve alt boyutları olan yönetimsel, öğretimsel ve etik/ ahlaki öz-yeterlik puanları için branş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Araştırma sonucu ile tutarlı olarak Dolapçı ve Demirtaş (2016), çalışmalarında öğretmen adaylarının öz-yeterlik genel puanlarının öğrenim gördükleri bölümlere istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını bulmuşlardır. Aynı şekilde Üstüner, Demirtaş, Cömert ve Özer (2009) 'in ortaöğretim öğretmenleri ile yaptıkları çalışmada da öğretmenlerin öz-yeterlik algılarının branşa göre farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Karadağ (2011)' ın ilköğretim müdürlerinin

mevzuattaki görevlere ilişkin öz-yeterlik düzeylerini incelediği araştırmasında öz-yeterlik düzeylerinin farklılaşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 4.12. Öz-yeterlik İnançlarının Branşlara Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Puan	Branş	n	\bar{X}	Ss	Mean Rank	Chi-square	p
Yönetimsel	sınıf	103	4,12	0,70	109,00	4,698	0,095
	branş	37	3,90	0,86	93,73		
	diğer	60	3,91	0,72	90,09		
Öğretimsel	sınıf	103	4,12	0,59	106,75	2,513	0,285
	branş	37	3,85	0,89	92,81		
	diğer	60	3,94	0,74	94,52		
Etik	sınıf	103	4,25	0,64	108,50	4,767	0,092
	branş	37	3,94	0,81	85,86		
	diğer	60	4,10	0,65	95,80		
Öz-yeterlik Toplam	sınıf	103	4,16	0,58	108,45	4,046	0,132
	branş	37	3,89	0,79	90,59		
	diğer	60	3,98	0,63	92,97		

Chi- Square değeri; Kruskal Wallis test değeri, p değeri; istatistiksel anlamlılık, $p < 0,05$; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tablo 4.12. incelendiğinde sınıf öğretmenliği mezunu olan yöneticilerin öz-yeterlik toplam puanlarının aritmetik ortalamasının göreceli olarak branş öğretmenlerinden ve diğer fakültelerden mezun yöneticilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde öz-yeterlik alt boyutlarından aldıkları puanların aritmetik ortalaması da diğer gruplarda bulunan yöneticilere kıyasla göreceli olarak daha yüksektir. Sınıf öğretmenliği mezunu yöneticilerin yöneticilik öz yeterlik inançlarının görece daha yüksek bulunması, çalışmaya katılan yöneticilerin ilkokullarda görev yapması ve lisans eğitimlerinde şu an görev yaptıkları okul ve öğrencilerin yaş gruplarına uygun bilgi ve becerilerin kazandırılmış olması ile açıklanabilir.

4.13. OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIĞI VE ALT BOYUTLARININ MEZUN OLUNAN FAKÜLTEYE GÖRE KARŞILAŞTIRMASI

Çalışmaya dahil edilen katılımcılarda otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları olan *kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık, kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk değişme istekleri, yalnızlık izolasyon ve ümitsizlik* puanlarının mezun olunan fakülteye göre farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney testi kullanılarak analiz edilmiş ve sonuçlar aşağıda Tablo 4.13. 'te verilmiştir.

Tablo 4.13. Otomatik Düşünce Sıklığının Mezun Olunan Fakülteye Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney Testi Sonuçları

Puan	Mezun Olunan Fakülte	N	\bar{X}	Ss	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Kendine Yönelik Negatif Duygu	eğitim	162	1,39	0,59374	96,77	15677,50	2474,5	0,05
	diğer	38	1,56	0,66140	116,38	4422,50	00	7
Şaşkınlık Kaçma	eğitim	162	1,66	0,71075	97,68	15823,50	2620,5	0,15
	diğer	38	1,81	0,70941	112,54	4276,50	00	1
Kişisel Uyumsuzluk	eğitim	162	2,00	0,85892	97,60	15811,50	2608,5	0,14
	diğer	38	2,25	0,96309	112,86	4288,50	00	0
Yalnızlık	eğitim	162	1,75	0,68760	96,95	15705,50	2502,5	0,07
	diğer	38	2,05	0,88995	115,64	4394,50	00	1
Ümitsizlik	eğitim	162	1,66	0,77311	96,62	15652,50	2449,5	0,04
	diğer	38	1,89	0,78978	117,04	4447,50	00	7*
Otomatik Düşünceler Toplam	eğitim	162	1,61	0,62821	96,88	15694,00	2491,0	0,06
	diğer	38	1,80	0,68800	115,95	4406,00	00	7

U değeri: Mann Whitney Test değeri, p değeri; istatistiksel anlamlılık * $p < 0,05$; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Çalışmaya katılan okul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklığı ve alt boyutları olan kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk değişme istekleri, yalnızlık izolasyon puanları için eğitim fakültesi ve diğer fakültelerden mezun olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$). Yalnızca ümitsizlik alt boyutu puanları için eğitim fakültesi mezunu ve diğer fakültelerden mezun olan yöneticiler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Ümitsizlik alt boyutu puanları karşılaştırıldığında diğer fakültelerden mezun olan yöneticilerin eğitim fakültesi mezunu yöneticilere kıyasla daha ümitsiz olduğu görülmüştür.

4.14. ÖZ-YETERLİK İNANCI VE ALT BOYUTLARININ MEZUN OLUNAN FAKÜLTEYE GÖRE KARŞILAŞTIRMASI

Çalışmaya dahil edilen okul yöneticilerinin öz-yeterlik inancı ve alt boyutları olan *yönetimsel*, *öğretimsel* ve *etik/ahlaki* yeterlik puanlarının mezun oldukları fakülteye göre fark gösterip göstermediği Mann Whitney testi ile test edilmiş ve analiz sonuçları aşağıda Tablo 4.14.'de verilmiştir.

Tablo 4.14. incelendiğinde öz-yeterlik inancı ve alt boyutları olan yönetimsel ve öğretimsel öz-yeterlik puanları için eğitim fakültesi ve diğer fakültelerden mezun olan yöneticiler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Tabloda

belirtildiği üzere öz-yeterlik toplam puanları ve alt boyutları olan yönetimsel ve öğretimsel öz-yeterlik puanları eğitim fakültesi mezunu yöneticilerde daha yüksektir.

