

Stres, Umutsuzluk, ve Annelerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğini Yordama Düzeyleri¹

An Investigation of the Stress, Hopelessness, Mothers' Learned Helplessness, Predicting Learned Helplessness

Gülşen BÜYÜKŞAHİN ÇEVİK² ve Hakan Mehmet GÜNDOĞDU³

Öz: Bu araştırmanın amacı; ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin; hobisinin olması, spor yapması, stresle başa çıkma ve umutsuzluk ile annelerinin öğrenilmiş çaresizlik, stresle başa çıkma ve umutsuzluk düzeyleri tarafından yordanıp yordanmadığını incelemektir. Araştırmanın örneklemini Adana ili Çukurova ilçesindeki genel resmi lise kapsamına giren 331 erkek 233 kız olmak üzere toplam 564 öğrenci ve bu öğrencilerin anneleri oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama amacıyla araştırmacı ve akademik danışmanı tarafından öğrenci ve anne için ayrı ayrı geliştirilen “Kişisel bilgi formu”, Aydın (1988) tarafından geliştirilen “Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği (ÇABÖ)”, Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” ve Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilen, Seber (1991) ve Durak (1993) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)” kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, aşamalı doğrusal çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi özetlenebilir: Ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordayan değişkenlerin açıklanan toplam varyansa olan katkılarına göre sırasıyla “ergenlerin umutsuzluğu”, stresle başa çıkma tarzlarının bir alt boyutu olan “iyimser yaklaşım”, ergenlerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliği”, “ergenlerin spor yapıp yapmaması” “ergenlerin hobisinin olup olmaması” ve Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan “ergenlerin çaresiz kendini suçlayıcı yaklaşım” olduğu ortaya çıkmıştır. Yordayıcı altı değişkenin öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği düzeyi puanlarında toplam varyansın % 21.6’sını açıkladığı belirlenmiştir.

Anahtar sözcükler: öğrenilmiş çaresizlik, stresle başa çıkma tarzları, umutsuzluk, hobi, lise öğrencileri

Abstract: The purpose of the study is to investigate the contributions of variables of sports, hobby, their coping style with stress and hopelessness, with mothers' learned helplessness, coping style with stress and hopelessness predicting learned helplessness of adolescents. The research is carried out with 564 (consisting 331 male and 233 female) volunteered adolescents and 564 mothers' from high schools which are chosen randomly in Çukurova. In the research, Personal Information Forms were administered to determine the personal features of the adolescents and mothers' developed by the researcher and his academic advisor. The Depressive Attributional Style Questionnaire by Aydın (1988) was used to measure the level of learned helplessness of adolescents and their mothers. To gather information about the styles of coping with stress of adolescents and mothers', Ways of Coping Inventory, developed by Folkman and Lazarus (1980) adopted by Şahin and Durak (1995) was used. In addition, Beck's Hopelessness Scale (1974) was used to measure the hopelessness level of adolescents and their mothers. In order to analyze the data stepwise linear multiple regression analysis method was employed. According to the results of the stepwise regression analyses, hopelessness of adolescents, optimistic of adolescents, learned helplessness of mothers, sports and hobby contribute to the total variance, respectively. These six predictors were reported to explain % 21.6 of the total variance.

Keywords: learned helplessness, coping with stress, hopelessness, hobby, high school students

¹ **Yazar Notu:** Bu makale ikinci yazarın danışmanlığında ilk yazarın doktora tez çalışmasından alınmıştır ve Boğaziçi Üniversitesi'nde düzenlenen İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Yrd.Doç.Dr., Adıyaman Üniversitesi, Adıyaman, E-Posta: gbcevik@adiyaman.edu.tr

³ Doç.Dr., Mersin Üniversitesi, Mersin, E-Posta: mehmetkangundogdu@mersin.edu.tr

Öğrenilmiş çaresizlik kavramı ilk olarak Pennsylvania Üniversitesi'nde hayvanlarla yapılan öğrenme araştırmalarıyla tanımlanmıştır (Seligman ve Maier, 1967). Buna göre, öğrenilmiş çaresizlik (learned helplessness), bir organizmanın, davranışlarıyla olumsuz bir sonucu kontrol edebileceği halde, bu sonucu kontrol etmek için gereken davranışları yapmaması ya da bu davranışları öğrenmede yetersiz kalmasıdır. Öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkabilmesi için organizmanın önce kontrol edemediği olumsuz sonuçlarla karşılaşması gerekir. Daha sonra bu organizma, bir veya birkaç davranış yaparak sonucu kontrol edebileceği bir ortama girdiğinde, bu sonucu kontrol etme yönünden yetersiz olmaktadır (Hovardaoğlu, 1986). Birçok organizmada öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili araştırmalar yapılmıştır. Buna göre, öğrenilmiş çaresizliğin balıklarda (Padilla, 1973) ve farelerde (Seligman ve Beagley, 1975), insanlarda (Fosco ve Geer, 1971; Griffith, 1977) ortaya çıkabileceğini göstermiştir. Literatür incelendiğinde insanlarla da öğrenilmiş çaresizlikle ilgili pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmalarda öğrenilmiş çaresizliğin pek çok değişken ile ilişkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Öğrenilmiş çaresizlik ile akademik başarı (Akpur, 2005; Gündoğdu, 1994; Hayalioğlu, 2001; Yüksel, 2003), arkadaşlık ilişkileri (Aydın, 1985), depresyon (Ayan, 1996; Aydın ve Aydın, 1991), özgüven (Özcan, 1996), anne-baba tutumları (Oluklu, 1997), bilimsel düşünme becerisi (Gündoğdu, 2001) arasındaki ilişki incelenmiştir.

Öğrenilmiş çaresizliğin pek çok değişkenle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu değişkenler arasında "iyimser ya da kötümser olma" da yer almaktadır (Seligman 2011). Aynı zamanda iyimser ya da kötümser olma problem çözme de stresle başa çıkmanın önemli bir boyutu olarak kabul edildiğinden (Lazarus, 1991), öğrenilmiş çaresizlik ile stresle başa çıkmanın alt faktörleri arasında pozitif yönde bir ilişkinin olabileceği, bu nedenle araştırılması gereken bir değişken olduğu düşünülmüştür. Seligman iyimser ya da kötümser olmanın çocukluk döneminde geliştiğini ve annelerin bu değişkenler üstünde çok önemli etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Benzer olarak Bandura (1982)'da davranışların büyük bir kısmının diğer insanlarla ilişki içerisinde kazanılan öğrenme yaşantılarıyla yani ilgili davranışı gösteren birini model alarak öğrenildiğini vurgulamıştır. Bu nedenle öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği ile stresle başa çıkma ve annelerinin öğrenilmiş çaresizliği arasında bir ilişkinin olabileceği ve araştırılması gereken bir konu olduğu düşünülmüştür.

Öğrenilmiş çaresizlik açısından önemli olduğu düşünülen bir başka faktör de umutsuzluktur. Umutsuzluk, geleceğe ilişkin olumsuz beklentilerle

yaşanan bir duygu durumudur. Bu beklentiler içinde bulunan olumsuz durumun (acı, başarısızlık, doyumsuzluk vs.) değişmeyeceği yönündeki inanç ve düşünceleri içerirken, kişinin kendine ilişkin olumsuz değerlendirmelerini de (yetersiz, kabul edilemez, sevilemez gibi) içermektedir (Beck, 2005). Umutsuzluk klinik düzeyde depresyon yaşayan kişilerde yaygın olarak görülmektedir. Bu kişiler yüksek düzeyde engellenme ile karşılaşmış ve depresyon yaşamış kişilerdir. Depresyona ilişkin bilişsel kuram temel alınarak yapılan araştırmalar, depresyon yaşayan kişilerin, yaşamayanlara göre çok daha fazla çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile savaştıklarını göstermektedir (Sacco ve Beck, 1995). Bu nedenle öğrenilmiş çaresizlik ve umutsuzluk arasında bir ilişkinin olabileceği düşünülerek bu araştırmanın önemini ortaya koymuştur.

