

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK DÜZEYLERİNİN
BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ÇALIŞMA: ULUBEY MESLEK YÜKSEKOKULU
ÖRNEĞİ**

*A STUDY ON DETERMINING THE LEVEL OF LEARNED POWER OF UNIVERSITY
STUDENTS: ULUBEY VOCATIONAL SCHOOL EXAMPLE*

Musa KARAÇOR

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği ABD, Yüksek Lisans
Öğrencisi, mkaracor1@gmail.com, Afyonkarahisar/Türkiye

Öğr. Gör. Şerife CENGİZ

Uşak Üniversitesi, Ulubey Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü,
serife.cengiz@usak.edu.tr, Uşak/Türkiye

ÖZ

Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları stres ve kaygı durumları ile başa çıkmak önemli bir beceri gerektirmektedir. Stres ve kaygı durumları bireylerin yaşamlarına olumlu ya da olumsuz yön verebilir. Dolayısıyla engel yaratacak durumlarla başa çıkılması stres ve kaygı düzeyini aza indirecektir. Bu doğrultuda bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin belirlenmesi önem taşımaktadır. Bu araştırma ön lisans düzeyinde eğitim alan üniversite öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma Uşak Üniversitesi Ulubey Meslek Yüksekokulu öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nicel yöntemlerden faydalanılmış, veri toplama aracı olarak anket tekniğinden yararlanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini belirlemek için Rosembaum (1980) tarafından geliştirilen "Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" kullanılmıştır. Bu kapsamda önlisans öğrencilerine 350 anket çoğaltılıp verilmiş ve değerlendirmeye 293 tanesi uygun görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Stres, öğrenci, öğrenilmiş güçlülük

ABSTRACT

Being able to cope with the stress and anxiety situations requires an important skill throughout individuals' lives. Stress and anxiety situations can give positive or negative direction to their lives. Therefore, dealing with obstacles will reduce the level of stress and anxiety. In this direction it is important to determine the learned power levels of individuals. This research is conducted to determine the level of learned power of University students studying at the vocational level. The research is carried out on Uşak University Ulubey Vocational School students. Quantitative methods are used in the research and survey technique is used as data collection tool. The "Learned Powerfulness Scale" developed by Rosenbaum (1980) is used to determine the learned strength levels of university students. In this context, 350 questionnaires were given to vocational school students and 293 were evaluated.

Key Words: Stress, student, Learned Power

1. GİRİŞ

Öğrenilmiş güçlülük, bireylerin stresle altında kaldıkları durumları etkili bir biçimde yönetmelerine katkı sağlar. Bireyler hem sosyal yaşamlarında hem de mesleki yaşamlarında stres ve kaygı yaşayabilmektedirler. Bu doğrultuda birey sahip olduğu beceri ile olayların üstesinden kolaylıkla gelebilmekte ya da yoğun stres ve kaygı durumunu yönetemeyip olumsuz neticelerle karşılaşmaktadır. Bireylerin stres ve kaygı altında iken

karşılaştıkları sorunları çözmeye öğrenilmiş güçlülük olgusu büyük öneme sahiptir. Söz konusu olumsuz durumlar ve stres yönetimi her bireyde farklı tepkimelere neden olmaktadır. Öğrenilmiş güçlülük stres oluşturan durumlarla etkin bir biçimde başa çıkabilmeyi ifade etmektedir. Dolayısıyla öğrenilmiş güçlülük davranış kalıbının öğretilmesi ve geliştirilmesi hem mesleki hem de sosyal yaşamda başarı elde edilmesinde etkin rol oynayacaktır. Eğitim sürecinin en önemli birimlerinden olan üniversite eğitimi sürecinde öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin belirlenmesi mevcut durum hakkında önemli bilgiler verecektir.

Öğrenilmiş güçlülük konusuyla ilgili alanda yapılan çalışmalara bakıldığında; öğrenilmiş güçlülük kavramı üzerine (Özkan ve Yıldız, 2015), hemşirelerde öğrenilmiş güçlülük ve iş yaşam kalitesi ilişkisi (Coşkun, Şarlak ve Taştan, 2015), ortaöğretim öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve aile içi ilişkileri (Coşkun, 2009; Coşkun, 2008), üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyi (Dağ, 1991; Sobacı ve Polatçı, 2014), sosyal karşılaştırma ve öğrenilmiş güçlülük ilişkisi (Gemlik, Sığı ve Sur, 2007), öğrenilmiş güçlülük ve otomatik düşünce ilişkisi (Güloğlu ve Aydın, 2007), öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi (Yürür ve Keser, 2010; Boyraz, 2010), öğrenilmiş güçlülük duygusal tükenme ilişkisi (Yürür, 2011), öğrenilmiş güçlülük ile stresle başa çıkma ilişkisi (Çakır, 2014; Eroğlu vd., 2014), öğrenilmiş güçlülük ve akademik stres-başarı ilişkisi (Akgün ve Ciarrochi, 2003) biçiminde olduğu görülmektedir.

