

İŞ YAŞAMINDA ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK İLE İŞ STRESİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİ BELİRLEMeye YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Mehmet Halit YILDIRIM

Aksaray Üniversitesi İİBF
Yrd. Doç. Dr.
yildirimmh@gmail.com

Şükriye GÜLPİNAR

Aksaray Üniversitesi S.B.E.
Araş. Gör.
sukriyegulpinar@gmail.com

Şerife UĞUZ

Aksaray Üniversitesi S.B.E.
Araş. Gör.
serifeuguz@gmail.com

ÖZET

Bu çalışma, öğrenilmiş güçlülüğün iş stresi ile başa çıkmadaki rolünü analiz etmek amacıyla tasarlanmıştır. İş hayatında çeşitli sebeplerden kaynaklanan iş stresi ile başa çıkmada öğrenilmiş güçlülük, bireysel bir yetenek ve öz kontrol davranışı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırmanın evrenini Aksaray Üniversitesi'nde görev yapan akademisyenler oluşturmaktadır. Konuya ilişkin verilerin toplanmasında anket tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmada Rosenbaum(1980) tarafından geliştirilen ve Dağ (1991) tarafından Türkçeye çevrilen 'Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği' (RÖGO) ile Suzanne Haynes tarafından uygulanan ve Aktaş(1996) tarafından geliştirilen 'İş Stresi Ölçeği' kullanılmıştır. Öğrenilmiş güçlülüğün bazı alt boyutları ile iş stresinin baskı ve aşırı yüklenme alt boyutu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öğrenilmiş Güçlülük, İş Stresi, Stresle Başa Çıkma

Alan Tanımı: Örgütsel Davranış (İşletme ve Yönetim)

A RESEARCH TO DETERMINE THE RELATIONSHIP BETWEEN LEARNED RESOURCEFULNESS AND WORK STRESS AT WORKING LIFE

ABSTRACT

This research is projected to determine the levels of learned resourcefulness of academics and to analyze the role of learned resourcefulness to cope with the work stress. Learned resourcefulness emerges as an individual ability and self-control behavior on the coping with work stress which is derived from various reasons. The universe of this study are academics who works at the Aksaray University. The data, related with topic, was collected by questionnaire. 'Learned Resourcefulness Schedule(RÖGO)' which was developed by Rosenbaum(1980) and which was translated into Turkish by Dağ(1991) was used in this research. Also 'Work Stress Schedule' which was applied by Suzanne Haynes and which was developed by Aktaş(1996) was used in this research. There is a significant relationship between the sub-dimensions of learned resourcefulness with pressure and overload which are the sub-dimensions of the work stress.

Key Words: *Learned Resourcefulness, Work Stress, Cope With Work Stress*

JEL Code: M10, L26, L29.

1.GİRİŞ

Bilimsel anlamda ilk olarak 17. Yüzyılda ve fizik biliminde kullanılan stres sözcüğü günümüzde ise psikoloji, tıp, yönetim bilimleri gibi birçok bilim dalında kullanılır hale gelmiştir. Her bilim dalı sözcüğü kendi incelediği alana göre tanımlamış; bu ise yazında birçok stres tanımının oluşmasına sebebiyet vermiştir. Yönetim Bilimi ise konuya daha çok iş hayatında yaşanan stres açısından yaklaşmaktadır. Zaman zaman olumlu bir durum olarak da nitelendirilen stres, yazında daha çok modern çağın bir hastalığı olarak nitelendirilmektedir. Örgütlerde insan ögesinin vazgeçilmezliği, stresin olası örgütsel doğurguları, iş stresinin bireysel ve örgütsel bir sorun olduğu da dikkate alındığında, stresle başa çıkmayı bilmek ve güçlü olmayı öğrenmek son derece önem kazanmaktadır(Dönmez ve Genç, 2006: 42). Bireyin stresle başa çıkması geçmiş yaşantıları, deneyimleri ve öğrendikleriyle yakından ilişkilidir(Maraşlı,2005). Yani her birey stresle farklı bir şekilde mücadele eder. Öğrenilmiş güçlülük de bireyin kişilik özelliklerinden kaynaklanan, stresle mücadele etmede sahip olduğu becerilerden birisidir. Öğrenilmiş güçlülüğü yüksek olan bireyler olumsuz durumların üstesinden daha kolay gelebilmekte ve iş yaşamında daha başarılı olmaktadırlar.