Öğrenilmiş çaresizlik ve pek çok değişken ile ilişkili olabilecek diğer önemli değişkenlerin ise serbest zaman etkinlikleri (hobi) ve spor yapmanın olduğu düşünülmektedir. Bir bireyin başarılı kabul edilebilmesi için, iş yaşamında olduğu kadar sosyal hayatta da başarılı olması, çeşitli hobilere sahip olması ve özel hayatına yeterli zaman ayırabilmesi gerektiği belirtilmiştir (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006). Serbest zamanları değerlendirme etkinlikleri, her yaş grubunda mutlu yaşamayı sağladığı, serbest zamanlarını değerlendirme etkinliklerinin toplumların kültürel yapısı ve değer yargılarıyla da yakından ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır (Kerem, Meriç, Kırdı ve Cavlak, 2001). Benzer olarak sporun fiziksel ve biyolojik olarak olumlu katkılarının yanı sıra bireyleri sosyalleştirmesi, kişilerarası ilişkilerin gelişmesine aracılık etmesi, pasif halden aktif hale getirerek bilişsel faaliyetlerini geliştirmesine yardımcı zemin hazırladığı düşünülmektedir. Bu nedenle serbest zaman etkinlikleri ve spor yapmanın öğrenilmiş çaresizlik değişkeni ile ilişkili olabileceği düşünülerek öğrenilmiş çaresizliği ortaya çıkarma ve önlemede etkili olduğu düşünülmektedir. Öğrenilmiş çaresizlikle ilgili alan yazın incelendiğinde, ergenlerin kendileri ve anneleri ile birlikte öğrenilmiş çaresizlik ile stresle başa çıkma ve umutsuzluğun birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle öğrenilmiş çaresizliği etkileyen değişkenlerin ortaya çıkarılması açısından bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin; hobisinin olması, spor yapması, stresle başa çıkma ve umutsuzluk ile annelerinin öğrenilmiş çaresizlik, stresle başa çıkma ve umutsuzluk düzeyleri tarafından ne derece

yordanıp yordanmadığını incelemektir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- 1) Ergenlerin stresle başa çıkma düzeyleri ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordamakta mıdır?
- 2) Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordamakta mıdır?
- 3) Ergenlerin hobi sahibi olması ve spor yapması ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordamakta mıdır?
- 4) Ergenlerin annelerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordamakta mıdır?

Yöntem

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılacak veri toplama araçları, verilerin analizinde kullanılacak istatistiksel yöntemler ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırma, betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeline dayanan bir yordama çalışmasıdır. Betimsel araştırmalar olanı olduğu biçimde saptamaya yöneliktir. Eğitim alanındaki araştırmalarda en yaygın olarak kullanılan tarama çalışmalarıdır. Araştırmacılar değişkenler arası ilişkileri araştırarak olguyu daha iyi anlayabilmektedir. İlişkileri ve bağlantıları inceleyen araştırma, çoğunlukla ilişkisel (associational) araştırma olarak adlandırılır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Adana ili Çukurova ilçesindeki genel resmi liselerin 10. ve 11. sınıfına devam eden öğrenciler ve anneleri oluşturmuştur. Araştırma kapsamına “alan” değişkeni alındığından Lise 9. sınıf öğrencilerinin belli bir alana yönelmemiş olması bu sınıfın kapsam dışı kalmasına neden olmuştur. Aynı zamanda 12. sınıf öğrencilerinin üniversite giriş sınavına hazırlanmaları nedeniyle bu araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmanın örneklemini Adana ili Çukurova ilçesindeki genel resmi lise kapsamına giren beş lisenin 10. ve 11. sınıfa devam eden ($\bar{X}_{yaş} = 16.99$, $N=233$ kız, 331 erkek) toplam 564 öğrenci ve bu öğrencilerin anneleri ($\bar{X}_{yaş} = 41.92$, $N=564$) oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmada veri toplama amacıyla “Kişisel Bilgi Öğrenci ve

Anne Formu”, “Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği”, “Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği” ve “Beck Umutsuzluk Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Öğrenci ve Anne Formu: Araştırmada değişkenlerle ilgili veri toplamak amacıyla “Kişisel bilgi öğrenci ve anne formu” araştırmacı ve akademik danışmanı tarafından geliştirilmiştir. Öğrenci ve öğrencilerin annelerine ait bilgileri toplamak amacıyla öğrenci formu ve anne formu olmak üzere iki ayrı form halinde düzenlenmiştir. Kişisel bilgi öğrenci formunda cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, hobi ve spor yapmaya ilişkin sorulardan oluşmaktadır. Kişisel bilgi anne formunda ise yaş, annenin öğrenim düzeyi, annenin yaşayıp yaşamadığına ilişkin sorular yer almaktadır.

Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği (ÇABÖ): Aydın (1988) tarafından geliştirilen ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, öğrenilmiş çaresizliğe özgü olan ve depresif yüklemeye biçimi olarak da adlandırılan içsel, değişmez ve genel yüklemeye boyutlarını ölçecek biçimde hazırlanmıştır. Ölçeğin her maddesinde olumlu ya da olumsuz bir olay betimlenmekte ve bu olaya ilişkin iki nedensel yüklemeye seçeneği sunulmaktadır. Ölçeği yanıtlayan deneklerden bu iki seçenektan hangisi kendilerine uygunsu onu işaretlemeleri istenmektedir. Ölçekteki 30 maddeden 10’nu içsel-dışsal, 10’nu özel-genel, 10’nuda değişmez-değişebilir nedensel yüklemeye boyutları ile ilgilidir. Böylece ölçekte, üç temel nedensel yüklemeye boyutunu ve bu boyutların bileşimlerini ölçecek maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-30 arasında değişmektedir. Yüksek puan öğrenilmiş çaresizliğe özgü içsel, değişmez ve genel yüklemeye biçiminin varlığına işaret etmektedir. Bu şekilde, deneklerin bu ölçekten aldıkları puanlardan öğrenilmiş çaresizliğe özgü yüklemeye biçimine sahip olup olmadıkları ortaya çıkmaktadır.

Ölçeğin kapsam geçerliği bütün maddeler için % 100 bulunmuştur. Yapı geçerliği için, ölçek nörotik depresif ve normal deneklere uygulanmış ve iki gruptan elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark t-testi ile analiz edilmiş ve anlamlı fark gözlenmiştir ($t=3.18$; $sd=100$). Ölçeğin uyum geçerliği, nörotik depresif grubu oluşturan deneklerin geçerlik ölçütü olarak alınan Beck Depresyon Ölçeği ile Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki incelenerek hesaplanmıştır. Deneklerin her iki ölçekten aldıkları puanlar Pearson momentler çarpımı korelasyonu tekniği ile hesaplanmış ve katsayısı .52 bulunmuştur.

