

SOSYAL KAYGI İLE BAŞ ETME VE ÖZ YETERLİLİK: ENGELLİ ÇALIŞANLAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA*

Tuğba İMADOĞLU¹

Rabia Sultan KURŞUNCU²

Mustafa Fedai ÇAVUŞ³

ÖZ

Bu çalışmada sosyal medya kullanan engelli çalışanların sosyal kaygılarıyla baş etme becerilerinin öz yeterlilik algılamaları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma, Türkiye genelindeki sosyal medya kullanan 73 engelli çalışanın katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre engelli çalışanların sosyal kaygılarıyla baş etme becerilerinin öz yeterlilikleri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Engelli çalışanların sosyal kaygılarının az olması, bu bireylerin yeni bir işe başlamasını tetiklemektedir. Ayrıca engelli çalışanların sosyal kaygısının az olması, karşılıklarına çıkabilecek engellerle mücadele etmesinde özgüvenlerini arttırmaktadır. Engelli çalışanların yaptığı işlerden memnun olması, olumlu sonuçlara ulaşması, kendilerine olan özgüvenlerinin artması sayesinde daha girişimci ve işlerinde istikrarlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelime: Engelli çalışan, sosyal kaygı, öz yeterlilik.

Jel Kodları: M10, M12

* Bu çalışma 3-5 Eylül 2020 tarihlerinde Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi'nde düzenlenen 28. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi'nde sunulan bildirinin geliştirilmiş ve genişletilmiş halidir.

¹ Doktora Öğrencisi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Bölümü. ORCID: 0000 0002 4202 4495. tugba-imadoglu@hotmail.com.

² Doktora Öğrencisi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Bölümü. ORCID: 0000 0002 9430 3381. rabanurhalis@gmail.com.

³ Prof. Dr., Kyrgyz-Turkish Manas University İİBF İşletme Bölümü, mfedai.chavush@manas.edu.kg - Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü, ORCID: 0000 0002 2515 5805. / mfcavus@osmaniye.edu.tr.

COPING WITH SOCIAL ANXIETY AND SELF-EFFICIENCY: A STUDY ON DISABLED EMPLOYEES

ABSTRACT

In this study, the effect of social media on self-efficacy perceptions of disabled employees in coping with their social anxiety is examined. The study was conducted with the participation of 73 disabled employees who uses social media in Turkey. According to the results of the research, the ability of disabled employees to cope with their social anxiety has an impact on their self-sufficiency. Low level of social anxiety of disabled employees encourages them to start a job. In addition, the low level of social anxiety of disabled employees increases their self-confidence when they are contending with the possible obstacles that they may face. It is concluded that work satisfaction of disabled employees, their achievement of positive results, and their increased self-confidence lead them to be more entrepreneurial and more stable in their professional life.

Keywords: Disabled employee, social anxiety, self-efficacy.

Jel Codes: M10, M12

GİRİŞ

Günümüzde demografik faktörler incelendiğinde toplam nüfus içerisindeki engelli kişilerin yüksek oranda olması bu kişilerin sorunlarının toplumlar bakımından ne kadar büyük önemi olduğunu göstermektedir. Zaman zaman engelli bireylere veya ailelerine acınma duygusuyla yaklaşmış ya da engelli bireylerin topluma entegre olabilmeleri açısından çeşitli projeler yürütülmüştür. Engelli nüfusunun artması bu alandaki kaygı oranını da arttırmaktadır. Çünkü nüfusların git gide yaşlanması ve yaşlı bireylerin engelli olma riskinin yüksek olmasıyla beraber kronik rahatsızlıklarının da küresel çapta artması engelli nüfusta artışa sebebiyet vermektedir. İnsanların rahatlıkla ulaşabildiği bilgi edinme, sağlık, bilim, istihdam, eğitim, ulaşım, araştırma gibi hizmetlere erişim sağlanmasında, engelli bireylerin bazı zorluklarla karşı karşıya gelmesi bir gerçektir (Burgdorf, 1991: 426). Bu nedenle engelli insanların gündelik ve sosyal yaşama entegre olabilmeleri adına çeşitli çözümlerin ortaya atılması, farklılık durumlarına göre birtakım düzenlemeler yapılması, dezavantajlarının azaltılması, sosyal kaygılarının asgari düzeye indirilmesi, toplumsal yaşama yeterli ölçüde katılım yapmaları sağlanmalıdır (Quinn vd., 2002: 23). Bu çalışma, toplum içerisinde engelli bireylerin sosyal kaygılarıyla nasıl baş ettikleri, ne derecede etkili ve yeterli olduklarını algılamaları ve bu algılamaya üzerindeki etkileri incelenerek bu bağlamda yeni düzenlemelere gidilmesini amaçlamaktadır.

Engellilere yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında Eski Mezopotamya'da, Eski Mısır'da, Eski Yunan'da, Roma'da ve Osmanlı'da tarihsel gelişimlere bakıldığında toplumların engelli bireylere karşı davranış ve söylemlerinde birtakım farklılıkların olduğu aşikardır. Örnek vermek gerekirse, altıncı yüzyılda Atina'da savaşta yaralandıktan sonra engelli olan bireylerin maaşa bağlandığı ve buna istinaden de daha sonradan bu kuralın engelli olan bütün bireylere uygulandığı, Roma'da ise engelli bireyler adına yaşam evlerinin yapıldığı, Ortaçağ'da da şeytanın ortadan kaldırıldığı inancıyla yeni doğan engelli bebeklerin öldürüldüğü ve engelli insanların toplum içerisinde tek başına bırakıldığı gibi davranışlar toplumların engelli vatandaşlara bakış açısındaki farklılıkları yansıtmaktadır (Erdoğan, 2017: 92). Bu bakış açılarından da anlaşıldığı gibi engelli insanlara bir engel de toplum içerisinde dışlanmaları gerçeğidir. Osmanlı'da ise engelli bireyler, emanet olarak düşünülmüş ve engelli olan bireylerin dilekçeyle başvurması veya yardım talebinde bulunması durumunda gerekli olan yardımlar yapılmıştır. Ayrıca çalışacak durumda olmayan engellilere yaşamlarını devam ettirmesine yetecek kadar maaş bağlanmıştır (Albayrak, 2014: 60). Eski zamanlarda engelli bireylere çeşitli kolaylıklar sağlanarak bireysel farkındalıklarını yaratmaları sağlanmaya çalışılmıştır.

