

ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK: ÖĞRETMENLER ÜZERİNDE BİR UYGULAMA

Senay Yürür¹

Aşkın Keser²

Özet

Bu çalışmada, öğretmenlik mesleğini yerine getirmekte olan çalışanların öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, kıdem, pozisyon gibi değişkenlere bağlı olarak saptanması amaçlanmıştır. Araştırma, Yalova iline bağlı ilköğretim okulu ve liselerde görev yapan toplam 1190 öğretmen arasından kolayda örnekleme yöntemine göre seçilmiş okullarda çalışan 350 öğretmen ve okul yöneticisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada “Öğrenilmiş Güçlülük” bağımlı değişkeni, Rosenbaum’un geliştirmiş olduğu “Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” kullanılarak ölçülmüştür. Araştırma için oluşturulan anket formundan elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla değerlendirmeye alınmış ve araştırmanın sorusuna cevap bulmak için çeşitli istatistiksel yöntemlere başvurulmuştur. Ölçeğin tamamına ilişkin elde edilen değerlendirme sonucu öğrenilmiş güçlülük ortalamasının 127,41 olduğunu göstermektedir. Araştırma kapsamındaki okul yöneticisi ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Öğretmenlerin medeni durumlarının evli ya da bekâr olmalarının öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada öğretmenlerin cinsiyetleri açısından öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öğretmenlerin yaş gruplarına göre de öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak öğretmenlerin mesleki kıdemlerine göre ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada öğretmenlerin eğitim düzeylerine göre de öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre lisansüstü eğitim derecesine sahip olan öğretmenlerin, olmayanlara göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: *Öğrenilmiş güçlülük, eğitim kurumları, demografik faktörler*

Abstract

In this study, it is aimed to determine the level of learned resourcefulness of the employees, who are pursuing the teaching profession, in terms of gender, age, education level, marital status, seniority, position at work. This research was executed on 350 teachers and school administrators chosen through convenience sampling method among 1190 teachers working at Primary and Secondary schools in Yalova. The dependent variable “Learned Resourcefulness” was measured by using the “Learned Resourcefulness Scale”

1 Yrd. Doç. Dr., Yalova Üniversitesi, İİBF, İşletme Bölümü, Yönetim ve Organizasyon ABD Öğretim Üyesi, s.yurur@yalova.edu.tr

2 Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi, İİBF, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, Yönetim ve Çalışma Psikolojisi ABD Öğretim Üyesi, askinkeser@kocaeli.edu.tr

developed by Rosenbaum. The data gathered through the survey designed for the research, were evaluated by using SPSS and various statistical methods were applied to seek the explanations for the problematic of the research. First analyse is showed that the average of the Learned Resourcefulness is 127,41. It was also seen that there is no significant difference between the levels of Learned Resourcefulness of the administrators and teachers. It was determined that marital status does not create any difference on the levels of Learned Resourcefulness. It was also found that the level of Learned Resourcefulness does not differentiate by gender. Moreover, there is no significant difference between the age groups and the level of Learned Resourcefulness of teachers. However a significant difference between the seniority and the level of Learned Resourcefulness was observed. Last of all, it was found out that, the level of Learned Resourcefulness of teachers differs according to their education level, which can be further explained that the level of Learned Resourcefulness of the teachers who have master degrees is higher than the teachers who do not have master degrees.