Ölçeğin iç tutarlılığı için Cronbach-alpha katsayısı hesaplanmış ve iç tutarlık katsayısı .62 bulunmuştur. Ölçeğin dört hafta ara ile uygulanmasından elde edilen puanlara uygulanan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .65'dir (Aydın, 1988). Bu çalışma kapsamında ergenler için hesaplanan Cronbach-alpha iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Ergenlerin anneleri için hesaplanan Cronbach-alpha iç tutarlılık katsayısı .69 olarak bulunmuştur. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ile bu araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ):

Bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzları ölçmek amacıyla Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiş olan Başa Çıkma Yolları Envanterinden (Ways of Coping Inventory) hareketle Şahin ve Durak (1995) tarafından bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzları ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. *Kendine güvenli yaklaşım, Çaresiz yaklaşım, İyimser yaklaşım, Boyun eğici yaklaşım ve Sosyal destek arama* olmak üzere beş ayrı alt ölçekten oluşan SBTÖ'de toplam 30 madde yer almaktadır. Alt ölçeklerde yer alan madde sayısı ise Kendine güvenli yaklaşım için yedi, Çaresiz yaklaşım için sekiz, İyimser yaklaşım için beş, Boyun eğici yaklaşım için altı ve Sosyal destek arama için ise dört'tür. Puanların sıfır'la üç arasında değiştiği dördümlü Likert tipi bir derecelendirmenin kullanıldığı SBTÖ'de alt ölçek puanları her bir alt ölçekten alınan puanların ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Bu durumda alt ölçeklerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar sıfır ile üç arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayılarının ise: Kendine güvenli yaklaşım için .62 ile .80, Çaresiz yaklaşım için .64 ile .73, İyimser yaklaşım için .49 ile .68, Boyun eğici yaklaşım için .47 ile .72 ve Sosyal destek arama için .45 ile 47 arasında değiştiği (Şahin ve Durak, 1995) bildirilmektedir.

Bu çalışma kapsamında ergenler için hesaplanan Cronbach-alpha iç tutarlılık katsayısı Kendine güvenli yaklaşım için .64, Çaresiz yaklaşım için .62, İyimser yaklaşım için .66, Boyun eğici yaklaşım için .61, Sosyal destek arama için .50 olarak bulunmuştur. Ergenlerin anneleri için hesaplanan Cronbach-alpha iç tutarlılık katsayısı Kendine güvenli yaklaşım için .63, Çaresiz yaklaşım için .60, İyimser yaklaşım için .61, Boyun eğici yaklaşım için .50, Sosyal destek arama için .52 olarak bulunmuştur.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ): Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck, Weissman, Lester ve Trexler (1974) tarafından geliştirilen, bireylerin geleceğe dönük beklentilerini ve karamsarlık düzeyini ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Beck Umutsuzluk Ölçeği, 20 maddeden oluşan geleceğe yönelik duygu ve düşünceleri belirten ifadelerden oluşmaktadır. Bireyden kendisine uygun gelen ifadeler için "doğru", kendisine uygun olmayan ifadeler için "yanlış" şıkkının işaretlenmesi istenmektedir. Bu ifadelerden 11 doğru, dokuz yanlış yanıt anahtarı vardır. Bunlardan 2, 4, 7, 9,11, 12, 14,16, 17, 18, 20. sorulara verilen yanıt *evet* ise 1 puan;1, 2, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19. sorulara verilen cevaplar *hayır* ise 1 puan verilmektedir. Bunların aksi verilen cevaplarda ise "0" puan verilmektedir. Ölçeği oluşturan maddeler üç alt boyutta incelenmektedir. Ölçekte *gelecekle ilgili duygular*; 1, 6, 13, 15, 19 maddelerden, *motivasyon kaybı* ile ilgili maddeler; 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20 ve *gelecekle ilgili beklentiler* ise 4, 7, 8, 14 ve 18 maddelerden oluşmaktadır. Elde edilen toplam puan "umutsuzluk" puanını oluşturmaktadır (Seber,1991) Ölçekten alınabilecek puanlar 0-20 arasında değişmektedir (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin 1993). Alınan puanın yüksek olması bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğunu göstermektedir. Beck Umutsuzluk ölçeği ilk olarak Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilmiş ve Cronbach- α içtutarlık katsayısı .93, madde-toplam puan korelasyonlarının .39 ile .76 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin Türkiye formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Seber (1991) ve Durak (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Durak (1993) ölçeğin geçerliliğini ve güvenilirliğini belirlemeye yönelik çalışmasında Cronbach- α içtutarlık katsayısının .85, madde-test korelasyonlarını tüm örneklem üzerinden incelemiş ve en düşük korelasyon katsayısını .31, en yüksek korelasyon katsayısını .67 bulmuştur.

Bu çalışma kapsamında ergenler ve anneleri için Cronbach-alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ergenler için Cronbach-alpha iç tutarlılık katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Ergenlerin anneleri için Cronbach-alpha iç tutarlılık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Verilerin Toplanması

Adana Valiliği'nin izni ile genel lise kapsamına giren Okul Müdürlüklerine başvuru yapılan gerekli uygulamanın yapılması için izin istenmiştir. Başvuru yapılan toplam sekiz okuldan beşinden izin alınabilmiştir. Ardından uygulamanın yapılabilmesi için okul psikolojik danışmanları ve sınıf öğretmenleri ile işbirliği yapılması için yardım talebinde bulunulmuştur. Okul psikolojik danışmanları ile eğitim

ve öğretimin aksatılmayacak şekilde uygulamaların yapılabileceği tarihler belirlenmiştir. Ölçekler seçkisiz yolla oluşturulan gönüllü öğrencilere sınıfta uygulanmıştır. Bu doğrultuda öğrencilere araştırmacı tarafından araştırmacının amacı, araştırmacının gizliliği hakkında sözlü ve yazılı olarak bilgi verilmiştir. Öğrenciler ölçekleri yaklaşık olarak 30-35 dakikada tamamlayabilmiştir. Öğrencilerin annelerine ise veli toplantılarında uygulama yapılmıştır. Fakat yeterli anne sayısına ulaşamadığı görüldüğünden öğrencilerle evlerine de gönderilmiş ve ardından ölçekler toplanmıştır. Bazı annelere ise rehberlik servisinde ölçekler uygulanmıştır. Bazı annelerin okumakta problem çektiği görülmüştür. Bundan dolayı araştırmacı tarafından ölçekler okunarak yardımcı olunmuştur. Annelerin ise yaklaşık olarak 35–40 dakikada ölçekleri cevaplandığı görülmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmayla ilgili veri toplama araçları uygulandıktan sonra, her bir veri araştırmacı tarafından kontrol edilerek bilgisayar ortamına aktarılmış ve elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS paket programının 11.5 versiyonu kullanılmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak araştırma grubunun, sosyo-demografik özelliklere göre dağılımını ortaya koymak amacıyla frekans ve yüzdelik hesaplamaları yapılmıştır. Sonrasında ise ergenlerin ve ergenlerin annelerine ait sosyo-demografik değişkenler, ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve umutsuzluk düzeyleri ile ergenlerin annelerinin öğrenilmiş çaresizlikleri, stresle başa çıkma tarzları ve umutsuzluk düzeylerinin ergenlerin öğrenilmiş çaresizliklerini ne oranda yordadığını belirlemek amacıyla “aşamalı doğrusal çoklu regresyon analizi” ile incelenmiştir.