Araştırma evrenini Türkiye genelindeki sosyal medya kullanan engelli çalışanlar oluşturmaktadır. Online anket aracılığıyla 73 engelli çalışandan veriler toplanmıştır. Kolayda örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleri birlikte kullanılarak analizler yapılmıştır. Kolayda örnekleme tekniğinde araştırmacı, çalışması için ihtiyacı doğrultusunda örnekleme ulaşınca kadar en

kolay ve en hızlı şekilde veri toplamaya çalışır. Kartopu örnekleme tekniğinde de araştırmanın amacına uygun bir veya birkaç denek tespit edilir ve bu deneklerce elde edilen bilgiler ışığında diğer deneklere ulaşılmaya çalışılır. Süreç ilerledikçe kişiler kartopu gibi büyüyerek devam eder (Gürbüz ve Şahin, 2018: 132-133). Literatürde sosyal kaygılarla baş etme becerileri ve öz yeterlilik algılamaları üzerine ayrı ayrı yapılmış birçok çalışma olmasına rağmen sosyal medya kullanan engelli çalışanların sosyal kaygılarıyla baş etmelerinde öz yeterlilik algılamalarını nasıl etkilediği ve engellilerin çalışma girişimlerinin, şekillerinin hangi ölçüde etkilendiğine dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda alan yazınına ve araştırmacılara önemli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Engelli Kavramı

Literatürde engelli terimiyle ilgili birçok tanım olduğu görülmektedir. Sakat Kişilerin Hakları Beyannamesi'ni Birleşmiş Milletler (BM) Genel Kurulu kabul etmiştir. Bu beyannameye göre bir bireyin sosyal hayatında kendi kendine yapması gereken işleri, bedensel ya da ruhsal yeteneklerindeki kalıtsal veya sonradan olma herhangi bir noksanlık sonucu yapmayan bireyler engelli olarak tanımlanmaktadır (3447 Sayılı Sakat Kişilerin Hakları Beyannamesi, 1975). Doğuştan ya da sonradan herhangi bir sebeple bedensel, ruhsal, duyuşsal, zihinsel, sosyal yetenek ve becerilerini farklı derecelerde yitirmesi sebebiyle toplumsal hayata uyum sağlayarak adapte olma ve günlük ihtiyaçlarını karşılama zorlukları olan ve rehabilitasyon, destek, danışmanlık, korunma ve bakım hizmetleri açısından ihtiyacı olan bireyler engelli olarak tanımlanmaktadır (T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı, 2008: 34). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise engellilik kavramına bahsettiğimiz diğer tanımlardan farklı şekilde yaklaşarak “noksanlık”, “özürlülük” ve “mağlubiyet” gibi üç temel sınıflandırma oluşturarak engellilik kavramını açıklamaya çalışmıştır (Erdoğan, 2017: 93).

Engelli kavramı, kişilerden kaynaklanan kusurun yerine kişilerin önünde bulunan engeli ön plana çıkarmakla birlikte engeller çok farklı şekillerde karşımıza çıkabilmektedir. Hukuki düzenlemelerin yetersiz olması ve etkin şekilde uygulanamaması, fiziki çevrede gerekli olan düzenlemelerin yapılmaması, bakım ve tedaviye dair eksiklik ve aksaklıklar, eğitim, toplumsal zihniyet ve bakış açısı, çalışma vb. bu engeller arasında yer almaktadır (Mueller, 2001: 45).

1.2. Sosyal Kaygı

Bireyin sosyal ortamlardayken çeşitli nedenlerle hatalar yapacağı, birtakım sorunlar yaşayacağı, çevresince eleştirilip hor görüleceği, küçük düşeceği gibi durumlar nedeniyle sosyal ortamlara girmemesi, sosyal ortamlarda bulunmaması veya kaçınması hali sosyal kaygı olarak adlandırılmaktadır (Helbig-Lang, vd, 2015: 243). Başka bir tanıma göre bireyin çeşitli ortamlarda duruma uymayan şekilde davranacağı, aksi bir durumla karşılaşacağı, başkaları gözünde olumsuz bir izlenim oluşturacağı ve olumsuz olarak (zavallı, yeteneksiz, yetersiz vb.) değerlendirileceği düşüncesiyle yaşadığı rahatsızlık durumu ve gerilim olarak tanımlanmaktadır (Yalom, 2008: 181).

Beck (2005)'e göre ise bireyin ilgi alanı olmaya ve diğer bir birey ya da bireyler tarafından olumsuz değerlendirilip nitelendirilmeye, değersiz görülmeye karşı olan korkusu ve çekincesidir (Yılmaz ve diğerleri, 2015: 24). Sosyal kaygı adından da anlaşılacağı gibi kişilerarası ilişkilerin bir sonucudur. Sosyal kaygı temelinde yatan, başkaları tarafından yetersiz olarak değerlendirilme korkusudur (Sübaşı, 2007: 3). Sosyal kaygı, bireylerin sosyal ortamlarında korku duymak dışında daha detaylı incelendiğinde toplumda ya da performansın gerekli olduğu durumlarda, başkalarının gözlem edilerek değerlendirmeye alınmasına ilişkin varılacak sonuç olarak bireyin hor görüleceği ve küçük düşeceği korkusu bulunmaktadır. Bu nedenle aşırı ölçüde kaygı yaşamaya olarak adlandırılan bir bozukluktur (Yıldırım, Çırak ve Konan, 2011: 85). Sosyal kaygıyı, diğer kaygılardan ayıran, gerçek ya da hayali ortamlarda, bireylerarası değerlendirmenin yapılması veya yapılma olasılığının var olmasıdır. Bu bağlamda sosyal kaygı “değerlendirilme kaygısı” olarak da adlandırılabilir (Yılmaz ve diğerleri, 2015: 24).