Tablo 4.14. Öz-Yeterlik İnancının Mezun Olunan Fakülteye Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney Testi Sonuçları

Puan	Mezun Olunan Fakülte	n	\bar{X}	Ss	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Yönetimsel	eğitim	162	4,07	0,71924	105,23	17047,50	2311,500	0,017*
	diğer	38	3,76	0,79377	80,33	3052,50		
Öğretimsel	eğitim	162	4,07	0,66070	104,73	16967,00	2392,000	0,032*
	diğer	38	3,77	0,83133	82,45	3133,00		
Etik	eğitim	162	4,18	0,67933	104,01	16850,00	2509,000	0,075
	diğer	38	3,97	0,69335	85,53	3250,00		
Öz-yeterlik Toplam	eğitim	162	4,11	0,63027	105,08	17023,00	2336,000	0,021*
	diğer	38	3,83	0,68904	80,97	3077,00		

U değeri; Mann Whitney test değeri, p değeri; istatistiksel anlamlılık, $p < 0,05$; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tablo 4.14' te görülen bulgulardan hareketle eğitim fakültesi mezunu yöneticilerin kendilerini özellikle yönetim ve öğretim faaliyetlerine liderlik etmede, iş ve işlemleri denetlemede daha yeterli gördükleri söylenebilir. Araştırma sonucuyla benzerlik gösteren Kocaman'ın (2019) bilgi teknolojileri öz yeterlik inançları üzerine yaptığı çalışmada eğitim fakültesi mezunu okul yöneticilerinin, diğer fakültelerden mezun olan yöneticilere kıyasla öz-yeterlik inanç düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu durum eğitim fakültelerinde formasyon eğitiminin daha uzun süre ve detaylı verilmesi ile açıklanabilir. Daha uzun süre eğitim dersleri alan yöneticiler kendilerini okul yönetiminde daha yeterli hissediyor olabilir.

4.15. OKUL YÖNETİCİLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIKLARI VE ÖZ-YETERLİK İNANÇLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Çalışmaya katılan okul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları ve öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi belirlemek için, ölçek toplam puanları ve alt boyut aritmetik ortalamaları bazında pearson korelasyon analizi yapılmış, analiz sonuçları aşağıda Tablo 4.15'te verilmiştir.

Tablo 4.15. incelendiğinde yöneticilerin öz-yeterlik toplam puanları ile otomatik düşünce sıklığı toplam puanları arasındaki korelasyonun -0,771 olduğu görülürken, yönetimsel öz-yeterlik inançlarına yönelik toplam puan ile otomatik düşünce sıklığı alt boyutları arasındaki korelasyonun; kendine yönelik negatif duygu alt boyutunda -0,697, şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutunda -0,723, kişisel uyumsuzluk alt boyutunda -0,659,

yalnızlık alt boyutunda -0,701, ümitsizlik alt boyutunda ise -0,740 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar otomatik düşünce ile öz-yeterlik inancı arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle, yöneticilerin otomatik düşünce sıklıkları arttıkça yöneticilik öz-yeterlik inançlarının azaldığı görülmektedir.

Tablo 4.15. Okul Yöneticilerinin Otomatik Düşünce Sıklıkları ve Öz-Yeterlik İnançları Arasındaki İlişki

Ölçek Alt Boyutları	Değerler	Yönetimsel	Öğretimsel	Etik	Öz-Yeterlik Toplam	Negatif Duygu	Şaşkınlık-Kaçma	Uyumsuzluk	Yalnızlık	Ümitsizlik	Otomatik Düşünce Toplam
Yönetimsel Öz-yeterlik	r p	1									
Öğretimsel Öz-yeterlik	r p	,759 ,001	1								
Etik Öz-yeterlik	r p	,742 ,001	,754 ,001	1							
Öz-Yeterlik Toplam	r p	,917 ,001	,916 ,001	,907 ,001	1						
Negatif Duygu	r p	-,697 ,001	-,643 ,001	-,638 ,001	-,628 ,001	1					
Şaşkınlık-Kaçma	r p	-,723 ,001	-,682 ,001	-,646 ,001	-,653 ,001	,844 ,001	1				
Kişisel Uyumsuzluk	r p	-,659 ,001	-,643 ,001	-,596 ,001	-,564 ,001	,679 ,001	,778 ,001	1			
Yalnızlık	r p	-,701 ,001	-,622 ,001	-,679 ,001	-,621 ,001	,760 ,001	,795 ,001	,786 ,001	1		
Ümitsizlik	r p	-,740 ,001	-,719 ,001	-,662 ,001	-,643 ,001	,800 ,001	,843 ,001	,806 ,001	,773 ,001	1	
Otomatik Düşünce Toplam	r p	-,771 ,001	-,723 ,001	-,704 ,001	-,685 ,001	,933 ,001	,944 ,001	,849 ,001	,881 ,001	,915 ,001	1

r; pearson korelasyon analizi, p değeri; istatistiksel anlamlılık, *p<0,05; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

Tablo 4.15'te yöneticilerin yönetimsel öz-yeterlik inancı alt boyutundaki aritmetik ortalamaları ile otomatik düşünce sıklığı alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalamalar arasındaki korelasyonun; kişinin kendine yönelik negatif duygu alt boyutunda -0,643, şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutunda -0,682, kişisel uyumsuzluk alt boyutunda -0,643, yalnızlık alt boyutunda -0,622 ve ümitsizlik alt boyutunda ise -0,719 olduğu görülmektedir. Benzer şekilde öz-yeterlik inancının öğretimsel öz-yeterlik alt boyutundaki aritmetik ortalamalar ile otomatik düşünce sıklığı alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalamalar arasındaki korelasyon; kişinin kendine yönelik negatif duygu alt boyutunda -0,38, şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutunda -0,646, kişisel uyumsuzluk alt boyutunda -0,596,

yalnızlık alt boyutunda -0,679 ve ümitsizlik alt boyutunda ise -0,662 olarak hesaplanmıştır. Tablo 4.15'te, yönetici öz-yeterliklerinin etik/ahlaki öz-yeterlik alt boyutundaki aritmetik ortalamalar ile otomatik düşünce sıklığı alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalamalar arasındaki korelasyonun; kişinin kendine yönelik negatif duygu alt boyutunda -0,628, şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutunda -0,653, kişisel uyumsuzluk alt boyutunda -0,564, yalnızlık alt boyutunda -0,621 ve ümitsizlik alt boyutunda ise -0,643 görülmüştür. Bu bulgular otomatik düşünceler ölçeği toplam puanları ile öz-yeterlik ölçeği ve alt boyutları olan yönetimsel, öğretimsel öz yeterlik puanları arasında negatif yönde yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir ($p<0,05$). Araştırma sonucu ile tutarlı olarak İncesoy (2019)'un okul psikolojik danışmalar ile yaptığı çalışmada otomatik düşünceler sıklığı ile okul psikolojik danışmanları öz-yeterlik inançları arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Özetle, Tablo 4.15. incelendiğinde otomatik düşünceler ölçeği toplam puanları ile öz-yeterlik ölçeği alt boyutu olan etik/ahlaki öz-yeterlik puanları arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ayrıca öz-yeterlik ölçeği toplam puanları ile otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları olan şaşkınlık kaçma fantezileri, kendine yönelik negatif duygu, kişisel uyumsuzluk değişme istekleri, yalnızlık izolasyon ve ümitsizlik puanları arasında negatif yönde yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. ($p<0,05$). Araştırma bulgularına göre okul yöneticilerinin öz-yeterlik inançlarının yüksek olması için otomatik düşünce sıklığının az olması gerekmektedir. Okul yöneticilerinin öz-yeterlik inançlarının yüksek tutulması motivasyon açısından önemli olacağından otomatik düşüncelerinin farkına varmaları gerekmektedir. Böylelikle otomatik düşüncelerini kontrol edebilecek ve yerine daha olumlu alternatif düşünceler üretebileceklerdir.

