



Stresle başetmede geliştirilebilir bir boyut: Öğrenilmiş güçlülük

An approach that can be developed in coping with stress: Learned resourcefulness

Mahmut Evli, Nuray Şimşek

Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri ve Ruh Sağlığı Hemşireliği, Kayseri, Turkey

Özet

Son zamanların en önemli sorunlarından biri olan stres, esasında günlük yaşamın bir parçasıdır. Stresi hayatımızdan çıkaramayacağımız için, onunla yaşamayı öğrenmemiz gerekir. Bireyler stresle baş etmek için pek çok yöntem kullanırlar. Bunlardan birisi de öğrenilmiş güçlülüktür. Stresli yaşam olayları ile karşı karşıya kalındığında sahip olunan bilişsel baş etme davranışlarını ve öz kontrol yeteneklerini içeren öğrenilmiş güçlülük, tümüyle öğrenme yaşantıları sonucunda ortaya çıkar. Öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yükseltilmesi bireylerin kişisel, sosyal ve ruhsal yaşamlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu makalede öğrenilmiş güçlülüğün bileşenleri, etkileri ve düzeyinin yükseltilmesi için uygulanması gereken güncel yaklaşımlar ele alınmıştır.

Anahtar Sözcükler: Öğrenilmiş güçlülük; öğrenme; stres; stresle başetme.

Modern dünyada bireyler kişisel, örgütsel ve çevresel nedenlere bağlı olarak pek çok stresörle karşılaşmaktadır. Bu durum önemli fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkları da beraberinde getirmektedir.^[1] Bu rahatsızlıklarla birlikte stres, ruhsal zorlanmalar, uygun olmayan alışkanlıklar (alkol-madde kullanımı vb.), fizyolojik ve zihinsel fonksiyon bozuklukları, performans kaybı, işe veya okula devamsızlık ve düşük verimlilik gibi kişisel ve örgütsel olumsuz sonuçlar oluşmaktadır. Bu olumsuz sonuçları ortadan kaldırmak veya etkisini azaltmak için stresle baş etmek yani stresi yönetmek oldukça önemlidir.^[2]

Genel olarak stresle baş etme, yaşam kalitesini artırmak için ortamda huzursuzluğa neden olan etkenleri ortadan kaldırmak ya da en azından stresöre verilen tepkileri değiştirmektir.^[2,3] Stres yönetiminde, stresten tamamen kaçınmak mümkün olmayabilir. Ancak stresi işlevselliği bozmayacak, motivasyonu

Abstract

Stress which is one of the most important problems of nowadays, is mainly part of the daily life. As we cannot eliminate it from our lives, we need to learn to live with it. Individuals cope with stress in many different ways. One of them is learned resourcefulness. Learned resourcefulness which includes cognitive coping behaviors and self-control capabilities when an individual encounters stressful events in life – arises as a result of learning experience entirely. The increasing of level of learned resourcefulness affects the personal, social, and psychological lives of individuals in a positive way. Current approaches which are required for the increasing of the components, effects, and level of learned resourcefulness in this article is discussed.

Keywords: Learned resourcefulness; learning; stress; coping with stress.

artıracak düzeyde tutmak amaçlanır. Burada bireylerin, üzerindeki baskı ve zorlamaları mümkün olduğunca etkili ve dengeli olarak dağıtmaları gerekir.^[2]

Bireylerin maruz kaldıkları stresle baş etmelerine yardım eden birçok yöntem vardır. Fiziksel hareketler, meditasyon, biyolojik geri besleme, zaman yönetimi, çatışma yönetimi, düzenli uyku ve dengeli beslenme başlıca bireysel baş etme yöntemleri arasında yer alır.^[4] Steresle baş etme yöntemlerinden biri de öğrenilmiş güçlülüktür.^[5,6]

Öğrenilmiş Güçlülük

Duyguların, acının ve istenmeyen düşüncelerin kontrolünde kullanılan, bilişsel bir beceri olan öğrenilmiş güçlülük,^[7,8] bireylerin stresli yaşam olayları ile karşı karşıya kaldıklarında sahip oldukları bilişsel baş etme davranışları ve öz kontrol yetenek-



leridir.^[5] Bu öz kontrol sadece davranışların kontrol edilmesini değil, aynı zamanda duygu ve düşüncelerin de kontrol edilebilmesini içerir.^[8] Öğrenilmiş güçlülüğün esas olarak dört öz kontrol becerisini içerdiği bilinmektedir. Bunlar;