Keywords: Learned resourcefulness, Educational institutions, Demographic factors

Giriş

Eğitim örgütlerinde insan ögesinin vazgeçilmezliği, stresin olası örgütsel doğurguları, iş stresinin bireysel ve örgütsel bir sorun olduğu dikkate alındığında, stresle başa çıkmayı bilmek ya da güçlü olmayı öğrenmek son derece önem kazanmaktadır. Öğretmenlik ve okul yöneticiliği genel olarak stresli meslekler arasında kabul edilmektedir (Dönmez ve Genç, 2006). Okullar toplumumuzun en stresli mekânı olarak görülmekte bu yüzden stres öğretmenlerin uğraşmak zorunda kaldığı ciddi bir ruhsal sağlık problemi olarak değerlendirilmektedir. Yurt dışında da son yıllarda, öğretmen stresi ve stresle başa çıkma ile ilgili çok sayıda çalışmalara rastlanmaktadır (Crute, 2004; Berant, Mikulincer ve Florian, 2003; Nagel, 2003; Forlin, 2001; Rolf ve Ulrich, 2001; Anshel, Williams ve Hodge, 1997'den aktaran: Bozkurt, 2004). Öğretmen stresi, bir öğretmen olarak çalışmanın sonucunda oluşan depresyon, kızgınlık, endişe, sinirlilik ve gerginlik gibi hoş olmayan duyguların bir öğretmen tarafından yaşanması olarak tanımlanmaktadır (Zoraloğlu, 1998'den aktaran: Dönmez ve Genç, 2006). Stres meslekte geçirilen yıllara doğru orantılı görülmektedir. Strese göre daha ciddi bir durumu temsil eden tükenmişlikle ilgili olarak, Dönmez ve Güneş (2001) "İlköğretim Okulu Yöneticilerinde Tükenmişlik" adlı çalışmalarında, okul yöneticilerinde tükenmişlik düzeyinin özellikle 6–10 yıl arasında yoğun görüldüğünü belirtmişler ve yöneticilerine, öğrenilmiş güçlülük düzeylerini artırabilmeleri için tükenmişlik ve stresle başa çıkma eğitimi verilmesini önermişlerdir (Dönmez ve Genç, 2006).

Stres düzeyi yüksek koşullara sahip olan bir yapıyı ifade eden öğretmenlik mesleğini icra eden bireylerin "öğrenilmiş güçlülük" altyapısı, strese dayanıklılık açısından önem taşımaktadır. Dolayısıyla başarılı bir çalışmaya ve yüksek düzeyde bir mesleki doyuma ve

motivasyona sahip olmak adına yüksek “öğrenilmiş güçlülük” düzeyine sahip olmak bir avantaj hâline gelebilmektedir. Bu noktada öğretmenlik mesleği çerçevesinde öğrenilmiş güçlülük olgusunun ilişkisinin irdelenmesi önem kazanmaktadır.

Öğrenilmiş güçlülük kavramı ilk kez Meichenbaum (1977) tarafından kullanılmış, insan davranışlarını açıklamada kişisel faktörlerden biri olarak ifade edilmiştir. (Çakır, 2009b) Buna göre öğrenilmiş güçlülük stresli yaşam olayları ve sorunlarla başa çıkma- da bireye yardımcı olan belirli tutumları içermektedir (Çakır, 2009a). Diğer bir ifade ile öğrenilmiş güçlülük bireylerin stresle karşı karşıya kaldıkları ortamda bilinçli olarak bu durumdan ne denli başarıyla kendilerini kurtarabildiklerini ifade etmektedir (Dağ, 1991). Dolayısıyla kavram, stresle başa çıkma açısından etkili bir kişisel özellik olarak ele alınmaktadır.

Bireyin stresle başa çıkması geçmiş yaşantıları, deneyimleri ve öğrendikleriyle yakından ilişkilidir. Rosenbaum’a (1988) göre insanların çoğu stresli durumlarla başa çıkma- da kullandıkları kendini düzenleme süreçlerini, çoğunlukla erken çocukluk yaşlarında ve yaşamları boyunca öğrenirler. Geçmişte başarılı olma, gelecekte karşılaşılabilecek stres yaratıcı durumlarla daha başarılı bir biçimde başa çıkmayı sağlar. Ancak geçmişte başarısız olunmuşsa bu da stresle başa çıkmada yetersizlik anlamına gelmektedir. Bireylerin yaşam boyu geliştirdikleri ve stresle baş etmelerini sağlayan ve öğrenilmiş güçlülük adı verilen bir davranış dağarcığı bulunmaktadır (Siva, 1991’den aktaran: Maraşlı, 2005).