Change (1988) ve Gilbert (1989), evrimsel bir kuram olan sosyal kaygıyı ilk kez ortaya atmış ve baskınlığın çözümlenmesindeki rolünü vurgulamıştır. Bu kuramı şu şekilde açıklamışlardır: Sosyal kaygının daha iyi kavranabilmesi amacıyla bir psikobiyojik model önerilmiştir. Buna göre sosyal kaygı, kişiler arası çatışmaları çözümlenebilmek amacıyla oluşturulan düzeneklerin doğal bir sonucudur ve bu modelde, iki sosyal davranış dizgesi yer almaktadır. Bunlar:

a)Savunma Dizgesi: Çoğunlukla “baskınlık” veya “güç” aşaması üzerine kuruludur ve daha ilkedir. Korku ve kaygı, insan ve hayvanlarda hayataa kalmaya yardımcı olan savunma sisteminin şekil almasını sağlayan önemli biyolojik özellikler arasında yer almaktadır. Bu duygular gerçek veya tasarıma dayalı tehditlere yönelik tepkilerdir. Tehlikelere karşı savunma, kaçma veya kaçınma davranışı için psikobiyojik kaynakları kullanırlar. Bu modelde sosyal kaygının savunma amaçlı kullanıldığı ve sosyal kaygılı bireylerin uysal veya itaatkar davranarak çatışmanın önüne geçebilecekleri ileri sürülmüştür (Leary ve Kowalski, 1993: 18).

b)Güvenlik dizgesi: Bu dizgede, alt küme kişilerin yumuşak başlı olmasının aksine, daha çok güvenlik ölçütü doğrultusunda “çatışma” ve “saldırganlık” kavramları önemlidir. Bu güvenlik ölçütleri uygulanmaya başladığında, toplumsal etkileşim esnasında savunma tepkileri daha düşük seviyede kalacaktır. Kişiler arasındaki rekabet olmayacak ve işbirliği yapacaklardır (Leary ve Kowalski, 1993: 18). Toplumsal davranışlarda güç göstergesi olan baskınlık ve boyun eğicilik yerini toplumsal özen ve değerli bulma alacaktır. Sonuç olarak sosyal kaygılı kişilerin ilgi odağı oldukları savunmacı toplumsal denetimden kurtulmaktadırlar (Sübaşı, 2010: 54-56).

Sosyal kaygı, bireyin yaşamı üzerinde olumsuz etkiler doğurabilecek ve özellikle belirli bir frekans, yoğunluk ve ciddiyette ortaya çıktığı durumlarda sosyal etkileşimi bozacak bir faktördür. Bu nedenle kaygıyı tanımak ve takip etmek için inisiyatif alma ihtiyacı vardır (Sübaşı, 2007: 4). Sosyal

kaygılı insanlar, sosyal etkileşim durumlarında fiziksel ve psikolojik olarak geri planda dururlar, ortama çok katılım sağlamak istemezler. Bu insanlar devam ettirdikleri etkileşimlere daha az katılırlar, kısa zaman içinde daha az konuşur ve çoğunlukla kaygıyı oluşturan etkenlerden uzak dururlar. Başkalarıyla etkileşimde bulunmak durumunda kaldıklarındaysa davranışlarında kaçınma görülebilir. Bu nedenle sosyal kaygı düzeyi yüksek olan insanlar, kendilerinin huzursuz olmasına etken olan duygu, düşünce ve davranışlardan rahatsız olmaya başlamaktadır. Bu durum bireyin günlük yaşamını büyük oranda etkilemeye başlamaktadır ve hatta günlük yaşamı engellediği zamanlar da olmaktadır (Yılmaz ve diğerleri, 2015: 24). Bu tarz yıkıcı bireysel etkiler bireylerin potansiyel işgücünü azaltacaktır. Bu durum ise performanslarının düşmesine neden olacaktır. Oysaki amaç, engelli vatandaşlarımızın topluma kazandırılarak yetenek ve becerileri doğrultusunda eğitilip geliştirilerek hem kendisi hem de çevresiyle daha uyumlu ve özverili kişiler olarak yetişmesidir.

1.3. Öz Yeterlilik

“Bilişsel Davranış Değişimi” kapsamında Albert Bandura tarafından 1977’de kişinin performans göstermek amacıyla gerekli olan etkinlikleri düzenleyip başarılı şekilde sonuçlandırmasına dair kendi öz inancı olan öz etkililik-yeterlilik kavramı ileri sürülmüştür (Bandura, 1977: 195). Bu kısımda öz etkililik kavramının açıklanmasında fayda vardır. Öz etkililik, kişinin davranışlarını değiştirmesi ve şekillendirmesinde etkisi olan bilişsel algılama etkenlerinden birisidir. Öz etkililik, insanların herhangi bir durumda nasıl düşündüğünü, hissettiğini, davrandığını ve kendilerini nasıl motive ettiklerini saptar. Kişinin belirli bir eylemi başarılı şekilde yapma ya da olayların kontrolünü elinde tutabilme veya kişilerin belirli bir performans düzeyini başararak ilgili durumu öz etkililik olarak adlandırılmaktadır (Bandura, 1982: 127). Kişinin kendine olan özgüveninin odak noktası olan “Ben yapabilirim” duygusunu ifade etmektedir. Bu bağlamda öz etkililik-yeterlilik kavramı, kişilerin yaşamları boyunca hedeflediği sağlık, sosyal ve akademik yaşam kalitesi ile yakın ilişki içindedir diyebiliriz (Köseoğlu Örnek ve Kürklü, 2017: 208).

Öz yeterlilik ise bireyin çevresinde gerçekleşen durumlar üzerinde etkili olabilecek şekilde bir durumu başlatıp sonuca varana kadar devam ettireceğine olan inancı olarak tanımlanmıştır (Yıldırım ve İlhan, 2010: 302). Bandura (1977), ilk olarak sosyal öğrenme kuramında öz yeterlilik kavramından bahsetmiştir ve bu kurama göre de bireylerin davranışları ve motivasyonu yoğun olarak sağduyu ile düzene girmesinin sonucu olarak öz yeterlilik, birey davranışlarını düzenleyen ilk faktör olarak gösterilmektedir (Uysal, 2013: 144). Olumlu öz yeterlilik algısına sahip kişilerin bilerek eylemde bulunmalarının yanında güçlüklerle karşılaştıklarında daha dayanıklı oldukları görülmektedir. Zor olan işlerden kaçınmak yerine, bu işler üzerinde çalışarak gelişimlerine katkı sağlamaya çalışmaktadırlar (Sutton ve Fall, 1995: 334). Öz yeterlilik algısı düşük olan kişilerin zor olan işlerden kaçındıkları, zorluk ve güçlük olduğunda çabuk vazgeçtikleri ve streslerinin artmasıyla birlikte performans düzeylerinde daha fazla düşüş olması nedeniyle başarısızlık oranlarının arttığı görülmektedir (Erol ve

Avcı Temizer, 2016: 712). Öz yeterliliği düşük olan kişi, herhangi bir durumla baş etmede yeterli beceriye sahip olsa da becerilerini harekete geçiremeyecektir. Öz yeterlilik kavramı, bir eylemin doğru şekilde planının yapılması, gerekli olan beceri ve yeteneklerin farkına varılması ve güçlüklerle birlikte kazanımların gözden geçirilmesiyle oluşan güdülenme düzeyi gibi öğelerden oluşmaktadır. Geçici zorluklar sırasında başarıların sayısına bakıldığında öz yeterliliğin insan motivasyonu üzerinde temel bir bileşen olduğu bir gerçektir (Wirawan ve Bandu, 2016: 126). Güçlü bir öz yeterlilik başarının var olmasını ve en önemlisi de kişisel gelişim ile becerilerin çeşitlenmesini sağlar ki böylece bireyin kendine güveni artar. Önceki başarılı deneyimler ile tecrübeler ve çevreden gelen olumlu geribildirimlerle dönütler öz yeterlilik inancını besleyen ve büyüyen kaynaklardır. Bir eylem başarısız olduğunda, kişinin öz yeterliliği yüksekse, bu başarısızlığı kendi eksikliğinden ziyade kullanılan yöntem ve stratejilerin yanlışlığıyla bütünleştirir (Hackett, 1981: 334).