- Duygusal ve fiziksel tepkileri kontrol etmek için öz denetim ve bilişlerin kullanımı,
- Planlama, problemi tanımlama, alternatif değerlendirme ve sonuçların değerlendirildiği problem çözme becerilerinin uygulanması,
- Hemen doyumunu erteleyebilme becerisi,
- Bireyin kendisinin içsel olayları düzenleyebileceğine dair genel bir inanca sahip olması olarak açıklanmaktadır.^[9]

Bireyler bu kontrol becerilerini, sosyalleşme süreci içerisinde, küçük yaşlardan itibaren çevreleri ile olan iletişimlerini sonucunda öğrenirler.^[10] Öğrenilen kontrol becerileri sadece davranışların kontrol edilmesi değil, aynı zamanda bireylerin kendi duygu ve düşünceleri üzerinde de değişikliğe giderek kendilerini kontrol edebilmeleri sürecidir.^[11]

Bu süreçte düzeltici, yenilikçi ve deneysel öz kontrol olmak üzere öğrenilmiş güçlülüğün üç türü olduğu bilinmektedir.^[11,12] Bireylerin belli bir amaca yönelik davranışlarına eşlik eden duygularını ve düşüncelerini denetleyebildiği davranışları düzeltici öz kontrol, haz almayı erteleme gibi davranış değişimlerine öncülük edecek davranışları yenilikçi öz kontrol, bu kontrol sürecindeki olumsuzlukların üstesinden gelinmesiyle birlikte yeni etkinliklere yönelmeyi sağlayan davranışları ise deneysel öz kontrol olarak tanımlanabilir.^[11] Bu öğrenilmiş güçlülük türlerinin hepsi farklı bir amaca hizmet etmektedir. Düzeltici öz kontrol, hedefe yönelik varolan davranışın korunmasını ve içsel deneyimlerin verim gücü üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılmasını, yenilikçi öz kontrol, bireyde varolan alışkanlıkların değişmesini, varolan davranışların daha yeni ve iyi davranışlarla değiştirilmesini amaçlar. Deneysel öz kontrol ise zararlı yok edici alışkanlıklardan korunmayı, yeni durumlara ayak uydurmaya yardımcı olmayı ve kişilik kaynaklarının yani duygusal başatma becerilerinin zenginleşmesini hedeflemektedir.^[11,12]

Öğrenilmiş güçlülüğü oluşturan beceriler tümüyle öğrenme yaşantıları sonucunda ortaya çıkar. Bu nedenle bireylerin öğrenilmiş güçlülük seviyeleri birbirinden farklıdır.^[5] Öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük bireylerin davranışlarının sonuçlarını kontrol edemedikleri ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan bireylere göre daha fazla çaresizlik düşüncesine kapıldıkları bildirilmektedir. Diğer bir ifadeyle öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan bireyler, öğrenilmiş çaresizliğe karşı daha dirençlidirler.^[13] Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini tehdit eden, zorlayan durumlar karşısında daha donanımlı olarak daha fazla çaba sarfettikleri bilinmektedir.^[14] Ayrıca öğrenilmiş güçlülüğün yüksek olması, bireylerin başatma becerilerini,^[15] kendilik değerlendirmelerini ve problem odaklı düşünmelerini,^[12] öz yeterlilik ve öz saygılarını,^[16] mizah tarzlarını,^[17] beden imgelerini ve hayat tarzları üstünde kontrollerini,^[18] iş doyumunu,^[19] umut,^[11] ve tükenmişlik düzeyleri^[20] gibi pek çok faktörü olumlu yönde etkilemektedir.

Psikolojik Sağlık ve Öğrenilmiş Güçlülük

Psikolojik sağlık ve öğrenilmiş güçlülük yakından ilişkili iki kavramdır. Dağ^[21] tarafından 532 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada öğrenilmiş güçlülük ile psikolojik belirtiler arasında ters yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca öğrenilmiş güçlülük ile post travmatik stres bozukluğu, anksiyete ve depresyon gibi pek çok ruhsal rahatsızlıklar arasında ilişki olduğu bilinmektedir.^[22-24] Öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan hastaların anksiyete ve depresyon seviyelerinin anlamlı ölçüde düşük olduğu belirtilmiştir.^[25] Ayrıca konu ile ilgili yapılan çalışmalarda öğrenilmiş güçlülüğün depresyona yatkınlığı azaltıcı faktörlerden biri olduğu belirtilmiştir.^[8,9]