Rosenbaum’a (1989) göre, stresle etkin başa çıkma, içsel olayların kontrol edilebilmesiyle mümkündür. Rosenbaum (1980), kişilerin içsel tepkileri düzenlemede kullandıkları davranışsal ve bilişsel beceriler repertuarını “öğrenilmiş güçlülük” olarak tanımlamakta ve bu kavramın dört temel öz kontrol becerisini içerdiğini belirtmektedir. Bunlar: (a) duygusal ve fiziksel tepkileri kontrol etmek amacıyla bilişlerin ve öz yönergelerin kullanılması, (b) problem çözme becerilerinin uygulanması (planlama, problemi tanımlama, alternatifleri değerlendirme, sonuçları tahmin etme gibi), (c) hemen doyumunu erteleyebilme yeteneği ve (d) bireyin içsel olaylarını kontrol edebilme yeteneğine olan genel inancıdır (Çakır, 2009b; 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 zorunlu görevlerin bitirilmesinde ve günlük yaşamda karşılarına çıkan diğer engellerin üstesinden gelmelerinde yardımcı olan bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek bireyler zorluklarla karşılaştıklarında, zorluklara karşı inatçı ve ısrarlı olup mücadele etmekte ve amaçlarını gerçekleştirmek için daha fazla çaba harcamaktadırlar. Daha az güçlü bireyler ise mücadeleyi bırakmaya eğilimli olmakta ve karşılaştıkları yenilgi ya da güç durumunun sorumluluğunu yeteneksiz oluşlarına bağlayarak yenilgiyi kabul etmektedirler (Kennett ve Keefer, 2006’dan aktaran: Çakır, 2009a).

Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama

Sonuç olarak bu çalışmada gerçekleştirilecek olan, öğretmenlik mesleğini yürüten bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin tespitidir. Bu tespit öğretmenlerin yaşamakta oldukları stres faktörü ile baş etmelerinde önemli görüldüğü için araştırmaya değer bulunmuştur. Diğer yandan demografik faktörlerin de dikkate alınması ile (örneğin sadece öğretmenlik mesleğini yapma ya da ek olarak idarecilik yapma; ne kadar süredir bu mesleğin yürütüldüğü, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve yaş gibi ülkemizdeki literatürde bu yönde yeteri düzeyde çalışma bulunmaması nedeniyle de literatüre katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.

Yöntem

• Örneklem

Araştırma, Yalova il merkezinde devlete bağlı ilköğretim okulu ve liselerde görev yapan toplam 1190 öğretmen arasından kolayda örnekleme yöntemine göre seçilmiş okullarda çalışan 350 öğretmen ve okul yöneticisi üzerinde yürütülmüştür. Toplanan 350 soru formundan eksik ve yanlış doldurulanlar elenmiş ve toplam 284 soru formu araştırmaya dâhil edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin % 52'si kadın, % 48'i erkeklerden oluşmaktadır. Öğretmenlerin % 12,9'u 21-30 yaş aralığında, % 47,4'ü 31 ve 40, % 30,6'sı 41 ve 50 yaş aralığındadır. 51 ve üzeri yaş aralığında olan öğretmenlerin oranı % 9,1'dir. Öğretmenlerin mesleklerindeki kıdemlerine göre dağılımlarına bakıldığında % 9,1'inin 1-5 yıl, % 14,9'unun 6-10 yıl, 31,1'inin 11-15, % 20,3'ünün 16-20 yıl ve % 24,6'sının ise 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan öğretmenlerin % 79,7'si evli, % 20,3'ü bekâr olup % 11,1'i müdür ya da müdür yardımcısı olmak üzere okul yöneticisidir. Son olarak araştırmaya dâhil olan 350 öğretmenin % 6,9'unun lisansüstü eğitim almış olduğu, % 93,1'inin lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir.

• Veri Toplama Araçları

Araştırmanın soru formunda öğretmenlerin cinsiyet, yaş, meslekteki kıdem, medeni durum, eğitim düzeyleri (lisans veya lisansüstü mezunu olmak), okullarında yöneticilik görevleri olup olmadığı gibi özelliklerinin belirlenebilmesi için "demografik sorular" a yer verilmiştir.

Soru formunda, demografik sorulara ek olarak, öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini belirlemek amacıyla Rosenbaum tarafından geliştirilen, Siva ve Dağ tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan ve Türkiye'de çeşitli araştırmalarda kullanılan "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" (RÖGÖ) kullanılmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997). Toplam 36 ifadeden oluşan ölçekte yer alan maddelere 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. Dağ (1991), Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğine ilişkin 12 faktör elde etmiştir. Bunlar; planlı davranma, ruh hâli denetimi, istenmeyen dü-şüncelerin denetimi, dürtü denetimi ve planlı davranma, yeterli olma ve kendini yatıştırma, ağrı denetimi, erteleme, yardım arama, iyiye yorma, dikkati yönlendirme, esnek planlama ve denetleyici arama olup bu çalışmada alt ölçekler kullanılmamış, ölçeğin tümü değerlendirilmeye tabi tutulmuştur.

