

PARADOKS EKONOMİ, SOSYOLOJİ ve POLİTİKA DERGİSİ

PARADOKS Economics, Sociology and Policy Journal

Cilt/Vol: 21, Sayı/Issue: 1, Sayfa/Page: 161-191

Yıl: 2025

ISSN: 1305-7979



PARADOKS
Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi



PARADOKS
Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi

Editörler / Editors in Chief

Baş Editör

Prof. Dr. Elif KARAKURT TOSUN

Alan Editörü

Prof. Dr. Sema AY

Teknik Editör

Prof. Dr. Hilal YILDIRIR KESER

TARANDIĞIMIZ INDEXLER



Dergide yayınlanan yazılardaki görüşler ve bu konudaki sorumluluk yazarlarına aittir. Yayınlanan eserlerde yer alan tüm içerik kaynak gösterilmeden kullanılamaz.

All the opinions written in articles are under responsibilities of the authors. None of the contents published cannot be used without being cited.

Yayın ve Danışma Kurulu / Publishing and Advisory Committee

Prof. Dr. Sema AY (Uludağ Üniversitesi)
Prof. Dr. Veysel BOZKURT (İstanbul Üniversitesi)
Prof. Dr. Marijan CINGULA (University of Zagreb)
Prof. Dr. Recai ÇINAR (Gazi Üniversitesi)
Prof. Dr. Elif KARAKURT TOSUN
Prof. Dr. Aşkın KESER (Uludağ Üniversitesi)
Prof. Dr. Emine KOBAN (Gaziantep Üniversitesi)
Prof. Dr. Ferhat ÖZBEK (Gümüşhane Üniversitesi)
Prof. Dr. Senay YÜRÜR (Yalova Üniversitesi)
Assoc. Prof. Dr. Mariah EHMKE (University of Wyoming)
Doç. Dr. Zerrin FIRAT (Uludağ Üniversitesi)
Assoc. Prof. Dr. Ausra REPECKIENE (Kaunas University)
Assoc. Prof. Dr. Cecilia RABONTU (University "Constantin Brancusi" of TgJiu)
Prof. Dr. Hilal YILDIRIR KESER (Bursa Teknik Üniversitesi)
Dr. Murat GENÇ (Otago University)

Hakem Kurulu / Referee Committee

Prof. Dr. Hamza ATEŞ (Kocaeli Üniversitesi)
Prof. Dr. Veysel BOZKURT (İstanbul Üniversitesi)
Prof. Dr. Marijan CINGULA (University of Zagreb)
Prof. Dr. Recai ÇINAR (Gazi Üniversitesi)
Prof. Dr. Kemal DEĞER (Karadeniz Teknik Üniversitesi)
Prof. Dr. Mehmet Sami DENKER (Dumlupınar Üniversitesi)
Prof. Dr. Bülent GÜNŞOY (Anadolu Üniversitesi)
Prof. Dr. Ömer İŞCAN (Atatürk Üniversitesi)
Prof. Dr. Vedat KAYA (Atatürk Üniversitesi)
Prof. Dr. Sait KAYGUSUZ (Uludağ Üniversitesi)
Prof. Dr. Aşkın KESER (Uludağ Üniversitesi)
Prof. Dr. Emine KOBAN (Gaziantep Üniversitesi)
Prof. Dr. Ahmet MUTLU (Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi)
Prof. Dr. Nilüfer NEGİZ (Süleyman Demirel Üniversitesi)
Prof. Dr. Serap PALAZ (Balıkesir Üniversitesi)
Prof. Dr. Ali Yaşar SARIBAY (Uludağ Üniversitesi)
Prof. Dr. Abdülkadir ŞENKAL (Kocaeli Üniversitesi)
Prof. Dr. Veli URHAN (Gazi Üniversitesi)
Prof. Dr. Sevtap ÜNAL (Atatürk Üniversitesi)
Prof. Dr. Sevda YAPRAKLI (Atatürk Üniversitesi)
Prof. Dr. Uğur YOZGAT (Marmara Üniversitesi)
Prof. Dr. Senay YÜRÜR (Yalova Üniversitesi)
Doç. Dr. Rasim AKPINAR (Manisa Celal Bayar Üniversitesi)
Doç. Dr. Gül ATANUR (Bursa Teknik Üniversitesi)
Doç. Dr. Tülin ASLAN (Uludağ Üniversitesi)
Doç. Dr. Arzu ÇAHANTİMUR (Uludağ Üniversitesi)
Doç. Dr. Ceyda ÖZSOY (Anadolu Üniversitesi)
Doç. Dr. Doğan BIÇKI (Muğla Üniversitesi)
Doç. Dr. Elif ÇOLAKOĞLU (Atatürk Üniversitesi)
Doç. Dr. Mithat Arman KARASU (Harran Üniversitesi)
Doç. Dr. Mustafa KOCAOĞLU (Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi)
Doç. Dr. Ahmet MUTLU (Ondokuz Mayıs Üniversitesi)
Doç. Dr. Nilüfer NEGİZ (Süleyman Demirel Üniversitesi)
Doç. Dr. Veli Özer ÖZBEK (Dokuz Eylül Üniversitesi)
Doç. Dr. Ferhat ÖZBEK (Gümüşhane Üniversitesi)
Assoc. Prof. Dr. Cecilia RABONTU (University "Constantin Brancusi" of TgJiu)
Assoc. Prof. Dr. Ausra REPECKIENE (Kaunas University)

Doç. Dr. Gözde YILMAZ (Marmara Üniversitesi)
Doç. Dr. Aybeniz AKDENİZ AR (Balıkesir Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Cantürk CANER (Dumlupınar Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Işın KIRIŞKAN (Giresun Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Burcu ÖNGEN BİLİR (Bursa Teknik Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Ersoy SOYDAN (Kastamonu Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÖZALPIN (Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi)
Dr. Murat GENÇ (Otago University)
Dr. Enes Battal KESKİN (Uludağ Üniversitesi)



Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi

Yıl: 2025, Cilt/Vol: 21, Sayı/Issue: 1

HAKEM KURULU

Prof. Dr. Gökçe Çiçek CEYHUN	BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Halit Burç AKA	TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Funda YİRMİBEŞOĞLU	İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Esra ÇIKMAZ	GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Yaprak ÖZEL	İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Gülşen ÇETİN AYDIN	KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Mehmet Fatih ÇÖMLEKÇİ	KIRKLARELİ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Gökmen DURMUŞ	GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Ercan İNCE	İĞDIR ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Gülayşe ÜLGEN TÜREDİ	KIRKLARELİ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Bilge ÇAĞATAY	FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ

UZAKTAN ÇALIŞMA VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK İLİŞKİSİ: EĞİTİM SEKTÖRÜ ÜZERİNE BİR UYGULAMA¹

Hayriye Nur AYDOĞDU

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen,

ORCID: 0000-0003-2822-3137

hndemir@yahoo.com

Oğuz BAŞOL

Prof. Dr., Bursa Teknik Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi,

İşletme Bölümü,

ORCID: 0000-0002-7523-4544

oguz.basol@btu.edu.tr

ÖZET

Bu araştırma, uzaktan çalışma tutumunun öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük becerileriyle ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle Covid-19 süreciyle önem kazanan uzaktan çalışma, stres yönetimi, problem çözme ve hedefe odaklanma gibi becerileri ön plana çıkarmıştır. Literatürde bu iki kavramın birlikte ele alındığı araştırmaların yokluğu, çalışmayı özgün kılmaktadır. Araştırmacı, kendi deneyimlerinden yola çıkarak uzaktan çalışan öğretmenleri örneklem olarak belirlemiştir. Çalışmada, öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin uzaktan çalışma tutumlarıyla nasıl ilişkilendiği değerlendirilmiştir. Bulgular, uzaktan çalışma ve öğrenilmiş güçlülük ilişkisini anlamaya katkı sunmaktadır. Çalışmanın araştırma kısmında Kırklareli ili sınırları içerisinde çalışan 399 öğretmene anket uygulanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde uzaktan çalışma ve öğrenilmiş güçlülük becerileri arasında zayıf ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Uzaktan Çalışma, Öğrenilmiş Güçlülük, Uzaktan Eğitim.

¹ Bu araştırma Prof. Dr. Oğuz BAŞOL danışmanlığında Hayriye Nur AYDOĞDU tarafından kaleme alınan yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

RELATIONSHIP BETWEEN REMOTE WORKING AND LEARNED RESOURCEFULNESS: A STUDY ON EDUCATION SECTOR

Hayriye Nur AYDOĞDU

Psychological Counselor and Guidance Teacher,

ORCID: 0000-0003-2822-3137

hndemir@yahoo.com

Oğuz BAŞOL

Prof. Dr., Bursa Technical University, Faculty of Humanities and Social Sciences,

Department of Business Administration,

ORCID: 0000-0002-7523-4544

oguz.basol@btu.edu.tr

ABSTRACT

This study aims to explore the relationship between attitudes to remote working and teachers learned resilience skills. Remote working, which has gained prominence especially with the Covid-19 process, has emphasized skills such as stress management, problem solving and goal focusing. The lack of studies in literature that address these two concepts together makes this study unique. Based on her own experience, the researcher selected teachers working remotely as a sample. The study assessed how teachers' levels of learned resilience were related to their attitudes towards telecommuting. The findings contribute to the understanding of the relationship between remote working and learned resilience. In the research part of the study, a questionnaire was administered to 399 teachers working in Kırklareli province. When the results were analyzed, a weak and positive significant relationship was found between teleworking and learned resilience skills.

Key Words: Remote Work, Learned Resourcefulness, Remote Education

1. GİRİŞ

1970’li yılların ortasından itibaren literatürde yerini alan uzaktan çalışma kavramı Covid-19 süreciyle beraber iş hayatının önemli bir parçası haline gelmiştir. Değişen yaşam şartlarına paralel olarak hızlanan teknolojik gelişmelerin uzaktan çalışma sürecini de zenginleştirdiği reddedilemez bir gerçektir. Teknolojik gelişmelerle desteklenen ve gün geçtikçe önemi artan bu çalışma modeli, bireysel, örgütsel ve toplumsal yansımaları açısından birçok araştırmaya konu olmuştur. Bir iş yerinde çalışma kavramına alternatif olabilecek farklı çalışma şekillerini gündeme getirmesi nedeniyle uzaktan çalışma modeli, çalışma psikolojisiyle ilgilenen araştırmacıların da dikkatini çekmiştir. Uzaktan çalışma süreci çeşitli kavram ve becerilerle bağlantılı biçimde incelenmiş, bu kavramların uzaktan çalışan kişilerin hayatındaki yansımaları araştırılmıştır. Çalışma psikolojisinin ilgilendiği ve son yıllarda adından sıklıkla bahsedilen öğrenilmiş güçlülük becerileri konusu bu noktada devreye girmektedir.