Tablo 2. Ergenlerin Hobi Sahibi olması, Spor Yapması, Öğrenilmiş Çaresizliği, Umutsuzluğu, İyimser Yaklaşımı, Çaresiz Yaklaşımı ve Ergenlerin Annelerinin Öğrenilmiş Çaresizliği Puanları Arasındaki İlişki (N=564)

	1	2	3	4	5	6	7
1.Ergenlerin Hobi Sahibi Olması	-						
2.Ergenlerin Spor Yapması	.29	-					
3.Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliği	.18	.16-					
4.Ergenlerin Umutsuzluğu	.12	-.0033	-				
5.Ergenlerin İyimser Yaklaşımı (SBTÖ)	-.08	-.09-.28	-.26	-			
6.Ergenlerin Çaresiz Yaklaşımı (SBTÖ)	.02	.11.17	.23	-.07	-		
7.Ergenlerin Annelerinin Öğrenilmiş Çaresizliği	.04	.04.23	.16	-.18	.06	-	

* $p < .001$

Bulgular

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerden elde edilen puanların ortalama ve standart sapmalarına ilişkin sonuçlar Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Ergenlerin Hobi Sahibi olması, Spor Yapması, Öğrenilmiş Çaresizliği, Umutsuzluğu, İyimser Yaklaşımı, Çaresiz Yaklaşımı ve Ergenlerin Annelerinin Öğrenilmiş Çaresizliği Puanlarına Ait ortalama ve standart sapma Değerleri (N=564)

	\bar{X}	Ss
Ergenlerin Hobi Sahibi Olması	1.32	.47
Ergenlerin Spor Yapması	1.56	.49
Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliği	10.77	3.23
Ergenlerin Umutsuzluğu	5.03	3.72
Ergenlerin İyimser Yaklaşımı	9.30	2.97
Ergenlerin Çaresiz Yaklaşımı	11.90	3.78
Ergenlerin Annelerinin Öğrenilmiş Çaresizliği	11.13	3.54

Tablo 1 incelendiğinde hobisi olan ergenlerin puan ortalaması $\bar{X}=1.32$, spor yapan ergenlerin puan ortalaması $\bar{X}=1.56$, ergenlerin öğrenilmiş çaresizliği puan ortalamaları $\bar{X}=10.77$, ergenlerin umutsuzluğu puan ortalaması ise $\bar{X}=5.03$ ’tür. Buna karşılık ergenlerin iyimser yaklaşımı puan ortalaması $\bar{X}=9.30$, ergenlerin çaresiz yaklaşımı puan ortalaması $\bar{X}=11.90$, ergenlerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliği puan ortalaması ise $\bar{X}=11.13$ ’dür.

Tablo 2 incelendiğinde ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğinden elde edilen puanlar ile ergenlerin hobi sahibi olması arasında ($r=.18$, $p<0.001$) düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki gözlenirken, ergenlerin spor yapması ile arasında ($r=.16$, $p<0.001$) düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğinden elde edilen puanlar ile ergenlerin umutsuzluğundan elde edilen puanlar arasındaki ilişkiye bakıldığında ise ($r=.33$, $p<0.001$) orta düzeyde pozitif bir ilişki gözlenirken, ergenlerin iyimser

yaklaşımından elde edilen puanlar arasında ($r=-.28$, $p<0.001$) negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğinden elde edilen puanlar ile ergenlerin çaresiz yaklaşımı puanları arasında da ($r=.17$, $p<0.001$) pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu, ergenlerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliği puanları arasında da ($r=.23$, $p<0.001$) pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğini yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 3’de yer almaktadır.

Tablo 3. Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi

Yordanan Değişken	Analiz aşaması	Değişkenler	B	SE B	β	t	F _{Regresyon}	R	R ²	ΔR^2
		Sabit	7.13	.86	-	8.285				
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK	1	ÖĞ.BUÖ	.2	.03	.23	5.816	72.277**	.33	.114	.112
	2	ÖİY	-.18	0.04	-.17	-4.346	51.947**	-.28	.156	.153
	3	AN.ÖÇABÖ	.14	.03	.15	3.992	41.255**	.23	.181	.177
	4	ERGENLERİN SPOR YAPMASI	.69	.25	.1	2.667	35.293**	.16	.202	.196
	5	ERGENLERİN HOBİSİNİN OLMASI	.68	.27	.1	2.513	29.647*	.18	.210	.203
	6	ÖÇY	.06	.03	.07	2.010	25.514*	.17	.216	.207

ERGENLERİN ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİ= 7.13+ 0.2 ÖĞ.BUÖ -0.18 ÖİY+0.14 AN.ÖÇABÖ+0.69 ERGENLERİN SPOR YAPIP YAPMAMASI +0.68 ERGENLERİN HOBİSİNİN OLUP OLMAMASI +0.06 ÖÇY

** $p<.001$, * $p<.05$

ÖĞ. BUÖ: Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği’ne ilişkin Değerleri

ÖİY: Öğrencilerin İyimser Yaklaşımı

AN. ÖÇABÖ: Öğrencilerin Annelerinin Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği’ne ilişkin Değerleri

ÖÇY: Öğrencilerin Çaresiz Yaklaşımı

Tablo 3’de görüldüğü gibi ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğini yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre altı farklı regresyon modeli ortaya çıkmıştır. Analiz aşamasında ilk sırada bulunan “öğrencilerin umutsuzluğu” değişkeninin ilgili R² değerleri incelendiğinde öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanlarında gözlenen toplam varyansın % 11.4’nü açıkladığı görülmektedir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 11.2 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin umutsuzluğunun varyansa olan bu katkısı anlamlıdır. [Freg_(1,562)=72.277, $p<.001$]. İkinci aşamada yordama işlemine öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan “iyimser yaklaşım”ının dahil edilmesiyle toplam varyansın % 15.6’ya yükseldiği görülmektedir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 15.3 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin iyimser yaklaşımının varyansa olan

bu katkısı anlamlıdır. [Freg_(2,561)=51.947, $p<.001$]. Üçüncü aşamada yordama işlemine dahil olan “öğrencilerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliği” ile toplam varyans oranı % 18.1’e yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 17.7 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliğinin varyansa olan bu katkısının anlamlı olduğu görülmektedir [Freg_(3,560)=41.255, $p<.001$]. Dördüncü aşamada analize dahil olan “öğrencilerin spor yapıp yapmaması” ile toplam varyansın % 20.2’e yükseldiği görülmektedir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 19.6 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin spor yapıp yapmamasının varyansa olan katkısının anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır [Freg_(4,559)=35.293, $p<.001$]. Beşinci aşamada ise, “öğrencilerin hobisinin olup olmaması” değişkeninin analize dahil olmasıyla

toplam varyansın % 21'e yükseldiği görülmektedir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 20.3 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin hobisinin olup olmamasının varyansa olan katkısının anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır [$F_{(5,558)}=29.647, p<.05$]. *Son aşamada* ise, öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan "çaresiz yaklaşım"ının dahil edilmesiyle toplam varyansın % 21.6'ya yükseldiği görülmektedir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 20.7 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin çaresiz yaklaşımının varyansa olan katkısının anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır [$F_{(6,557)}=25.514, p<.05$].

Sonuç olarak, bu araştırmada Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizliğini yordayan değişkenler incelenmiştir. Öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliğini en yüksek yordayan değişkenin "öğrencilerin umutsuzluğu" olduğu ortaya çıkmıştır. Bu değişkeni sırasıyla Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan "iyimser yaklaşım", "öğrencilerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliği", "öğrencilerin spor yapıp yapmaması" "öğrencilerin hobisinin olup olmaması" ve öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan "çaresiz yaklaşım"ının izlemiştir. Yordayıcı altı değişkenin öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği düzeyi puanlarında toplam varyansın % 21.6'sını açıkladığı belirlenmiştir.