Stres ve kaygı kavramları bireylerin yaşam süreleri boyunca her an karşılaşmak zorunda kalabilecekleri olgulardır. Ancak bireylerin etkin ve verimli bir biçimde durumu yönetmeleri engellerin üstesinden gelmelerine katkı sağlar. Bu doğrultuda öğrencilerin stres ve kaygı durumlarını yönetebilmeleri önem taşımaktadır. Nitekim bu çalışma sonunda üniversite öğrencilerinin stres ve kaygı durumlarını yönetmede etki beceri olan öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile ilgili detaylı bilgiler elde edilecektir. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük becerilerinin değerlendirilmesi ve elde edilen bulguların ilişkilendirilmesi ile ilgili çalışmaların azlığı bu araştırmanın yapılmasını gerekli kılmıştır. Bu kapsamda araştırma Uşak Üniversitesi Ulubey Meslek Yüksekokulu'nda eğitim gören önlisans öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Önlisans öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri belirlenmiş ve konuyla ilgili öneriler getirilmiştir.

2. ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK KAVRAMI

Öğrenilmiş güçlülük kavramı ilk defa Meichenbaum (1977) tarafından kullanılmıştır. Meichenbaum (1977), öğrenilmiş güçlülüğü bir bireyin dış stres ile etkili biçimde başa çıkmasına ve aynı zamanda sorunlu ve stresli yaşam olaylarını kontrol altına almasına yardımcı olan tutumları içerdiği ifade etmiştir (Eroğlu vd., 2014: 246-247). Öğrenilmiş güçlülük kavramına Rosenbaum (1983), ise davranışsal repertuar olarak bakar. Buna göre birey, bireysel iç olayları kendiliğinden düzenler ve arzulanan bir davranışın sorunsuz yürütülmesini sağlar. Rosenbaum (1990) insanların genel bir repertuara sahip olduğunu önermektedir. Öğrenilen beceriler bireylerin hayatlarını yönetmelerinde kolaylık sağlar. Gündelik yaşam beklentilerinin yönetiminde becerikli bireyler kendilerine olumlu talimatlar kullanırlar. Öğrenilen beceriler problem çözme konusundan bireylere katkı sağladığı gibi aşılması gereken olayların işleyişi üzerindeki olumsuz etkisini en aza indirir (Zauszniewski vd., 2002). Rosenbaum güçlülük kavramı ile ilgili ilk deneylerden birini gerçekleştirmiştir. Yapılan deneyler sonucunda öğrenilen beceri düzeyi yüksek olan bireyler düşük beceri düzeyine sahip bireylere göre daha fazla direnç göstermişlerdir. Öğrenilen güçlülük, bireylerin kendi kendilerini kontrol etmeleri gerektiği zaman onlara etkili bir beceri katar (Kennet, Hagan ve Cezer, 2008: 318-319). Rosenbaum (1990), bireylerin modelleme, şartlandırma veya talimatlar yoluyla kendi kendine kontrol veya kendi kendine yönetim becerileri ve davranışları öğrenebileceğini ifade etmiştir (Genç, 2016: 3).

Kültürel ortam, çevre ve aile etkisi bireyin ilk yıllarında öğrenilmiş güçlülük davranışları elde etmesinde büyük pay sahibidir. Erken yaştan itibaren bilinçdışı yöntemlerle öğrenilen bilişsel beceri olan öğrenilmiş güçlülük, farklı ortamlarda yetişen bireylerde farklı şekilde gelişebilir. Rosenbaum (1990) öğrenilmiş güçlülük becerisine sahip bireylerin problemlerle başa çıkma stratejisi ve kendini kontrol becerisine sahip olduklarını ifade eder. Bu özelliklere sahip birey, stresli yaşam olaylarından daha az etkilenir ve psikolojik problem yaşama riski azalır (Coşkun, 2008: 44). Rosenbaum (1980), stresle etkili biçimde başa çıkabilmenin yolunun bireyin yaşadığı içsel olayları kontrol edebilmesiyle mümkün olduğunu ifade eder. Bu doğrultuda bireylerin içsel tepkilerini düzenlemede kullandıkları davranışsal ve bilişsel beceriler bütünü öğrenilmiş güçlülük olarak ifade eder. Öğrenilmiş güçlülük kavramının 4 temel öz kontrol becerisi kapsadığını belirtmektedir. Bunlar; bilişlerin ve öz yönergelerin kullanılması, problem çözme becerilerinin kullanılması, içsel olayları kontrol ve doyum erteleyebilme yeteneğidir (Sobacı ve Polatçı, 2014: 20).