4.16. YÖNETİCİLERİN ÖZ-YETERLİK İNANÇLARININ OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIKLARINDAN YORDANMASINA İLİŞKİN BULGU VE YORUMLAR

Yöneticilerin öz-yeterlik inançlarının otomatik düşünce sıklıklarından yordanıp yordanmayacağını belirlemek için, yöneticilerin öz-yeterlik puanları bağımlı değişken, otomatik düşünceler puanları ise bağımsız değişken olarak ele alınıp tek değişkenli basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda Tablo 4.16.'da verilmiştir.

Tablo 4.16. Yöneticilik Öz-yeterlik İnançlarının Otomatik Düşünce Sıklığı Toplam Puanından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Otomatik Düşünce Boyutu	B	Standart Hata	β	t	P	İkili R	Kısmi r
Sabit	96,29	1,461	-	65,919	,000	-	-
Otomatik düşünce	-,467	,027	-,771	-17,027	,000	-,771	-,771
R= ,77		R ² = ,59					
F(1,198) = 289,922		P= ,000					
Öz-yeterlik'= 96,29 -,467 otomatik düşünce							

R²; Açıklayıcılık Katsayısı, **p₁<0,05; modelin anlamlılığı için F testi sonucu;β₁; Standartlaştırılmamış regresyon katsayıları, *p₂<0,05; regresyon katsayılarının anlamlılığı için t testi sonucu.

Tablo 4.16 incelendiğinde, otomatik düşünceler toplam puanının öz-yeterlik puanı üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (p₁<0,05, Tablo 4.16). Regresyon analizi sonuçlarına göre, yöneticilerin otomatik düşünce sıklıklarının öz-yeterlik inançlarındaki değişimin %59'unu açıkladığı anlaşılmaktadır. Bu bulgu, yöneticilerin otomatik düşünceler sıklığında bir birim artışın yöneticilik öz-yeterlik inançlarında 0,59 birim azalmaya neden olacağını göstermektedir. Çünkü otomatik düşünceler sıklığının öz-yeterlik inancı üzerindeki etkisi negatif yönde çıkmıştır. Yöneticilerin öz-yeterlik inançlarının otomatik düşünceler sıklığından yordanmasına ilişkin regresyon denklemi şu şekilde formüle edilmiştir:

$$\text{Öz-yeterlik}' = 96,29 - ,467 \text{ otomatik düşünce}$$

Yöneticilerin öz-yeterlik inançlarının otomatik düşünceler sıklığı alt boyutlarından (*kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk/değişme istekleri, yalnızlık/ izolasyon ve ümitsizlik*) yordanmasına yönelik yapılan çok değişkenli doğrusal regresyon modeline ait sonuçlar aşağıda Tablo 4.17'de verilmiştir.

Tablo 4.17. incelendiğinde yöneticilerin otomatik düşünceler sıklığının, kendine yönelik negatif duygu, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk değişme istekleri alt boyutlarında öz-yeterlik inançları üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde gerçekleşmediği, (p₁>0,05, Tablo 4.17), ancak, otomatik düşüncelerin yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik alt boyutlarında yöneticilerin öz-yeterlik inançları üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (p₁<0,05). Bu bulgu yöneticilerin öz-yeterlik inançlarındaki değişimin %60'ının otomatik düşünceler sıklığının yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik alt boyutları tarafından açıklanabileceğini göstermektedir.

Tablo 4.17. Yöneticilik Öz-yeterlik İnançlarının Otomatik Düşünce Sıklığı Alt Boyutlarından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Otomatik Düşünce Boyutu	B	Standart Hata	β	t	p	İkili R	Kısmi r
Sabit	95,98	1,480	-	64,848	,000	-	-
Negatif duygu	-2,581	1,755	-,135	-1,470	,143	-,697	-,105
Şaşkınlık	-2,529	1,7729	-,154	-1,462	,145	-,723	-,104
Uyumsuzluk	-,340	1,1150	-,026	-,296	,768	-,659	-,021
Yalnızlık	-3,311	1,367	-,209	-2,422	,016	-,701	-,171
Ümitsizlik	-4,796	1,479	,320	-3,244	,001	-,740	-,227
R= ,78		R ² = ,60					
F(5,194) = 59,476		P= ,000					
Öz-yeterlik'= 95,98 -2,581 negatif duygu -2,529 şaşkınlık -,340 uyumsuzluk -3,331 yalnızlık -4,796 ümitsizlik							

R²; Açıklayıcılık Katsayısı, **p₁<0,05; modelin anlamlılığı için F testi sonucu;β₁; Standartlaştırılmamış regresyon katsayıları, *p₂<0,05; regresyon katsayılarının anlamlılığı için t testi sonucu.

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik alt boyutlarında otomatik düşünceler sıklığının öz-yeterlilik inançları üzerindeki etkisi negatif yönde bulunmuştur. Buna göre, otomatik düşünceler sıklığının yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik alt boyutlarındaki bir birim artışın yöneticilerin öz-yeterlilik inançlarında 0,60 birim azalmaya neden olacağı anlaşılmaktadır. Tablo 4.17’de gibi ümitsizlik alt boyutunun öz-yeterlilik inancı üzerindeki etkisi (B= -4,796) yalnızlık ve izolasyonun etkisinden (B= -3,311) daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgular yöneticilerin otomatik düşünce sıklıkları her bir alt boyutta arttıkça yöneticilik öz-yeterlilik inançlarının azalacağını göstermektedir. Yöneticilerin öz-yeterlilik inançlarının otomatik düşünceler sıklığı alt boyutlarından yordanmasına ilişkin regresyon denklemi şu şekilde formüle edilmiştir:

Öz-yeterlilik'= 95,98 -2,581 negatif duygu -2,529 şaşkınlık -,340 uyumsuzluk -3,331 yalnızlık -4,796 ümitsizlik

BÖLÜM V

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde altında araştırma sonuçları; katılımcılar ile ilgili kişisel bilgiler ve araştırmada incelenen alt amaçlar doğrultusunda verilmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarına bağlı olarak bazı öneriler verilmektedir.