Tartışma

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgulara ilişkin yorumlar yapılarak, bulgular literatürdeki diğer araştırma bulgularına benzerlik ve farklılıkları açısından değerlendirilmiştir. Ergenlerde öğrenilmiş çaresizliği en yüksek yordayan değişkenin "ergenlerin umutsuzluğu" olduğu en dikkat çekici bulgu olarak ortaya çıkmıştır. Ülkemizde ergenler bir yandan kimliğini oluşturmaya ve ne olduğunu anlamaya çalışırken, öte yandan mesleki eğilim ve kariyer tercihlerini yapmak durumundadır. Türkiye'de YGS-LYS (Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı- Lisans Yerleştirme Sınavı) sınavları ergenlik dönemine denk gelmektedir. Yapılan araştırmalar öğrenilmiş çaresizlik ile sınav kaygısı (Gündoğdu, 2001) ve akademik başarı (Gündoğdu, 1994; Johnson, 1981; Kılıç, 1991) arasındaki ilişkiye vurgu yapmaktadır. Dolayısıyla ergenlik döneminde akademik kariyer basamaklarında önemli olan bu sınavlarda başarısız olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik yaşayabileceği ve umutsuzluk yaşayabilecekleri beklenir bir durum olarak düşünülmektedir.

İkinci aşamada yordama işlemine öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan "iyimser yaklaşım"ının dahil edilmesiyle toplam varyansın % 15.6'ya yükseldiği görülmektedir. Benzer olarak Aydın (2003) olaylara bakış açısını olumlu

yönde değiştirmenin, duruma olan reaksiyonu da değiştirebildiğini belirtmektedir. Öte yandan Chang (1996) iyimser kişilik özelliklerine sahip bireylerin problem çözme odaklı başa çıkma seçimleri sergilediklerini kötümser kişilik özelliklerine sahip bireylerin ise duygusal odaklı seçimlere yöneldiklerini rapor etmiştir. Şahin (1994) ise iyimser insanların daha fazla adapte olan, bilişsel değerlendirme eğilimli ve sosyal geri çekilmeyi benimseyen yapıda başa çıkma tercihlerine sahip olduğunu belirtmiştir. Bu açıklamalardan hareketle iyimser olmanın pek çok kişilik özelliğini etkilemekle beraber, öğrenilmiş çaresizlik sürecinde de önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Benzer olarak Seligman (2011) da öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama biçiminin iyimser ya da kötümser olmakla beraber çocuklukta geliştiğini ve bunun ileri yaşlarda da devam ettiğini belirtmektedir. Dolayısıyla bu araştırma bulguları ve yapılan diğer araştırma bulgularının paralellik gösterdiği, öğrenilmiş çaresizlik ile stresin alt boyutu olan iyimser yaklaşım arasında olan ilişkinin olaylara bakış açısı ve problem çözme üzerinde etkili olabileceği söylenebilir.

Altı regresyon modelinden üçüncü aşamada yordama işlemine dâhil olan "öğrencilerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliği" ile toplam varyans oranı % 18.1'e yükseltmiştir. Her bireyin içinde bulunduğu duygu, davranış ve tutumlarının etkilendiği kültürel bir yapı bulunmaktadır. Bu yapı farklı alanlarda yaşam boyu bireyi etkilediği, buna bağlı olarak bireyin idealleri, ilgileri, yaşam biçimi ve insan ilişkileri bu kültürel yapı ile şekillenebileceği düşünülmektedir. Öte yandan çocuğun ilk sosyal deneyimleri edindiği yer olan ailenin çocuğa yönelttiği davranış ve takınılan tavırlar ilk yaşantıların örtülmesinde, sosyal gelişimin farklı şekiller almasında büyük önem taşıdığı rapor edilmektedir (Kaya, 2005). Bu araştırmanın bulgularını destekleyen bir başka çalışmada Cicchetti, Rogosch ve Toth, (1998) depresyonu olan annelerin bebeklerinin daha az sosyal davranışlarda bulunma, yabancılardan daha çok korkma eğiliminde olduğunu ve daha fazla davranış problemleri yaşadıklarını ortaya çıkarmışlardır. Benzer çalışmalarda anneleri depresyonda olan erkek çocuklarının performanslarının daha düşük olduğu rapor edilmiştir (Murray ve Cooper, 1996; Sugawara, Kitamura, Toda ve Shima, 1999). Düşük anne öz yeterliğinin ise annenin depresyonu (Cutrona ve Troutman, 1986; Teti ve Gelfand, 1991), annenin öğrenilmiş çaresizliği (Donovan, Leavitt ve Walsh, 1990) ve çocuklardaki davranış problemleri (Johnston ve Mash, 1989), anne tarafından rapor edilen yüksek stres (Wells-Parker, Miller ve Topping 1990) ile ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır. Benzer olarak Hortaçsu (1997)'da

bir çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirmesinde ve içinde bulunduğu çevreye uyum sağlamasında anne-baba ve çocuk ilişkilerinin önemini vurgulamıştır. Birçok kültürde olduğu gibi geleneksel Türk aile yapısında da çocuğa temel bakım veren kişi olarak anne görülmektedir (Kılıçaslan, 2007). Buna bağlı olarak annenin düşünme tarzı, konuşma ve davranışlarının çocuk tarafından gözlenerek benimsendiği düşünülmektedir. Buna bağlı olarak çocuk tarafından yapılan bu gözlemlerin ergenlikte öğrenilmiş çaresizlik davranışının gelişmesine neden olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla anne eğer çaresizlik davranışına sahipse zamanla çocukta da bu davranışı geliştirebilir. Yukarıdaki açıklamalara ve bu araştırmanın bulgularına dayanarak ebeveynlerin ve özellikle de annelerin bilişsel süreçlerinin çocuğun bilişsel süreçleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Dördüncü aşamada analize dâhil olan “öğrencilerin spor yapıp yapmaması” ile toplam varyansın %20.2’ye yükseldiği gözlenmiştir. Bu sonuç ergenlerin spor yapması ile öğrenilmiş çaresizlikleri arasında karşılıklı bir nedenselliğin olduğunu göstermektedir. Küçük ve Koç (2004)’a göre spor, sorumluluk ve iş birliği eğilimi ile düzen sağlama kabiliyetini ortaya çıkararak kişinin sosyalleşmesine yardımcı olmaktadır. Yapılan araştırmalarda sporun, olumsuz düşüncelerden uzaklaşma (Fennell ve Teasdale, 1984), durumluluk kaygıyı azalttığı (Abele ve Brehm, 1993; Morgan, 1985), depresyon düzeyinde azalma (Akandere, 2003; Arslan, Güllü ve Tural, 2011; Biderman, Cwikel, Fried ve Galinsky, 2002; Blumenthal, Rose ve Chang, 1985) ve özgüvende artış (McAuley, Mihalko ve Bane, 1997) olduğu belirtilmektedir. Benzer bir çalışmada Akande, Van Wyk ve Osagie (2000), sporun yaratıcı ifade, özgüven, benlik kavramı ve atılganlığı geliştirdiğini belirtmişlerdir. Bu araştırmanın bulguları ve yapılan diğer araştırmalardan da anlaşılacağı gibi sporun birçok psikolojik değişken üzerinde olumlu etkisinin olduğu söylenebilir. Bu nedenle spor yapmanın özellikle depresyon, atılganlık, stres, gerilim, kaygı ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyini azalttığını, buna karşılık benlik kavramı ve özgüveni artırdığını söylenebilir. Bunun nedeninin ise, sporun fiziksel ve biyolojik olarak olumlu katkıların yanı sıra bireyleri sosyalleştirmesi, kişilerarası ilişkilerin gelişmesine aracılık etmesi, pasif halden aktif hale getirerek bilişsel faaliyetlerini geliştirmesine yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Beşinci aşamada “öğrencilerin hobisinin olup olmaması” değişkeninin analize dahil olmasıyla toplam varyansın % 21’e yükseldiği gözlenmiştir. Yani hobisi olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir. İlgili