3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu araştırmanın amacı Uşak Üniversitesi Ulubey Meslek Yüksekokulu'nda ön lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin belirlenmesidir. Bu kapsamda araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır:

- ✓ Ön lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri nedir?
- ✓ Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri bazı bireysel özelliklere göre farklılık göstermekte midir?

Bireylerin sosyal ve mesleki yaşamlarında başarılı olmaları karşılımlarına çıkan sorunlarla nasıl başa çıktıklarıyla yakından ilgilidir. Ön lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin belirlenmesi önem taşımaktadır. Uşak Üniversitesi'nde öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir çalışma yapılmamış olması araştırmaya önem kazandırmaktadır. Öte yandan elde edilecek bulgular neticesinde öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri bilgisi elde edilerek, belirlenen/belirlenecek eksikliklerin giderilmesi doğrultusunda ilgili taraflara öneriler getirilmesi mümkün olacaktır.

4. YÖNTEM

Araştırmada Uşak Üniversitesi Ulubey Meslek Yüksekokulu'nda ön lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin belirlenmesinde anket tekniğinden faydalanılmıştır. İlgili anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilerin bazı kişisel bilgilerin temini amacıyla 10 soru yer almıştır. Anketin ikinci bölümünde öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin belirlenmesinde "Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" kullanılmıştır. "Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye Siva ve Dağ (1991) tarafından uyarlanmıştır. İlgili ölçek 5'li likert tipi ölçektir. Soru maddelerine verilen yanıtlar 1=Hiç katılmıyorum, 2=Az katılmıyorum, 3=Orta düzeyde katılmıyorum, 4=Çok katılmıyorum, 5=Tamamen katılmıyorum biçiminde düzenlenmiştir.

Araştırmanın evrenini Uşak Üniversitesi Ulubey Meslek Yüksekokulu'nda 2017-2018 yılında eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu doğrultuda 350 anket çoğaltılıp dağıtılmış, geri dönüşüm sağlanan 300 anketten 293 anket araştırmaya dahil edilmeye uygun bulunmuştur. Anket uygulanırken öğrencilerle görüşülmüştür. Araştırmaya katılan önlisans öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri elde edilerek yorumlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin bazı bireysel değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin tespitinde iki faktörlü değişkenler için (Cinsiyet) t testi, ikiden fazla değişkenler için (yaş, sınıf, genel akademik not ortalaması, aylık ortalama harcama, aile ikametgah yeri, okuduğunuz lise, üniversite barınma durumu, kitap okuma sayısı, günlük internet kullanım süresi) tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar araştırmanın amacı doğrultusunda yorumlanarak konuyla ilgili öneriler getirilmiştir.

5. BULGULAR

Yapılan araştırma sonucunda öğrenilmiş güçlülük ölçeğinin genel geçerlilik ve güvenilirlik düzeyleri –alfa iç tutarlılık katsayıları- yüksek (0,70-0,90) çıkmıştır. Nitekim yapılan araştırmanın Cronbach Alpha katsayıları genel itibari ile yüksek (0,78) bir değerde elde edilmiştir. Tablo 1'de araştırmaya katılan önlisans öğrencilerinin bazı demografik özelliklerine ilişkin bulgular sunulmuştur. Tabloya göre araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin %82,6'sı kadın, %17,4'si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Veriler doğrultusunda öğrencilerin %51,8 1.sınıf, %48,2 2.sınıf oldukları anlaşılmaktadır.

Tablo 1 : Katılımcıların Bireysel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Bireysel Değişkenler		f	%	Bireysel Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	242	82,6	Aylık Ortalama Harcama	0-300 TL	82	28
	Erkek	51	17,4		301-599 TL	101	34,5
Sınıf	1.Sınıf	150	51,8		600-899 TL	57	19,5
	2.Sınıf	143	48,2		900-1199 TL	37	12,6
Okuduğunuz Lise	Düz lise	34	11,6	1200 TL üstü	16	5,5	
	Anadolu lisesi	64	21,8	Yaş	19 ve/veya altı	148	50,5
	Meslek lisesi	171	58,4		20-22 yaş arası	133	45,4
	Diğer	24	8,2		23-25 yaş arası	9	3,1
26 ve/veya üstü					3	1	
Aile İkametgah Yeri	Şehir merkezi	123	42	Genel Aritmetik Not Ortalaması	1.00-1.49 arası	4	1,4
	İlçe merkezi	105	35,8		1.50-1.99 arası	5	1,7
	Köy	65	22,2		2.00-2.49 arası	168	57,3
	Evde tek başına	24	8,2		2.50-2.99 arası	56	19,1