Her birey ölçekten 36 ile 180 arasında puan alabilmektedir ve puanların yüksek olması bireyin kendini denetleme becerisinin yüksek olmasına, bir diğer ifadeyle ölçekte temsil edilen başa çıkma stratejilerinin sıklıkla uygulandığına işaret etmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997; Dağ, 1991; 1992).

Araştırmada kullanılan RÖGÖ ölçeğinin güvenilirliği Cronbach alfa iç tutarlık ana- lizi ile hesaplanmıştır. Buna göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğine ilişkin bu çalışma için hesaplanan Cronbach alfa kat sayısı 84' tür. Daha önce Türkiye'de yapılan araştırmalarda ilgili ölçeğe ilişkin değerlerin, 78 (Dağ, 1991), 77 (Dönmez ve Genç, 2006), 75 (Yıldırım ve Ekinci, 2005), 79 (Yıldırım vd., 2007), 83 (Gazioğlu ve Demir, 2008) olduğu görülmüştür. Rosenbaum ve Cohen (1999) yaptıkları araştırmada ölçeğin iç tutar- lılık kat sayısını 85 olarak belirtmektedir. Buna göre bu araştırmada elde edilen güvenilirlik değerinin, Türkiye'de ölçeğin kullanıldığı diğer araştırmalara göre daha yüksek bir değer olduğu söylenebilir.

Veri Analizi

Araştırmaya katılan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin belirlenmesi için ortalama, standart sapma; yaş, cinsiyet, mesleki kıdem vb. gibi özelliklerine göre öğre- nilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının belirlenebilmesi için ise çoklu karşılaştırmalarda Tek Yönlü Varyans Analizi, ikili karşılaştırmalarda t -Testi uygulanmış- tır. Verilerin analizinde SPSS 16 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulardan ilki öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerle- ridir.

Tablo 1: Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine İlişkin Değerler

	S	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart sapma
Öğrenilmiş Güçlülük	284	90	173	127,41	15,72

Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama

Tablo 1'de de görülebileceği gibi araştırmaya katılan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 127,41+15,72'dir. Daha önce de belirtildiği gibi ölçekten minimum 36, maksimum 180 puan alınabilmektedir. Bu araştırmada elde edilen minimum puan 90, maksimum puan ise 173'tür. Bu sonuçlar araştırma kapsamındaki öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğunu göstermektedir.

Öğretmenlerin kişisel özelliklerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki farklılıkların analizine ilişkin olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla verilmiştir.

Tablo 2: Öğretmenlerin Görevlerine Göre Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki Farklılık Analizi İçin Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

	Pozisyon	S	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	T değeri	Sig. (Anlamlılık)
Öğrenilmiş Güçlülük	Öğretmen	257	127,5019	16,063	1,002	,297	,767
	Yönetici	27	126,5556	12,217	2,351		

Öğretmenlerin okullarında yönetici olmaları ya da olmamaları durumuna göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t-Testi sonucunda, t değeri 297 ve buna karşılık gelen anlamlılık düzeyi ,767'dir. Bu sonuçlardan yola çıkılarak yönetici ve öğretmen grupları arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyleri açısından anlamlı farklılığın olmadığı söylenebilir.

Öğretmenlerin medeni durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında farklılık analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki Farklılık Analizi İçin Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

	Medeni Durum	S	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	T değeri	Sig. (Anlamlılık)
Öğrenilmiş Güçlülük	Evli	223	126,56	14,870	,996	-1,742	,083
	Bekar	61	130,51	18,313	2,345		

Araştırma kapsamındaki öğretmenlerin medeni durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek için yapılan t Testi sonucunda bu iki grup arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir (t=-1,742 ve p=,083).

Tablo 4: Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki Farklılık Analizi İçin Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	S	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	T değeri	Sig. (Anlamlılık)
Öğrenilmiş Güçlülük	Kadın	151	128,53	16,517	1,344	1,278	,202
	Erkek	133	126,14	14,728	1,277		

Öğretmenlerin cinsiyetlerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenebilmesi için yapılan t-Testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir. Buna göre cinsiyet değişkeniyle ilgili olarak öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri farklılaşmamaktadır ($t=1,278$ ve $p=,202$).