Öz yeterlilik, kişinin duygu ve davranışları üzerinde etkin olan bilişsel algılama faktörlerinden birisidir. Ayrıca bireylerin sosyal kaygılarıyla baş etmelerini sağlayarak zarar veren olumsuz davranışlardan onları korumaktadır (Gözüm ve Aksayan, 1999: 21). Güçlü olan kişisel yeterlilik duygusunun sağlıklı olmayı arttırma, olumsuz durumlarla daha kolay baş edebilme, daha çok başarı elde edebilme ve sosyal bütünleşmenin daha fazla olmasıyla ilgili olduğu bir gerçektir. Bu terim okul ve iş başarısı, duygusal bozukluk, fiziksel sağlık, kariyer seçimi, kariyer geliştirme, sosyal ilişkiler ve sosyopolitik değişim gibi birçok farklı alanlarda kullanılmaktadır (Zengin, 2007: 50). Öz yeterlilik kavramlarıyla kişinin herhangi bir aşamada yaşam boyu bilgi ihtiyacının farkında olması ve bir yaşam hedefini öğrenmesi ve bunlara ek nesnel, özgün ve temeli bilimsel olan eleştirel bir bakış açısı geliştirmesinin önemi yadsınamaz (Kazu ve Demiralp, 2017: 427). Öz yeterlilik ile bireylerin kendine güveni ve olaylara karşı iyimserlik ölçütü önemli ölçüde artmaktadır (Sanaei, Hossini ve Jamshidifar, 2014: 427).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, sosyal medya kullanan engelli çalışanların sosyal kaygılarıyla baş etme becerilerinin öz yeterlilik algılamaları üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Ele alınan sosyal kaygılarla baş etme becerilerinin alt boyutları olan sosyal ilişkiler ve performans durum değerlendirme, kurumsal temele dayalı bir şekilde modellenerek engelli çalışanların öz yeterlilik alt boyutları olan davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama, engellerle mücadele üzerindeki etkilerinin, değişimlerinin izlenmesini ve değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Böylece engelli farkındalığı yaratılmasında katkısı olacağı düşünülmektedir.

Literatürde sosyal kaygılarla baş etme becerileri ve öz yeterlilik algılamaları üzerine ayrı ayrı yapılmış birçok çalışma olmasına rağmen sosyal medya kullanan engelli çalışanların sosyal kaygılarıyla baş

etmelerinde öz yeterlilik algılamalarını nasıl etkilediği ve engellilerin çalışma girişimlerinin, şekillerinin hangi ölçüde etkilendiğine dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda hem birlikte hem de görece görece etkilerini açığa çıkararak yapılan bir çalışma olduğu için literatüre önemli katkı sağlayacağı ve araştırmacılara çalışmalarında kullanabilecekleri sonuçlar sunacağı öngörülmektedir.

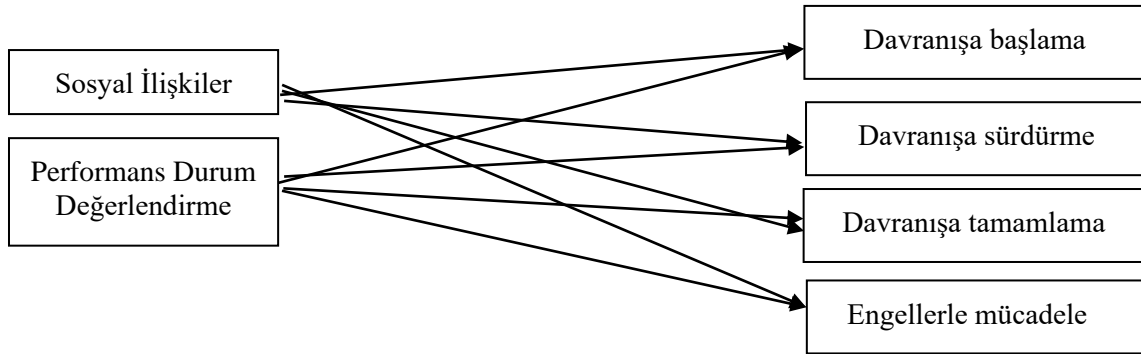
2.2. Araştırmanın Kapsamı

Araştırma evrenini Türkiye genelindeki sosyal medya kullanan engelli çalışanlar oluşturmaktadır. 300 online olarak anket gönderilmesine rağmen yalnızca 77 tanesi dönüş yapmıştır. Çünkü işten atılma korkusu veya cevaplarının gizli kalacağı söylenilmesine rağmen kendilerine sıkıntı yaratacağını düşünmelerinden dolayı çoğu engelli çalışan anketi doldurmaktan kaçınmıştır. 77 örneklem üzerinden toplanan anketlerden 4 tanesi okunmayarak doldurulduğu tespit edildiği için değerlendirmeye alınmamıştır ve online anket aracılığıyla 73 engelli çalışandan veriler toplanmıştır. Çalışmada veri toplama yöntemi olarak Google form kullanılmıştır. Örneklem dahil edilen sosyal medya kullanan engelli çalışanlara engelli derneklerinden iletişim adresleri alınarak internet üzerinden gönderilmiştir. Kolayda örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleri birlikte kullanılarak SPSS 21.0 aracılığıyla analizler yapılmıştır.

2.3. Araştırmanın Modeli ve Hipotezler

Araştırmanın amacına göre engellilerin sosyal kaygılarıyla baş etme becerilerinin öz yeterlilik algılamaları üzerindeki etkisi aşağıdaki modelde geliştirilmiştir.