Üniversite Barınma Durumu	Evde arkadaşlarla	60	20,5	Günlük İnternet Kullanım Süresi	3.00-3.49 arası	42	14,3
	Devlet yurdu	24	8,2		3.50-3.99 arası	18	6,1
	Özel yurt	185	63,1		1 saat ve/veya altı	40	13,7
Aylık Kitap Okuma Sayısı	1 kitap ve/veya altı	133	45,4	2-4 saat	130	44,4	
	2-4 kitap	127	43,3	5-7 saat	77	26,3	
	5-7 kitap	22	7,5	8 saat ve/veya üstü	46	15,7	
	8 kitap ve/veya üstü	11	3,8				

Araştırma sonuçlarına göre önlisans öğrencilerinin %45,4'ü ayda 1 kitap ve/veya daha az, %43,3'ü 2-4 kitap, %7,5 5-7 kitap, %3,8 8 kitap ve/veya üstü biçiminde okuma yaptıkları görülmektedir. Eldeki veriler doğrultusunda önlisans öğrencilerinin kitap okuma düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Öte yandan öğrencilerin günlük internet kullanım süresi değişkeni incelendiğinde %13,7 1 saat ve/veya daha az, %44,4 2-4 saat, %26,3 5-7 saat, %15,7 8 saat ve/veya üstü olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar öğrencilerin günlük internet kullanım sürelerinin oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin yaş değişkeni sonuçları ise %50,5 19 yaş ve/veya altı, %45,4 20-22 yaş arası, %3,1 23-25 yaş arası, %1 26 yaş ve/veya üstü olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin genel akademik not ortalamaları ise %1,4 1.00-1.49 arası, %1,7 1.50-1.99 arası, %57,3 2.00-2.49 arası, %19,1 2.50-2.99 arası, %14,3 3.00-3.49 arası, %6,1 3.50-3.99 arası olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2'de öğrenilmiş güçlülük ölçeğinin kendine inanma alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur. Tabloya göre kendine inanma alt boyunun aritmetik ortalama değeri $\bar{X}=3,13$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2: Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği- Kendine İnanma Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler

İfadeler		Katılım Düzeyi					\bar{X}	s.s.
		Hiç (1)	Az (2)	Orta (3)	Çok (4)	Tam (5)		
Kendine İnanma								
Sıkıcı bir iş yaparken, işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm	f	27	80	50	66	70	3,24	1,329
	%	9,2	27,3	17,1	22,5	23,9		
Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda, bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder, düşünürüm	f	33	69	69	64	58	3,15	1,295
	%	11,3	23,5	23,5	21,8	19,8		
Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yenmek bana güç gelir	f	79	50	45	45	74	2,94	1,555
	%	27	17,1	15,4	15,4	25,3		
Kötü bir huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım	f	46	62	72	57	56	3,05	1,342
	%	15,7	21,2	24,6	19,5	19,1		
Kendimi sınırlı ve gergin hissettiğimde, sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım	f	166	40	34	17	36	2,03	1,423
	%	56,7	13,7	11,6	5,8	12,3		
Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım	f	32	56	84	65	56	3,19	1,257
	%	10,9	19,1	28,7	22,2	19,1		
Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar	f	18	26	44	68	137	4,12	3,173
	%	6,1	8,9	15	23,2	46,7		
Başarısızlıkla birlikte gelen kötü duyguları yenmek için, sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim	f	33	55	66	67	72	3,30	1,327
	%	11,3	18,8	22,5	22,9	24,6		
Genel							3,13	0,740

Araştırma sonucunda “Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar” ifadesi kendine inanma alt boyutunun en yüksek aritmetik ortalama değerine $\bar{X}=4,12$ olarak tespit edilmiştir. Söz konusu maddeye katılımcılar %6,1 hiç katılmıyorum, %8,9 az katılıyorum, %15 orta düzeyde katılıyorum, %23,2 çok katılıyorum, %46,7 tamamen katılıyorum biçiminde yanıt vermişlerdir. Bu madde katılımcı öğrenciler tarafından kendine inanma alt boyutunda diğer maddelere oranla daha olumlu olarak değerlendirilmiştir. Araştırmada göze çarpan bir diğer madde ise “Başarısızlıkla birlikte gelen kötü duyguları yenmek için, sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim” ifadesidir. Bu ifade katılımcılar tarafından diğer ifadelerle göre daha olumlu olarak değerlendirilmiştir ve ilgili ifadenin aritmetik ortalama değeri $\bar{X}=3,30$ olarak elde edilmiştir. Katılımcılar söz konusu maddeyi %11,3 hiç katılmıyorum, %18,8 az katılıyorum, %22,5 orta düzeyde katılıyorum, %22,9 çok katılıyorum, %24,6 tamamen katılıyorum biçiminde yanıtlamışlardır.