5.1. SONUÇ

Araştırmada ulaşılan sonuçlar aşağıda, araştırmada cevap aranan soru sırasına göre verilmiştir:

1. Araştırmaya katılan ilkökul yöneticilerinin otomatik düşüncelerden en sık kişisel uyumsuzluk düşünceleri sergiledikleri, bunu sırasıyla yalnızlık/izolasyon, ümitsizlik ve şaşkınlık/kaçma fantezileri düşüncelerinin izlediği sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan yöneticilerin etik/ahlaki öz-yeterlik alt boyutunda en yüksek öz-yeterlik inancına sahip oldukları tespit edilmiştir.

2. İlkokul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları yaş, cinsiyet ve görev yaptıkları okulun bulunduğu yerleşim yerin ve branşa göre karşılaştırıldığında; hem otomatik düşünceler sıklığı toplamında hem de otomatik düşünceler alt boyutlarında söz konusu değişkenlere bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bununla birlikte otomatik düşünce sıklığı ortalamaları kadın yöneticilerde göreceli olarak daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, merkezde bulunan okullarda görev yapan yöneticilerin otomatik düşünce sıklığı aritmetik ortalamalarının ilçe ve köylerde görev yapan yöneticilerin ortalamalarından göreceli olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

3. İlkokul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıklarının kıdem yılına göre karşılaştırılması sonucunda; ümitsizlik alt boyutu puanları ile kıdem yılları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. 11 yıl ve üzeri kıdeme sahip olan yöneticilerin otomatik düşünce sıklıkları 1-4 yıl ve 5-10 yıl arası kıdeme sahip olan yöneticilerin otomatik düşünce sıklıklarından istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır.

4. İlkokul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıklarının mezun olunan fakülte değişkenine göre karşılaştırılmasında ümitsizlik alt boyutu için istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Diğer fakültelerden mezun olmuş yöneticiler eğitim fakültesi mezunu yöneticilere kıyasla daha ümitsiz bulunmuştur.

5. İlkokul yöneticilerinin öz-yeterlik inançları kıdem, görev yaptıkları okulun bulunduğu yerleşim yeri, branş ve yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında, bu inançların hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ancak yöneticilerin öz-yeterlik inançlarının toplam puanda cinsiyet değişkenine göre erkek yöneticiler lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Yöneticilerin öz-yeterlik inançlarının yönetsel ve öğretimsel öz-yeterlik alt boyutlarında cinsiyet değişkenine bağlı olarak yine erkek yöneticiler lehine istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

6. Yöneticilerin öz-yeterlik inançları mezun oldukları fakülteye (eğitim fakültesi ve diğer fakülteler) göre karşılaştırıldığında; yönetsel ve öğretimsel öz-yeterlik alt boyutlarında öz-yeterlik inançları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Eğitim fakültesi mezunu yöneticilerin diğer fakültelerden mezun olan yöneticilere kıyasla yönetsel ve öğretimsel öz-yeterlik inançları daha yüksek bulunmuştur.

7. Yöneticilerin otomatik düşünceler sıklığı puanlarının öz-yeterlik inançları toplam puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde etkisi olduğu görülmüştür. Yöneticilerin toplam öz-yeterlik puanlarındaki varyansın/değişimin %77'sinin otomatik düşünceler puanı ile açıklanabildiği görülmüştür.

8. Yöneticilerin öz-yeterlik inançları ile otomatik düşünceler sıklığı arasında tüm alt boyutlarda negatif yönde ve yüksek düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yöneticilerin öz-yeterlik inançlarındaki varyansın/değişimin %60'ının yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik alt boyutlarında otomatik düşünceler sıklığından açıklanabileceği görülmüştür.

5.2. ÖNERİLER

1. Araştırma sonucunda ilkökul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıklarının öz-yeterlik inançlarına negatif yönde etkisi olduğu görülmüştür. Öz-yeterlik inançlarının artırılması için okul yöneticilerinin otomatik düşüncelerinin farkına varmaları ve onları alternatif düşüncelerle değiştirmeleri gerektiği konusunda farkındalık eğitimi ve grup çalışmaları yapılması, ayrıca psiko-eğitimin (otomatik düşüncelerle ilgili farkındalık kazandırılma eğitimleri ve alternatif düşünce üretme eğitimleri gibi) verilmesi önerilebilir.

2. Araştırmada kadın yöneticilerin öz-yeterlik inançları göreceli olarak erkek yöneticilerden daha düşük çıkmıştır. Üst yöneticilere, kadın yöneticilere öz-yeterlik inançlarını arttırıcı iş ve görevlerin verilmesi ve başarılarının takdir edilmesi önerilebilir.

Ayrıca kadın yöneticiler ile erkek yöneticilerin öz-yeterlik inançları arasında var olan farkın sebepleri üzerine daha ayrıntılı araştırmalar yapılabilir.

3. Araştırma sonucunda eğitim fakóltesi mezunlarının öz-yeterlik inançları diğer fakólte mezunlarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu farklılığın nedenleri üzerine daha ayrıntılı araştırmalar yapılabilir. Ayrıca eğitim fakólterini dışından atanan öğretmenlerin pedagojik formasyon eğitimleri bu bağlamda gözden geçirilebilir.

4. Bu araştırma Nevşehir ilinde bulunan ilkokullarda görev yapmakta olan okul yöneticileri ile yürütölmüştür. Otomatik düşünce sıklıkları ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik olarak daha geniş evren ve örneklem üzerinde yeni araştırmalar yapılabilir.

5. Bu araştırma ilkokul yöneticileri üzerinde nicel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Bu konuda okul yöneticilerinin yanında öğretmenleri, öğrencileri ve velileri de kapsayacak şekilde yeni araştırmalar yürütölebilir. Ayrıca bu kapsamda nitel yöntemlere dayalı araştırmalar yapılabilir.