Uzaktan çalışma ile ilgili olarak henüz hiç araştırılmamış olan fakat kapsadığı stres yönetimi, problem çözme, hedefe odaklanma gibi beceriler nedeniyle bu sürece faydalı olabileceği varsayılan öğrenilmiş güçlülük kavramının uzaktan çalışma tutumu ile ilişkisini araştırma fikri de bu noktada ortaya çıkmıştır. Stres yönetimiyle ilgili bir kavram olarak doğan (Güler ve Taşlıyan, 2021) ve zamanla gelişen bu güçlülük halinin uzaktan çalışma ile bir ilişkisinin olup olmadığı varsa bu ilişkisinin ne düzeyde olduğu sorusuna cevap arayan bir çalışmaya literatürde henüz rastlanmamıştır.

Bu çalışmanın araştırmacısı, uzaktan çalışmanın eğitim hayatındaki uzantısı olarak adlandırabilecek uzaktan eğitimin aktif bir çalışanı olarak öğrenilmiş güçlülük becerilerine de kendi mesleki deneyimlerinden aşınadır. Bu nedenle öğrenilmiş güçlülüğü eğitim alanında uzaktan çalışma olarak incelemeyi tercih etmiş ve araştırma örneklemini uzaktan çalışan öğretmenleri tercih etmiştir. Öğretmenlik mesleğinin gerektirdiği eğitim ve bazı temel özellikler nedeniyle homojen olması ama bir yandan da geniş branş skalası nedeniyle kendine has bir çeşitliliğe sahip olması da araştırmanın zengin bir veri kaynağına dayanmasını sağlamaktadır. Öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük becerilerini ölçen ya da bu becerileri çeşitli kavramlarla ilişkili inceleyen pek çok araştırma mevcuttur. Uzaktan çalışma ile beraber alışagelenden farklı bir eğitim sürecini deneyimleyen öğretmenin öğrenilmiş güçlülük becerilerinin, bu süreci yönetme konusunda katkısının ne düzeyde olduğunu görmek amacıyla, çalışma eğitim modeli üzerinde özelleştirilmiştir. Bu çalışma, öğrenilmiş güçlülük becerileri öğretmenin uzaktan çalışma tutumları ile ilişkili midir sorusuna cevap aramaktadır.

Bu bağlamda araştırmanın ilk bölümü kavramsal çerçeve başlığını taşımaktadır ve ilgili bölümde uzaktan çalışma kavramına, öğrenilmiş güçlülük kavramına yer verilmiştir. İkinci

bölümde ise bahsi geçen kavramların ilişkisi tartışılmıştır. Üçüncü ve son bölüm yöntem ve bulgular başlığını taşımaktadır ve ilgili bölümde araştırmanın yöntemi, evren ve örnekleme ve araştırmanın sınırlıkları tartışılmış, son olarak da gerçekleştirilen araştırmanın bulguları değerlendirilmiştir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Uzaktan Çalışma Kavramı ve Önemi

Covid-19 salgınının toplumsal hayatı birçok yönden etkilediği tartışılmaz bir gerçektir. Uzaktan çalışma kavramının yoğunlaşmış bir şekilde iş hayatının parçası olması da bu sürecin önemli bir parçasıdır. Literatürlerde “tele working” olarak geçen ve tele çalışma olarak Türkçeye çevrilen bu kavram Uluslararası Çalışma Örgütü tarafından “iş yeri merkezinden uzak bir mekânda, iş yerindeki işçilerden ayrı yapılan ve yeni teknolojilerin bu ayrılmayı iletişim olanakları sağlayarak temin ettiği bir çalışma şekli” olarak tanımlanmaktadır (ILO, 1990’dan aktaran Soysal, 2006). Türkiye’de kavramın nasıl tanımlandığını anlamak için 4857 sayılı İş Kanunu’nun 2016 yılında, başlığı “Çağrı Üzerine Çalışma ve Uzaktan Çalışma” şeklinde değiştirilen maddesi incelenebilir. Burada uzaktan çalışma; “işçinin, işveren tarafından oluşturulan iş organizasyonu kapsamında iş görme edimini evinde ya da teknolojik iletişim araçları ile işyeri dışında yerine getirmesi esasına dayalı ve yazılı olarak kurulan iş ilişkisidir” şeklinde tanımlanmaktadır. Uluslararası ve ulusal düzeyde kabul görmüş bu resmi tanımların ortak özelliği merkezi bir iş yerinin varlığı ve iş faaliyetlerinin bu merkezin dışında gerçekleştirilmesi şartlarını içermeleridir. Bu açıdan bakıldığında iş faaliyetlerini evde yürüten fakat serbest çalışan ve bir işyeriyle hukuki bir bağı olmayan kişilerin çalışma şekilleri “uzaktan çalışma” tanımı içerisinde değerlendirilmemektedir. Uzaktan çalışma kavramının sınırlarını ve kapsadığı uygulamaları anlayabilmek için tarihsel gelişimini kısaca incelemek yararlı olacaktır.

Sanayi devrimi öncesinde evlerin aynı zamanda birer atölye olarak kullanıldığı düşünüldüğünde evden çalışma alışkanlığının temeli 1800’li yıllara dayandırılabilir. Fakat günümüzde literatürde tele working veya tele commuting şeklinde adlandırılan ve yukarıda çeşitli tanımları verilen uzaktan çalışmanın terimsel olarak kullanılması 1970’li yılların ortasında yaygınlaşmıştır. Nasa araştırmacısı Profesör Jack Nilles petrol krizi, trafik sorunları, çevre kirliliği gibi etmenler nedeniyle aslında ulaşım ile ilgili bir çözüm olarak düşünülen tele commuting kavramını bu dönemde gündeme getirmiştir. Uzaktan çalışmanın yerleşmesiyle Los Angeles gibi büyük metropollerde çalışanı iş yerinden eve taşıyarak yollarda kaybedilen zamanı

telafl etmek ve verimi artırmak amaçlanmaktadır. Nilles bilgisayarların ve gelişmiş iletişim araçlarının, operasyonları evden yönetmeyi kolaylaştırdığının altını çizmiştir (Bilginoğlu, 2021) Bu süreç o dönemde insanları taşımak yerine işi taşımak olarak nitelendirilmiştir (Karaca, 2019). İnternetin gelişmesiyle birlikte uzaktan çalışma kavramı güçlenerek yaygınlaşmıştır. İş yerinden uzaklaşan çalışan, evin yanı sıra kafe, ortak çalışma alanları hatta parklardan dahi çalışmalarını sürdürebilmektedir (Başol ve Çömlekçi, 2021). Uzaktan çalışma kavramının resmi hikayesi halihazırda yürütölen bu araştırmanın gelişimi açısından önemlidir. Şöyle ki bu çalışma öğrenilmiş güçlölük ve uzaktan çalışma ilişkisi üzerinde durmaktadır ve tele working teriminin ilk ortaya çıkışı da petrol krizinin yarattığı sorunlara bir çözüm önerisi olarak gerçekleşmiştir.

Uzaktan çalışmanın ev merkezli uzaktan çalışma, tele merkezli uzaktan çalışma, uydu merkezlerde uzaktan çalışma gibi uygulama şekilleri bulunmaktadır. Bu araştırma yoğunluklu olarak ev merkezli uzaktan çalışma modelini kapsamaktadır. Uzaktan çalışma uygulamalarının farklı bir sınıflandırması ise yapılan işin niteliğine bağılı olarak düzenlenmiştir. Burada özellikle satış odaklı çalışan "ürün arzı esaslı tele çalışma" ve tek bir hizmet üzerine ağırlık veren "hizmet arzı esaslı tele çalışma" uygulamaları dikkat çekmektedir. Bunlarla beraber kişilerin bireysel mi kolektif mi çalıştıkları, kadrolu mu sözleşmeli mi görev aldıkları gibi farklı özelliklerine göre muhtelif sınıflandırmalar da yapılmaktadır (Özcan, 2018).

Uzaktan çalışma kavramının Covid-19 salgınıyla birlikte kamuoyu tarafından bilinirliğinin arttığı ve kavramın yaygınlaştığı rahatlıkla söylenebilir. Pandemi sürecinin yoğunlaştığı, işe gidiş gelişlerin sınırlandığı Mart 2020 tarihinden itibaren uzaktan çalışma pratikte de yaygınlaşmıştır (Başol ve Çömlekçi, 2022: 246). Bu süreçte hangi iş alanlarının uzaktan çalışmaya uygun olduğu konusu da gündeme gelmiştir. Bazı alanların fiziksel olarak işte olmayı gerektirmesi ve evden çalışmaya uygun olmamasını uzaktan çalışmanın toplumsal dezavantajlarından sayan kaynaklar da mevcuttur (Serinikli, 2020: 283). Bu konuda yapılan çeşitli araştırma sonuçları değerlendirildiğinde yüksek vasıflı mesleklerle uzaktan çalışma imkânı arasında pozitif bir korelasyon olduğu görölmektedir. Yöneticiler, beyaz yakalılar, akademisyenler, öğretmenler, emlakçılar, online satış elemanları ve medya sektörü çalışanları evden çalışan gruplar arasında üst sıralarda yer almaktadırlar. Sağlık çalışanları, kolluk kuvvetleri, tarım çalışanları ve yaşamsal ürün üretim ve dağıtımlarını yapanlar ise uzaktan çalışma yüzdesi düşük gruplardır (Akça ve Küçüköğlü, 2020: 76-77).

2.2. Öğrenilmiş Güçlülük Kavramı

Öğrenilmiş güçlülük kavramından ilk kez 1977’de Meichenbaum tarafından stresle baş etme amaçlı bir çalışma kapsamında bahsedilmiştir. Staat’ın davranış repertuarının, Bandura’nın sosyal öğrenme ve öz yeterlilik çalışmalarının ve Bandura’nın Kanfer ile yürüttüğü öz kontrol araştırmalarının kaynaklık ettiği bu model Meichenbaum tarafından stresle başa çıkmada yardımcı olan belirli tutumlar olarak tanımlanmıştır (Güler ve Taşlıyan, 2021:36). Meichenbaum’un tanım olarak sınırlandırdığı öğrenilmiş güçlülük kavramını daha geniş bir perspektifte ele alan ve tanınırlığını sağlayan ise Michael Rosenbaum’dur. Öz kontrol modeli olarak tanımladığı kavramı daha sonra öğrenilmiş güçlülük olarak adlandıran Rosenbaum, öğrenilmiş güçlülüğü; kişinin, hedef davranışa ulaşmasını engelleyen içsel olayları düzenlemesini sağlayan bir davranış repertuarı ve yetenekler toplamı olarak tanımlamaktadır (Rosenbaum, 1990). Rosenbaum kişilerin bu davranış repertuarlarının özerkliğini ise öğrenilmiş güçlülük becerilerinin ilk çocukluk yıllarından itibaren informal yollarla öğrenilmesine ve buna bağlı olarak öğrenme deneyimlerinin de farklılaşmasına bağlamaktadır. Öğrenilmiş güçlülük becerileri bir hedef ve hedefe ulaşma yolunda karşılaşılan engellerin etkisini yönetme aşamasında ortaya çıkmaktadır. Hedefe yönelmiş kişinin karşılaştığı çeşitli engeller stres yaratabilir, süreci olumsuz etkileyebilir bu noktada bireyin öğrenilmiş güçlülük becerileri onun olumsuzluklardan etkilenme düzeyini ve şeklini belirleyici olmaktadır. Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük kavramını dört temel öz kontrol becerisi üzerinden açıklamaktadır. Bu beceriler şu şekilde sıralanmaktadır: (i) Duygusal ve fiziksel tepkilerin biliş ve öz yönergeler vasıtasıyla kontrolü; (ii) Problem çözme becerileri; planlama, problem çözme stratejileri belirleme, seçenekleri değerlendirme; (iii) Hemen doyum erteleyebilme yetisi ve (iv) Bireyin içsel olayları kontrol edebileceğine inanması (Rosenbaum 1980’den aktaran Sobacı ve Polatçı 2014: 20).