Tablo 3’de öğrenilmiş güçlülük ölçeği tepkileri kontrol edebilme alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur. Tepkileri ölçebilme alt boyutunun aritmetik ortalama değeri öğrencilerin verdiği yanıtlar doğrultusunda $\bar{X}=3,17$ olarak elde edilmiştir.

Tablo 3: Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği- Tepkileri Kontrol Edebilme Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler

İfadeler	Katılım Düzeyi					X̄	s.s.
	Hiç (1)	Az (2)	Orta (3)	Çok (4)	Tam (5)		
Tepkileri Kontrol Edebilme							
Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim	f 35 % 11,9	f 68 % 23,2	f 53 % 18,1	f 63 % 21,5	f 74 % 25,3	3,24	1,370
Kendimi bedbin (üzüntülü) hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım	f 61 % 20,8	f 62 % 21,2	f 65 % 22,2	f 48 % 16,4	f 57 % 19,5	2,92	1,409
Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam	f 41 % 14	f 79 % 27	f 47 % 16	f 45 % 15,4	f 81 % 27,6	3,15	1,439
Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman, dikkatimi toplamak için yollar ararım	f 21 % 7,2	f 39 % 13,3	f 67 % 22,9	f 66 % 22,5	f 100 % 34,1	3,63	1,271
Beni sıkın bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım	f 46 % 15,7	f 56 % 19,1	f 72 % 24,6	f 55 % 18,8	f 64 % 21,8	3,11	1,368
Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm	f 77 % 26,3	f 54 % 18,4	f 42 % 14,3	f 33 % 11,3	f 87 % 29,7	2,99	1,595
Bedbin (üzüntülü) olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım	f 59 % 20,1	f 84 % 28,7	f 48 % 16,4	f 50 % 17,1	f 52 % 17,7	2,83	1,397
Bedenimin herhangi bir yerinde ağrı hissettiğimde, bunu dert etmemeye çalışırım	f 46 % 15,7	f 62 % 21,2	f 59 % 20,1	f 47 % 16	f 79 % 27	3,17	1,433
Kendimi patlayacakmış gibi hissettiğimde, "Dur, bir şey yapmadan önce düşün" derim	f 46 % 15,7	f 73 % 24,9	f 65 % 22,2	f 53 % 18,1	f 56 % 19,1	3,00	1,352
Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim	f 58 % 19,8	f 59 % 20,1	f 57 % 19,5	f 52 % 17,7	f 67 % 22,9	3,03	1,446
Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani kararlar yerine bütün ihtimalleri göz önüne alarak sonuca varmaya çalışırım.	f 34 % 11,6	f 53 % 18,1	f 74 % 25,3	f 63 % 21,5	f 69 % 23,5	3,27	1,316
Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım.	f 61 % 20,8	f 51 % 17,4	f 62 % 21,2	f 61 % 20,8	f 58 % 19,8	3,01	1,418
Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım	f 37 % 12,6	f 43 % 14,7	f 69 % 23,5	f 58 % 19,8	f 86 % 29,4	3,38	1,371
Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım	f 28 % 9,6	f 36 % 12,3	f 71 % 24,2	f 53 % 18,1	f 105 % 35,8	3,58	1,336
Bir iş yaparken dikkatim dağılırsa, işi küçük bölümlere ayırırım	f 28 % 9,6	f 52 % 17,7	f 77 % 26,3	f 61 % 20,8	f 75 % 25,6	3,35	1,293
Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenediğim olur	f 40 % 13,7	f 67 % 22,9	f 67 % 22,9	f 55 % 18,8	f 64 % 21,8	3,12	1,351
Aç olduğum halde yemek yeme imkânım yoksa ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım	f 48 % 16,4	f 65 % 22,2	f 57 % 19,5	f 50 % 17,1	f 73 % 24,9	3,11	1,427
Genel						3,17	0,563