6. Bu araştırmada ilkokul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları ile öz-yeterlik inançları ilişkisel tarama yöntemiyle incelenmiştir. Yöneticilerin otomatik düşünce sıklıkları ya da öz-yeterlik inançlarının fonksiyonel olmayan düşünceler, depresyon, iş doyumunu ve tükenmişlik düzeyi gibi değişkenlerle olan ilişkisinin inceleneceği yeni araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acat, M.B., Özyurt, O. ,Karadağ, E. (2011). İlköğretim okul müdürlerinin mevzuat görevleri öz yeterlik düzeylerinin değerlendirilmesi, *e-Journal of New World Sciences Academy* 6(1), 605-620.
- Akan, D., Yalçın, S. ve Yıldırım, İ.(2014). Öğretmenlerin algıladıkları yönetici yeterlik davranışları ile ilköğretim kurumları yöneticilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(19), 187-207.
- Akar, E.(2016). *O kul psikolojik danışmanları ile psikolojik danışman adaylarının olumsuz otomatik düşüncelerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çığ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akkuş, M. (2018). *İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin öz- liderlikleri ile sınıf yönetim öz-yeterlik algıları arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Aktürk, Z.ve Acemoğlu, H. (2011). *Sağlık çalışanları için araştırma ve pratik istatistik*, Erzurum, 187-294.
- Alpar, R. (2020). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinde örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik*, 6. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arıcı, M. (2019). *Okul yöneticilerinin kişilik özelliklerinin duygusal zekaları ile öz yeterlikleri açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Arıkan, P. (2019). *Okul yöneticilerinin öz yeterlik inançları ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Arseven, A. (2016). Özyeterlilik: Bir kavram analizi. *Turkish Studies*, 11 (19), 63-80.
- Arslan, Ş. (2019). *Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin özyeterlilik inancı kaynakları ve özyeterlilik inançlarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarına etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Artıran, M., Şeker, A. (2020). Otomatik düşüncelerin yordayıcılığı: Umut ve umutsuzluk farkı, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 19 (73), 36-47.
- Avcı, İ. (2020). *Öğretmenlerin öz yeterlik inançları ile iş doyumları arasındaki ilişki*, *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 14, 41-52.
- Aydın, G., Aydın, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği, *Psikoloji Dergisi* 7(24) , 51-55.
- Ayık, A., Savaş, M. ve Yücel, E. (2015). İlkokullara görev yapan okul müdürlerinin genel öz yeterlik ile örgütsel bağlılık algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015(22), 193-218. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/dowland/article-file/202549>

- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlama çalışması, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 11 (2), 113- 131.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir İli Örnekleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*. İnönü Üniversitesi. Eğitim Fakültesi. Malatya.
- Balcı, K. (2013). *Öğretmen adaylarının bilgi okuryazarlık başarısı, bilgisayar özyeterlik ve bilgi okuryazarlık özyeterlik düzeyleri arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Baltacı, A. (2017). Okul müdürlerinin iş doyumları ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişki, *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2(1), 49-76.
- Baltacı, A. (2017). Okul müdürlerinin öz-yeterlik algıları ve mesleğe yönelik tutumları arasındaki ilişki, *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi* 3(2), 35-61.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy: Changing societies*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Başak, B.E., Can, G. (2014). Üniversite öğrencilerinde mizah stilleri ile utangaçlık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiler, *Eğitim ve Bilim*, 39, 365-376.
- Bayrakçı, M. (Ekim 2007). Sosyal öğrenme kuramı ve eğitimde uygulanması, *SAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi* 14, 198-210.
- Bayraktar, F. (2020). *Okul yöneticilerinin öz yeterlikleri ile politik becerileri arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press
- Beck, A. T., Freeman, A. ve Davis, D. D. (2008). *Kişilik bozukluklarının bilişsel terapisi* (Çev: Özden, Y ve Akçay, E. N.), İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., Freeman A. & Davis D.D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders*, USA: The Guildford Pres.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi*(2. Basımdan Çev: Şahin, M. ve Cömert, I. T.), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bilge, F. ve Arslan, A. (2016). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 7-18.
- Bilgin, Z., Karaca, S. ve Pasinlioğlu, T. (2014). Kadınların ergen çocukları tarafından şiddete maruz bırakılma durumu ve otomatik düşünceler ile ilişkisinin incelenmesi, *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 965-978.