Depresyon gibi duygudurum bozukluklarında bireylerin, fizyolojik ve emosyonel tepkilerle baş etme, planlama, problem çözme yöntemini belirleme, erken doyumunu erteleme ve içsel olayları düzenleme gibi kendini kontrol etme becerileri kazandırılarak öğrenilmiş güçlülük düzeyleri artırılabilir. Böylece öğrenilmiş güçlülük düzeyleri geliştirilen bireylerin kendilerini kontrol etme, çatışma ve problem çözme yetenekleri artırılarak anksiyete ve depresyon gelişimi önenebilir veya var olan anksiyete ve depresyon seviyesi azaltılabilir.^[12,26]

Stres Başatma ve Öğrenilmiş Güçlülük

Bireylerin kendi özlere için zorlayıcı olaylara karşı göstermiş oldukları direnci belirten başatma kavramı, stres süreci kapsamında yer alan dikkat çekici bir olgudur.^[27] Stresi yönetebilme ya da diğer bir ifadeyle stresle başatma, bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal yeterliliklerini aşan ya da zorlayan dıştan ya da içten gelen dürtü ve uyuşmazlıkları kontrol etmeye yönelik dinamik, bilişsel, duygusal ve davranışsal çabaların bütünü olarak tanımlanabilir.^[1] İnsanların fizyolojik ve psikolojik dengesini bozan stresin bireyler üzerindeki etkisi her geçen gün artmaktadır. Bu olumsuz etkinin önlenmesinde kendini kontrol edebilme (özdenetim) becerilerinin yanında olumlu baş etme becerilerinin de kazandırılması gerekmektedir.

Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını kişinin kendisinin kontrol edebilme becerisi olan özdenetim, fiziksel açıdan tehlikeli durumlarda, fizyolojik gereksinimlerin karşılanmadığı durumlarda veya sosyal etkileşimlerinde görülen davranışlara verdiği tepki ile ilgilidir. Öz denetim becerisi küçük yaşlardan itibaren kazandırılması gereken bir yetenektir.^[28] Başatma stratejileri arasında ise planlı davranma, problem çözme, uzlaşma, hayal kurma, kendini denetleme ve öz eleştiri sayılabilir.^[1,29]

Bu başatma yolları stres ve stres kaynakları ile başatmada kullanılabilir. Öğrenilmiş güçlülükte genel olarak stres ve stres kaynakları ile başatmada kullanılacak bir stratejiyi tanımlar ve stresi yaratan olayın birey üzerinde oluşturacağı etkileri kontrol etmede kullanılır. Ayrıca bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri, stres yaratan etkenle etkili bir şekilde başa çıkıp çıkamayacaklarına yönelik inançlarını da etkiler.^[30] Yani öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan bireylerin karşılaştıkları güçlülükler başa çıkabileceklerine olan inançları, problemlere yönelik olumlu ya da pozitif düşünme eğilimleri, etkili problem çözme stratejileri oluşturma yetenekleri ve net hedefler

belirleme eğilimlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.^[31] Psikolojik problemler yaşama oranı ve strese neden olan yaşam olaylarından etkilenme düzeyi bireyin bu niteliklere sahip olması ile yakından ilişkilidir.^[9] Bununla birlikte öğrenilmiş güçlülük düzeyinin bireylerin olumsuz duygularla başetmesini, kötü alışkanlıkların üstesinden gelmesini, sıkıcı da olsa görevlerini yerine getirmesini ve engellerin üstesinden gelmesini kolaylaştırdığı söylenebilir.^[32] Zorlayıcı yaşam olayları ile daha yapıcı başeden ve sosyal destek sistemlerinin yardımı ile yaşama daha olumlu bakan bireylerin de öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin yüksek olduğunu ve bu durumun sadece şu anda değil gelecek zamandaki iyilik hallerini de etkileyeceğini unutmamak gerekir.^[7,33,34]

Stresle başetme süreci oldukça kompleks ve canlı bir yapıya sahiptir. Başetme tepkilerinde stresi ortaya çıkaran olgu veya olayın boyutlarından daha ziyade kişilik özellikleri, duruma alakalı değerlendirme şekilleri gibi faktörler daha önemlidir.^[35,36] Bunun yanında stres altındaki bireyler, öğrenilen bir kognitif ve devinimsel beceriler bütünü olan öğrenilmiş güçlülüğü kullanarak stresli yaşam olaylarıyla daha etkili başedebilirler. Stresli durumlarda, bireylerin içsel olayları düzenleyebilmesinin yolu, bireyin bilişsel dağarcığında bu durumla ilgili mevcut ve hazır bir tepkisinin bulunup bulunmadığı ile yakından ilgilidir. Öğrenilmiş güçlülük ile stresle başetme arasında benzerlik de tam olarak bu noktada ortaya çıkmaktadır.^[37]