literatür incelendiğinde hobi kavramının uğraşı tedavisi, boş zamanı değerlendirme ve aktivite gibi kavramlarla birlikte kullanıldığı görülmüştür. Son yıllarda boş vakitleri değerlendirmek gibi amaçlarla yapılan uğraşı tedavisi aktivitelerinin giderek önem kazanmaktadır (Turner, Foster ve Johnson, 1996). Boş zamanları değerlendirme etkinlikleri, her yaş grubunda mutlu yaşamayı sağladığı, boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerinin toplumların kültürel yapısı ve değer yargılarıyla da yakından ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır (Kerem, Meriç, Kırdı ve Cavlak, 2001). Bu araştırmanın bulgularıyla da paralel olarak hobisi ya da uğraşısı olan bireylerin fiziksel, mental ve sosyal sağlık ile yakın ilişkili olduğu bulunmuştur (Caldwell, Smith ve Weissenger, 1992; Fries, 2005). Aynı zamanda hobi aktiviteleri ile yaşam doyumu (Crepau, Cohn ve Boyt Schell, 2003; Raj, Manigandanc ve Jacob, 2006), arasında yüksek korelasyon olduğu ortaya çıkarılmıştır. Öte yandan, boş zamanlarında hiçbir faaliyetle uğraşmayan insanların sağlık açısından zararlı birtakım davranışlara yöneldiklerini (sigara, alkol, vb.) ve daha düşük fiziksel ve mental sağlık düzeyine sahip oldukları ortaya çıkarılmıştır (Caldwell ve Smith, 1994). Özetle, yukarıdaki açıklama ve araştırmalara göre bireylerin boş zaman faaliyetlerinde bir hobi ile uğraşmasının birçok psikolojik değişken (öğrenilmiş çaresizlik, depresyon, stres, yaşam doyumu, bilişsel faktörler, sosyalleşme, vb.) üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu söyleyebiliriz. Hobinin bu değişkenler ve öğrenilmiş çaresizlik üzerinde olumlu etki yaratmasının nedeninin yaşam doyumu sağlaması, bireylerin yaptıkları hobiden mutlu olmaları, bireylerin sorunlara yaklaşım ve çözümünde problem odaklı düşünmelerine sevk etmelerinden kaynaklı olabileceği ve tedavi görevi gördüğü düşünülmektedir.

Son aşamada ise, öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan “çaresiz yaklaşım”ın dâhil edilmesiyle toplam varyansın % 21.6’ya yükseldiği görülmektedir. Yani stresle başa çıkma tarzlarının bir alt boyutu olan çaresiz yaklaşım ile öğrenilmiş çaresizlik arasında karşılıklı bir nedensellik bulunmaktadır. Stresle baş etme tarzlarından çaresiz boyutu duygu odaklı baş etmeyi içermektedir. Öğrenilmiş çaresizlikte bilişsel öğeler içerdiğinden araştırmada bu bulgunun ortaya çıkmasının beklenir bir durum olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın bulguları ile paralel olarak Folkman ve Lazarus (1984) duygu odaklı baş etme yollarının birçok psikopatoloji açısından önemli bir değişken olduğunu rapor etmiştir. Sorun odaklı baş etme stres nedenlerini kontrol etme ya da yarattığı stresi azaltma ile ilgiliyken, duygusal odaklı baş etmenin stresli duruma verilen duygusal

tepkiyi kontrol etmekle ilgili olduğu belirtilmiştir. Benzer çalışmalarda da stresle başa çıkma ile çaresiz davranış arasında ilişki ortaya çıkarılmıştır (Abramson, Seligman ve Teasdale 1978; Akbağ, 2000; Bandura 1982; Fleishman, 1984; Skinner, 1996.). Öte yandan Baltaş ve Baltaş (2008), düşmanlık duygusu baskın olanların, aşırı duyarlı ve duygusal odaklı baş etme yöntemleri kullandığını rapor etmişlerdir. Bu kişilerin olayları hep çok iyi ya da çok kötü değerlendiren, sosyal ilişkilerde ben merkezli düşünen ve çocuksu kişilik özelliklerine sahip oldukları, buna bağlı olarak bu bireylerin stresle başa çıkmada başarısız olduklarını ortaya çıkarmışlardır. Benzer olarak Chang (1996) duygu odaklı bireylerin kötümser kişilik özelliklerine sahip olduğunu, kötümser bireylerin depresif sendromları üzerinde yapılan yordama da ise önemli nedenselliklerin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Öte yandan yapılan araştırmalarda kendini duygusal odaklı çaresiz algılamının kontrol kavramı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Çaresizlik ve kontrol işlemine göre insanlar belli durumlar için çözüm getirmeyen yüklemelerde bulunmuşlardır. İnsanlar stres veren durumlarda veya tehlike anında bilişsel değerlendirme ve çözüm süreçlerini harekete geçirerek kontrol etme sürecini başlatamamaktadır. Stresle etkili başa çıkmak için kontrol edebilme ve olumlu yüklemelere ihtiyaç duyulduğu bildirilmiştir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Kişisel kontrolü sağlayan inançlar, duyguları yönetme ve güven sağlama üzerinde de etkili olacaktır. Kontrol duygusal tepkileri düzenlemektedir, strese bağlı olumsuz psikolojik semptomların depresif ve çaresizlik yaşantılarına dönüşmesini engellediği rapor edilmiştir (Averill, 1977). Sonuç olarak, duygu odaklı stresle başa çıkma özelliği olan çaresiz yaklaşımın özellikle kontrol kavramı ile ilişkili olduğu ve birçok kişilik özelliği ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın bulgularına göre bu yaklaşım öğrenilmiş çaresizlik yaşayan bireylerde de ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla çaresiz yaklaşımın pek çok değişken üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Aynı zamanda ergenlik döneminde ergenin fiziksel, bilişsel ve sosyal özellikler bakımından gelişmesi ergen üzerinde bir stres yaratmaktadır. Bu stresörlerle baş etmekte zorlanan ergenlerin duygu odaklı baş etme olan çaresiz yaklaşımı kullanabileceği ve bununla birlikte öğrenilmiş çaresizlik davranışı sergileyebileceği düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmada toplanan veriler “Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi”, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve “Beck Umutsuzluk Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Aynı zamanda Adana ili Çukurova merkezindeki genel liselerde 2010–2011 eğitim-öğretim yılında Lise 2. ve 3. sınıfa devam eden, araştırmaya katılan öğrenciler ve anneleri ile sınırlıdır.

Bu araştırmada ergenlerin umutsuzluğunun, iyimser olmanın, annelerin öğrenilmiş çaresizliğinin, stresle başa çıkmaya bağlı çaresiz yaklaşımın, hobi sahibi olmak ve spor yapmanın ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğinin yordadığı orta çıkmıştır. Bu konuda çalışan uzmanların umutsuzluk ile ilgili bireysel ya da grupla psikolojik danışma yardımı vererek öğrenilmiş çaresizlik düzeyini düşürebileceği düşünülmektedir. Ergenin öğrenilmiş çaresizliğine müdahale ve önlenmesinde annelerinin de yardım sürecine dâhil edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu nedenle annelere bireysel ya da grupla psikolojik danışma programları uygulanabilir. Diğer yandan ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyine müdahaleye yönelik okul yönetimi, beden eğitimi öğretmenleri ve psikolojik danışmanların işbirliği ile spor ve egzersiz programlarının düzenlenmesi ve öğrencilerin bu programlarına katılımının teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Okullarda hobi ya da kulüp (satranç, gezi, spor, izcilik, dağcılık, müzik, resim vb. kulüpleri faaliyetlerine gereken önem verilerek öğrencilerin aktif rol alması sağlanmalıdır. Ayrıca okul yönetimi, öğretmenler ve aile, öğrencilerin hobiler, sanatsal, sportif faaliyet ve başarılarını destekleyerek onların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini düşürmelerine yardımcı olabilir.