- Boynueđri, S.T. (2017). *Deđerler, otomatik dűşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkiler*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünce kalıpları*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İzmir.
- Bozkurt, N. (2003). Depresyonda bilişsel-davranışçı yaklaşımlar: Beck'in bilişsel kuramı, *Ege Eğitim Dergisi* 2 (3), 59-64.
- Bulut, G. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi* 3, 27.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara: Pegem Akademi.
- Çevik, D. (2019). *Mizaç temelli psiko-eğitim programının 5-9 yaş grubu çocukların öğretmenlerinin sınıf yönetimi özyeterlik inançları üzerindeki etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Çınar, T. (2019). *Sınıf öğretmenlerinin öğretim stili tercihleri ve yapılandırmacılığı uygulama öz yeterlik inançları arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Çiftçi, S., Taşkaya, S.M. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının öz yeterlik ve iletişim becerileri arasındaki ilişki, *E-Journal of New World Sciences Academy* 5(3),921-928.
- Çubukçu, Z., Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (1): 57-74
- Demir, T. (2015). *Okulöncesi öğretmenlerinin öz-yeterlik algılarının ve sınıf yönetimi stratejilerinin çocuk- öğretmen ilişkileri üzerindeki etkileri*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Demiralp, M. ve Oflaz, F. (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 132-139.
- Demirel, M. (2009). Sınıf öğretmenlerinin ve okul yöneticilerinin karakter eğitimine ilişkin öz-yeterlik inançları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(37), 36-49.
- Demirhan, S. (2019). *Sınıf öğretmenlerinin öğretmen öz- yeterlik inançları ile değişime hazır olma durumları arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Demirtaş, H. ve Çağlar, Ç. (2012). Okul müdürlerinin özyeterlik inançları ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 1-22.
- Deniz, A. (2020). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutum, akademik öz- yeterlik ve akademik güdülenme düzeylerinin incelenmesi: Bir Vakıf Üniversitesi Örneği*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zayim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Doğan, B. (2020). *Okul psikolojik danuşmanlarının (rehber ğretmenlerinin) psikolojik sağamlık, öz yeterlik ve iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Doğan, S. (2013), *Sınıf ğretmenlerinin öz yeterlik algısı ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dolapçı, S. ve Yıldız Demirtaş, V. (2016). Öğretmen adaylarının öz yeterlik algıları ve kaynaştırma eğitimine bakış açıları, *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi* 7(13), 141-160.
- Duran, S., Karadaş, A., Kaynak, S. (2017). Hemşirelik ğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve akademik başarıları arasındaki ilişki, *Kocaeli Medical J* 6(2), 30-37.
- Durdu, M. (2021). *Okul yöneticilerinin kendilerini geliştirme düzeyleri ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rize.
- Dlgar, M. (2020). *Okul yöneticilerinin teknoloji liderliği öz yeterlikleri üzerine bir alışma*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Ekizler, F. (2013). *Hizmet ncesi ve hizmet içi İngilizce ğretmenlerinin ğretmen endişeleri ve öz- yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Elgit, B. (2020). *Sınıf ğretmenlerinin öz yeterlik inançları ile sınıf içi davranışlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Er, A.C. (2018). *zel eğitimde çalışan öğretmenlerin otomatik düşüncelerinin tükenmişlik düzeyi ve iş doyumunu ile ilişkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğan, İ. (2021). *Sınıf ğretmenlerinin öz yeterlik inançları ile mesleki doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Mersin ili rneği)*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Ergin, D. A. (2013). *Ankara'da yaşayan ilköğretim ğrencilerinde olumsuz otomatik düşüncelerin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergün, G. ve Güzel, A. (2017). Üniversite ğrencilerinin kültürel zeka düzeylerinin olumsuz otomatik düşünceler ve bazı diğer değişkenlere göre değerlendirilmesi, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 6(4), 30-43.
- Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- Gökdağ, C. (2014). *Otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve mizaç ve karakter arasındaki ilişkiler*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Gül, A. I., Keskin, D. ve Bozkurt, G. (2014). Tükenmişlik sendromu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 93.
- Güler, B. (2021). *Özel eğitim okulunda çalışan öğretmenlerin öz yeterlik ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Gülpınar, A. (2018). *Okul yöneticilerinin öz yeterliklerine ilişkin algularının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Gültekin, M. (2013). *Eleştirel düşünme becerilerini geliştirme programının lise öğrencilerinin otomatik düşünceleri üzerindeki etkisi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gündüz, B. ve Çelikkaleli, Ö. (2009). Okul psikolojik danışmanlarında mesleki yetkinlik inancı, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 5 (1), 199-133.
- Gündüz, B., Erkan, Z. Ve Gökçakan, N. (2007). Polislerde tükenmişlik ve görülen psikolojik belirtiler, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2),283-298.
- Hacıfazlıoğlu, Ö., Karadeniz, Ş. ve Dalgıç, G. (2011). Eğitim yöneticileri teknoloji liderliği öz yeterlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 17(2), 145-166.
- Holland, S. D., ve Kendall, P. C. (1980) Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research* , 4, 383-395.
- İnandı, Y., Tunç, B. ve Gündüz, B. (2013). Okul yöneticilerinin öz yeterlik algıları ile çatışmayı çözme stratejileri arasındaki ilişki, *Kuram ve Uygulama Eğitim Yönetimi Dergisi*, 19 (2), 275-294.
- İncesoy, E. (2019). *Okul psikolojik danışmanlarının otomatik düşünceleri ile öz-yeterlik algıları arasındaki ilişki: Adana ili örneği*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- İpek, S. (2015). *Temel eğitimde görev yapan öğretmenlerin sınıf yönetimi öz-yeterlik inançları ve mesleki tutumları (Rize ili örneği)*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Avrasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Kapıcı, L. (2010). *Olumsuz otomatik düşünceler ve yaratıcılık ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiler*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kara, H. ve Acet, M. (2012) Spor yöneticilerinde durumluk kaygısının otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin incelenmesi, *NWSA-Social Sciences*, 7(4), 244-258.
- Karahan, Ş. ve Balat, G. (2011). Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz-yeterlik algularının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 29, 1-14.
- Kazdin, A. E. (1990). Evaluation of the automatic thoughts questionnaire:negative cognitive processes and depression among children, *Psychological Assessment:A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(1), 73-79.

- Keklikçi, N. (2019). *Fen bilimleri öğretmenlerinin öz yeterlikleri ile pedagojik hoşnutsuzlukları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.
- Kiremit, H. (2006). *Fen bilgisi öğretmenliği öğrencilerinin biyoloji ile ilgili öz-yeterlik inançlarının karşılaştırılması*, Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kocaman, M. (2019). *İlkokul yöneticilerinin bilgi teknolojilerini kullanımına ilişkin öz yeterlik alguları*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Korkut, K. (2009). *Sınıf öğretmenlerinin öz yeterlik inançları ile sınıf yönetimi beceri alguları arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur.
- Kotaman, H. (2008). Öz yeterlik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması, *Eğitim Fakültesi Dergisi XXI* (1), 111-133.
- Köybaşı, F. (2016). *Okul yöneticilerinin öz-yeterlik ve örgütsel bağlılık algularının analizi (Sivas ili örneği)*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Köybaşı, F. Ve Dönmez, B. (2017). Okul yöneticilerinin girişimcilik, öz-yeterlik ve örgütsel bağlılık algularının analizi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 23(2), 249-280.
- Kurbanoglu, S.S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi, *Bilgi Dünyası* 5(2), 137-152.
- Leahy, R. L. (2010). *Bilişsel terapi yöntemleri*(Çev Ed: H. Türkçapar ve E. Köroğlu), Ankara: HYB Basım Yayın.
- Miloseva, L. (2011). Can automatic thoughts and test anxiety explain school success and satisfaction in adolescents, *Primenjena Psihologija*, 2012(1), 43- 57.
- Murdock, Nancy L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (Çev. Ed.: Akkoyun, F.), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Mürtezaoglu, S. (2015). *Pozitif-negatif duyguların, otomatik düşüncelerin ve bazı kişisel değişkenlerin okul yöneticilerinin yenilik yönetimi yeterlik inanç düzeyleri üzerindeki etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Okutan, M. ve Kahveci, A. (2012). İlköğretim okul müdürlerinin genel öz yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Rize örneği), *Kastamonu Eğitim Dergisi* 20, 1, 27-42.
- Özçelik, F. (2019). *Okul öncesi öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerileri ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Afyon Koca Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Özdemir, S.M. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine ilişkin öz-yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi* 54, 277-306.
- Özkul, R. (2021). *Öğretmenlerin öz yeterlik algısı, sınıf yönetimi kaygısı ve öğrenci kontrol ideolojileri arasındaki ilişkilerin analizi*, Yayınlanmamış doktora tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