1.1.İŞ STRESİ

Gelişmiş, çeşitlenmiş ve aynı ölçüde karmaşıklaşmış olan iş yaşamının, herkes tarafından bilinen ve kabul edilen bir gerçeği haline gelmiş olan iş stresi; insanların zamanlarının büyük bir kısmını işte geçirmesi ya da işle ilgili etkinlikler için harcaması nedeniyle günlük yaşantımızda önemli bir yer tutmaktadır(Gök, 2009: 432). İş stresi, işin sürdürülmesi, görevlerin yerine getirilmesi, ücret ve çalışma koşullarına ilişkin beklentilerin karşılanması, işyerinde kişiler arası ilişkilerin niteliği, iş güvencesi, sosyal güvence, işin ve işyerinin geleceği, sosyal destek mekanizmalarının işlerliği, çalışanın fiziksel ve psikolojik sağlığı gibi pek çok konu ile yakından ilgilidir. Ancak yaşanan stresin bireyler üzerindeki etkileri farklılıklar gösterebilmektedir. Bu farklılıkları yaratan unsurlar temelde iş ve işyerine ilişkin ortamsal farklılıklar ile bireyin kişisel özelliklerinden kaynaklanmaktadır(Çakır, 2009: 100). Araştırmalarda ortaya çıkan temel faktörlerin iş ortamı (örgütsel), bireyin kişilik yapısı ve çevresel faktörler şeklinde tasnif edilmeye çalışıldığı görülmektedir(Okutan ve Tengilimioğlu, 2002: 18).

2.ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK

Öğrenilmiş güçlülük; bireyin duygu, biliş, ağrı gibi iç uyarıcılarını düzenlemede kullandığı çoğunlukla bilişsel olan, kazanılmış davranış repertuarı ve beceriler toplamıdır(Rosenbaum, 1980'den: Aslan, 2006: 16). Rosenbaum öğrenilmiş güçlülüğün yaşam boyunca çevre ile etkileşim sonucu kazanıldığını ve güçlülük olarak tanımlanan davranışların bireyin yetiştiği çevre içerisinde öğrenildiğini belirtmektedir. Öğrenilmiş güçlülük teorisine göre güçlülük düzeyi yüksek olan bireyler stresin performansları üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirebilir ve stresli durumlarda güçlülük düzeyi zayıf olanlara göre daha başarılı olabilirler. Aynı zamanda bu kimseler, negatif duygularını kontrol etmekte daha iyi oldukları gibi, stresli olaylarla başa çıkmada da daha başarılıdırlar(Rosenbaum, 1980'den: Dönmez ve Genç, 2006). Öğrenilmiş güçlülük becerilerine sahip olmak bireylere örneğin; olumsuz duygularla başa çıkmada, kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sağlıklı yaşam diyetlerinin uygulanmasında, sıkıcı fakat yapılması zorlu görevlerin bitirilmesinde ve günlük yaşamda karşılarına çıkan diğer engellerin üstesinden gelmelerinde yardımcı olan bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır(Kennett ve Keefer, 2006: 442' den Çakır, 2009). Öğrenilmiş güçlülük bir bakıma bireyin olayları yönetebilmesi, kendi yaşamına hakim olabilmesi ve olumsuzlukların üstesinden gelebilmesidir(Polatçı ve Boyraz, 2010). Ayrıca yapılan araştırmalara göre, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan bireyler, akademik olarak da güçlü bireylerdir(Zimmerman & Martinez-Pons, 1988'den; Kennett, 1994: 295).

3. İŞ YAŞAMINDA ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK VE İŞ STRESİ İLE BAŞA ÇIKMADAKİ ROLÜ

Kişinin öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yüksek olması, başa çıkma ve öz-kontrol becerilerini yaygın bir biçimde kullandığını, dolayısıyla stres yaratan durumlardan daha az etkilendiğini ve daha az psikolojik sorunlar yaşayabileceğini göstermektedir(Dağ, 1992'den: Gültekin, 2011: 29). Yapılan araştırmalar da stresle baş etmede öğrenilmiş güçlülüğün olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Örneğin; Akgün(2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin başarılarını etkileyen stres düzeyinin öğrenilmiş güçlülük ile en aza indirilebileceği sonucuna varmıştır. Siva ise infertilite yaşayan kişilerin stresle baş etme, öğrenilmiş güçlülük ve depresyon düzeylerini incelemiştir. Öğrenilmiş güçlülüğün arttığı durumlarda bireyde var olan depresyonun azaldığı sonucuna ulaşmıştır(Siva, 1991'den Karakoç, 2009: 37).