İçsel olayları kontrol edebilme aslında stresle etkin bir şekilde başetmeyi de mümkün kılmaktadır. Bu bağlamda bilişsel bir beceri olan içsel olayların kontrolü veya kendini denetleme becerileri bireylere öğretilerek, bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri de artırılabilir. Bununla birlikte bireylerin kendini denetleme, çatışma ve problem çözme becerilerinin de geliştirilmesine yardımcı olunabilir.^[38,39]

Sonuç

Sonuç olarak yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyi bireylerin kişisel, sosyal ve ruhsal durumunu olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle başta aileler olmak üzere, eğitimciler, sağlık çalışanlarına ve araştırmacılara öğrenilmiş güçlülüğü artırmada önemli sorumluluklar düşmektedir. Aileler çocuklarına; yaşına uygun sorumluluklar vererek, sorumluluk duygusunu geliştirerek, olumlu ve başarılı rol model olarak ya da bu modelleri örnek göstererek, kendini ifade etmesi konusunda cesaretlendirerek, kıyaslama, yargılama ve olumsuz eleştiri yapmayarak, birlikte aktif bir şekilde vakit geçirmeyi sağlayacak faaliyetler düzenleyerek öğrenilmiş güçlülük düzeylerini artırabilirler (40). Eğitimcilerin ise, bu konularda sık sık panel, workshop gibi etkinlikler organize etmeleri ve öğrenciyi aydınlatmak amacıyla eğitim, rehberlik ve danışmanlık hizmetleri sunmaları gereklidir. Öğrenilmiş güçlülük model alma yoluyla ve zamanla öğrenilebildiği için, koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında ailelerin ve bireyin gelişiminde önemli rol oynayan öğretmenlerin konunun önemi hakkında bilgi sahibi olmaları ve bu bireylerin öğrenilmiş güçlülüğü artırıcı davranışlar sergilemeleri oldukça önemlidir. Sağlık çalışanlarının öğrenilmiş güçlülüğün başta ruhsal rahatsızlıklar olmak üzere bütün ra-

hatsızlık türlerinde hastalığın olumsuz etkileri ile baş etmede etkili olduğunun farkında olmaları, multidisipliner işbirliğinin önemini kavramaları, öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin artırılmasına yönelik eğitimlere yer vermeleri gerekmektedir. Araştırmacıların ise farklı kültür ve gruplarda öğrenilmiş güçlülüğün ve alt boyutlarının belirlenmesi, öğrenilmiş güçlülüğü geliştirmeyi hedefleyen deneysel çalışmaların yapılması, bu çalışmaların uygulamaya geçirilmesi ve sürekliliğinin sağlanması gibi konulardasorumluluk almaları önemlidir.

Çıkar çatışması: Bildirilmemiştir.

Kaynaklar

1. Çam O, Engin E. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı. İstanbul Tıp Kitabevi: İstanbul; 2014.
2. Bingöl G. Stres ve Stres Yönetimi Yaklaşımları (Kırklareli Devlet Hastanesi Hemşireleri Örneği). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
3. Güçlü N. Stres yönetimi. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 2001; 21: 91-109.
4. Balaban J. Temel eğitimde öğretmenlerin stres kaynakları ve başa çıkma teknikleri. PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi 2000; 7: 1-8.
5. Rosenbaum M. The role of learned resourcefulness in the self-control of health behavior. In: Rosenbaum M, editör. Learned resourcefulness: on coping skills, self-control and adaptive. New York: Springer; 1990.
6. Huang CY, Guo SE, Hung CM, et al. Learned resourcefulness, quality of life and depressive symptoms for patients with breast cancer. Oncol Nurs Forum 2010; 37: 280-87.
7. Güloğlu B, Aydın G. İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ve otomatik düşünce biçimi arasındaki ilişki. H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi 2007; 33: 157-68.
8. Coşkun Y. Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve aile içi ilişkileri. Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2009; 18: 104-8.
9. Dağ, İ. Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliliği. Türk Psikiyatri Dergisi 1991; 2: 269-74.
10. Boyraz G, Aydın G. Yetiştirme yurdu ve anne-baba yanında kalan ergenlerde öğrenilmiş güçlülük. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2003; 20: 59-64.
11. Coşkun F. Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda umutsuzluk ve öğrenilmiş güçlülük. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi 2010.
12. Siva A. İnfertile'de stresle baş etme, öğrenilmiş güçlülük ve depresyonun incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Nörolojik ve Psikiyatrik Bilimler Enstitüsü, Ankara 1991.
13. Rosenbaum M, Ben-Ari K. Learned helplessness and learned resourcefulness: effects of noncontingent success and failure on individuals differing in self-control skills. J Pers Soc Psychol 1985; 48: 198-215.
14. Zauszniewski JA, Martin MH. Developmental task achievement and learned resourcefulness in healthy older adults. Archives