Şekil 1. Araştırmanın modeli



Araştırmanın amacı ve modeli kapsamında frekans analizi, güvenilirlik analizi ve pearson korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi yapılmıştır ve bu kapsamda geliştirilen hipotezler aşağıdaki gibidir:

H_{1a} : Sosyal ilişki boyutu davranışa başlama boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1b} : Sosyal ilişki boyutu davranışa sürdürme boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1c} : Sosyal ilişki boyutu davranışa tamamlama boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1d}: Sosyal ilişki boyutu engellerle mücadele boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1e}: Performans değerlendirme durumu boyutu davranışa başlama boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1f}: Performans değerlendirme durumu boyutu davranışı sürdürme boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1g}: Performans değerlendirme durumu boyutu davranışı tamamlama boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1h}: Performans değerlendirme durumu boyutu engellerle mücadele boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan anket üç ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde çalışanların cinsiyet, yaş, meslek gibi demografik özelliklerine, ikinci bölümde sosyal kaygılarını ve üçüncü bölümde ise öz yeterlilik algılarını ölçmeye yönelik ölçekler kullanılmıştır.

Engellilerin sosyal kaygılarıyla baş etme becerilerini ölçmek için Liebowitz (1999) tarafından geliştirilen 24 ifadeden oluşan iki boyutlu sosyal kaygı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003)'ün çalışmasından alınmıştır. Ölçeğin boyutları; sosyal ilişki (11 ifade) ve performans durumlarını değerlendirme (13 ifade). Öz yeterlilik algısını ölçmek için 23 ifade ve dört boyuttan oluşan Sherer ve arkadaşları tarafından 1982 yılında geliştirilen ölçekten faydalanılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu Gözüm ve Aksayan (1999)'ın çalışmasından alınmıştır. Ölçeğin boyutları; davranışa başlama (8 ifade), davranışı sürdürme (7 ifade) davranışı tamamlama (5 ifade) engellerle mücadele (3 ifade). Ölçekler Beşli Likert ile yapılandırılmıştır. Sosyal kaygı ve öz yeterlilik ölçeği (1) kesinlikle katılmıyorum; (5) kesinlikle katılıyorum aralığında ölçülmüştür.

2.5. Örneklem

Araştırma örneklemini Türkiye genelindeki sosyal medya kullanan engelli çalışanlar oluşturmaktadır. Veri toplama işlemi 28.06.2018-25.03.2019 tarihleri arasında yapıldığı için etik kurul izin belgesi gerekmemektedir. Kolayda örneklem ve kartopu örneklem yöntemleri birlikte kullanılmıştır. Farklı illerdeki engelli çalışanlarına ulaşabilmek amacı ile online anket formlarından faydalanılmıştır. Böylece çalışma kapsamının daha geniş bir alanda yapılması sağlanmıştır. Online olarak hazırlanan anketler e-mail ve sosyal medya araçları ile dağıtılarak sosyal medya kullanan engelli çalışanlara ulaşılmaya çalışılmış ve ankete 73 engelli çalışan katılmıştır. Bu duruma ek olarak engelli çalışanların sınırlı sayıda olması katılım oranını azaltmıştır.

Demografik değişkenler ölçülürken cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, kurumdaki toplam çalışma süresi ve kurumdaki pozisyona ait beş farklı değişken kullanılmış ve bunlara ait frekans dağılımları Tablo 1’de verilmiştir

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Demografik Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	46	63,0
	Erkek	27	37,0
	Toplam	73	100,0
Yaş	18-22 yaş arası	3	4,0
	23-27 yaş arası	8	11,0
	28-32 yaş arası	24	33,0
	33-37 yaş arası	18	25,0
	38 yaş ve üzeri	20	27,0
	Toplam	73	100,0
Çalışılan Sektör	Özel Sektör	22	30,0
	Kamu Sektör	51	70,0
	Toplam	73	100,0
Eğitim Düzeyiniz	İlköğretim	9	12,3
	Ortaöğretim	15	20,5
	Ön Lisans	16	21,9
	Lisans	31	42,5
	Lisans Üstü	2	2,7
	Toplam	73	100,0
Kurumda Çalışma Süresi	0-1 yıl	13	17,8
	2-5 yıl	27	37,0
	6-10 yıl	12	16,4
	11-20 yıl	12	16,4
	21 yıl ve üzeri	9	12,3
	Toplam	73	100,0
Kurumdaki Pozisyon	Alt seviye	22	30,1
	Orta seviye	37	50,7
	Üst seviye	14	19,2
	Toplam	73	100,0

Katılımcıların 46 (%63)’sı kadın, 27 (%37)’si erkektir. Araştırmaya katılanların yaş aralığına bakıldığında en kalabalık yaş grubunu %33 oranla 28-32 yaş grubu ve en az olan yaş grubunu ise %4 ile 18-22 yaş grubu oluşturmaktadır. Katılımcıların çalıştıkları sektöre baktığımızda 51 (%70)’i kamu sektöründe ve 22 (%30)’si özel sektördür. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında en fazla oran olan %42,5’in lisans mezunu katılımcılara, en az oranın ise %13 ile lisansüstü mezunu katılımcılara ait olduğu görülmektedir. İşgörenlerin toplam çalışma sürelerine bakıldığında çalışma

süresi 2-5 yıl arası olan katılımcılardan 27 (%37)'si en büyük paya sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların kurumdaki pozisyonlarına bakıldığında 37 kişinin (%51) orta seviyede ve 14 kişinin (%20) alt seviyede olduğu görülmektedir.

3. BULGULAR

3.1. Güvenirlilik Analizi

Ölçeklerin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla Cronbach Alfa ($\alpha \geq 60$) değerlerine bakılmıştır. Sosyal kaygı ölçeğinin sosyal ilişki boyutuna ait alfa katsayısı $\alpha=0,95$, performans durumlarını değerlendirme boyutuna ait alfa katsayısı $\alpha=0,96$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç $0,81 < \alpha < 1,00$ aralığında bir değer olduğundan yüksek güvenirliliktir (Uzunsakal ve Yıldız, 2018: 19). Bu alfa değerlerine bakıldığında ölçeklerin içsel tutarlılıklarının olduğu görülmektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Öz yeterlilik ölçeğinin davranışa başlama boyutuna ait alfa katsayısı $\alpha=0,72$, davranış sürdürme boyutuna ait alfa katsayısı $\alpha=0,80$, davranış tamamlama boyutuna ait alfa katsayısı $\alpha=0,89$ ve engellerle mücadele boyutuna ait alfa katsayısı $\alpha=0,71$ 'dir. Bu değerler $\alpha \geq 60$ olduğu için güvenilirdir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Bazı ifadeler güvenirlilik düzeyini önemli ölçüde düşürmesi sebebiyle ters ifadelerle dönüştürülmüştür. Bu değerler, engellerle mücadele boyutunda olan "yaptığım planları gerçekleştireceğimden eminim" maddesi çıkarıldıktan sonraki güvenirlilik sonuçlarıdır.