Tablo 3’e göre “Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman, dikkatimi toplamak için yollar ararım” ifadesi en yüksek aritmetik ortalama değerine sahip $\bar{X}=3,63$ madde olarak belirlenmiştir. İlgili ifadeye katılımcılar %7,2 hiç katılmıyorum, %13,3 az katılmıyorum, %22,9 orta düzeyde katılıyorum, %22,5 çok katılıyorum, %34,1 tamamen katılıyorum biçiminde yanıtlamışlardır. Bu ifade diğer ifadelerle oranla katılımcılar tarafından daha olumlu olarak değerlendirilmiştir. Araştırmada dikkat edilmesi gereken bir diğer husus ise “Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım” ifadesidir. Bu maddenin aritmetik ortalama değeri $\bar{X}=3,58$ olarak elde edilmiştir. Bu doğrultuda ilgili ifade %9,6 hiç katılmıyorum, %12,3 az katılıyorum, %24,2 orta düzeyde katılıyorum, %18,1 çok katılıyorum, %35,8 tamamen katılıyorum biçiminde değerlendirilmiştir. Öte yandan “Bedbin (üzüntülü) olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım” ifadesi katılımcılar tarafından %20,1 hiç katılmıyorum, %28,7 az katılıyorum, %16,4 orta düzeyde katılıyorum, %17,1 çok katılıyorum, %17,7 tamamen katılıyorum biçiminde yanıt vermişlerdir. İlgili ifade diğer ifadelerle oranla en düşük aritmetik ortalama değerine sahip $\bar{X}=2,83$ madde olarak tespit edilmiştir. Söz konusu madde katılımcılar tarafından diğer ifadelerle oranla daha olumsuz olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 4’de öğrenilmiş güçlülük alt boyutu problem çözme strateji uygulama alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur. Problem çözme strateji uygulama alt boyutunun aritmetik ortalama değeri $\bar{X}=2,80$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4: Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği- Problem Çözme Strateji Uygulama Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler

İfadeler	Katılım Düzeyi					\bar{X}	s.s.	
	Hiç (1)	Az (2)	Orta (3)	Çok (4)	Tam (5)			
Problem Çözme Strateji Uygulama								
Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım	f	19	56	95	62	61	3,30	1,185
	%	6,5	19,1	32,4	21,2	20,8		
Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım	f	124	55	49	29	36	2,31	1,415
	%	42,3	18,8	16,7	9,9	12,3		
Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler elimde olsa bile bu kararı ertelerim	f	80	75	56	40	42	2,62	1,386
	%	27,3	25,6	19,1	13,7	14,3		
Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırıyorum	f	27	58	59	57	92	3,57	2,676
	%	9,2	19,8	20,1	19,5	31,4		
Günde iki paket sigara içiyorsa, sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım	f	157	33	43	16	44	2,17	1,493
	%	53,6	11,3	14,7	5,5	15		
Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım	f	118	61	50	29	35	2,32	1,394
	%	40,3	20,8	17,1	9,9	11,9		
Beni kötümser yapsa da, gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam	f	39	44	72	62	76	3,31	1,356
	%	13,3	15	24,6	21,2	25,9		
Genel						2,80	0,734	

Tablo 4’e göre “Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırıyorum” ifadesi %9,2 hiç katılmıyorum, %19,8 az katılıyorum, %20,1 orta düzeyde katılıyorum, %19,5 çok katılıyorum, %31,4 tamamen katılıyorum biçimindedir. Bu madde diğer maddeler ile karşılaştırıldığında en yüksek aritmetik ortalama $\bar{X}=2,80$ değerine sahip olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda ifade diğer ifadelerle oranla daha olumlu olarak değerlendirilmiştir yorumu getirilebilir. Diğer taraftan “Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım” ifadesi katılımcılar tarafından %6,5 hiç katılmıyorum, %19,1 az katılıyorum, %32,2 orta düzeyde katılıyorum, %21,2 çok katılıyorum, %20,8 tamamen katılıyorum biçiminde yanıtlanmıştır. Bu ifadenin aritmetik ortalama değeri $\bar{X}=3,30$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 5’te öğrenilmiş güçlülük ölçeği alt boyutu doyumunu erteleyebilmeye ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur. Doyumu erteleyebilme boyutu aritmetik ortalama değeri $\bar{X}=3,02$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 5: Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği- Doyumu Erteleyebilme Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler

İfadeler	Katılım Düzeyi					\bar{X}	s.s.	
	Hiç (1)	Az (2)	Orta (3)	Çok (4)	Tam (5)			
Doyumu Erteleyebilme								
Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm	f	71	71	62	34	55	2,76	1,424
	%	24,2	24,2	21,2	11,6	18,8		
Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim	f	23	38	64	65	103	3,63	1,292
	%	7,8	13	21,8	22,2	35,2		
Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım	f	82	61	58	42	50	2,71	1,442
	%	28	20,8	19,8	14,3	17,1		
Önemli bir iş elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim	f	42	66	81	58	46	3,00	1,276
	%	14,3	22,5	27,6	19,8	15,7		
Genel						3,02	0,786	

