



Öğrenilmiş Güçlülük: Kavramsal Bir İnceleme

Murat Sinan ÖZKAN¹ Ziya YILDIZ²

Öz

Günümüzde bireyler modernleşmenin etkisiyle yoğun bir etkileşim ve iletişim sarmalında yaşamaktadır. Aslında tempolu olan bu süreç, bireylerin mutlu bir yaşamın peşinden koşmasıyla yakından ilişkilidir. Bu anlamda bireylerin karşılaştıkları herhangi bir olumsuz ve zor durumlardan en az etkilenecek mutlu bir yaşamı talep etmesinde öğrenilmiş güçlülüğün hayati bir önemi bulunmaktadır. Dolayısıyla, öğrenilmiş güçlülük yalnızca bir güdü ve inanç değil aynı zamanda öz kontrol davranışı ve becerilerini de içeren bilişsel yetenekler olarak ifade edilmektedir. Öğrenilmiş güçlülük, stresi ortaya çıkaran yaşam olayları ve bununla birlikte oluşan istenmedik içsel olayları tamamen kaldırılamadığını, fakat hedef davranışa ulaşmada kişinin öz davranışlarını denetleyerek kabul görmeyen durumları en aza indirgememizi sağlayan bilişsel birikimlerdir. Bu incelemenin asıl amacı, bu terimi (öğrenilmiş güçlülük) kavramsal ve kuramsal olarak açıklayarak günümüz modern dünyasında bireyin yaşantısında ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktır. Öğrenilmiş güçlülük, kavramının ortaya çıkışı tarihsel perspektifle değerlendirilmiştir. Bu anlamda bu çalışmanın bir diğer amacı ise, çeşitli öneri ve görüşlere yer vererek literatüre katkıda bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öğrenilmiş Güçlülük, Öz Yetkinlik, Öz Kontrol, Öğrenilmiş İyimserlik

Learned Resourcefulness: A Conceptual Investigation

Abstract

Today's world, people are living in the cycle of intense interaction and communication with the impact of modernization. In fact, this process which paced is closely related to the chase of the happy life. In this sense, learned resourcefulness is very important to demand a happy life under the

¹ KHO Sosyoloji Bölümü, msuezkan@kho.edu.tr

² KHO Sosyoloji Bölümü, zyildiz@kho.edu.tr

difficulties of daily situations. Thus, learned resourcefulness is not only a motive and faith but also skill, including self-control behavior. Learned resourcefulness is cognitive accumulation that controls unacceptable behaviors checking himself under the stress even cannot be completely removed. The main purpose of this research is to present the conceptual and theoretical background of learned resourcefulness which is a new term in social sciences and point out the importance of it in the individual's life in today's modern world. Historical perspective of the learned resourcefulness was discussed in this research and it is expected to contribute to the literature by given opinions and suggestions.

Keywords: *Learned Resourcefulness, Self-Efficiency, Self-Control, Learned Optimism*

Giriş

Modern toplumda kaygıların tehlikelerin ve tehditlerin artmasıyla birlikte bireylerin kaygı seviyeleri de artmaktadır. Bu nedenle insan yaşamı boyunca pek çok olayla karşılaşmakta ve çevresindekilerle çeşitli etkileşimlere girmektedir. Özellikle bireyin kendisini en savunmasız ve güvensiz hissettiği alanlarda ortaya çıkan stres ve kaygı, rivayetlerle beslenen korkuların da eşlik etmesiyle birlikte bireyin yaşamını oldukça değiştirmektedir. Bu olaylar ve etkileşimler bireyin yaşamına olumlu ya da olumsuz katkıda bulunmaktadır. Olayların veya durumların niteliklerine göre verilen tepkiler, gösterilen çabalar ise değişmektedir. Özellikle olumsuz bir olay veya durumla karşılaşıldığında çok çeşitli tepkiler ortaya çıkabilmektedir. Bireylerin kişilikleri, etkileşime girdikleri çevreleri ve geçirdikleri yaşam deneyimleri stres yaratan durumla baş etmelerinde etkili olmaktadır. Her birey, stresle kendine özgü yollarla başa çıkmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte bireylerin kendini stres altında görmesi toplumda yaygın olan bir ruh haline gelmektedir. Çevresel tehlikelerin yarattığı kaygılar medya kanalıyla sürekli olarak tazelenmekte ve hatta insanlığın da tehlikede olduğu söylenerek hayatın kendisi büyük bir güvenlik problemi haline getirilmektedir. Günümüzde teknoloji, eğitim, toplumsal düzen anlamında yaşam koşullarının geçmişe göre daha iyi bir seviyede olmasına rağmen 21. yüzyıl modern toplumlarında yeni belirsizlikler, yeni korkular, yeni tehditler ve yeni risklerle karşı karşıya kalınmaktadır. Modern toplum, yapısı gereği geleneksel olandan ve dışarıdan gelen kaygıları kontrol altına alırken, insan faktörünü göz ardı etmiştir. Bu durum bizleri çevreyi güvensiz bir ortam haline getirmekte kendimizi korumak için bir takım güçlülükler elde etmemize neden olmaktadır.