3.2. Korelasyon Analizi

Sosyal kaygı algısının boyutları olan sosyal ilişki ve performans durum değerlendirme ve öz yeterlilik boyutları olan davranışa başlatma, davranış sürdürme, davranış tamamlama ve engellerle mücadeleye ilişkin pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan Pearson korelasyon analizi ve tanımlayıcı istatistikler Tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 2. Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6
1. Davranışa başlama	1					
2. Davranış sürdürme	,808**	1				
3. Davranış tamamlama	,058	,097	1			
4. Engellerle mücadele	,044	,081	,744**	1		
5. Sosyal ilişki	,371**	,223	,354**	,319**	1	
6. Performans durum değerlendirme	,359**	,253*	,192	,237*	,852**	1

** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Analize tabi tutulan değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı +1 ile -1 arasında bir değer almaktadır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre davranışa başlama ile davranış sürdürme arasında ($r=0,808$, ** $p < 0,01$) güçlü pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki söz konusudur. Davranış tamamlama ile engellerle mücadele arasında ($r=0,744$, ** $p < 0,01$) anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki gözlemlenmiştir. Davranışa başlama ve sosyal ilişki arasında ($r=0,371$, ** $p < 0,01$) zayıf

pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki söz konusudur. Davranışı tamamlama ve sosyal ilişki arasında ($r=0,354$, $**p<0,01$) zayıf pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki söz konusudur. Engellerle mücadele ve sosyal ilişki arasında ($r=0,319$, $**p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki söz konusudur. Davranışa başlama ve performans durum değerlendirme arasında ($r=0,359$, $**p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki söz konusudur. Davranışı sürdürme ile sadece performans durum değerlendirme arasında ($r=0,253$, $*p<0,05$) pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki gözlenirken diğer boyutlarla herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Engellerle mücadele ve performans durum değerlendirme arasında ($r=0,237$, $*p<0,05$) ve sosyal ilişki ve performans durum değerlendirme arasında da ($r=0,852$, $**p<0,01$) güçlü pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.

3.3. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Engellilerin sosyal kaygılarıyla baş etme becerilerinin öz yeterlilik algılamaları üzerindeki etkisini açıklayıcılık durumunu gösteren çoklu doğrusal regresyon analizi Tablo 3'te görülmektedir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiye bakılırken bağımsız değişkenlerin birden çok olmasından dolayı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3. Çok Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler		Bağımlı Değişkenler	β	R^2	Düz. R^2	F	p
1	Sosyal İlişki	Davranışa başlama	.24**	.14	.12	5.914	.001
	Performans Durum Değerlendirme		.15**				
2	Sosyal İlişki	Davranış sürdürme	.02	.06	.03	2.397	.001
	Performans Durum Değerlendirme		.22**				
3	Sosyal İlişki	Davranışı tamamlama	.69**	.16	.14	7.090	.001
	Performans Durum Değerlendirme		-.39				
4	Sosyal ilişki	Engellerle mücadele	.42**	.10	.08	4,171	.001
	Performans Durum Değerlendirme		-.12				

**p<.01

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre davranışa başlama değişkeni istatistiksel olarak anlamlıdır [$F_{(2,70)} = 5,914$, $P < 0.001$]. Düzeltilmiş R^2 değeri .12'dür. Bu sonuç davranışa başlamadaki varyansın %12'si sosyal ilişkilerin performans durum değerlendirme tarafından açıklandığını gösterir.

H_{1a}: Sosyal ilişki boyutu davranışa başlama boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1e}: Performans durum değerlendirme boyutu davranışa başlama boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1a} ve H_{1e} hipotezlerini test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin tümü regresyon modeline girdirildiği zaman davranışa başlamayı açıklamada sosyal ilişki ve performans durum değerlendirmenin anlamlı katkısı vardır. Bu bağlamda H_{1a} ve H_{1e} hipotezleri kabul edilmektedir.

Bir diğer değişken olan davranışı sürdürme istatistiksel olarak anlamlıdır [$F_{(2,70)}= 2,397$, $P < 0.001$]. Düzeltilmiş R^2 değeri ,03'tür. Bu sonuç davranışı sürdürmedeki varyansın %3'ü sosyal ilişkilerin performans durum değerlendirme tarafından açıklandığını gösterir.

H_{1b} : Sosyal ilişki boyutu davranışı sürdürme boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1f} : Performans durum değerlendirme boyutu davranışı sürdürme boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1b} ve H_{1f} hipotezlerini test etmek amacıyla tablodaki beta katsayılarına bakıldığında, bağımsız değişkenlerin tümü regresyon modeline girdirildiği zaman davranışı sürdürmeyi açıklamada sadece performans durum değerlendirmenin anlamlı katkısı varken ($\beta=0.22$, $p < .01$), diğer bağımsız değişken olan sosyal ilişkinin ($\beta= 0,02$, $p > .05$) anlamlı katkısı yoktur. Buna göre H_{1b} hipotezi reddedilirken, H_{1f} hipotezi kabul edilmektedir.

Davranışı tamamlama değişkeni ise istatistiksel olarak anlamlıdır [$F_{(2,70)}= 7,090$, $P < 0.001$]. Düzeltilmiş R^2 değeri .14'tür. Bu sonuç davranışı tamamlamadaki varyansın %14'ü sosyal ilişkilerin performans durum değerlendirme tarafından açıklandığını gösterir.

H_{1c} : Sosyal ilişki boyutu davranışı tamamlama boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1g} : Performans durum değerlendirme boyutu davranışı tamamlama boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1c} ve H_{1g} hipotezlerini test etmek amacıyla tablodaki beta katsayılarına bakıldığında, bağımsız değişkenlerin tümü regresyon modeline girdirildiği zaman davranışı tamamlamayı açıklamada sadece sosyal ilişki değerlendirmenin anlamlı katkısı varken ($\beta=0.69$, $p < .01$) diğer bağımsız değişken olan performans durum değerlendirmenin ($\beta= ,-.39$, $p > .05$) negatif yönlü ve anlamlı katkısı yoktur. Bu durumda H_{1c} hipotezi kabul edilirken H_{1g} hipotezi reddedilmektedir.

Çoklu regresyon analizinde engellerle mücadele değişkeninin sonuçları istatistiksel olarak anlamlıdır [$F_{(2,70)}= 4,171$; $P < 0.001$]. Düzeltilmiş R^2 değeri ,08'dir. Bu sonuç engellerle mücadelede varyansın %8'i sosyal ilişkilerin performans durum değerlendirme tarafından açıklandığını gösterir.