Tablo 5: Öğretmenlerin Mesleki Kıdemlerine Göre Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki Farklılık Analizi İçin Yapılan One-Way Anova Testi Sonuçları

Öğrenilmiş Güçlülük			
Gruplar	Ortalamalar	F	Sig.
1-5 Yıl	133,76*	2,447	,047
6-10 Yıl	123,04*		
11-15 Yıl	128,74		
16-20 Yıl	125,14		
21 Yıl ve üzeri	128,13		

*Ortalamaların farkı 0,05 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 5'te araştırma kapsamındaki öğretmenlerin mesleki kıdemlerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir. Bu sonuçlara göre gruplar arası farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır ($F=2,447$ ve $p=,047$ ($p<0,05$)).

İstatistiksel olarak farklılık yaratan grup ya da grupların tespit edilmesi amacıyla Tukey HSD testi yapılmıştır. Buna göre farkı yaratan grupların 1-5 yıllık kıdeme sahip öğretmenler ile 6-10 yıl mesleki kıdeme sahip öğretmenler oldukları görülmüştür. Buna göre 1-5 yıl kıdemi olan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ortalamasının 6-10 yıllık öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ortalamasından 10,72 daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama

Tablo 6: Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki Farklılık Analizi İçin Yapılan One-Way Anova Testi Sonuçları

Öğrenilmiş Güçlülük			
Gruplar	Ortalamalar	F	Sig.
21-30	126,14	,104	,958
31-40	127,59		
41-50	127,75		
51 ve üzeri	126,95		

Yaş değişkenine göre öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin değişip değişmediğinin analiz edilebilmesi için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur. Tablodan da görülebileceği gibi yaş gruplarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında anlamlı farklılık yoktur ($t=,104$ ve $p=,958$).

Tablo 7: Öğretmenlerin Eğitim Düzeylerine Göre Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki Farklılık Analizi İçin Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	S	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	T değeri	Sig. (Anlamlılık)
Öğrenilmiş Güçlülük	Lisans	263	126,85	15,594	,96159	-2,153	,032
	Lisans Üstü	21	134,47	15,986	3,48850		

Öğretmenlerin lisans ve lisansüstü eğitim düzeylerindeki farklılaşmaya göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar arası t-testi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir. Tablodaki t değeri ve buna karşılık gelen anlamlılık düzeyi 0,05'in altındadır. Diğer bir ifadeyle eğitim düzeyine göre öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık vardır. Ortalamalara bakıldığında lisansüstü eğitime sahip öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, lisans eğitimine sahip öğretmenlerden yüksek olduğu görülmektedir.

Sonuç ve Değerlendirme

Araştırmaya katılan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin ölçekten alınabilecek puan ortalamasının üzerinde (127,41) olduğu görülmüştür. Dönmez ve Genç (2006) öğretmenler üzerinde yaptıkları araştırmalarında öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ilişkin algılarının ortalamasının üstünde (3,60) olduğunu belirtmek-

tedirler. Öğretmenler üzerinde yapılan bir diğer araştırmada ise Özgür vd. (2007) 128,64 ortalama değeri elde etmişlerdir. Taşçı vd. (2007) ile Yıldırım vd. (2007) tarafından hemşireler üzerinde yapılan iki farklı araştırmada elde edilen ortalama puan aynı olup 122,97'dir. Yine Uğurlu ve Ekinci (2007) tarafından hemşireler üzerinde yapılan araştırmada hemşirelerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi ortalama puanı 113,90 olarak hesaplanmıştır. Yıldırım ve Ekinci (2005) tarafından eğitimi hemşirelik olan ve olmayan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada elde edilen ortalama puan ise 120,07'dir. Akbaba ve Gözüm (1998) hemşirelik öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin 120,76, Bilge ve Pektaş (2004) 122,7 olduğunu belirtmektedir. Coşkun (2009), ortaöğretim öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ortalamalarının 114,86 olduğunu tespit etmiştir. Dolayısıyla öğretmenler üzerinde yürütülen diğer iki araştırma (Dönmez ve Genç, 2006; Özgür vd., 2007) sonuçları ile bu araştırmada elde edilen sonuçların oldukça yakın olduğu görülmektedir. Bununla birlikte öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, Türkiye'de yapılmış olan diğer araştırma sonuçları ile karşılaştırıldığında, hemşireler ile üniversite ve ortaöğretim öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamındaki okul yöneticisi ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu bulgular Dönmez ve Genç (2006) tarafından yapılan araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Dönmez ve Genç (2006) okul yöneticisi ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ilişkin algılarının belirlenmesine yönelik yaptıkları araştırmada öğrenilmiş güçlülük alt boyutlarının hiçbirinde bu gruplar arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir.