İş stresi ve öğrenilmiş güçlülük ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda da öğrenilmiş güçlülüğün iş stresi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin; Yürür ve Keser(2010) “Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama” adlı çalışmalarında, öğrenilmiş güçlülüğün, mesleki stresin yoğun olarak gerçekleştiği öğretmenlik mesleğindeki bireylerin kendi kendilerinin stresten korunmalarını sağlayacak önemli bir kişisel özellik olduğu sonucuna varmışlardır. Yine konuyla ilgili olarak Çakır'ın(2009) yapmış olduğu “Çalışma Yaşamında Öğrenilmiş Güçlülük Ve İş Stresi İle Başa Çıkmada Rolünü Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma” adlı çalışmada öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan bireylerin iş stresinin yarattığı olumsuz etkilerden daha az etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırmanın yöntemi bir süreç olarak aşağıdaki biçimde ele alınmıştır.

4. 1. Araştırmanın Amacı, Kapsamı ve Sınırlılıkları

Araştırmanın temel amacı; öğrenilmiş güçlülük alt boyutları ile iş stresi alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Bu çalışmanın ana kitesini Aksaray Üniversitesi'nde görev yapan akademik personeller oluşturmaktadır. Araştırmanın sadece bir ildeki üniversitede yapılmış olması araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Ancak buna rağmen elde edilen sonuçların konuyla ilgili önemli ipuçları sağlayacağı düşünülmektedir.

4. 2. Örneklem Süreci ve Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada örneklem tespitinde kolayda örneklem yöntemi uygulanmıştır. Verilerin toplanmasında ise anket tekniği kullanılmıştır. Ankette kullanılan ölçekler ise Rosenbaum (1980) ve Haynes (1996)' in çalışmasından uyarlanmıştır. Akademisyenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri (1) *Hiç Tanımlamıyor*, (2) *Biraz Tanımlıyor*, (3) *İyi Tanımlıyor*, (4) *Oldukça İyi Tanımlıyor*, (5) *Çok iyi Tanımlıyor*; iş stresi ile başa çıkmadaki tutumları ise (1) *Tamamen Katılıyorum*, (2) *Katılıyorum*, (3) *Çok Az Katılıyorum*, (4) *Katılmıyorum*, (5) *Hiç Katılmıyorum* ölçekleri kullanılarak alınmıştır.

4.3. Araştırmada Cevap Aranacak Sorular ve Hipotezler

Araştırmada cevap aranacak temel sorular ile araştırmanın temel hipotezleri Tablo 1'deki gibi özetlenebilir.

Tablo 1: Araştırmanın Temel Varsayım ve Hipotezleri

Araştırmanın Soruları	Araştırmanın Hipotezleri
İş stresi alt boyutları ile öğrenilmiş güçlülük alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mı?	H₀ : İş stresi alt boyutları ile öğrenilmiş güçlülük alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. H₁ : İş stresi alt boyutları ile öğrenilmiş güçlülük alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

5. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Araştırma bulgularının analiz ve değerlendirilmesinde SPSS 16.00 programından yararlanılmıştır. Hipotezlerin test edilmesinde İş Stresi ve Öğrenilmiş Güçlülük Ölçekleri 'ne ilişkin güvenilirlik ve geçerlilik analizi yapılmıştır. Ayrıca öğrenilmiş güçlülük ve iş stresi arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