Tablo 5’e göre “Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim” ifadesi katılımcılar tarafından %7,8 hiç katılmıyorum, %13 az katılıyorum, %21,8 orta düzeyde katılıyorum, %22,2 çok katılıyorum, %35,2 tamamen katılıyorum biçiminde yanıtlanmıştır. Bu ifade doyumunu erteleyebilme alt boyutunun en yüksek aritmetik ortalama değerine sahip $\bar{X}=3,63$ madde olarak elde edilmiştir. Bu durumda söz konusu madde katılımcılar tarafından diğer ifadelerle oranla daha olumlu olarak

değerlendirilmiştir. Öte yandan “Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim” ifadesine katılımcıların görüşleri %14,3 hiç katılmıyorum, %22,5 az katılıyorum, %27,6 orta düzeyde katılıyorum, %19,8 çok katılıyorum, %15,7 tamamen katılıyorum biçiminde olmuştur. İlgili ifadenin aritmetik ortalama değeri $\bar{X}=3,00$ olarak tespit edilmiştir.

Öğrenilmiş güçlülük alt boyutlarına ait betimsel istatistikler incelendiğinde tepkileri kontrol edebilme alt boyutunun en yüksek aritmetik ortalama değerine sahip olduğu $\bar{X}=3,17$ olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlar arasında en düşük aritmetik ortalama değerine sahip boyut ise problem çözme strateji uygulama boyutu olarak belirlenmiştir. Problem çözme strateji uygulama alt boyutunun aritmetik ortalama değeri $\bar{X}=2,80$ olarak elde edilmiştir.

Tablo 6’da önlisans öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük alt boyutlarına ilişkin görüşlerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına yönelik t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6: Katılımcı Görüşlerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması (t Testi Sonuçları)

Boyutlar	Gruplar	n	\bar{X}	s.s.	t	p
Kendine İnanma	Kadın	242	3,08	0,76	2,386	0,008*
	Erkek	51	3,35	0,61		
Tepkileri Kontrol Edebilme	Kadın	242	3,16	0,56	0,710	0,478
	Erkek	51	3,22	0,58		
Problem Çözme Strateji Uygulama	Kadın	242	2,78	0,76	0,673	0,501
	Erkek	51	2,86	0,55		
Doyumunu Erteleyebilme	Kadın	242	2,96	0,78	3,199	0,002*
	Erkek	51	3,34	0,70		
Genel	Kadın	242	3,05	0,45	1,945	0,047*
	Erkek	51	3,19	0,49		

*:p<0,05

Tablo incelendiğinde önlisans öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük konusunda katılımcı görüşlerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir (p<0,05). Kendine inanma ve doyumunu erteleyebilme alt boyutların anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda kendine inanma alt boyutunda kadın öğrencilerin aritmetik ortalama değeri $\bar{X}=3,08$ iken, erkek öğrencilerin aritmetik ortalama değeri $\bar{X}=3,35$ olarak tespit edilmiştir. Dolayısıyla erkek öğrenciler kendine inanma alt boyutunda kadın öğrencilere göre daha yüksek beceriye sahiptirler. Diğer taraftan doyumunu erteleyebilme alt boyutu incelendiğinde kadın öğrencilerin aritmetik ortama değeri $\bar{X}=2,96$ iken, erkek öğrencilerin aritmetik ortalama değeri $\bar{X}=3,34$ olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda erkek öğrenciler doyumunu erteleyebilme alt boyutunda kadın öğrencilere göre daha yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahiptirler. T testi genel sonuçları değerlendirildiğinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Araştırmada önlisans öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin diğer bireysel özelliklerine (yaş, öğrenim durumu, aylık ortalama harcama vb.) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, ilgili değişkenler ile öğrencilerin öğrenilmiş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0,05).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan literatür taraması sonucunda Türkiye’de önlisans öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini değerlendirmeye yönelik çalışmanın az olduğu görülmektedir. Bu kapsamda Uşak Üniversitesi Ulubey Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri değerlendirilmiştir. Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları engelleri aşmadaki becerileri büyük önem taşımaktadır. Nitekim birey karşılaştığı engeller karşısında göstermiş olduğu tutum neticesinde başarılı veya başarısız olabilmektedir.