Öğrenilmiş güçlülük kavramı bu başlıkla doğrultusunda değerlendirildiğinde kişinin stres yaratan faktör karşısında tepkilerini kontrol edebilmesinin, problem çözme stratejileri geliştirebilmesinin, engellenen doyum nedeniyle yaşayabileceği gerginliği yönetebilmesinin ve bu bahsedilen beceriler için kendine güvenmesinin öğrenilmiş güçlülük becerilerinin temelini oluşturduğu söylenebilir. Kavramın gündelik yaşamdaki karşılığını anlayabilmek için ise öğrenilmiş güçlülük becerilerine sahip kişilerin nasıl tanımlandığının üzerinde durmak gerekir. Zengin öz kontrol becerilerine sahip olmak, zararlı alışkanlıklarla baş edebilmek, sıkıcı ama gerekli işleri zamanında yapabilmek, tıbbi rejimlere bağlı kalabilmek, gündelik yaşamın sorunlarının üstesinden gelebilmek gibi beceriler öğrenilmiş güçlülük işareti olarak görülürken, denemeyi bırakmak ve zayıf yönlerini suçlamak ise öğrenilmiş güçlülük becerilerinin

gelişmemiş olmasına bağlanmaktadır (Kenneth, Keefer, 2006: 442). Olumlu yeniden değerlendirme ve kaynakların etkin kullanımı becerileri de öğrenilmiş güçlülük kavramı içinde değerlendirilmektedir (Akgün, 2004: 446). Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük becerilerini kişiyi depresyona daha duyarlı hale getiren öğrenilmiş çaresizlik kavramının karşısında konumlandırarak yukarıda bahsi geçen özelliklerin önemini vurgulamıştır (Rosenbaum, 1990). Bu bağlamda öğrenilmiş çaresizlik kavramını tanımlamakta ve öğrenilmiş güçlülük karşısındaki konumunu belirtmekte fayda vardır.

Öğrenilmiş güçlülük ifadesi kelime ortaklığı ve söz dizim benzerliği gibi etkenlerle öğrenilmiş çaresizlik kavramını çağrıştırmaktadır. Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülüğü bazı yönlerden öğrenilmiş çaresizliğin antitezi gibi yorumlaması da bu çağrışımı temellendirmektedir. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kişilerin fiziksel ve duygusal tepkilerini yöneterek başarısız sonuçların olumsuz etkisini azaltabileceği varsayımı başarısızlık karşısında yılgınlık ve tekrar olumsuz sonuç beklentisi içeren öğrenilmiş çaresizliğin tersine işleyen bir süreç olarak ifade edilebilir. Rosenbaum ve Jaffre'nin yaptığı bir deney de bu görüşü destekler niteliktedir. Psikoloji alanında eğitim gören 60 psikoloji öğrencisiyle yürütülen bu deneyde kaçınılmaz gürültüye maruz kalan öğrencilerin kaçınılabılır gürültü karşısındaki tepkileri incelenmiş, anagram çözme kabiliyetlerinin gürültüden etkilenme düzeyi değerlendirilmiştir. Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden yüksek puan alan öğrencilerin anagram çözme performansının daha yüksek olduğu ve kaçınılabılır gürültüyü önleme konusunda daha başarılı oldukları görülmüştür. Rosenbaum ve Jaffre'nin başka bir çalışmasında ise çözümsüz matematik problemleri verilen deneklere daha sonra çözümlü problemler verilmiştir. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek deneklerin daha çok problem çözdüğü diğer deneklerin ise problemleri yarıda bıraktığı gözlenmiştir. Burada öğrenilmiş çaresizliğin etkisiyle deneklerin bir kısmı başarısızlık hissiyle hareket ederken, öğrenilmiş güçlülük becerilerini kullanan deneklerin ilk aşamadaki olumsuz sonuçları geride bırakarak ikinci aşamadaki yeni problemlere odaklanabildiği görülmüştür (Rosenbaum, Jaffre 1983). Öğrenilmiş çaresizlik depresyona yol açan bilişsel ve çevresel faktörleri kapsarken öğrenilmiş güçlülük bu faktörlerin olumsuz etkisini durduran hatta gerileten becerileri içermektedir (Çakır, 2017: 326). Öğrenilmiş güçlülük becerilerinin kişinin istenmeyen sonuçlar karşısında yaşadığı başarısızlık hissini yönetmesine ve olumsuz duygusunu yeni tecrübelerle yansıtmamasına yardımcı olduğu verilen örnek araştırmaların bulguları arasındadır.

3. UZAKTAN ÇALIŞMA VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK İLİŞKİSİ

Uzaktan çalışma ve öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmaya alan yazında rastlanmamaktadır. Öğrenilmiş güçlülükle bağlanabilecek çeşitli faktörler ve uzaktan çalışma ilişkisini inceleyen araştırmalar ise pandemi dönemiyle birlikte literatürde yoğun bir şekilde yerini almıştır. Konuyu farklı boyutlarıyla ele alan bu araştırmalardan birinde uzaktan çalışma için kullanılan “nimetler ve tuzaklar” ifadesi, süreci karakterize eden bir tanım olarak dikkat çekicidir (Popovici ve Popovici, 2020: 470). Araştırmanın ilgili bölümünde daha detaylı ele alınmış olan dezavantaj ve avantajları tanımlayan bu ifade uzaktan çalışanın karşılaşacağı çok sayıda farklı değişkenin de habercisidir. Bu değişkenler karşısında öğrenilmiş güçlülük becerilerinin destekleyici bir niteliği olacağı düşünülebilir. Uzaktan çalışma sürecini etkileyen değişkenlerle ilgili araştırmalar değerlendirildiğinde bu olası ilişkiye dair ipuçlarına rastlanmaktadır. Uzaktan çalışma döneminde iş performansını etkileyen faktörleri bankacılık sektörü bağlamında değerlendiren bir araştırmada uzaktan çalışmayla iş performansı ve iş memnuniyeti arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmacılar bu sonucun işin niteliği ve çalışanların kişilik özellikleriyle bağlantılı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır (Güzel ve Aydın, 2021: 132). Uzaktan çalışma döneminde çalışma motivasyonunu etkileyen faktörleri inceleyen bir araştırmada ise uzaktan çalışma süresince iş yeri sosyalleşmesine duyulan özlem, iletişim sorunları, bilgi teknolojileriyle ilgili beceri eksiklikleri ve psikolojik açıdan iyi olmama halinden dolayı motivasyonu olumsuz etkilenen çalışanlar ve aileyle olma, esnek çalışma, örgütsel yapının daha hızlı işlemesi gibi faktörlerden dolayı motivasyonu yükselen çalışanlar şeklinde bir gruplaşma ortaya çıkmıştır. Bu çalışma sonuçları öğrenilmiş güçlülük becerileri açısından değerlendirilmeye açık bulgular içermektedir (Tuna ve Türkmendağ, 2020). Stajyer öğrencilerin yeni deneyimledikleri iş hayatında uzaktan çalışma sürecini nasıl geçirdiklerini inceleyen bir araştırmada ise bu tecrübenin zorluklarıyla baş etmede bağımsızlık ve öz denetim becerilerinden destek aldıkları saptanmıştır (Bowen, 2020: 384). Öğrenilmiş güçlülük kavramı problemler için çözüm geliştirme becerisini kapsamaktadır. Rudnicka ve arkadaşları (2020: 9), evden çalışırken dikkat dağıtan etkenlerle mücadele, zamanı yapılandırma ve ofisten eve geçiş sürecini doğru stratejilerle yönetme süreci olarak yorumlayarak bu becerinin önemini altını çizmişlerdir. Zaman yönetimiyle ilgili sorunlar için iş yerindeki molayı eve taşımak gibi çözümlerin geliştirilmesi gibi örnekler mevcuttur.

Literatürde uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerin karşılaştıkları sorunların genel olarak incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar öğrenilmiş güçlülükle ilgili beceri ve kavramları uzaktan eğitim süreci içinde değerlendirmektedir. Kaymaz'ın (2021)

uzaktan eğitim sürecinde sınıf öğretmenlerinin değişen iş yükü ve etkileri üzerine gerçekleştirdiği nitel araştırmada, teknolojik yeterlilikle ilgili endişeler, canlı sınıf ortamının çevrimiçi olarak gerçekleşememesi ve sınıf yönetiminde yaşanan sıkıntılar, müfredat yetiştirme kaygısı, değişen mesai saatleri ve iş yaşam dengesini kurma konuları öğretmenlerin dile getirdikleri sorunlar arasında yer bulmuştur. Çevrimiçi ortamda sınıf yönetiminin zorluğu, geri bildirim alma sıkıntıları ve teknolojik aksaklıkların olumsuz etkisiyle ilgili ifadeler başka çalışmalarda da rastlanmaktadır (Fidan 2020; Bayburtlu, 2020). Demir ve Özdaş'ın (2020) yine sınıf öğretmenlerine yönelik gerçekleştirdiği uzaktan eğitimle ilgili öğretmen görüşlerini incelediği çalışmada öğretmenlerin planlama, sunum, haberleşme ve katılımı sağlama gibi konularda sorun yaşadığı bununla beraber kendilerini sürecin aktif bir üyesi ve çözümün bir parçası olarak gördüklerini ve bu şekilde motivasyonu sağladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Pandemi pedagojisini anlamak başlığıyla yapılan bir araştırmada ise acil bir durum karşısında uzaktan eğitim modeline geçişte öğretmenlerin, yaşanan gelişmelere uyum sağlayabilme, çevrim içi uygulamaları öğrenme ve aynı zamanda öğrencileri için çözüm bulabilme becerilerinin önemine değinilmiştir (Barbour vd, 2020: 6). Uzaktan eğitim süreci eğitimcinin uzaktan çalışan olarak kendi hayatını düzenleme, içsel motivasyonu sağlama, iş yaşam dengesini kurma gibi yaşam becerilerini sürdürürken bir yandan eğitimci rolünün gerektirdiği mesleki görevlerini yerine getirmesini kapsamaktadır. Bu nedenle uzaktan eğitim sürecinin kendine has özelliklerinden kaynaklanan problemler uzaktan çalışan öğretmen için yeni bir çalışma alanı olarak öne çıkmaktadır. Öğretmenlerin bu sorunlar karşısında çözüm bulma süreci ise öğrenilmiş güçlülüğün alt fonksiyonlarından problem çözmeyle aklı getirmektedir. Okul öncesi öğretmenlerinin uzaktan eğitim süresince karşılaştıkları sorunların ve geliştirdikleri alternatif çözümlerin incelendiği bir araştırmada ders kitaplarının uzaktan eğitime uygun olmaması, küçük yaş grubuna uygun etkinliklerin yüz yüze öğretilmesinin pratik gerekliliği ve fırsat eşitsizliği gibi sorunlara değinilmiştir. Öğretmenlerin geliştirdiği şarkı ve spor videoları çekip whatsapp kanalıyla ailelere iletmek, fotokopileri ve bazı materyalleri elden ulaştırmak gibi farklı çözümler bu araştırmada paylaşılmıştır. Öğrenilmiş güçlülük becerilerinin uzaktan eğitimdeki yerini göstermesi açısından bu araştırma bulguları dikkat çekicidir (Aykar ve Yurdakal, 2020). Öğrenilmiş güçlülüğün temel çıkış noktalarından stres yönetimi konusu uzaktan eğitimle ilişkisi açısından önemli bir araştırma konusu olmuştur. Kutlutürk ve Yıkılmaz (2020) uzaktan çalışma sürecinde akademisyenlerin iş stresi, tükenmişlik algısı ve kas iskelet ağrıları arasındaki pozitif yönde bir ilişkiye yönelik bulgular elde etmişlerdir. Uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerin stres düzeylerini ve stres nedenlerini araştıran bir çalışma ise öğrenilmiş güçlülük bağlamında değerlendirilebilir (Bulut ve Polat, 2021). Bahsi geçen çalışmada öğretmenlerin stresle baş etme yöntemlerine de değinilmiş, sosyal destek arama,