H_{1d} : Sosyal ilişki boyutu engellerle mücadele boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1h} : Performans durum değerlendirme boyutu engellerle mücadele boyutunu pozitif yönde etkilemektedir.

H_{1d} ve H_{1h} hipotezlerini test etmek için çoklu regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında bağımsız değişkenlerin hepsi regresyon modeline girdirildiğinde engellerle mücadeleyi açıklamada

sadece sosyal ilişki boyutunun anlamlı katkısı varken ($\beta=0.42$, $p<.01$), diğer bağımsız değişken olan performans durum değerlendirme ($\beta= -.12$, $p>.05$) negatif yönlü ve anlamlı katkısı yoktur. H_{1d} hipotezi kabul edilirken, H_{1h} hipotezi reddedilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Son dönemlerde çalışma ortamı olsun, günlük yaşantımızda olsun engelli bireylerin katılımında büyük bir artış görülmektedir. Ancak her normal birey gibi engelli bireylerin de sosyal kaygıları bulunmaktadır. Bu kaygılarla baş etme becerileri birçok faktörü etkilemektedir. Bunlardan biri olan öz yeterlilik faktörüdür. Engellerinin olması, onları daha çok kaygılandırabilmektedir ve hayatlarını sürdürebilmeleri için öz yeterliliklerini olumlu şekilde algılamaları önemlidir.

Öz yeterlilik duygusu düşük olan bireyler, depresyona girebilmekte, anksiyete, çaresizlik gibi hislere kapılmakta, düşük özgüven sahibi olabilmektedirler. Bu bireyler kişisel başarıları ve ilerlemeleriyle ilgili kötümser düşüncelere sahiptir. Yüksek öz yeterlilik duygusuna sahip kişilerin ise başarıya ulaştıracak olan davranışı tamamlama ve bu davranış sırasında karşılaşılabileceği problemleri çözmeye ve engellerle mücadele etmekte daha başarılı oldukları görülmüştür (Byrne, 2000; Maddux ve Rogers, 1983: 201). Genel olarak öz yeterlilik, engellerle ve sorunlarla mücadele ederek engelli bireylerle yardımcı olacak, makul ve mantıklı davranışları etkilemektedir. Öncesinde eğlenceli olan aktiviteler engellerle birlikte daha az eğlenceli bir hal alır ve kişinin bu eğlencelere olan ilgisi giderek azalır. Bu durum, günlük yaşamını devam ettirebilmek amacıyla bireyin kendine olan güven ve yeterlik inancında düşüşe sebebiyet verir (Talbert, 2008: 45).

McAuley ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan çalışmada öz yeterliliğin fiziksel aktivite ve hayat standardını nasıl etkilediğine bakılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen verilere göre yüksek öz yeterliliğe sahip olan bireylerin düşük öz yeterliliğe sahip bireylere göre daha hızlı ve daha fazla yürüyebildikleri gözlemlenmiştir (McAuley vd., 2006: 98). Karlsson'un yaptığı çalışmada engelli bireylerin daha fazla yalnızlık, terk edilmişlik, kaygı gibi hislere sahip oldukları görülmüştür (Karlsson, 1998: 48). Diğer çalışmalardaki sonuçlar bu çalışmayı desteklemektedir.

Başbakanlık Engelliler İdaresi Başkanlığı tarafından yapılan engelliye bakışı araştıran bir çalışmada, binalar, caddeler, kaldırımlar ve toplu taşıma araçlarının engellilerin kullanımına uygun olmadığı saptanmıştır. Oysaki engelli bireyler hayatlarını ne kadar rahat sürdürebilirlerse sosyal kaygıları daha düşük ve öz yeterlilik duyguları daha yüksek olacaktır.

Bu çalışmanın amacı, Türkiye genelinde bulunan sosyal medyayı kullanan engelli çalışanların sosyal kaygılarıyla baş etmesinde öz yeterlilik algılamaları üzerindeki etkisini incelemektir. Bu araştırmanın Türkiye genelinde yapılması, engelli bireylerin sosyal kaygılarıyla başa çıkabilme becerilerinin öz yeterlilikleri üzerinde nasıl bir etkisi olduğuna dair farklı ve yararlı sonuçlar ortaya koyması öngörülmektedir.

Çalışma sonucunda sosyal medyayı kullanan engelli çalışanların sosyal kaygılarıyla baş etmelerinde öz yeterlilikleri üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir. Engelli çalışanın sosyal kaygılarının az olması bir işe başlamasını tetiklemektedir. Ayrıca engelli çalışanın sosyal kaygısının az olması karşısına çıkabilecek engellerle mücadele etmesinde büyük destek vermektedir. Yaptığı işlerden memnun olması, olumlu sonuçlara ulaşması kendisine olan öz güveninin artması sonucu olarak engelli çalışan daha girişimci, işlerinde istikrarlı ve sürdürülebilir olmaktadır.

Genel olarak sosyal kaygının artması katılımı olumsuz etkileyebilmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda engelli bireylerin sosyal kaygıya sahip olma oranı daha yüksektir. Bu yüzden fiziksel ve sosyal açıdan çevre bilgilendirilmeli, ihtiyaç duyulan düzenlemeler ve analizler sonucu planlanan ve performansı arttırmayı hedefleyen interdisipliner ergoterapi müdahale programlarının önemli olduğu ve uygulanması gerektiği düşünülmektedir.

Engeller, kişinin yaşamında fiziksel, psikolojik, sosyal ve emosyonel durumlara neden olur. Bu durumlar, bireyin toplumsal yaşamda aktif olmasında yetersiz durumlara sebebiyet verir. Bu bağlamda engelli bireylerin sosyal yaşama katılımlarını arttırmaya dair bu faktörleri göz önünde bulundurmak önemlidir ve bu duruma yönelik iyileştirme çalışmaları yapılmalıdır. Toplumsal yaşama tam katılımlarının olması ve fikirlerini daha açık dile getirebilmeleri amacıyla tutumların değiştirilmesi hususunda devlet ve dernekler yoluyla yürütülen çalışmaların ergoterapi programlarıyla birlikte harmanlanarak sürdürülmesi gerekmektedir.