Öğretmenlerin evli ya da bekar olmalarının öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Çakır (2009) otomotiv sektöründe çalışanlar üzerinde yaptığı araştırmada medeni durumun öğrenilmiş güçlülük düzeyi açısından fark yaratmadığını belirtmiştir. Aynı sonucu Özgür vd. (2007), hemşire eğitimcileri üzerinde yaptıkları araştırmada elde etmişlerdir. Taşçı vd. (2007) hemşirelerin medeni durumları ile stresle baş etme stratejilerini kullanma düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığını, ancak evli ve çocuklu hemşirelerin stresle baş etme stratejilerini daha iyi kullandıklarını belirtmektedirler. Yıldırım vd. (2007) de evli ve çocuklu olma durumunun hemşirelerde öğrenilmiş güçlülük düzeyini pozitif yönde etkilediğini saptamıştır. Buna ek olarak Maraşlı (2005), lise öğretmenlerinin medeni durumlarına ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı etkileşim etkileri olduğunu belirtmiştir.

Araştırmada öğretmenlerin cinsiyetleri açısından öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Dönmez ve Genç (2006), Çakır (2009), Yıldırım ve Ekinci (2005) de cinsiyet değişkenine göre öğrenilmiş güçlülük düzeyinin farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Bununla birlikte Coşkun (2009) tarafından ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucunda, kız ve erkek öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri

Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama

arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sözü edilen araştırmaya göre kız öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğretmenlerin mesleki kıdemleri ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Öğrenilmiş güçlülüğü alt boyutlarıyla analiz eden Dönmez ve Genç (2006), mesleki kıdeme göre anlamlı farkın “ruh hâli denetimi” alt boyutunda ortaya çıktığını tespit etmiştir. Ancak bu çalışmadan farklı olarak Dönmez ve Genç 30 yıla kadar kıdem arttıkça ruh hâli denetiminin arttığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde Yıldırım vd. (2007) de hemşirelerin kıdemleri arttıkça öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin arttığını tespit etmişlerdir. Oysaki bu çalışmada 1-5 yıllık öğretmenlerin yani mesleki kıdemi en az olan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha kıdemli öğretmenlere göre daha yüksek olduğu, bulunmuştur. Meslekte yeni olan bu öğretmenlerin kıdemli öğretmenlere göre daha az iş stresi yaşamış olmaları, mesleğin zorluklarını daha az yaşamış olmaları ve bununla başa çıkma konusunda kendilerini daha hevesli hissetmeleri bu sonucun bir nedeni olarak görülebilir. Buna karşın kıdeme göre öğrenilmiş güçlülük düzeyinin farklılaşmadığını vurgulayan araştırmalara da rastlanmaktadır (Taşçı vd., 2007; Özgür vd., 2007; Çakır, 2009).

Öğretmenlerin yaş gruplarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç Çakır (2009) ve Özgür vd. (2007) tarafından yapılmış olan araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Dönmez ve Genç (2006) “kendini yatıştırma”, “planlama” ve “ruh hâli denetimi” boyutlarında yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık tespit etmiştir. Yıldırım vd. (2007) yaşa göre öğrenilmiş güçlülük düzeyinin farklılaştığını, hemşirelerin yaşları ile birlikte öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin arttığını tespit etmişlerdir. Bu araştırmada mesleki kıdemlerine göre kıdemi en düşük öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin yüksek çıkmış olması sonucundan hareketle, yaş grupları bazında da daha genç yaştaki öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin yüksek olması olası bir sonuç kabul edilebilirdi. Ancak sonuçlar yaş grubunun öğrenilmiş güçlülük düzeyini açıklayan bir değişken olmadığını göstermektedir.