5. 1. Demografik Özellikler

Araştırmaya katılan cevaplayıcılara ilişkin demografik özellikler aşağıdaki Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Cevaplayıcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Özellik		N=151 %	Özellik	N=151 %	
Yaş	25 ve altı	11,9	Unvan	Doç.Dr.	6
	26-30	30,5		Yrd.Doç.Dr.	37,1
	31-40	43,7		Öğr. Gör.	18,5
	41-50	12,6		Arş. Gör	31,1
	51+	1,3		Okutman	7,3
	Toplam	100		Toplam	100
Cinsiyet	Kadın	38,4	Haftada Girilen Ders Saati	Girmiyor	27,8
	Erkek	61,6		1-9	6,6
	Toplam	100		10-20	33,8
Medeni Durum	Evli	57,6		21-30	21,2
	Bekar	42,4		31+	10,6
	Toplam	100		Toplam	100
Kurumda Çalışma Yılı	1-5	78,8	Meslekte Çalışma Yılı	1-5	54,3
	6-10	4,6		6-10	8,6
	11-15	8,6		11-15	19,2
	16-20	6,6		16-20	13,9
	21+	1,3		21+	4
	Toplam	100		Toplam	100

5.2. İş Stresi Ölçeğine İlişkin Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi

İş stresi ölçeğinin KMO değeri 0,665 olarak bulunmuştur. Bu değer kabul edilebilir sınır olan 0,70'in altında olmakla birlikte örneklemin yeterli olduğu düşünülmektedir. Küresellik derecesi ise (0,000) olarak tespit edilmiştir. Bu değer de araştırma verilerinden anlamlı faktörler elde edildiğini göstermektedir. Ölçeğin toplam varyansı %52,984'dür. İş stresi ölçeğinden 2,4 ve 5 nolu sorular çıkarıldığında Cronbach alfa değeri 0,635 olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizine göre iş stresi ölçeği baskı ve aşırı yüklenme olmak üzere iki alt boyut altında toplanmıştır. Aşağıdaki Tablo 3'te iş stresi ölçeğine ilişkin faktör analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo3: İş Stresi Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi

Faktör 1: Baskı	Faktör Yükleri
1-Şu anki iş yüküm beni çok fazla zorluyor ve bunaltıyor.	0,563
3-Bazı iş arkadaşlarımla ve astlarımla çalışmak güçtür.	0,786
7-İşimde baskı altında kaldığımda kontrolümü kaybetme eğiliminde olurum.	0,561
8-İşimin gereklerini yerine getirmemi engelleyen birçok müdahalenin sıkıntısını yaşıyorum.	0,819
Faktör 2: Aşırı Yükleme	0,563
6-İşimin gereklerini yerine getirmek için çoğunlukla aşırı yüklenirim.	0,586
9-Hem mükemmel bir yönetici, hem mükemmel bir eş, hem de mükemmel bir ebeveyn olmak benim için çok önemlidir.	0,749
10-İşime evde de devam eder ve işimi bitirmeden hayatta uyuyamam.	0,723

5.3.Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğine İlişkin Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi

Öğrenilmiş Güçlülük ölçeğinin KMO değeri 0,721 olarak bulunmuştur. Bu değer kabul edilebilir sınır olan 0,70'in üzerinde olduğundan örneklemin yeterli olduğu görülmektedir. Küresellik derecesi ise (0,000) olarak tespit edilmiştir. Bu değer de araştırma verilerinden anlamlı faktörler elde edildiğini göstermektedir. Ölçeğin toplam varyansı %65,053 dür. Cronbach alfa değeri 0,71 olarak bulunmuştur. Aşağıdaki Tablo 4'te Öğrenilmiş Güçlülük ölçeğine ilişkin faktör analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo4: Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi

Faktör 1-Ruh hali denetimi	Faktör Yükleri
3-Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim.	0,557
5-Kendimi üzüntülü hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım.	0,638
13-Beni sıkıran bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım.	0,76
15-Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm.	0,752
17-Üzüntülü olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım.	0,52
25-Başarısızlıkla birlikte gelen kötü duyguları yenmek için, sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim.	0,431
Faktör2-Dürtü denetimi ve planlı davranma	
26-Kendimi patlayacakmış gibi hissettiğimde, 'dur, bir şey yapmadan önce düşün' derim.	0,748
27-Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim.	0,75
28-Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani karar vermek yerine bütün ihtimalleri göz önüne alarak sonuca varmaya çalışırım.	0,486
30-Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim.	0,475
31-Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım	0,418
36-Aç olduğum halde yemek yeme imkanım yoksa, ya açlığımı unutmaya ya da tok	0,411