Gelecekte yapılması planlanan çalışmalar için; aile ortamının öğrenilmiş çaresizlik üzerinde önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle algılanan anne baba tutumları ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişki lise ve ilköğretim I. ve II. kademe öğrencileri ile yürütülebilir. Öte yandan öğrenilmiş çaresizlik ile farklı değişkenler (tükenmişlik, yetkinlik beklentisi, arkadaşlık ilişkileri, utangaçlık, öfke, vb.) kullanılarak yeni araştırmalar yapılabilir. Öğrenilmiş çaresizliğin önemli yordayıcılarından olan annelerin öğrenilmiş çaresizliği, iyimser yaklaşım, umutsuzluk, hobi ve spor ile ilgili farklı araştırmalar (deneysel, nitel, boylamsal çalışmalar) yapılabilir.

Kaynaklar

- Abele, A. ve Brehm. W. (1993). Moods and effects of exercise versus sports games: Findings and implications for well-being and health, *Intern Review of Health Psychology*, 2, 53-80.
- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P. ve Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87 (1), 49-74.
- Akande, A., Van Wyk, C. ve Osagie, J.E. (2000). Importance of exercise and nutrition in the prevention of illness and the enchancement of health. *Journal article by Education*, 120 (4), 758-772.
- Akandere, M. (2003). Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin depresyon düzeylerini incelenmesi. *Spor ve Tıp Dergisi*, 4(2), 1.
- Akbağ, M. (2000). *Stres ile başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler; transaksyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akpur, U. (2005). *Öğrenilmiş çaresizlik ve kaygı düzeylerinin İngilizce başarı düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 120-132.
- Averill, J.R. (1977). The influence of response effectiveness on the preference for warning and on psychological stress reactions, *Journal of Personality*, 45, 395-418.
- Ayan, D. (1996). *Öğrenilmiş çaresizlik üzerine sosyolojik bir çalışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, G. (1985). *Sosyal başarı eğitimi ile sosyal beceri eğitiminin çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik davranışının ortadan kaldırılmasına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, A.S. (2003). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, G. (1988). Depresyonda bilişsel değerlendirme: DYBÖ yetişkin formunun klinik geçerlilik ve güvenilirliği, *Nöroloji Psikiyatri Dergisi*, Nisan, 135-138.
- Aydın, G. ve Aydın, O. (1991). Depression and explanatory style: an investigation of the learned helplessness hypothesis with Turkish University students and depressed patients, *Journal of Human Sciences*, 10, 27-37.
- Aydoğan, İ. ve Gündoğdu, F.B. (2006). Bayan öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 217-232.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve stresle başa çıkma yolları*, 25. Baskı, İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Bandura, A. (1982). Self- efficacy mechanism in human agency, *American Psychology*, 2(37), 122-147.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism. The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Biderman, A., Cwikel, J., Fried, A.V. ve Galinsky D. (2002). Depression and falls among community dwelling elderly people: A search for common risk factors. *Journal Epidemiol Community Health*, 56, 631-636.
- Blumenthal, J.A., Rose, S. ve Chang, J.L. (1985). Anorexia nervosa and exercise: Implications from recent findings. *Sports Medicine*, 2, 237-247.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013) *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caldwell, L. L., ve Smith, E. A. (1994). Leisure and mental health of high risk adolescents. In D. M. Compton ve S. E. Iso-Ahola (ed.), *Leisure and Mental Health Park City*, (pp.330-345). UT, Family Development Resources.
- Caldwell, L., Smith, E. ve Weissenger, E. (1992). *The relationship of leisure activities and perceived health of college students*, *Society and Leisure*, 15, 545-556.
- Çelikel, F.Ç. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122-129.
- Chang, C.E. (1996). Cultural differences in optimism, and pessimism, and coping: predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American College Students, *Journal of Counseling psychology*, 1 (43), 113-123.
- Cicchetti, D., Rogosch, F.A. ve Toth, S.L. (1998). Maternal depressive disorder and contextual risk: Contributions to the development of attachment insecurity and behavior problems in toddlerhood. *Development and Psychopathology*, 10, 283-300.
- Cutrona, C. ve Troutman, B. (1986). Social support, infant temperament, and parenting self-efficacy: A mediational model of postpartum depression. *Child Development*, 57, 1507-1518.
- Donovan, W. L., Leavitt, L. A. ve Walsh, R. O. (1990). Maternal self-efficacy: Illusory control and its effect on susceptibility to learned helplessness. *Child Development*, 61, 1638-1647.

- Durak, A. (1993), *Beck umutsuzluk ölçeği'nin geçerliği üzerine bir çalışma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Fennell, M. ve Teasdale J. (1984). Effect of distraction on thinking and affect in depressed patients, *Journal of Clinical Psychology*, 23, 65-66.
- Fleishman, J. (1984). Personal characteristic and coping partners, *Journal of Health Social Behavior*, 25, 229-244.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middleaged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. (1984). Stress, appraisal and coping. Springer Publishing Company: Newyork.
- Fosco, F. ve Geer, J. H. (1971). Effects of gaining control over aversive stimuli after differing amounts of no control. *Psychological Reports*, 29, 1153-1154.
- Fries, J. M. (2005). Critical rehabilitation of the patient with spinal cord injury, *Critical Care Nursing Quarterly*, 28 (2), 179-187.
- Gündoğdu, M. (1994). *İlköğretim okulu altıncı sınıf öğrencilerinde öğrenilmiş çaresizlik, sınav kaygısı ve akademik başarı ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gündoğdu, M. (2001). *Üniversite öğrencilerinin bilimsel düşünme becerilerinin yordanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Griffith, M. (1977). Effects of noncontingent success and failure on mood and performance. *Journal of Personality*, 45, 442-457.
- Hayaloğlu, İ. (2001). *İlköğretim öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Hortaçsu, N. (1997). *İnsan ilişkileri*, 2.baskı, Ankara: İmge Kitabevi.
- Hovardaoğlu, S. (1986). Öğrenilmiş çaresizlik modeli, *Psikoloji Dergisi*, 5(20), 9-16.
- Johnson, D. S. (1981). Naturali acquiredlearned helplessness: The relation of school failure to achievement behavior, attributions and self-concept, *Journal of Educational Psychology*, 73,174-180.
- Johnston, C. ve Mash, E.J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18, 167-175.
- Kaya, S. (2005). *Öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri düşük ve yüksek olan ilköğretim öğrencilerinin öğretme-öğrenme sürecine ilişkin görüşleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kerem, M., Meriç, A., Kırdı, N. ve Cavlak, U. (2001). Ev ortamında ve huzurevinde yaşayan yaşlıların değişik yönlerden değerlendirilmesi. *Geriatry*, 4, 106-112.
- Kılıç, M. (1991). *Üniversite öğrencilerinin tahmin ettikleri ve elde ettikleri akademik başarıları ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kılıçaslan, A. (2007). *Ebeveynliğe geçiş döneminin çeşitli doğum öncesi ve doğum sonrası etkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-142.
- Lazarus, R. S. (1991). Psychological stress in the workplace., *Handbook on Job Stress*, Ed. by Pamela L. Perrewe, *Journal of Social Behavior personality*, 6 (7), 1-9.
- McAuley, E., Mihalko, S. L. ve Bane., S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal Behavior Med*, 20, 67-83.
- Morgan, W.P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity, *Medicine Science in Sports Exercise*, 17(1), 94-101.
- Murray, L. ve Cooper, P. (1996). The impact of postpartum depression on child development. *International Review of Psychiatry*, 8, 55-63.
- O'Connor, R. C. ve Cassidy, C. (2007), Predicting hopelessness: The interaction between optimism/pessimism and specific future expectancies, *Cognition and Emotion*, 21(3), 596-613.
- Oluklu, D.B. (1997). *Lise öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özcan, H. (1996). *İlkokul öğrencilerinin özgüvenleri, akademik başarıları ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Padilla, A. M. (1973). Effects of prior and interpolated shock exposures on subsequent avoidance learning by goldfish. *Psychological Reports*, 32, 451- 456.
- Peloquin, S.M. (2003). The therapeutic relationship: Manifestations and challenges in occupational therapy. In E.B. Crepau, E.B. Cohn, E.S. ve Boyt Schell, BA. (Eds). Willard and Spackman's occupational therapy. (pp. 157-170). Tenth ed. Lippicott Williams and Wilkins Aolter Kluwer Company. Phedelphia.
- Raj, J.T. ve Manigandanc Jacob, K.S. (2006). Leisure satisfaction and psychiatric morbidity among informal carers of people with spinal cord injury. *International Spinal Cord Society*, 44, 676-679.