stresin kaynağına inme ve çeşitli mücadele tekniklerine başvurma cevaplarına ulaşılmıştır (hobi edinme, ibadet etme gibi). Karadeniz ve Zabcı ise (2020) pandemi döneminde uzaktan eğitim veren öğretmenlerin çalışma koşulları ve algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmalarında öğretmenlerin pandemi döneminde yaşadığı sorunları kurum, çalışma koşulları, mevzuat ve yönetmelikler, yardım alma gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak incelemişlerdir. Araştırma sonucunda çeşitli dış etkenlerle psikolojik iyi oluş hali arasındaki ilişki incelenmiş olmakla beraber, bu dış etkenlerin kişi tarafından algılanma düzeyinde öğrenilmiş güçlülük becerilerinin de etkili olduğu varsayılabilir. Uzaktan eğitim sürecinde stresin kaynakları, stres algısı ve baş etme yöntemlerini içeren bu araştırmalar öğrenilmiş güçlülüğün stres yönetimindeki yeriyle bağlantılı olarak değerlendirilebilir.

Uzaktan eğitimde değişen iş yüküyle ilgili öğretmen görüşlerini inceleyen bir araştırmada uzaktan çalışma ile sınırsız hale gelen mesai kavramının özellikle sınıf öğretmenlerinde stres, motivasyon kaybı, meslek ve özel hayat karmaşasına yol açtığı bilgisine ulaşılmıştır (Kaymaz, 2021: 17).

Kandemir ve Nartgün (2020) öğretmenlerin uzaktan eğitim yorgunluğunu inceledikleri araştırmalarında yukarıda değinilen problemlerin yanı sıra uzaktan eğitim esnasında öğretmenlerin yaşadığı duygusal ve fiziksel sıkıntılara da yer vermiştir. Öğrenilmiş güçlülük becerilerinin problem çözümü için strateji belirleme, hedefe yönelik çalışma ve bu süreçte karşılaşılan stres kaynaklarıyla baş etme becerileri kazandırdığı literatürde sıklıkla rastlanılan bir ifadedir (Evli ve Şimşek 2018: 378).

Öğrenilmiş güçlülük ve örgütsel stres arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada öğrenilmiş güçlülük becerilerinin stres yönetimini kolaylaştıracağı bulgusuna ulaşılmıştır (Bilgili ve Tekin, 2019: 2185).

Pitogo ve Ecle'nin (2021: 90) uzaktan eğitim deneyimleri üzerine yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin uzaktan öğrenmelerini kolaylaştıracak etmenleri zaman yönetimi, beceriklilik ve teknoloji olarak sıraladıkları ve eğitimcilerden bu konuda beklentileri olduğu sonucuna varılmıştır. Doğan ve Zeren'in (2019) öğrenilmiş güçlülük ile yaşam boyu öğrenme arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulgusuna ulaştığı araştırması uzaktan çalışma sürecinde çalışmayı öğrenmesi gereken öğretmenin adı geçen becerilere ihtiyaç duyduğu gerçeğine vurgu yapmaktadır.

Uzaktan çalışma ve öğrenilmiş güçlülük ile ilgili ayrı ayrı çalışılan ve büyük kısmı eğitim alanında gerçekleşen bu araştırmalar değerlendirildiğinde uzaktan çalışan öğretmenin alışagelenden farklı bir çalışma düzeni içerisinde stres yaratan, motivasyon kaybına yol açan

çeşitli problemlerle karşılaşabileceği bu sorunların çözümü için öğrenilmiş güçlülük becerilerine ihtiyaç duyabileceği öngörülebilir. Uzaktan çalışma sürecinde öğrenilmiş güçlülük becerilerine ne oranda ihtiyaç olduğunu saptamak ve iki kavram arasındaki ilişkiyi tanımlamak bu araştırmanın temel amacıdır. Öğrenilmiş güçlülük kavramının dört temel noktasından olan öz denetim ve uzaktan çalışma ilişkisiyle ilgili doğrudan yapılmış bir araştırmaya literatürde rastlanmamış olmakla beraber ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme becerisiyle uzaktan eğitim sürecine katılmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada uzaktan derslere katılım gösteren öğrencilerin katılım göstermeyen öğrencilere göre öz düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca dersi tamamlama becerileri değerlendirildiğinde öz düzenleme becerisi yüksek öğrencilerin dersi tamamlama oranının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bireylerin duygu ve düşüncelerini kullanarak hedeflerine ulaşmak için amaç ve stratejiler belirlemesi şeklinde tanımlanan öz düzenleme becerisinin uzaktan eğitim sürecine katkısını öğrenilmiş güçlülük alt faktörleriyle bağlantılı olarak değerlendirilebilir (Dede ve öte., 2021).

Bu çalışmalarda bahsi geçen niteliklerin öğrenilmiş güçlülük becerilerinin uzaktan eğitim sürecindeki işlevine işaret ettiği rahatlıkla söylenebilir. Pandemi süreciyle birlikte literatürde örnekleri çoğalan, uzaktan eğitimle ilgili öğretmen görüşlerini farklı yöntemlerle inceleyen bu çalışmalarda, öğretmenlerin uzaktan eğitimin avantaj ve dezavantajlarıyla ilgili görüşlerine ağırlık verilmiştir. Öğrenilmiş güçlülük bir kavram ismi olarak bu çalışmalarda bahis konusu olmamıştır ama öğretmen görüşleri değerlendirildiğinde süreç yönetimi ve karşılaşılan sorunları çözmede öğrenilmiş güçlülük becerilerine çeşitli atıflar olduğu fark edilmektedir. Örneğin çalışmalarda sıklıkla karşılaşılan çevrimiçi sınıf yönetimi konusunda öğretmenin kendi tepkilerini kontrol edebilme, alternatif yollar geliştirebilme, geciken öğrenme davranışını tolere etme ve yaşanan sorunları bireyselleştirmeme becerilerinden yararlanabileceği kabul görür bir varsayımdır, bu belirtilen davranışlar öğrenilmiş güçlülük kavramının dört temel dayanak noktasının uzaktan eğitim sürecine yansımaları olarak görülecektir.

4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın amacı, önemi, sorusu, veri toplama araçları, evreni, örnekleme ve sınırlılıklara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Amacı, Önemi ve Sorusu

Literatürde uzaktan çalışma ve öğrenilmiş güçlülük becerileri arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırma olmadığı gibi bu süreci eğitim modeli üzerinden araştıran bir çalışmaya da rastlanmamıştır (Tablo 1). Bu nedenle elde edilecek bulguların alan yazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Tablo 1: İlgili Anahtar Kelimeler ile Gerçekleştirilen Yazın Taraması

Eser Türü / Anahtar Kelime	Uzaktan Çalışma	Öğrenilmiş Güçlülük	Uzaktan Çalışma ve Öğrenilmiş Güçlülük
<i>Makale</i>	90	46	-
<i>Yüksek Lisans Tezi</i>	32	51	-
<i>Doktora Tezi</i>	4	8	-
Toplam	126	105	0

Yazar tarafından verilerden düzenlenmiştir.

Uzaktan çalışma ile ilgili literatür taraması yapıldığında uzun yıllara yayılan fakat Covid-19 sonrası yoğunlaşan araştırmalara rastlanmaktadır. Literatür tarandığında Türkiye’de uzaktan çalışmayla ilgili literatürün pandemi öncesi iki farklı koldan ilerlediği görülmektedir, ilk olarak uzaktan çalışmayı esnek çalışma modellerinin içinde ele alan bir literatürden bahsedilebilir. Uzaktan çalışmayı evden çalışma başlığı altında değerlendiren (Naktiyok ve İşcan, 2003) çalışmaların yanı sıra konuyu hukuki açıdan inceleyen çalışmalar da mevcuttur (Soysal, 2009; Civan, 2010; Alp, 2011; Tiryaki, 2016). Esnek çalışma ve iş yaşam dengesinden bahseden, uzaktan çalışmayı farklı etkileşimlerle ele alan araştırmalara (Doğrul, Tekeli, 2010) ve kavramı yeni istihdam biçimleri kapsamında değerlendiren çalışmalara da rastlanmaktadır (Çakır, 2001; Dereli, 2001). Uzaktan çalışma ile ilgili Türkiye’de pandemi öncesi yapılan çalışmaların gelişim gösterdiği diğer alan ise eğitim üzerinedir. Bu kapsamda, uzaktan çalışan eğitimciler uzaktan eğitimin unsurlarından biri olarak doğrudan ya da dolaylı yoldan araştırma konusu olmaktadır. Horzum vd. (2010) uzaktan eğitimle ilgili Türkçe araştırmaları inceledikleri makalelerinde bu konuda literatür taraması yapmış ve çalışmaların büyük oranda öğrenci tutumuna yönelik olduğunu, öğretmen tutumlarını araştıran çalışmaların nicelik olarak zayıf olduğunu belirtmiştir. Bu noktada Ağır’ın (2008) ve Kışla’nın (2016) uzaktan eğitime karşı tutum ölçeği geliştirerek öğretmenlerin uzaktan öğretmeye dair tutumlarını araştırdıkları çalışmalarından söz edilebilir. Gökmen ve Duman (2016) uzaktan eğitimde kuramlar ve değişimleri, Abazoğlu ve Umurhan (2015) öğretim üyelerini uzaktan eğitime iten nedenleri