olduğumu düşünmeye çalışırım	
Faktör 3-Planlı davranma	
32-Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım.	0,651
33-Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım	0,792
34-Bir iş yaparken dikkatim dağılırsa, işi küçük bölümlere ayırırım.	0,73
Faktör 4-Erteleme	
8- Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım.	0,741
9- Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler elimde olsa bile bu kararı ertelerim.	0,526
18- Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm.	0,724
29- Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım.	0,476
Faktör 5- İstenmeyen düşüncelerin denetimi	
4- Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yenmek bana güç gelir.	0,389
6- Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam.	0,581
21- Beni kötümser yapsa da gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam.	0,736
35- Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenediğim olur.	0,726
Faktör 6- Yardım arama	
14- Günde iki paket sigara içiyor olsam, sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.	0,749
16- Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde, sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım	0,763
19- Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım	0,768
Faktör 7- Dikkati yönlendirme	
7-Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım.	0,682
10-Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman, dikkatimi toplamak için yollar ararım	0,751
Faktör 8- Yeterli olma	
22-Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim.	0,54
23-Bedenimin herhangi bir yerinde ağrı hissettiğimde, bunu dert etmemeye çalışırım.	0,724
24-Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar.	0,564
Faktör 9- İyiye yorma	
1-Sıkıcı bir iş yaparken, işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm.	0,800
2-Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda, bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder, düşünürüm.	0,576
Faktör 10- Esnek davranma	
12-Kötü bir huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım.	0,498
20-Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım	0,787

11. soru faktör analizi sonucunda tek bir ifade olarak 11. boyutu oluşturduğundan analizden çıkarılmıştır.

Tablo 5:Korelasyon Analizi

Korelasyon													
		Baskı	Aşırı yüklenme	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	F 6	F 7	F 8	F 9	F10
Baskı	r	1											
	p												
Aşırı yüklenme	r	,229**	1										
	p	0,005											
1-Ruh hali denetimi	r	-0,049	-0,105	1									
	p	0,548	0,2										
2-Dürtü denetimi ve planlı davranma	r	0,049	-0,102	,458**	1								
	p	0,549	0,211	0									
3-Planlı davranma	r	0,094	-,229**	,437**	,467**	1							
	p	0,252	0,005	0	0								
4-Erteleme	r	,211**	,162*	-,274**	-,222**	-0,129	1						
	p	0,009	0,048	0,001	0,006	0,114							
5-İstenmeyen düşüncelerin denetimi	r	,340**	,382**	-0,102	-0,059	-0,114	,389**	1					
	p	0	0	0,215	0,471	0,163	0						
6-Yardım arama	r	0,127	0,073	-0,074	0,007	-0,024	,166*	,301*	1				
	p	0,119	0,375	0,369	0,935	0,768	0,042	0					
7-Dikkati yönlendirme	r	-0,011	-0,094	,293**	,275**	,389**	-0,125	-0,101	-0,015	1			
	p	0,895	0,25	0	0,001	0	0,127	0,219	0,851				
8-Yeterli olma	r	-0,134	-,234**	,312**	,409**	,408**	-,161*	-,267*	-0,058	,361*			
	p	0,102	0,004	0	0	0	0,048	0,001	0,483	0			
9-İyiye yorma	r	0,025	-0,095	,447**	,368**	,321**	-,231**	-0,145	-0,029	,207*	,366*		
	p	0,762	0,246	0	0	0	0,004	0,075	0,72	0,011	0		
10-Esnek davranma	r	-,199*	-0,005	,200*	0,124	0,052	-0,14	-0,11	-0,018	0,119	0,084	,179*	1
	p	0,014	0,954	0,014	0,13	0,527	0,087	0,18	0,829	0,144	0,306	0,028	

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).									
* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).									

Tablo 5'ten de görüldüğü gibi öğrenilmiş güçlülüğün planlı davranma alt boyutu ile iş stresinin aşırı yüklenme alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Öğrenilmiş güçlülüğün erteleme alt boyutu ile iş stresinin baskı ve aşırı yüklenme alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Öğrenilmiş güçlülüğün istenmeyen düşüncelerin denetimi alt boyutu ile iş stresinin baskı ve aşırı yüklenme alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Öğrenilmiş güçlülüğün yeterli olma alt boyutu ile iş stresinin aşırı yüklenme alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Öğrenilmiş güçlülüğün esnek davranma alt boyutu ile iş stresinin baskı alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Öğrenilmiş güçlülük ölçeğinin diğer alt boyutları ile iş stresi ölçeğinin baskı ve aşırı yüklenme alt boyutlarıyla herhangi bir ilişki görülmemiştir.