- Sacco, W.P. ve Beck, A.T. (1995). Cognitive theory and therapy. handbook of depression (Eds.), In E.E. Beckham, W.R. Leber. (2nd ed.) (pp. 329-351). New York: Guilford Press.
- Seber, G. (1991). *Beck umutsuzluk ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Anadolu Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Seber G, Dilbaz N, Kaptanoğlu C, ve Tekin D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1,139-142.
- Seligman, M.E.P (2011). *Öğrenilmiş iyimsellik*, (Çev: Kunt Akbaş, S. Ed: Köroğlu, E.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Seligman, M. E. P. ve Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comperative and Physiological Psychology*, 88, 534-541.
- Seligman, M. E. P. ve Maier, S.F. (1967) Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Skinner, E.E. (1996). A guide to constructs of control, *Journal of Personalty and Social Psycholgy*, 3(71), 549-570.
- Soares, J.J.F., Macassa, G., Grossi, G. ve Viitasara, E. (2008). Psychosocial correlates of hopelessness among me, *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(1), 50-61.
- Sugawara, M., Kitamura, T., Toda, M.A. ve Shima, S. (1999). Longitudinal relationship between maternal depression and infant temperament in a Japanese population. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 869-880.
- Şahin, N.H. (1994). *Stres nedir? ne değildir?. stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:2.
- Şahin, N.H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Teti, D. M. ve Gelfand, D. M. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: the mediational role of maternal self-efficacy. *Child Development*, 62, 918-929.
- Turner, A., Foster, M. ve Johnson, SE. (1996). *Occupational therapy and psysical dysfunction, principles, skills and practice*. Fourth ed. Newyork: Churchill Livingstone.
- Vatan, S. ve Dağ, G. (2009). Problem çözme, umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik MMPI-2 ile ölçülen psikopatolojinin yordayıcıları olabilir mi?, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 187-197.
- Wells-Parker, E., Miller, D. I. ve Topping, S. (1990). Development of control of outcome scales and self-efficacy scales for women in four life roles. *Journal of Personality Assessment*, 54, 564-575.
- Yüksel, A. (2003). *Lise birinci sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin akademik benlik tasarımları, okula karşı tutumları ve akademik başarıları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Extended Summary

An Investigation of the Stress, Hopelessness, Mothers' Learned Helplessness, Predicting Learned Helplessness

Gülşen BÜYÜKŞAHİN ÇEVİK and Hakan Mehmet GÜNDOĞDU

Introduction

It has been suggested that certain individual difference variables such as learned helplessness have a negative effect on individuals' behaviors. Learned helplessness was found to be connected with several important human conditions which may influence one's life in a negative way. Among these, depression (Peterson and Seligman, 1984), unpopularity among peers (Aydın, 1988a), and academic failure (Early and Barrett, 1991; Fincham, Hokoda and Sanders, 1989; Aydın, 1988b) can be specifically cited as some of these conditions may influence individuals' satisfaction and happiness in life. For these reasons, it is important to explore the variables contribute to the helplessness level of the adolescents. Accordingly, the purpose of the study is to investigate whether or not socio-demographic variables stress coping style hopelessness, mothers' learned helplessness, stress coping style and hopelessness predict learned helplessness of adolescents.

Method

The study is carried out with the 10th and 11th grade students from Çukurova district in Adana in 2010–2011 educational year. The study group consisted of 564 (331 male, 233 female) adolescents and 564 mothers randomly selected from high schools in Çukurova. Personal Information Sheet prepared by the researchers was administered to gather data related with demographic variables of adolescents and their mothers. Attributional Style Questionnaire developed by Aydın (1988c) was used in this study to measure the level of learned helplessness of adolescents and their mothers. In order to gather information about the styles of coping with stress of adolescents and mothers, Ways of Coping Inventory, developed by Folkman and Lazarus (1980) adapted by Şahin and Durak (1995) was used. In addition, Beck's Hopelessness Scale (1974) was used to measure the level of hopelessness adolescents and their mothers. Statistical Package

for the Social Sciences 11.5 software was used for the statistical analysis of the data. In order to analyze the data stepwise linear multiple regression analysis method was employed.

Results

The results of the stepwise regression analyses revealed that hopelessness and optimism of adolescents, learned helplessness of mothers, sports and hobby predicted learned helplessness scores of the adolescents. These predictors explained 21.6 % of the total variance. The findings of the present study were discussed in the light of the related literature.

Discussion

As expected, hopelessness of the adolescents predicted learned helplessness. In the related literature, limited studies were found on hopelessness and helplessness relationship. However, there were many studies on the relationship between hopelessness and depression (Çelikel and Erkorkmaz, 2008; O'Connor and Cassidy, 2007; Soares, Macassa, Grossi, and Viitasara, 2008; Vatan, and Dağ, 2009). Originally as a depression model (Abramson, Seligman, and Teasdale, 1978), helplessness was expected to relate hopelessness. Similarly, optimism was also found to predict helplessness. The most interesting finding of the study was the relationship between mothers' helplessness and adolescents' helpless behavior. Cicchetti, Rogosch and Toth, (1998) reported that depressive mothers' children have less social behavior and more behavioral problems. Some other researchers also reported that depressive mothers' sons have lower achievement level (Murray and Cooper, 1996; Sugawara, Kitamura, Toda, and Shima, 1999). On the other hand, the findings of the present research result in a discussion that learned helplessness is really learned or a genetic predisposition to behave helpless. Children would learn from mother but also they have same genes that determine the behavior of person.

Conclusion

As a conclusion, it may be proposed that learned helplessness affect human life in many ways. Then, child rearing practices of the mothers to develop helplessness should be examined more comprehensively.

Based on the findings of the present research it may be suggested that;

1. The relationship of learned helplessness phenomenon with other variables investigated more detail.
2. Whether learned helplessness learned or a genetic predisposition should be examined.
3. Learned helplessness should be examined in earlier ages and longitudinal studies must conduct to explore the development of helplessness.