Son olarak bu araştırmada öğretmenlerin eğitim düzeylerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre lisansüstü eğitim derecesine sahip öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Taşçı vd. (2007)’nin çalışmasında eğitim düzeyleri arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte sağlık meslek lisesi, ön lisans ve lisans mezunları arasında görece olarak lisans mezunlarının en yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip oldukları belirtilmiştir. Çakır (2009) ve Yıldırım vd. (2007)’nin araştırmalarında da çalışanların eğitim durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, öğrenilmiş güçlülük, mesleki stresin yoğun olarak gerçekleştiği öğretmenlik mesleğindeki bireylerin kendi kendilerini stresten korunmalarını sağlayacak önemli

bir kişisel özelliktir. Bu yönüyle çalışmada öğretmenlik mesleğini yürütmekte olan bireyler üzerinde bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma öğretmenlerin öğrenilmiş düzeylerini demografik değişkenlere bağlı olarak açıklamaktadır. Bu yönüyle çalışma alanda yeteri kadar işlenmemiş bir konuyu irdeleyerek literatüre katkı yapmayı amaçlamaktadır.

Kaynakça

- AKBABA, Sırrı ve Sebahat Gözüm (1998) *Bireyin Kendisiyle Olumlu Diyalog Kurma Öğretiminin Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkisi*, **Atatürk Üniversitesi HYO Dergisi**, 1, (1), 55-63.
- BİLGE, Ayşegül ve İlknur Pektaş (2004) *Öğrencilerin Soysokültürel Özellikleri, Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi*, **Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 20, (1), 47-55.
- BOZKURT, Nergüz (2004) *İlköğretim Öğretmenlerinde, Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi*, **XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı**, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya
- COŞKUN, Yemliha (2009) *Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ve Aile İçi İlişkileri*, **Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Cilt. 18, Sayı. 2, 104-118.
- ÇAKIR, Özlem (2009) *Çalışma Yaşamında Öğrenilmiş Güçlülük ve İş Stresi ile Başa Çıkmada Rolünü Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma*, **17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi**, 21-23 Mayıs, Eskişehir.
- ÇAKIR, Özlem (2009) **Öğrenilmiş Güçlülük ve Çalışma Yaşamı, İçinde: Çalışma Yaşamında Davranış**, Editör: Aşkın Keser, Gözde Yılmaz, Senay Yürür, İzmit: Umuttepe Yayınları.
- DAĞ, İhsan (1991) *Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliliği*, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2, (4), 269-274.
- DAĞ, İhsan (1992) *Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikopatoloji İlişkileri*, **Psikoloji Dergisi**, Cilt. 7, Sayı. 27, 1-9.
- DÖNMEZ, Burhanettin ve Gülten Genç (2006) *Genel Liselerdeki Okul Yöneticisi ve Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine İlişkin Alguları*, **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Cilt. 7, Sayı. 12, 41-60.
- GAZİOĞLU, Esra İşmen ve İlkay Demir (2008) *Learned Resourcefulness, Attachment Styles, and Childhood Traumatic Experiences: A Study on Turkish College Sample*, **European Journal of Social Sciences**, Vol. 6, No. 2, 175-187.
- MARAŞLI, Müge (2005) *Bazı Özelliklerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Lise Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri*, **Türk Tabipleri Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi**, Temmuz-Ağustos-Eylül.

Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama

- ÖZGÜR, Gönül, Dülgerler, Şeyda ve Neslihan Arpa (2007) *Hemşire Eğitimcilerinin Stresle Baş Etme Düzeylerinin İncelenmesi*, **Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 23, (2), 51-68.
- ROSENBAUM, Michael ve Einat Cohen (1999) *Equalitarian Marriages, Spousal Support, Resourcefulness, and Psychological Distress among Israeli Working Women*, **Journal of Vocational Behavior**, 54, 102-113.
- SAVAŞIR, Işık ve Nesrin Hisli Şahin (1997) *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*, **Türk Psikologlar Derneği Yayınları**, No.9, Ankara.
- TAŞÇI, Kerime Derya, Gök Özer, Fadime ve Nazan Koştu (2007) *Pamukkale Üniversitesi Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Stresle Baş Etme Stratejilerinin Belirlenmesi*, **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 10, 2, 41-48.
- UĞURLU Nezihe ve Mine Ekinci (2007) *Hemşirelerde Kontrol Odağı İnancı ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme Durumları Arasındaki İlişkiler*, **Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 23, (2), 117-130.
- YILDIRIM, Arzu ve Mine Ekinci (2005) *Eğitimi Hemşirelik Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması*, **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, Cilt.8, Sayı.3, 19-29.
- YILDIRIM, Arzu; Hacıhasanoğlu, Rabiha ve Papatya Karakurt (2007) *Hemşirelerin Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejileri Kullanma Düzeylerinin ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi*, **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 10, 4, 21-29.