araştırmışlardır. Covid-19 sonrası dönemde uzaktan çalışma ile ilgili Türkçe literatür tarandığında uzaktan çalışmayla ilgili araştırmaların nicelik açısından arttığı görülmektedir. Tuna ve Türkmendağ (2020) pandemi döneminde uzaktan çalışma motivasyonunu etkileyen faktörleri incelerken, Baycık, Yangın ve Yay (2021) ise pandemi döneminde uzaktan çalışma ile ilgili tespit ve öneriler odaklı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yine Covid-19 sürecinde uzaktan çalışmayı evden çalışma ile birlikte yeni bir model olarak inceleyen araştırmalar da mevcuttur (Serinikli, 2021). İnal (2020) tek başına uzaktan çalışmayı ele alırken, Bilginoğlu (2021) uzaktan çalışmayı doğrular ve yanlışlar başlığında incelemiştir. Uzaktan çalışmayı çeşitli sektörler üzerinde ve farklı değişkenlere bağlı olarak inceleyen araştırmaların 2019 itibarıyla oldukça arttığı da belirgin bir şekilde göze çarpmaktadır. Uzaktan çalışmayı iş performansı, verimlilik ve motivasyonla bağlantılı inceleyen araştırmalar (Tekmen, 2021; Güzel, Aydın 2021; Yalçınkaya 2022) ve uzaktan çalışma ile iş yaşam dengesi ilişkisi odaklı çalışmalar (Karaca, 2019; Altun, 2021; Ayar 2022; Korukçu, 2021), literatürde yer almaktadır. İlave olarak uzaktan çalışmayı, örgütsel bağlılık, iş tatmini ve stres faktörleriyle birlikte ele alan çok sayıda araştırma da (Çakan, 2021; Bayraktar, 2021; Karavin, 2021; Gül Pınargözü, 2021; Yelkencioğlu, 2022) mevcuttur. İlgili literatürde uzaktan çalışmaya dair tutumları belirlemeye yönelik Türkçe ölçek çalışmalarına da rastlanmaktadır (Başol ve Çömlekçi 2022).

Araştırma, uzaktan çalışmayı eğitim sektöründe modellemeyi hedeflediği için konuyla ilgili eğitim odaklı çalışmalar ayrıca değerlendirilmiştir. Pandemi öncesi, uzaktan çalışmayla ilgili literatürde eğitimin önemli bir payı olduğundan hareketle bu durumun Covid 19 sonrasında gelişerek devam ettiği söylenebilir. Bu araştırmanın kapsamına paralel olarak, uzaktan çalışan akademisyenler, eğitim yöneticileri ve öğretmenler özelinde yapılan araştırmalar tasnif edildiğinde ortaya çıkan tablo şu şekildedir. Akademisyenlerin uzaktan çalışmaya yönelik genel tutumu ve iş stresi, iş yaşam dengesi gibi değişkenlerin bu tutuma etkisiyle ilgili çalışmalar (Aras, 2020; Öztürk, 2021; Sayan, 2020; Kutlutürk ve Yıkılmaz, 2021; Uysal ve Yılmaz, 2020), eğitim yöneticilerinin uzaktan çalışma deneyimleriyle ilgili incelemeler (Kara ve Güneş, 2020; Han, Demirbilek ve Demirtaş, 2021; Düzgün 2022) literatürde kendine yer bulurken, öğretmenlerin uzaktan çalışma sürecinde yaşadıkları ve bu süreci etkileyen değişkenler de çeşitli araştırmaların konusu olmuştur. Uzaktan çalışan öğretmenin uzaktan eğitime ilişkin görüşlerini anlamaya yönelik çalışmalar eğitim ve öğretim sorunlarını kapsar niteliktedir (Kurnaz, Kaynar ve Barışık, 2020; Adıgüzel, 2020; Demir ve Kale, 2020; Mocoşoğlu, 2020; Duman, 2020; Taşkın ve Aksoy, 2021; Şahin, 2021). Uzaktan çalışan öğretmenlerin verimlilik algısını, (Mükellef, 2022), değişen iş yüküne tepkisini (Kaymaz, 2021), stres algısını (Karadeniz ve Zabcı, 2020), uzaktan eğitim yorgunluğunu

(Kandemir ve Nartgün, 2022), tükenmişlik hissini (Menekay ve Özdemir, 2021), genel psikolojik durumunu (Battal ve Koşar, 2021), motivasyonunu (Güven, 2021), teknoloji kullanım durumlarını (Başaran, Ülger ve Demirtaş, 2021) inceleyen araştırmalar literatürde mevcuttur. Ayrıca öğretmenlerin uzaktan eğitime ilişki görüşlerini saptamaya yönelik çeşitli ölçekler geliştirme çalışmaları da bu süreçte yapılmıştır (Özkul, Kırnık ve Dönük 2020; Metin, Çevik ve Gürbey, 2021).

Öğrenilmiş güçlülük kavramıyla ilgili araştırmalar değerlendirildiğinde kavramı farklı değişkenlerle ilişkisi bakımından inceleyen çeşitli araştırmalar tespit edilmiştir. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğini Türkçeye uyarlayan Dağ (1991) üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyini incelemek için Hacettepe Üniversitesi öğrencilerine yönelik bir çalışma gerçekleştirmiştir, ölçeğin çevirmeni Siva (1991) ise kısırlıkta stresle baş etme, öğrenilmiş güçlülük ve depresyon ilişkisini araştırmıştır. Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleriyle ben durumları ve sosyo ekonomik durumları (Sarıcı, 1999), sivil savunma çalışanlarının öğrenilmiş güçlülük becerileriyle post travmatik stres bozukluğu sıklığı (Bayam ve öte., 2002) Gençlik ve Spor İl müdürlüğü çalışanlarının öğrenilmiş güçlülük ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişki düzeyi (Öner, 2018) gibi konuların yanı sıra yetiştirme yurdunda ve anne baba yanında kalan ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyinin karşılaştırıldığı (Boyraz ve Aydın, 2003) çalışmalar konunun nasıl çeşitli şekillerde araştırıldığını göstermektedir. Mevcut araştırmanın bağlamı açısından öğrenilmiş güçlülüğün literatürde eğitim sektöründe çalışanlar açısından nasıl değerlendirildiğine ise ayrıca değinmek gerekmektedir. Literatürde öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülüğünü ölçen (Yürür ve Keser, 2010) ve lise yöneticileri ile öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük algılarını inceleyen (Dönmez ve Genç, 2006) araştırmalarla karşılaşmaktadır. Öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyini çeşitli değişkenlere bağlı olarak inceleyen araştırmalar tarandığında ise çeşitli sonuçlara ulaşılmaktadır. Öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve mizah tarzlarını (Aslan, 2006), lise öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük ve tükenmişlik düzeylerini (Maraşlı, 2005), beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük ve psikolojik kırılganlık düzeylerini (Akdeniz, 2018), ilköğretim öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile iş doyum seviyelerini (Karakoç, 2009) birbirleriyle ilişkileri açısından incelemiş araştırmalar mevcuttur. Okul öncesi öğretmenlerinin öz yeterlilik algısını ve adalet inancını öğrenilmiş güçlülük ve tükenmişlik bağlamında inceleyen bir başka araştırmada konunun ne kadar farklı değişkenlere bağlı olarak incelenebileceğini gösteren bir örnektir (Çil, 2016). Öğretmen adaylarının öğrenilmiş güçlülük düzeylerini çeşitli değişkenlere bağlı olarak inceleyen araştırmalar literatürde yer almaktadır. Öğretmen adaylarının öğrenilmiş güçlülük düzeylerini akademik erteleme bağlamında

değerlendiren (Arıkan, 2016) ve yine öğretmen adaylarının epistemolojik inançları ile öğrenilmiş güçlülük düzeylerini ve problem çözme becerilerini ilişkilendiren (Danacı ve Pınarcık, 2017) çalışmalar, öğrenilmiş güçlülük kavramının öğretmenlik eğitimi esnasında araştırılmaya değer bulunduğunu göstermektedir.

Uzaktan çalışma Covid-19 salgını sonrası gündelik hayatın parçası olmuş, iş hayatının ve eğitim sektörünün önemli bir parçası haline gelmiş ve muhtelif biçimlerde araştırma konusu olmuştur. Öğrenilmiş güçlülük kavramı da aynı şekilde farklı değişkenlerle bağlantılı olarak incelenen bir kavram olup, öğretmenler ile de çeşitli özelliklerle bağlantılı olarak araştırmalar yürütülmüştür. Bu iki kavramı hem genelde hem eğitim sektörü özelinde birlikte ele alan ilk araştırma olmasının bu çalışmayı literatür açısından önemli kıldığı düşünülmektedir.

Bu çalışma Covid-19 salgını sonrası iş hayatının önemli bir parçası haline gelen uzaktan çalışma olgusu ile öğrenilmiş güçlülük becerileri arasında bir ilişki olup olmadığı, varsa bu ilişkinin düzeyi ve yönünün nasıl olduğu sorusuna uzaktan çalışmanın aktif olarak kullanılabildiği eğitim sektörü modeli üzerinden bir cevap aramaktadır. Bu bağlamda araştırma sorusu:

Araştırma Sorusu: Öğretmenlerin uzaktan çalışma tutumu ile öğrenilmiş güçlülük algıları arasında nasıl bir ilişki söz konusudur?

4.2. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların demografik özelliklerini sorgulayan altı soru bulunmaktadır. Bu sorular; cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, yaş, haftalık çalışma saati ve mesleki kıdemdir.

Araştırmanın veri toplama aracının ikinci bölümünde katılımcıların öğrenilmiş güçlülük seviyelerini tespit etmek amacıyla “Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” kullanılmıştır. Rosenbaum tarafından 1980’de geliştirilen bu ölçek stresle baş etmede kişinin kullanabileceği bilişsel stratejilerinden ne ölçüde yararlanabildiğini ve kendini denetleme becerilerini ölçme amaçlı hazırlanmıştır. 1991 yılında Dağ ve Siva tarafından uyarlanan ölçeğin Türkçe’ye çevirisi Siva tarafından klinik psikoloji uzmanları danışmanlığında yapılmıştır. 5’li likert tipinde hazırlanan ölçek 36 ifadeden oluşmaktadır, ifadeler karşılık verilen yanıtlar, 1=Beni hiç tanımlamıyor, 2=Biraz tanımlıyor, 3=Oldukça iyi tanımlıyor, 4=İyi tanımlıyor ve 5=Çok iyi tanımlıyor şeklinde puanlanmıştır. Ölçekteki 11 madde (4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29 ve 35. maddeler) ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi için ankete katılan kişilerin puanları toplanmaktadır ve bu nedenle ölçekte 36 ve 180 arasında bir toplam puana ulaşılmaktadır.

Ayrıca, yüksek puanlar ölçekte temsil edilen baş etme stratejilerinin sıklıkla uygulandığına işaret etmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997: 87-88). Mevcut araştırmada gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre öğrenilmiş güçlülük ölçeğinin içsel tutarlık oranı (Cronbach's Alpha: 0.865) uygundur.