- Özmen, S. (2020). *Okul yöneticilerinin çocuk istismarını bildirmeye yönelik tutumları ve öz yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Sakin, A. (2019). *Fen bilimleri öğretmenlerinin teknolojik pedagojik alan bilgisi öz yeterlik inanç düzeyleri üzerine bir araştırma: Şanlıurfa örneği*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Shark, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları (Çev Ed: N. Voltan-Acar)*. Ankara: Nobel Yayın.
- Süler, M. (2017). Çocuk ve ergenlerde bişisel davranışçı terapi uygulamaları: bir gözden geçirme. *Çocuk ve Medeniyet Dergisi*.
- Sümer, V. (2020). *Öğretmenlerin duygusal zekâ ve öz yeterlik düzeylerinin politik becerilerine etkisi: Mardin ili örneği*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Süzer, B. (2019). *Fen bilimleri öğretmenlerinin öz yeterlik inançları ile öz yeterlik kaynakları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Tokat ili örneği*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Şahin, N.H., Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionair, *Journal of Clinical Psychology* 48, 334-340.
- Şişman, M., (2020). *Eğitimde mükemmellik arayışı (etkili okullar)*, Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Tschannen-Moran, M., & Gareis, C. R. (2004). Principals' sense of efficacy: Assessing a promising construct. *Journal of Educational Administration*, 42(5), 573-585.
- Tuncer Şener, Ö. (2021). *İlkokul öğrencilerinin öz yeterlik seviyeleri ve öz yeterlik seviyelerine etki eden faktörler*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Türkçapar, M. H., Sungur, M. Z. ve Akdemir, A. (1995). Çocuk ve ergenlerde bilişsel terapiler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2(2), 93-100.
- Üstüner, M., Demirtaş, H., Cömert, M., Özer, N. (2009). Ortaöğretim öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 17, 1-16.
- Yalçın, S. B.(2014). *bilişsel terapi psikolojik danışma kuramları. (Ed: Ahmet Akın ve Rukiye Şahin)*,. İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Yayla, E. ve İkiz, F.E (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 7 (48), 31- 44.
- Yıldırım, A., Ünal, A., Sürücü, A. (2018): Öğretmen adaylarının sınıf yönetimi konusundaki öz-yeterlik inançlarının incelenmesi, *III. Ines Education and Social Science Congress* 28 Nisan- 1 Mayıs 2018, Antalya 2018, 1697-1703.
- Yıldız, M. (2017). Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal becerilere etkisi, *International Journal of Comtemporary Educational Studies*, 3 (1), 45-55.
- Yıldız, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi, *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi* 3 (1), 1-9.

EKLER

EK 1. Resmi Yazışma ve İzin Belgesi

EK 2. Okul Müdürlerinin Öz Yeterlik Algıları Ölçeği İzni

EK 3. Otomatik Düşünceler Ölçeği İzni

EK.4. Ölçekler



EK 1. Resmi Yazışma ve İzin Belgesi



T.C.
NEVŞEHİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-82671082-44-37731236
Konu : Araştırma İzni (Buse HÖKELEKLİ)

26/11/2021

KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi :a) 09.11.2021 tarihli ve 369311 sayılı yazınız.
b) Nevşehir Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğünün 24/11/2021 tarih ve 37454990 sayılı oluru.

Üniversiteniz, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi Buse HÖKELEKLİ'nin "İlkokul Yöneticilerinin Otomatik Düşünce Sıklıkları ve Öz Yeterlik İnançları Arasındaki İlişki (Nevşehir Örneği)" konulu tez çalışması yapmasına dair izin talebinin, 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında, Müdürlüğümüze bağlı resmi ilkokullarda görev yapan yöneticilere gönüllülük esasına dayalı, eğitim öğretimi aksatmamak şartı ve okul/kurum Müdürlüğünün muvafakatinde yapabilmesine dair ilgi (b) olur ekte gönderilmiş olup, adı geçen araştırma sonuçlarından Müdürlüğümüze bilgi verilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Mehmet MARAŞLI
Vali a.
Vali Yardımcısı V.

EK:
- Valilik Oluru (1 Adet)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Kayseri Cad. Hükümet Konağı 50100 Mrk/NEVŞEHİR

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Mustafa BIÇER - VHKI

Telefon No : 0 (384) 213 79 33

E-Posta: olcmesinav50@meb.gov.tr

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi: www.nevsehirmeb.gov.tr Faks:3842132068

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **beb8-a068-310e-b6e8-e218** kodu ile teyit edilebilir.

EK 1. Resmi Yazışma ve İzin Belgesi



T.C.
NEVŞEHİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-82671082-44-37454990
Konu : Araştırma İzni (Buse HÖKELEKLİ)

24/11/2021

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Rektörlüğü, Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 09.11.2021 tarihli ve 369311 sayılı yazısı.

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi Buse HÖKELEKLİ'nin "İlkokul Yöneticilerinin Otomatik Düşünce Sıklıkları ve Öz Yeterlik İnançları Arasındaki İlişki (Nevşehir Örneği)" konulu araştırma yapabilmesine dair izin talebi, Müdürlüğümüz Ölçme Değerlendirme ve Sınav Şubesi tarafından incelenerek, gönüllülük esasına dayalı ve eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde uygulanmasında bir sakınca olmadığına dair "İzin ve Uygulama Kontrol Çizelgesi" ekte sunulmuştur.

Anılan araştırma izninin 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında, Müdürlüğümüze bağlı resmi ilkokullarda görev yapan yöneticilere gönüllülük esasına dayalı, eğitim öğretimi aksatmamak şartı ve Okul/Kurum Müdürlüğünün muvafakatinde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Murat DEMİR
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Mehmet MARAŞLI
Vali a.
Vali Yardımcısı V.

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Kayseri Cad. Hükümet Konağı 50100 Mrk/NEVŞEHİR

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Mustafa BİÇER - VHKL

Telefon No : 0 (384) 213 79 33

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

E-Posta: olcemesinav50@meb.gov.tr

İnternet Adresi: www.nevsehirmeb.gov.tr

Faks: 3842132068

Keş Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **d11a-ae48-3d4e-8a9a-1a01** kodu ile teyit edilebilir.

EK 2. Okul Müdürlerinin Öz Yeterlik Algıları Ölçeği İzni

Okul Müdürlerinin Öz Yeterlik Algıları Ölçeği Kullanım İzni ➔



Gelen Kutusu



Buse Karslıoğlu 16.07.2021

Alicılar: [Redacted]



Merhaba,

Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Yönetimi bölümü yüksek lisans öğrencisiyim.' İlkokul Yöneticilerinin Otomatik Düşünce Sıklıkları ile Öz-Yeterlik İnançları Arasındaki İlişki (Nevşehir Örneği)' başlıklı tezimde Okul Müdürlerinin Öz Yeterlik Algıları Ölçeğini kullanabilmek için izninizi istiyorum. Saygılarımla

Psk. Buse HÖKELEKLİ



Ali Baltacı 16.07.2021

Alicılar: ben ✓



Selamlar Buse Hanım,
İlgili ölçeği çalışmalarınızda dilediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim.