Korelasyon analizinin sonuçlarına göre H_1 : hipotezi (İş stresi alt boyutları ile öğrenilmiş güçlülük alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır) 3,4,5,8,10. alt boyutları için kabul edilmiş olup, diğer boyutlar için ilişki bulunamadığından H_0 : hipotezi kabul edilmiştir.

SONUÇ

Öğrenilmiş güçlülük ve iş stresi arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla tasarlanan bu çalışmada öğrenilmiş güçlülük ve iş stresi ölçeklerine ilişkin güvenilirlik ve geçerlilik analizi yapılmıştır. Alan yazında öğrenilmiş güçlülük ile ilgili yapılan çalışmalarda elde edilen alt boyutlar ile çalışmamızda elde edilen alt boyutların büyük bir bölümünün örtüştüğü görülmüştür. Ancak alt boyut sayısı açısından daha az boyut elde edilmiştir. Dağ (1991) yapmış olduğu çalışmasında 12 alt boyut bulmuş iken, bu çalışmada 10 alt boyut bulunmuştur. Yazında yer alan ağrı denetimi ve denetleyici arama alt boyutları çalışmamızın sonucunda elde edilememiştir.

Öğrenilmiş güçlülüğün alt boyutları ile iş stresi alt boyutları arasında ilişki aramak amacıyla tasarlanmış bu çalışmada öğrenilmiş güçlülüğün 2 alt boyutu (erteleme, istenmeyen düşüncelerin denetimi) ile iş stresi alt boyutlarında baskı ve aşırı yüklenme arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre baskı altında olan ve aşırı yüklenen bireylerin, öncelikli yapmaları gereken

işleri erteleme ve istenmeyen düşüncelerin denetimi davranışları gösterdikleri söylenebilir.

Çalışmanın sadece Aksaray Üniversitesi'nde yapılmış olması kısıtlı sonuçlar vermiştir. Öğrenilmiş güçlülük ve iş stresi ile ilgili olarak yapılacak benzer çalışmalarda farklı üniversitelerde daha fazla akademik personele ulaşılarak ve örneklem büyüklüğü artırılarak araştırma sonuçlarında genellemeler yapılabilir.

KAYNAKÇA

Akgün, S. “*The Effects Of Situation And Learned Resourcefulness On Coping Responses*”, Social Behavior And Personality, 32: 5, 2004, 441-448.

Aslan, H. “*Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006, Adana.

Çakır, Ö. “*Çalışma Yaşamında Öğrenilmiş Güçlülük ve İş Stresi İle Başa Çıkma Rolünü Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma.*”, 17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı. İstanbul: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Yayınları, 21-23 Mayıs 2009,ss. 100-106.

Dönmez, B, Genç, G. “*Genel Liselerdeki Okul Yöneticisi ve Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine İlişkin Algıları.*”, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 7: 12, 2006, 41-60.

Gök, S. “*Çalışma Yaşamının Önemli Bir Sorunu: Örgütsel Stres.*”, Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi. 27: 2, 2009, 429-448.

Gültekin, Z. “*Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne- Baba Reddiyle Baş Etmeleri ile Denetim Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Eş-Kabul Reddiyle İlişkisi.*” Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011,İzmir.

Karakoç, M. “*İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri İle İş Doyum Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009, İstanbul.

Kennett, D. J. “*Academic Self-Management Counselling: Preliminary Evidence for the Importance of Learned Resourcefulness on Program Success.*”, Studies on Higher Education . 19: 3, 1994, 295-307.

Maraşlı, M.” *Bazı Özelliklerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Lise Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri.*”, Türk Tabipleri Birliği Sağlık ve Güvenlik Dergisi. Temmuz-Ağustos-Eylül 2005, 27-33

Okutan, M. , Tengilimioğlu, D. “ *İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması.*” ,Gazi Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi. (3), 2002,15-42.

Polatçı, S. , Boyraz, E. “*Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülüklerinin Kaynak ve Sonuçlarına İlişkin Bir Model Önerisi*” , Atatürk Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi. 24: 4, 2010, 137-154.

Yürür, S., Keser, A. “*Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama*” , Çalışma İlişkileri Dergisi, 1: 1, 2010, 59-70.