Araştırmanın veri toplama aracının üçüncü bölümünde katılımcıların uzaktan çalışma tutumunu tespit etmek maksadıyla “Uzaktan Çalışma Tutumu Ölçeği” kullanılmıştır. Başol ve Çömlekçi tarafından 2022 yılında geliştirilen ve uzaktan çalışmaya ilişkin algı ve tutumları ölçmeyi amaçlayan bu ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipinde hazırlanan ölçek “olumlu tutum”, “beceri geliştirme”, “olumsuz tutuma direnç” ve “kurumsal destek” olmak üzere dört faktörden oluşmaktadır. Ölçekte olumsuz tutuma direnç faktörü ters kodlanmaktadır ve değerlendirme için tüm maddelerin ortalaması alınmaktadır. Katılımcının ölçekten elde ettiği puanın artması, katılımcının uzaktan çalışma tutumunun yükseldiğini göstermektedir (Başol ve Çömlekçi, 2022). Ayrıca mevcut araştırmada gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre ölçeğin içsel tutarlığa sahip olduğu görülmüştür (Cronbach's Alpha: 0.853).

4.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Uzaktan çalışma kavramı ve öğrenilmiş güçlülük ilişkisini eğitim modeli üzerinde inceleyen bu çalışmanın evreni Kırklareli il sınırları içerisinde çalışan öğretmenler olarak planlanmıştır. İlgili etik kurul izinleri üniversiteden alındıktan sonra ilgili İl Milli Eğitim Müdürlüğünden uygulama izni alınmıştır. Kırklareli il sınırları içerisinde çalışan öğretmen sayısının İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından ortalama 3200 kişi olarak bildirilmiştir ve gerçekleştirilen hesaplama göre evreni temsil eden örneklem büyüklüğünün 343 öğretmen olduğu görülmüştür (<https://www.surveysystem.com/sscalc.htm>). Bu bağlamda en az 343 öğretmen ile anket çalışmasının yapılması planlanmıştır. İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından ilde bulunan tüm okullara gönderilen ve il sınırları içerisinde çeşitli öğretmen gruplarında paylaşılan anketler gönüllü olarak 399 öğretmen tarafından doldurulmuştur. Çevrimiçi yöntem ile toplanan anketlerdeki tüm soruların doldurulması zorunlu olduğundan sonuçlar, 399 öğretmenin tümü tarafından verilen yanıtları değerlendirir şekilde sonuçlandırılmıştır.

Katılımcıların 308’i kadın, 91’i erkektir. Katılımcıların 303’ü evli ve 96’sı bekardır. Katılımcıların 280’i çocuk sahibi iken 119’u çocuk sahibi değildir. Katılımcıların yaşları 21 ile 63 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 40 ± 8 olarak saptanmıştır. Katılımcılar, haftalık 8 ile 72 saat arasında çalışmaktadır ve haftalık ortalama çalışma süresi 30 ± 9 saat olarak

hesaplanmıştır. Son olarak katılımcıların kıdem süreleri incelendiğinde kıdemin 1 ile 40 yıl arasında değiştiği ve ortalama kıdemin 18 ± 8 yıl olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılanların ağırlıklı olarak çocuk sahibi olan, evli, kadın öğretmenler olduğu, ortalama 40 yaşında, 18 yıldır öğretmenlik yapan, haftalık ortalama 30 saat çalışanlar olduğu görülmüştür.

4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın üç önemli kısıtı bulunmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın örneklemini Kırklareli ili sınırları içerisinde görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Katılımı geniş tutmak adına branş ya da okul türü konusunda herhangi bir ayrıma gidilmemiş bu nedenle çalışma, öğretmenlerin uzmanlık alanları ve çalıştıkları öğrenci gruplarının özellikleri gibi faktörlerin etkisinden bağımsız değerlendirilmek koşulu ile sınırlandırılmıştır.

Bir diğer kısıt, verilerin çevrim içi toplanması üzerinedir. Yüz yüze iletişimin olmayışı, öğretmenlerin üye oldukları gruplarda benzer anket ve ölçeklerle sık karşılaşmaları gibi nedenlerle yeterli sayıya ulaşılmış olsa da daha yüksek katılımcı sayısına ulaşamamıştır.

Araştırmanın son kısıtı ise, araştırma sürdürüldüğü esnada uzaktan eğitimden tekrar yüz yüze eğitime geçilmiş olması nedeniyle öğretmenlerin uzaktan çalışma sürelerinin uzaktan eğitim dönemine oranla kısalmış olmasıdır. Aktif ve yoğun uzaktan çalışma dönemi geride kaldığı için öğretmenlerin uzaktan çalışma ölçeğine verdikleri yanıtlar, daha düşük tempoda uzaktan çalışılan dönemi kapsamaktadır.

5. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde ileri sürülen araştırma sorusuna ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır. Önceki bölümde belirtildiği üzere araştırma aşağıdaki araştırma sorusuna yanıt aramaktadır.

Araştırma Sorusu: Öğretmenlerin uzaktan çalışma tutumu ile öğrenilmiş güçlülük algıları arasında nasıl bir ilişki söz konusudur?

Araştırma sorularına ilişkin analizlere geçmeden önce ölçeklere ilişkin genel değerlendirmelerin incelenmesinde fayda vardır. Buna göre Tablo 2, ölçeklerin madde sayısını, içsel tutarlık seviyesini, ortalamasını ve standart sapmasını göstermektedir.

Tablo 2: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha	Ortalama	Standart Sapma
Uzaktan çalışma tutumu	16	0,853	2,97	0,66
Öğrenilmiş güçlülük	36	0,865	124,89	16,50

Yazar tarafından verilerden düzenlenmiştir.

399 öğretmenin katılımıyla gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre uzaktan çalışma tutumu ölçeğinde 16 madde bulunmaktadır ve ölçeğin içsel tutarlık oranı yüksektir (0,853). İlgili ölçeğin ortalaması $2,97 \pm 0,66$ olarak gerçekleşmiştir. Buna göre katılımcıların uzaktan çalışma tutumu seviyesinin orta düzeyde olduğunu söylemek yerinde olacaktır. 36 maddenin bulunduğu öğrenilmiş güçlülük ölçeğinin de içsel tutarlık oranı yüksektir (0,865). İlgili ölçeğin ortalaması $124,89 \pm 16,50$ seviyesinde gerçekleşmiştir. Buradan hareketle araştırmaya katılan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük seviyelerinin yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 3: Ölçeklerin Normal Dağılım Analiz Sonuçları

Ölçek	Kolmogorov-Smirnov Z	P Değeri
Uzaktan çalışma	1,532	0,01
Öğrenilmiş güçlülük	1,601	0,01

Yazar tarafından verilerden düzenlenmiştir.

Tablo 3, ölçeklerin normal dağılım analizi sonuçlarını göstermektedir. Normal dağılım analizi, araştırma sorularına hangi testler yardımıyla yanıt aranacağını belirlemek üzere gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Kolmogorov-Smirnov normal dağılım analizine göre uzaktan çalışma tutumu ölçeği (p: 0,01) ve öğrenilmiş güçlülük ölçeği (p: 0,01) normal dağılım ölçütlerine uymamaktadır bu nedenle ileri sürülen araştırma sorusunun analizinde parametrik olmayan Spearman's rho testi gerçekleştirilmiştir

Tablo 4 ise Araştırma Sorusu'na yanıt vermek amacıyla tasarlanmış Spearman's rho korelasyon sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 4: Ölçekler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

	1	2
1.Uzaktan çalışma tutumu	-	
2.Öğrenilmiş güçlülük	,127*	-

Yazar tarafından verilerden düzenlenmiştir (* $p<0.05$ ve ** $p<0.01$).

Buna göre uzaktan çalışma tutumu ile öğrenilmiş güçlülük arasında anlamlı, zayıf ve aynı yönlü bir ilişki olduğunu söylemek yerinde olacaktır ($r: 0.127$, $p<0.05$). Buradan hareketle uzaktan çalışma tutumunda meydana gelen bir iyileşmenin, öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük seviyelerini de arttıracaklarını söylemek mümkündür.

6. SONUÇ

Uzaktan çalışma ve öğrenilmiş güçlülük ilişkisini eğitim sektörü üzerinden araştırmak, uzaktan çalışan eğitimcinin öğrenilmiş güçlülük becerisinden ne oranda, hangi şartlar altında ve nasıl yararlandığını saptamak olarak açıklanabilir fakat uzaktan eğitim sürecinde yer alan meslek elemanını sadece uzaktan çalışan olarak yorumlamak tabloyu sağlıklı değerlendirmek için yeterli olmayacaktır. Uzaktan çalışma ve uzaktan eğitimi öğrenilmiş güçlülükle ilişkisi açısından inceleyen çalışmalar değerlendirildiğinde uzaktan eğitim sürecinde devreye giren faktörlerin bu süreci farklılaştırdığı rahatlıkla söylenebilir. İş ortamının dışında çalışmak durumunda kalan meslek elemanı okulun dışına çıkmaktadır ve bu ortam değişikliğini tek başına değil birebir etkileşim halinde olduğu öğrencisiyle beraber yapmaktadır. Okulu eve taşıyan öğrenci, evde çevrimiçi kurulan sınıfa ve evdeki öğrenciye alışmaya çalışan veli, öğretmen öğrenci veli üçgenini gelenekselden farklı biçimde yönetmek durumunda kalan okul yönetimi, uzaktan çalışan öğretmenin paydaşları olarak bu yeni sistemin bir parçasıdır. Paydaşlarla etkileşimin uzaktan çalışmayla birlikte dönüştüğü durum öğretmen için uyum sağlaması ve çözümler geliştirmesi gereken yeni bir alandır. Uzaktan çalışma ve öğrenilmiş güçlülük ilişkisini eğitim sektörü üzerinden incelemeyi hedefleyen bu araştırma, uzaktan çalışan öğretmenin öğrenilmiş güçlülük becerilerini, bu becerilerine yönelik algısını incelerken uzaktan eğitim sürecinde avantaj ve dezavantaj olarak algıladığı durumları, diğer paydaşlarla kurduğu iletişim, uzaktan eğitim sürecinde kendisine biçtiği rol gibi unsurları da göz önüne almaya dikkat etmiştir. Bahsi geçen bu faktörler öğretmenin uzaktan çalışırken karşılaşacağı problemlerle doğrudan ya da dolaylı olarak ilgilidir. Öğrenilmiş güçlülük becerileri problem karşısında stresi yöneterek, gerektiğinde alternatif çözüm yolları üreterek sorunların üstesinden gelmeyi ve istenen hedefe ulaşmayı kapsamaktadır. Bu nedenle öğretmenlerin karşılaştığı

problemlere ve problemler karşısında geliştirdikleri stratejilere araştırma kapsamında sıklıkla değinilmiştir.