Doç. Dr. **Ali Baltacı**

16 Tem 2021 Cum 10:20 tarihinde Buse Karslıoğlu <[Redacted]> şunu yazdı:

EK 3. Otomatik Düşünceler Ölçeği İzni

Otomatik Düşünceler Ölçeği Kullanım İzni Talebi



Gelen Kutusu



Buse Karslıoğlu 28.07.2021

Merhaba, Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Yönetimi bölümü yüksek lisans öğrencisiyim.'



AYDIN,OA Orhan 30.07.2021

Alıcılar: ben



Merhaba Buse Hanım,
Otomatik Düşünceler Ölçeğini kullanmanızda hiç bir sakınca yok. Ancak, söz konusu ölçek ile ilgili çalışmalarım çok uzun zaman önceydi ve çok uzun zamandan beri hiç kullanmadım. Bu nedenle, gerçekten, elimde ne ölçek formu ve ne de puanlama anahtarı var. Bu ölçek Türkçeye uyarlanmasından sonra şu anda adını hatırlamadığım bir çok tezde kullanıldı. Belki Goole aramasıyla o tezlerden birine ulaşabilir ve puanlama anahtarını elde edebilirsiniz. İyi çalışmalar.

Gönderen: Buse Karslıoğlu

< [Redacted] >

Gönderildi: 28 Temmuz 2021 Çarşamba
16:31

Kime: [Redacted]

EK 4. Ölçekler

İLKOKUL YÖNETİCİLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCE SIKLIKLARI VE ÖZ - YETERLİK İNANÇLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ (NEVŞEHİR ÖRNEĞİ)

Değerli Katılımcılar;

Bu çalışma, Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Yönetimi Yüksek Lisans programında yürüttüğüm tez çalışması için ilkökul yöneticilerinin otomatik düşünce sıklıkları ve öz yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmanın ilk bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde otomatik düşünceler ölçeği, üçüncü bölümünde okul müdürlerinin yeterlik algıları ölçeği yer almaktadır. Ölçeklerden elde edilen veriler araştırma amacıyla kullanılacağı için isim vermeniz gerekmemektedir.

İlgi ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Buse HÖKELEKLİ

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Yönetimi

Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz

(.)Kadın

(.)Erkek

1. Yaşınız (lütfen yazınız).

2. Kaç yıldır yönetici olarak görev yapmaktasınız?.....(lütfen yazınız).

4. Görev yapmakta olduğunuz yerleşim yeri?

1. () Köy 2. () İl merkezi 3. () İlçe Merkezi

3. Mezun olduğunuz fakülte- bölüm?

1. () Eğitim Fakültesi- Bölüm (lütfen yazınız).

2. () Fen Edebiyat Fakültesi-Bölüm(lütfen yazınız).

3. () Diğer belirtiniz (lütfen yazınız).

Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Bu düşüncelerin <i>son bir hafta içinde</i> aklınızdan ne sıklıkta geçtiğini, sağ tarafta yer alan size en uygun seçeneğin altındaki kutucuğa X işareti koyarak belirtiniz.	<i>Hiç</i>	<i>Ender Olarak</i>	<i>Arada Sırada</i>	<i>Sıklıkla</i>	<i>Hep</i>
1 Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.					
2 Hiçbir işe yaramıyorum.					
3 Neden hiç başarılı olamıyorum?					
4 Beni hiç kimse anlamıyor.					
5 Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.					
6 Devam edebileceğimi sanmıyorum.					
7 Keşke daha iyi bir insan olabilseydim.					
8 Öyle güçsüzüm ki...					
9 Hayatım istediğim gibi gitmiyor.					
10 Kendimi düş kırıklığına uğrattım.					
11 Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.					
12 Artık dayanamayacağım.					
13 Bir türlü harekete geçemiyorum.					
14 Neyim var benim?					
15 Keşke başka bir yerde olsaydım.					
16 Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.					
17 Kendimden nefret ediyorum.					
18 Değersiz bir insanım.					
19 Keşke birden yok olabilseydim.					
20 Ne zorum var benim?					
21 Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.					
22 Hayatım karmakarışık.					
23 Başarısızım.					
24 Hiçbir zaman başaramayacağım.					

25 Kendimi çok çaresiz hissediyorum.					
26 Bir şeylerin değişmesi gerek.					
27 Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.					
28 Geleceğim kasvetli.					
29 Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.					
30 Hiçbir şeyi bitiremiyorum.					



Okul Müdürlerinin Öz-yeterlik Algıları Ölçeği

Aşağıda verilen ifadelerle ilgili düşüncelerinizi sağ tarafta yer alan size en uygun seçeneğin altındaki kutucuğa X işareti koyarak belirtiniz.	<i>Oldukça Yetersiz</i>	<i>Yetersiz</i>	<i>Ne Yeterli Ne Yetersiz</i>	<i>Yeterli</i>	<i>Oldukça Yeterli</i>
1. İşler için gerekli olan zamanı dikkate alırım.					
2. İşin gerektirdiği evrak işlerini dikkate alırım.					
3. Kendi günlük iş programımın kontrolünü sağlarım.					
4. İşin gerektirdiği zorluk düzeyine göre işleri öncelik sırasına koyarım.					
5. İş stresi ile başa çıkarım.					
6. Okulumu yönetmek için gerekli operasyonel politikaları ve prosedürleri uygularım.					
7. Öğretmenleri motive ederim.					
8. Okulun vizyonu için tüm paydaşlarda heyecan yaratırım.					
9. Okulumdaki değişimi yönetirim.					
10. Okulumda olumlu bir öğrenme ortamı yaratırım.					
11. Okulumda öğrencilerin kazanımları daha kolay öğrenmelerini kolaylaştırırım.					
12. Merkezi sınavlarda öğrenci başarısını artırmak için çaba sarf ederim.					
13. Öğrenciler arasında kabul edilebilir örnek davranışları teşvik ederim.					
14. Okul ruhunun, öğrencilerin büyük bir kısmı tarafından benimsenmesini desteklerim.					
15. Öğrenci disiplini ile ilgili konuları etkili bir şekilde ele alırım.					
16. Okulumun medyada olumlu bir izlenime sahip olması için çalışırım.					
17. Toplumun ortak değerlerinin okulumda öğretilmesi ve yaşatılmasını desteklerim.					
18. Okulumdaki personel arasında etik davranışları teşvik ederim.					

Katılımınız için teşekkürler

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı, Soyadı: Buse HÖKELEKLİ

Yabancı Dili: İngilizce

Eğitim Durumu

Lisans: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji

Yüksek Lisans: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi

Mesleki Deneyim:

Özel Özveri Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

2017-2019

Özel Kapadokya Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

2019-Halen