Gerçekleştirilen bu araştırmanın bulgularına göre önlisans öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ölçeği puan ortalamasının orta düzeyde ($\bar{X}=3,07$) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenilmiş güçlülük algısının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucu araştırmanın göze çarpan bir diğer bulgusudur. Bu doğrultuda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre doyumunu erteleyebilme, kendine inanma alt boyutlarında ve öğrenilmiş güçlülük düzeyinde daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla öğrenilmiş güçlülük konusunun daha derinine inilmesi gerekmektedir. Bireylerin eğitim hayatları boyunca elde edecekleri öğrenilmiş güçlülük becerileri, hem sosyal yaşamda hem de mesleki yaşamda başarının en büyük anahtarı olacaktır. Eğer bireyler karşılaştıkları sorunları stres unsuru altında kaybolmadan çözebilecek yetiye sahip duruma gelirlerse, engeller karşısındaki tutumları da olumlu yönde gelişim gösterecektir. Öğrenciler

açısından durum değerlendirildiğinde sosyal yaşamın yanı sıra eğitim sürecinde önlerine çıkan engellerin karşı olumlu yaklaşım geliştirebilmek, çözüme yönelik olumlu adımları da beraberinde getirecektir. Bu alanda benzer çalışma yapmak isteyen araştırmacılara getirilebilecek öneri ise öğrenilmiş güçlülük olgusu ile ilgili diğer konular arasında bağlantı olup olmadığına yönelik çalışmalar yapılmasıdır. Ayrıca öğrenilmiş güçlülük düzeyine etki eden diğer unsurlarının belirlenmesi öğrenilmiş güçlülük düzeyine olumlu etki edebilir. Bu doğrultuda öğrenilmiş güçlülük ile diğer konular arasında ilişkiye yönelik çalışmalar yapılması araştırmaya değerdir.

KAYNAKÇA

- Akgun, S. ve Ciarrochi, J. (2003). Learned Resourcefulness Moderates The Relationship Between Academic Stress And Academic Performance, *Educational Psychology*, 23 (3), 287-294.
- Coşkun, S. Şarlak, K. ve Taştan, H. (2015). Psikiyatri Hemşirelerinde Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyi ve İş Yaşamı Kalitesi: Karşılaştırmalı Bir Çalışma, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 84-101.
- Coşkun, Y. (2008). The Prediction Of Learned Resourcefulness Of High School Students By The Relationship Within Their Families, *İnönü University Journal Of The Faculty Of Education*, 9 (16), 43-65.
- Coşkun, Y. (2009). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyi ve Aile İçi İlişkileri, *Çanakkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18 (2), 104-118.
- Çakır, A. (2014). Kamu Sağlık Sektöründe Öğrenilmiş Güçlülük İle Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi*, İstanbul.
- Dağ, İ. (1991). Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliliği ve Geçerliliği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2 (4), 269-274.
- Eroğlu, Y. Akbaba, S. Adıgüzel, O. ve Peker, A. (2014). Learned Resourcefulness And Coping With Stress In Mothers Of Children With Disabilities, *Eurasian Journal Of Educational Research*, 55, 243-262.
- Gemlik, N. Ünsal, S. ve Sur, H. (2007). Sosyal Karşılaştırma ve Öğrenilmiş Güçlülük İlişkisinin Yönetimsel Etkileri Hastane Yöneticileri ve Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma, *Yönetim Dergisi*, 18 (57), 55-66.
- Genç, G. (2016). Learned Resourcefulness and Burnout Levels of English Teachers, *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3 (1), 1-13.
- Güloğlu, B. ve Aydın, G. (2007). İlköğretim 5.Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 157-168.
- Kennett, D. O'Hagan, F.T. ve Cezer, D. (2008). Learned Resourcefulness And The Long-Term Benefits Of A Chronic Pain Management Program, *Journal Of Mixed Methods Research*, 2(4), 317-339.
- Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for Assessing Self-Control Behaviors: Preliminary Finding, *Behavioral Therapy*, 11, 109-121.
- Rosenbaum, M. (1983). Learned Resourcefulness as a Behavioral Repertoire for the Self-Regulation of Internal Events: Issues and Speculations (Eds) In M. Rosenbaum, C. M. Franks, L. Jaff, *Perspectives on Behavior Therapy in the Eighties*, 54-73.
- Rosenbaum, M. (1990). The Role of Learned Resourcefulness in the Self-control of Health Behavior. In M. Rosenbaum (Eds.), *Learned Resourcefulness: On Coping Skills, Self-control, and Adaptive Behavior*.
- Sobacı, F. ve Polatçı, S. (2014). Öğrenilmiş Güçlülük Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 28 (2), 17-38.
- Özkan, M.S. ve Yıldız, Z. (2015). Öğrenilmiş Güçlülük: Kavramsal Bir İncelem, *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25 (1), 25-40.
- Yürür, Ş. (2011). Öğrenilmiş Güçlülük, Kıdem ve Medeni Durumun Duygusal Tükenmedeki Rolü: Kaynakların Korunması Teorisi Kapsamında Bir Analiz, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 25 (1), 107-126.
- Yürür, Ş. ve Keser, A. (2010). Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama, *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 1: 59-70.
- Zauszniewski, J. A. Chung, C. Chang, H. ve Krafcik, K. (2002). Predictors of Resourcefulness in School-Aged Children, *Issues in Mental Health Nursing*, 23, 385-401.