Uzaktan çalışma ve öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkiyi eğitim modeli üzerinde ölçmeyi amaçlayan bu araştırma sonucunda bu iki değişken arasında anlamlı, düşük ve pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Uzaktan çalışma veya uzaktan eğitim ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkiyi ölçen bir araştırmayla literatürde karşılaşılmamıştır. Bu nedenle yapılan çalışmanın son yıllarda önemi artan uzaktan çalışma kavramı ile çalışma psikolojisinin önemli alt başlıklarından öğrenilmiş güçlülük becerileri arasında bağlantı kurma konusunda faydalı olacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçları uzaktan çalışmaya olumlu tutum geliştirmede ve genel anlamda uzaktan çalışma tutumunun pekişmesinde öğrenilmiş güçlülük becerilerinin yararlı bir destek gücü olduğunu doğrular niteliktedir. Öğrenilmiş güçlülüğün genelde çalışma hayatındaki olumlu yansımaları ortadayken neden uzaktan çalışma özeline inildiği sorusu akla gelebilir ki bu sorunun cevabı aslında araştırmanın önemi kısmında da aktarılmıştır. Uzaktan çalışmanın modern dünyanın önemli bir parçası haline geldiği, uzaktan eğitimin acil durumlar için bir can simidi olup kısmen de olsa olağan hayatın içinde de kendine yer bulduğu bilinen bir gerçektir. Bu yeni çalışma modeli öğretmenin öğrenilmiş güçlülük becerileri için yeni bir sınav alanı olarak nitelendirilebilir. Kişinin kendi öğrenilmiş güçlülük becerilerine yönelik algısının uzaktan çalışma tutumuna nasıl etki edeceğini görmek adına bu çalışma sonuçları değerlendirildiğinde öğrenilmiş güçlülük becerilerinin, genelde uzaktan çalışma sisteminin özelde uzaktan eğitim modelinin yürütülmesinde kolaylaştırıcı bir faktör olacağını söylemek mümkündür. Aynı şekilde uzaktan çalışmayla ilgili olumlu tutum ve öğrenilmiş güçlülük arasında pozitif yönde ilişki bulgusuna dayanarak uzaktan çalışma süresinin artmasının öğrenilmiş güçlülük becerilerinin gelişmesini sağlayabileceği söylenebilir. Bu iki sürecin birbirini destekler niteliğini temel alan öneriler araştırma sonuçları ışığında geliştirilebilir.

- Okul öncesi eğitim kurumlarından başlayarak öğrenilmiş güçlülük becerileri geliştirmeye yönelik eğitim programları hazırlanmalı, müfredat oluşturulurken ve eğitim kazanımları belirlenirken öğrenilmiş güçlülük kavramı göz önünde bulundurulmalıdır.
- Eğitim modeli üzerinden gidilecek olursa eğitim fakülteleri programlarında ve aday öğretmen yetiştirme çalışmalarında öğrenilmiş güçlülük becerilerine yer verilmesi, bu becerilerle uzaktan eğitim sürecini birlikte ele alan içeriklerin düzenlenmesi önerilebilir.

- Öğretmenlerin öğrenilmiş güçlölük becerilerini geliştirmeye yönelik hizmet içi eğitim programları hazırlanıp öğretmenlere sunulmalıdır. Pandemi döneminde çevrim içi eğitimden yüz yüze eğitime geçiş sürecinde öğretmenlere yönelik psiko sosyal destek çalışmaları gerçekleşmiştir. Bu araştırmanın yürütücüsü de okul psikolojik danışmanı ve rehber öğretmeni olarak bu destek çalışmalarında fiilen görev almıştır. Uzaktan çalışma ve öğrenilmiş güçlölük ilişkisini temel alan bu çalışma sürecinin ardından öğretmenlere yönelik uygulanan psiko sosyal destek programlarının öğrenilmiş güçlölük becerileriyle desteklenebileceği fikri öngörülebilir.
- Psikolojik danışmanlık ve rehberlik lisans mezunu olan araştırma yürütücüsü, örnekleme kapsayan Kırklareli il merkezinde bir lisede rehber öğretmen ve psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır. Bu araştırma sürecinde edindiği literatür bilgisi ve ulaştığı araştırma bulgularına dayanarak öğretmenlere ve öğrencilere yönelik öğrenilmiş güçlölük farkındalığı sağlama ve destekleme amaçlı programlar hazırlamak için yetkinliği ve fırsatı bulunmaktadır. Yukarıda değinilen kapsamlı planlanabilecek program ve çalışmalar için Kırklareli ili özelinde düzenlenebilecek etkinlikler bir hazırlık niteliği taşıyabilir. Bu araştırma için de pratikte uygulanabilecek bir çalışmanın teorik boyutunu oluşturma şansı doğmuş olacaktır.
- Uzaktan çalışma tutumu ve öğrenilmiş güçlölük ilişkisini eğitim modeli üzerinden deneyimleyen bu çalışma evren ve örneklem açısından çeşitlendirilmeye açıktır. Kırklareli ilinde çalışan öğretmenlere yönelik gerçekleştirilen bu araştırma ülke genelinde uygulanabileceği gibi farklı iller arasında karşılaştırmalı bir çalışma ile kültürel faktörleri de kapsayan sonuçlara ulaşılabilir.

Uzaktan çalışma tutumu ve öğrenilmiş güçlölük algısı arasındaki ilişkiyi eğitim modeli üzerinden incelemeyi amaçlayan bu çalışma farklı meslek gruplarına uygulanarak geliştirilmeye ve zenginleştirilmeye de açıktır. Bu çalışmanın farklı alanlara uyarlanmaya ve geliştirilmeye açık olması nedeniyle uzun vadede literatüre katkı sunabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, A. (2020). Salgın sürecinde uzaktan eğitim ve öğrenci başarısını değerlendirmeye ilişkin öğretmen görüşleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 253-271.
- Akça, M. ve Küçükoglu, M. T. (2020). COVID-19 ve iş yaşamına etkileri: Evden Çalışma. *Uluslararası Yönetim Eğitim ve Ekonomik Perspektifler Dergisi*, 8(1), 71-81.
- Akdeniz, H. (2018). Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya
- Alp, M. (2011).Tele Çalışma (Uzaktan Çalışma). Doç. Dr. S. Başterzi (Ed.), Prof. Dr. Sarper SÜZEK'e armağan (795-851). İstanbul, Beta Yayınevi.
- Aras, E., Karakaya, Y. E. (2020). Spor eğitimi kurumlarında görev yapan akademik personelin uzaktan eğitime yönelik görüşleri: Nitel bir çalışma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2),1-12
- Arıkan, E. (2016). Öğretmen adaylarının öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile akademik erteleme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*. Sivas.
- Aslan, U. H. ve Çeçen, A. R. (2007). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin cinsiyetlerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre mizah tarzlarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 1-14.
- Ayar, Ç., Ç. (2022). COVID 19 pandemi sürecinde uzaktan çalışmada iş-yaşam dengesi ve iş doyumu: Bir kamu bankasında uygulama (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, İşletme Bölümü, Ankara.
- Aykar, A. N., ve Yurdakal, İ. H. (2021). Erken çocukluk dönem öğretmenlerinin acil uzaktan eğitime ilişkin görüşleri. *Temel Eğitim Dergisi*, 3(2), 6-14.
- Ağır, F. (2008). Uzaktan eğitime karşı tutum ölçeği geliştirmeye yönelik geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Education Sciences*, 3(2), 128-139
- Balaman, F., ve Tiryaki, S. H. (2021). Corona virüs (Covid-19) nedeniyle mecburi yürütülen uzaktan eğitim hakkında öğretmen görüşleri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 52-84.
- Balay, R. (2000). Yönetici ve öğretmenlerde örgütsel bağlılık. Ankara: Nobel Yayın
- Barbour, M. K., LaBonte, R., Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., Kelly, K., Bond, A., Hill, P. (2020). Understanding pandemic pedagogy: Differences between emergency remote, remote, and online teaching. (State of the Nation: K-12 e-Learning in Canada)
- Başaran, M., Ülger, I. G., Demirtaş, M., Kara, E., Geyik, C., ve Vural, Ö. F. (2021). Uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerin teknoloji kullanım durumlarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(37), 4619-4645.

- Başol, O., Çömlekçi, M. F. (2022) Uzaktan çalışma tutumu ölçeği geçerlik-güvenirlilik çalışması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 9(1), 243-261
- Battal, B., Koşar, D. (2021) COVID-19 dönemi acil uzaktan eğitim faaliyetlerinin öğretmenlerde yarattığı psikolojik güçlükler. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, 11(3), 1366-1384
- Bayam, G., Okay, T., Dilbaz, N. Ve Açıkgöz, Ç. (2002). Sivil savunma birliği çalışanlarında kaygı, umutsuzluk ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve posttravmatik stres bozukluğu sıklığı. Kriz Dergisi, 10(1), 1-9.
- Bayburtlu, Y. S. (2020). Covid-19 pandemi dönemi uzaktan eğitim sürecinde öğretmen görüşlerine göre türkçe eğitimi. Electronic Turkish Studies, 15(4), 131-151
- Bayraktar, S. (2021). Uzaktan çalışmanın örgütsel bağlılık ve iş tatmini üzerine etkisi ve bir uygulama. (Yüksek Lisans Tezi) Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bilginoglu, E. (2021,Şubat). Covid-19 pandemisi sırasında uzaktan çalışmanın artan önemi: Bilinen yanlışlar ve doğruları. Çalışma ve Toplum, 69(2), 1099-1146
- Bowen, T. (2020). Work-integrated learning placements and remote working: Experiential learning online. International Journal of Work-Integrated Learning, 21(4), 377-386.
- Boyras, G., Aydın, G. (2003) Yetiştirme Yurdu ve Anne-Baba Yanında Kalan Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(20), 59-64.
- Bulut, İ., Polat, S. (2022). Sınıf öğretmenlerinin uzaktan eğitim derslerinde yaşadıkları stres: stresin nedenleri ve stresle başa çıkma yöntemleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(1), 410-435.
- Çakır, H. (2017) Erkeklerin Sosyalleşmesinde Öğrenilmiş Güçlülük: Kavramsal Bir İnceleme. Researcher, 5(4), 320-334.
- Çakır, O. (2001) Yeni çalışma biçimleri ve işe ilişkin tutumlar. ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources, 3(1).
- Çakan, S. (2021). Uzaktan/Evden Çalışmanın İş Tatminine ve Örgütsel Bağlılığa Etkisi Üzerine Bir Araştırma: Bankacılık Sektörü Örneği. International Journal of Entrepreneurship and Management Inquiries, 5(9), 227-244.
- Civan,O.E.,(2010), İş hukukunda uzaktan çalışma (Evde çalışma/tele çalışma, İş Hukuku ve Sosyal Güvenlik Hukuk Dergisi, 26(7),525-575.
- Çil, Ö. E. (2016). Okulöncesi öğretmenlerinin özyeterlik inançları, örgütsel adalet ve destek algıları, öğrenilmiş güçlülük ve tükenmişliklerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Burdur
- Dağ, İ. (1991). Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği'nin üniversite öğrencileri için güvenirliği ve geçerliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 2(4), 269-274.