Araştırmanın kısıtı olarak örneklem sayısının yeterli sayıda olmaması söylenebilir. Engelli bireylerin çoğunun ankete katılmaması taşıdıkları sosyal kaygılardan kaynaklanmaktadır. İş bulma kaygılarının ve işten atılma korkusunun olması, bu kaygılarını tetiklemektedir. Bu çalışma, daha fazla kitleye, sosyo-kültürel seviyeye kapsamlı olarak sahip, Türkiye'nin farklı bölgelerinde bulunan daha fazla engelli çalışana kapsayan çalışmaların gerekliliğini ortaya koymaktadır. Yapılan bu çalışmanın daha kapsamlı yapılmasıyla engelli bireylerin sorunlarına ışık tutacağı ve engelli farkındalığı yaratacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Albayrak, H. (2014). Tarih boyunca engelliler ve eğitimleri. *Eğitime Bakış: Eğitim-Öğretim ve Bilim Araştırma Dergisi*, 31 (10), 51-60.

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.

Bandura, A. (1982). Self-Efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37 (2), 122-147.

Burgdorf Jr. & Robert L. (1991). The americans with disabilities act: Analysis and implications of a second-generation civil rights statute. *Harvard Civil Rights - Civil Liberties Law Review* 26, 413-522.

Erdoğan, O. (2017). İnsan hakları bağlamında engelli kadınların sosyo-ekonomik sorunları: trabzon ili örneği. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6 (14), 89-114. ISSN: 2147-3668.

Erol, M. & Avcı Temizer, D. (2016). Eyleme geçiren bir katalizör “öz yeterlik algısı”: Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education)* 31 (4), 711-723. doi:10.16986/HUJE.2015014223.

Gözüm, S. & Aksayan, S. (1999). Öz Etkililik-Yeterlik ölçeği'nin türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*, 2 (1), 21-34.

Gürbüz, S. & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri felsefe-yöntem-analiz* (5.Baskı). Ankara: Seçkin.

Heimberg R.G., Horner K.J., Juster H.R., Safren S.A., Brown E.J., Schneier F.R. & Liebowitz M.R. (1999). Psychometric properties of the liebowitz social anxiety scale. *Psychol Med*, 29, 199-212.

Helbig-Lang, S., Rush, S. & Lincoln, T.M. (2015). Emotion regulation difficulties in social anxiety disorder and their specific contributions to anxious responding. *Journal of Clinical Psychology*, 71 (3), 241-249.

Karlsson, J.S. (1998). Self-Reports of psychological distress in connection with various degrees of visual impairment. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 92 (7), 48-49.

Kazu, H. & Demiralp, D. (2017). Öğretmen adayları için kişisel-mesleki yetkinlikler algı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 23 (3), 425-464. www.kuey.net.

Köseoğlu Örnek, Ö. & Kürklü, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci*, 9 (3), 207-17. DOI:10.5336/nurses.2016-54198.

Kılınç, N.Ö. & Tezel, A. (2012). Üniversite öğrencilerinin sigara içme durumlarına göre öz-etkililik düzeylerinin değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11 (3), 255-264.

Leary, R.M. & Kowalski, N.L. (1995). *Social anxiety*. New York: The Guilford Press.

Maddux, J.E. & Rogers, R.W. (1983). Protection motivation and self-efficacy: A revised theory of fear appeals and attitude change. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19 (5), 469–479.

McAuley, E., Konopack, J.F., Motl, R.W., Morris, K.S., Doerksen, S.E. & Rosengren, K.R. (2006). Physical activity and quality of life in older adults: Influence of health status and self-efficacy. *Annals of Behavioural Medicine*, 31 (1), 99-103.

Mueller, James L. (2001). Office and workplace design, edited by wolfgang, f.e. preiser and elaine ostroff. *Universal Design Handbook, New York: McGraw-Hill, 45, 1-11.*

Quinn, G., Degener, T., Bruce, A., Burke, C., Castellino, J., Kenna, P., Kilkelly, U. & Quinlivan, S. (2002). *The current use and future potential of united nations human rights instruments in the context of disability, human rights and disability.* United Nations, New York and Geneva. from <http://www.unhchr.ch/html/menu6/2/disability.doc>.

Sanaei, H., Hossini, S.A. & Jamshidifar, Z. (2014). Effectiveness of mindfulness training on self-efficacy of patients infected by breast cancer. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 159, 426-429.* Available online at www.sciencedirect.com.

Sherer M., Maddux J.E., Mercandante B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. & Rogers, R.W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychol Rep, 51, 663-671.* <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>.

Soykan, C., Özgüven, H. D. & Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The Turkish version. *Psychological Reports, 93(3 Pt 2), 1059-1069.*

Sutton, J.M. & Fall, M. (1995). The relationship of school climate factors to counselor self-efficacy. *Jornual of Counseling and Development, 73, 331-336.*

Sübaşı, G. (2007). Some variables for social anxiety prediction in college students. *Education and Science, 32 (144), 3-15.*

Sübaşı, G. (2010). Ergenlerde sosyal kaygı ve akran ilişkilerinin psikobiyojik sosyal kaygı modeline göre sınanması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 7 (2), 52-68.* <http://efdergi.yyu.edu.tr>.

Talbert, L.K. (2008). *The relationship between general self-efficacy and vision targeted health-related quality of life in adults diagnosed with vision impairment.* Doctoral Thesis, Walden University, College of Social and Behavioral Sciences, ABD.

T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı, (2008). *Özürlüler Kanunu ve İlgili Mevzuat (3. baskı).* Ankara: T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Yayınları.

T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi, (2008). *Özürlülük Eğitimi: Toplum Özürlülüğü Nasıl Anlıyor Temel Araştırması,* Ankara.

Uysal, İ. (2013). Akademisyenlerin genel öz-yeterlik inançları: aibü eğitim fakültesi örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3 (2), 144-151.*

Hackett, G. & Betz, N.E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior, 18 (3), 326-339.*

Yıldırım, F.& İlhan, İ.Ö. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 21 (4), 301-318.*

Yıldırım, T., Çırak, Y. & Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (1), 85-100.

Yılmaz, G., Şar, A.H. & Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2 (2), 20-37.

Zengin, N. (2007). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde öz-etkililik-yeterlilik algısı ve klinik uygulamada yaşanan stresle ilişkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10 (1), 49-57.

Wirawan, H. & Bandu, M.T. (2016). A review of self-efficacy training for international student. *Journal of Information and Learning Technology*, 33 (2), 115-128.

3447 Sayılı Sakat Kişilerin Hakları Beyannamesi (1975). Erişim Tarihi: 2 Şubat 2020. http://insanca.kadi-koy.bel.tr/bm_ozurlu_haklari_bildiri.html.

Yalom, I. (2008). *Ergen terapisi*. İstanbul: Prestij.