- of Psychiatric Nursing 1999; 13: 41-7.
15. Akgün S. The effects of situation on learned resourcefulness on coping responses. *Social Behavior And Personality* 2004; 32: 441-8.
 16. Ngai FW, Chan SW, Holrody E. Translation and validation of a chinese version of the self-control shedule in chinese chilbear-ing women. *Journal of Clinical Nursing* 2008; 17: 323-32.
 17. Aslan H, Çeçen AR. Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve cinsiyetlerine göre mizah tarzlarının incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2007; 16 (2): 1-14.
 18. Kennett DJ, Nisbet C. The influence of body mass index and learned resourcefulness skills on body image and lifestyle practises. *Patient Education and Counseling* 1998; 33: 1-12.
 19. Karakoç M. İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ile İş Doyum Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kartal İlçesi Örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.
 20. Maraşlı M. Lise öğretmenlerinin bazı özelliklerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tükenmişlik düzeyleri. *TTB Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi* 2005; 23: 27-33.
 21. Dağ İ. Kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikopatoloji ilişkileri. *Psikoloji Dergisi* 1992; 7: 1-9.
 22. Bayam G, Okay T, Dilbaz N, Açıkgöz Ç. Sivil savunma birliği çalışanlarında kaygı, umutsuzluk ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve posttravmatik stres bozukluğu sıklığı. *Kriz Dergisi* 2002; 10: 1-11.
 23. Huang CY, Perng SJ, Chen HF, Lai CY. The impact of learned resourcefulness on quality of life in type II diabetic patients: a cross-sectional correlational study. *Journal Nursing Research* 2008; 16: 264-74.
 24. Evli M. Cürük NG. The relationship between learned resourcefulness, anxiety and depression in patients with atrial fibrillation. *International Journal of Caring Sciences* 2017; 10: 146-52.
 25. Rosenbaum M, Palmon N. Helplessness and recoursefulness in coping with epilepsy. *J Consult Clin Psychol* 1984; 52: 244-53.
 26. Zauszniewski AJ. Teaching resourcefulness skills to older adults. *J Gerontol Nurs* 1997; 23: 14-20.
 27. Fleming R, Baum A, Singer JE. Toward an integrative approach to the study of stres. *J Pers Soc Psychol* 1984; 46: 930-49.
 28. Yavuz EK. Yaşam becerileri eğitimi. *Ceceli Yayınları*: Ankara; 2004.
 29. Gözene Ö. Riskli alkol kullanan üniversite öğrencileri ile riskli alkol kullanmayanlarda, stresli yaşam olayları, iç-dış kontrol odağı inancı ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin ilişkilerinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 2002.
 30. Rosenbaum M. A shedule for assessing self-control behaviors. Preliminary findings. *Behavior Therapy* 1980; 11: 109-21.
 31. Dönmez B, Genç G. Genel liselerdeki okul yönetici ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ilişkin algıları. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2006; 7: 41-60.
 32. Gemlik N, Sığı Ü, Sur H. Sosyal karşılaştırma ve öğrenilmiş güçlülük ilişkisinin yönetsel etkileri: Hastane yöneticileri ve çalışanları üzerine bir çalışma. *Yönetim Dergisi* 2007; 18: 55-66.
 33. Sinha SP, Nayyar P, Sinha SP. Social support and self-control as variables in attitude toward life and perceived control among older in India. *J Soc Psychol* 2002; 142: 527-40.
 34. Calvete E, Connor-Smith JK. Automatic thoughts and psychological symptoms: A cross-cultural comparison of American and Spanish students. *Cognitive Therapy and Research* 2005; 29: 201-17.
 35. Lazarus RS. Coping theory and research: past, present and future. *Psychosom Med* 1993; 55: 234-47.
 36. Akkaya E. Üniversite öğrencilerinin otonomik ve sosyotropik kişilik özellikleriyle öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişki. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi 2009.
 37. Rosenbaum M. Learned resourcefulness as a behavioral repertoire for self regulaion of internal events: issues and speculations. Springer: New York; 1983.
 38. Yalçın ÖM. Kendini denetleme becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı 2007.
 39. Rosenbaum M. Self-control under stress: The role of learned resourcefulness. *Advances in Behaviour Research and Therapy* 1989; 11(4): 249-258.
 40. Bekci V. Mesleki ve teknik eğitim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin MEGEP'de Alan-Dal seçimi ile ilişkisinin incelenmesi (Şişli İlçesi Örneği). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi 2009.