- Danacı, M. Ö., Pınarcık, Ö. (2017). Öğretmen adaylarının epistemolojik inançlarının problem çözüme becerileri ve güçlülük düzeyleri üzerine olan etkisinin incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(3), 1249-1263
- Dede, N., Keskin, A., Öztürk, E., Keskin, M. G. (2021, Temmuz) Covid-19 süreci ile başlayan uzaktan eğitimde ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme ve derse katılım ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (39), 126-134.
- Demir, F., ve Özdaş, F. (2020). Covid-19 sürecindeki uzaktan eğitime ilişkin öğretmen görüşlerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 273-292.
- Demir, S., & Kale, M. (2020). Öğretmen görüşlerine göre, Covid-19 küresel salgını döneminde gerçekleştirilen uzaktan eğitim sürecinin değerlendirilmesi. *Turkish Studies*, 15(8). 3445-3470
- Dereli T. (2001). Teknolojik değişmeler, çalışma ilişkileri ve yeni istihdam türleri. çalışma yaşamında dönüşümler. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 3(2). 2-9
- Doğan, E. Ve Zeren, Ş. G. (2019) Sınıf öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülükleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Yıldız Journal of Educational Research*, 4(1), 22-37.
- Doğrul, B. Ş. Ve Tekeli, S. (2010). İş-yaşam dengesinin sağlanmasında esnek çalışma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2(2), 11-18.
- Dönmez, B., Genç, G. (2006). Genel liselerdeki okul yöneticisi ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ilişkin algıları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12), 41-60.
- Duman, S. N. (2020). Salgın döneminde gerçekleştirilen uzaktan eğitim sürecinin değerlendirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 95-112.
- Düzgün, S. (2022). Okul yöneticilerinin teknolojik liderlik öz yeterlikleri ile uzaktan eğitime yönelik görüşlerinin ilişkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(2), 1243-1274.
- Evli, M., Şimşek, N. (2018). Stresle başetmede geliştirilebilir bir boyut: Öğrenilmiş güçlülük. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 8(4), 377-380.
- Fidan, M. (2020). Covid-19 belirsizliğinde eğitim: İlkokulda zorunlu uzaktan eğitime ilişkin öğretmen görüşleri. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 24-43.
- Gökmen, Ö.F., Duman, İ., Horzum, M. B. (2016). Uzaktan eğitimde kuramlar, değişimler ve yeni yönelimler. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 29-51
- Güler, B. ve Taşlıyan, M. (2021). Öğrenilmiş güçlülüğün çalışan performansı üzerine etkisi ve sosyo-demografik özellikler açısından farklılıkların incelenmesi. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 13(24), 276-289.
- Güven, Ş. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin pandemi sürecinde yapılan uzaktan beden eğitimi dersine yönelik motivasyonlarını etkileyen faktörler. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 1-10.

- Güzel, D. ve Aydın, G. (2021). Covid-19 döneminde uzaktan çalışma sisteminde iş performansını etkileyen faktörler: Banka çalışanları üzerine bir uygulama. Ardahan Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 3(2), 128-133.
- Han, F., Demirbilek, N., Demirtaş, H. (2021). Okul yöneticisi ve öğretmenlerin koronavirüs (Covid-19) salgını sürecinde yürütülen uzaktan eğitime ilişkin görüşleri. Cumhuriyet International Journal of Education, 10(3), 1168-1193.
- Horzum, M. B., Özkaya, M., Demirci, M., Alpaslan, M. (2013). Türkçe uzaktan eğitim araştırmalarının incelenmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2), 79-100.
- Kandemir, A. ve Nartgün, Ş. S. (2022). Öğretmenlerin uzaktan eğitim yorgunluğu. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 14(27), 40-67.
- Kara, S. B. K., ve Güneş, D. Z. Okulların uzaktan yönetimi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9(2), 728-741.
- Karaca, Selin. (2019). İş yeri inovasyonunun bir örneği olarak uzaktan çalışmanın iş-yaşam dengesine etkisi: Çalışan anneler üzerine bir araştırma. (Yüksek Lisans Tezi) Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karadeniz, G., Zabcı, N. (2020). Pandemi döneminde uzaktan eğitim veren öğretmenlerin çalışma koşulları ve algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. MSGSÜ Sosyal Bilimler, 2(22), 301-314.
- Karakoç, M. (2009). İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile iş doyum seviyeleri arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Karavin, A. (2021). Covid-19 sürecinde uzaktan çalışmanın telekomünikasyon sektöründe çalışanların örgütsel bağlılıkları üzerindeki etkisi: İstanbul ilinde bir araştırma. (Yüksek Lisans Tezi) Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaymaz, A. (2021). Uzaktan eğitim sürecinde değişen iş yükü ve etkilerine ilişkin öğretmen görüşleri. Uluslararası Liderlik Eğitimi Dergisi, 1(I), 71-85.
- Kışla, T. (2016). Uzaktan eğitime yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması. Ege Eğitim Dergisi, 17(1), 258-271.
- Korukçu, N. (2021, Aralık). Covid-19 pandemi döneminde uzaktan çalışmanın iş-aile yaşam dengesine etkisi. Süleyman Demirel Üniversitesi İnsan Kaynakları Yönetiminde Güncel Gelişmeler Çalıştayı
- Kurnaz, A., Kaynar, H., Barışık, C. Ş., Doğrukök, B. (2020). Öğretmenlerin uzaktan eğitime ilişkin görüşleri. Milli Eğitim Dergisi, 49(1), 293-322.
- Kutlutürk, S., ve Yıkılmaz, İ. (2021). Covid-19 pandemisi uzaktan çalışma sürecinde akademisyenlerin iş stresi, tükenmişlik algısı ve kas iskelet sistemi ağrılarının incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 8(2), 297-313.

- Maraşlı, M. (2005). Bazı özelliklerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre lise öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri. *Turkish Journal of Occupational Health and Safety*, 6(23), 27-33
- Menekay, M., Özdemir, N. (2021). Küresel pandemi döneminde uzaktan eğitim veren öğretmenlerde tükenmişlik. *GAB Akademi*, 1(1), 11-30
- Metin, M., Çevik, A., Gürbey, S. (2021). Öğretmenlerin uzaktan eğitime ilişkin görüşlerini belirleme ölçeği: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Maarif Mektepleri Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 4(1), 15-35
- Mükellef, Ü (2022). Uzaktan çalışmada verimlilik: Zonguldak devlet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Naktiyok, A., ve İşcan, Ö. F. (2003). İşgörenlerin evden çalışmaya ilişkin tutumları: Bireysel özellikler ve iş sürükleyicileri açısından bir uygulama. *Akdeniz İİB Dergisi*, 3(6), 53-72.
- Öner, N. (2018). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının öğrenilmiş güçlülük ve duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Özkul, R., Kırnık, D., Dönük, O., Altunhan, Y., Altunkaynak, Y. (2020). Uzaktan eğitim uygulamalarına ilişkin öğretmen görüşleri: Ölçek çalışması. *Turkish Studies*, 15(8).3655-3667
- Öztürk, H. (2021). Meslek yüksekokulu öğretim elemanlarının uzaktan eğitim sürecinde uyumlarının incelenmesi: Nitel bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (57), 74-97.
- Öztürkoğlu, Y. (2013). Tüm yönleriyle esnek çalışma modelleri. *Beykoz Akademi Dergisi*, 1(1), 109-129.
- Pınargözü, G. G (2021). COVID-19 sürecinde uzaktan çalışmanın örgütsel bağlılık üzerindeki etkisi: finans sektöründe çalışanlar üzerinde bir araştırma. (Yüksek Lisans Tezi) Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Pitogo, V. M., Eccle, K. (2021). Insights into undergraduate students' experiences of emergency remote learning during covid-19 pandemic: A phenomenology study. *Asia Research Network Journal of Education*, 1(2), 77-95.
- Popovici, V., Popovici, A. L. (2020). Remote work revolution: Current opportunities and challenges for organizations. *Ovidius University Annals, Economic Sciences Series* (1), 468-472.
- Rosenbaum, M., Jaffe, Y. (1983). Learned helplessness: The role of individual differences in Learned resourcefulness. *British Journal of Social Psychology*, 22, 215–225
- Rosenbaum, M. (1990). The role of learned resourcefulness in the self-control of health behavior. M. Rosenbaum (Ed.) *Learned resourcefulness: On coping skills, self-control, and adaptive behavior*. 3-30. New York, Springer.

- Rudnicka, A., Newbold, J. W., Cook, D., Cecchinato, M. E., Gould, S., & Cox, A. L. (2020, August). Eworklife: Developing effective strategies for remote working during the COVID-19 pandemic. In Eworklife: developing effective strategies for remote working during the COVID-19 pandemic. The new future of work online symposium.
- Sarıcı, S. (1999). Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri, ben durumları ve sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkiler. (Yüksek Lisans Tezi) Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Savaşır, I., Şahin, N.H. (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sayan, H. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde öğretim elemanlarının uzaktan eğitime ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi. AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi, 11(42), 100-122.
- Serinikli, N. (2021). Covid 19 salgın sürecinde örgütsel değişim: Uzaktan/Evden çalışma modeli. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 31(1), 277-288.
- Siva, N. A. (1991). İnfertilite’de stresle baş etme, öğrenilmiş güçlülük ve depresyonun incelenmesi (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Nörolojik ve Psikiyatrik Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sobacı, F., & Polatçı, S. (2014). Öğrenilmiş Güçlülük: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi, 28(2), 17-38. <https://doi.org/10.16951/iibd.28584>
- Soysal, T. (2006), Tele çalışma, İş Hukuku ve Sosyal Güvenlik Hukuku Dergisi, 1(9), 133-165.
- Şahin, M. (2021). Uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerin yaşadığı sorunlar. Tarih Okulu Dergisi, 14(LII), 1734-1757
- Taşkın, G., Aksoy, G. (2021). Uzaktan eğitim hakkında öğretmen görüşleri. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (52), 622-647.
- Tekmen, E. E. (2021). Covid - 19 ile gelen “yeni” normal: Evden çalışma. S. Karaköse (Ed.) COVID-19 salgınında çok boyutlu etkiler (73-111), İstanbul: İksad Yayınevi.
- Tiryaki, H. (2016). Yeni Bir Esnek Çalışma Modeli: Uzaktan Çalışma. Lebib Yalkın Mevzuat Dergisi, 151.
- Tuna, A. A., ve Türkmendağ, Z. (2020). Covid-19 pandemi döneminde uzaktan çalışma uygulamaları ve çalışma motivasyonunu etkileyen faktörler. İşletme Araştırmaları Dergisi, 12(3), 3246-3260.
- Uysal, N., Yılmaz, M. Ç. (2020). Akademisyenlerde iş yaşam dengesi ve uzaktan çalışmaya ilişkin görüşlerin belirlenmesi. Uluslararası Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi, 4(2), 26-37.
- Yalçınkaya, E. (2019). Öğrenilmiş güçlülük ile iş-yaşam dengesi arasındaki ilişki: Otomotiv sektöründe bir araştırma (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

- Yangın, D.D., Baycık, G., Yay, O., Doğan, S. (2021). COVID 19 pandemisinde uzaktan çalışma: Tespit ve öneriler. Çalışma ve Toplum, 3(70), 1683-1728
- Yelkencioğlu, İ. (2022). Improving employee coping capabilities amid pandemic-induced remote working conditions via the application of MBSR (Mindfulness-based stress reduction) training. (Doktora Tezi). Işık Üniversitesi, Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Çağdaş İşletme Yönetimi Doktora Programı. İstanbul
- Yürür, Ş., Keser, A. (2010). Öğrenilmiş güçlülük: Öğretmenler üzerinde bir uygulama. Çalışma İlişkileri Dergisi, 1(1),59-70