Bu perspektiften yaklaşıldığında; “öğrenilmiş güçlülük” (learned resourcefulness), bireye stres oluşturan yaşam koşulları ve olayları ile nasıl ve ne kadar etkin bir şekilde başa çıkıldığını gösteren kognitif bir temeli olan ve üzerinde durulması gereken kavramlardan birisidir (Aslan ve Çeçen, 2007: 3-9). Temeline bakıldığında, Staat’in, koşullanma ile belli beceriler geliştirdiklerini buna da “davranış repertuarı” olarak adlandırdığı, Bandura’nın sosyal öğrenme ve öz yetkinlik araştırmaları ile yine Kanfer ile birlikte geliştirdiği öz kontrol (self control) çalışmaları, Meichenbaum tarafından uygulanan stres aşılama programı öğrenilmiş güçlülük kavramını ortaya çıkmasında temel oluşturmuştur (Coşkun, 2010:21-27).

Bu çalışmalardan sonra M. Rosenbaum tarafından öğrenilmiş güçlülük sadece bir güdü ve inanç değil aynı zamanda öz kontrol davranışını ve becerilerini de içeren bilişsel yetenekler olarak açıklanmaktadır. Öğrenilmiş güçlülük, stres yaratan yaşam olayları ve bununla birlikte oluşan istenmedik içsel olayların tamamen kaldırılamadığı durumlarda hedef davranışa ulaşmada kişinin öz davranışlarını denetleyerek istenmeyen durumların en aza indirgenmesini sağlayan bilişsel repertuardır. (Coşkun, 2007,72-74). Dolayısıyla günümüz modern dünyasında, özellikle insanların yoğun ve karmaşık ilişkiler içerisinde bulunduğu kentsel alanlarda, bireyler stres ve kaygı halinde yaşamaktadır ve bu açıdan bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile olaylara yaklaşımı, ortaya çıkan/çıkabilecek riskleri ve kaygıları en aza indirecektir.

Bu çalışmanın amacı, sosyal bilimlerde stresle başa çıkma da ön planda olan bu terimi(öğrenilmiş güçlülük) kavramsal ve kuramsal olarak açıklayarak günümüz modern dünyasında ‘öğrenilmiş güçlülüğün’ bireyin yaşantısında ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktır. Öğrenilmiş güçlülük, kavramının ortaya çıkışı tarihsel perspektifle değerlendirilmiştir. Bu anlamda bu çalışmanın bir diğer amacı ise, çeşitli öneri ve görüşlere yer vererek literatüre katkıda bulunmaktır.

Bu çalışma dokümanter nitelikte literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Literatür taraması, var olan kaynak ve belgeleri inceleyerek veri toplama esasına dayalı olarak sürdürme şeklinde gerçekleşmiştir. Problemin önemini gösterme, araştırmanın desenini geliştirme ve araştırma bulgularını önceki bilgi ile ilişkilendirme amacıyla yapılır. Bu kapsamda; Balcı(2001)’nın, işaret ettiği üzere aşağıdaki işlevler sebebiyle araştırma da literatür taraması yönteminin kullanılması uygun görülmüştür. Şöyle ki:

- Problem tanımlanmasına yardımcı olmak
- Araştırmayı tarihsel perspektife geliştirmek
- Uygun yöntem ve ölçülerin seçilmesine yardımcı olmak

- Bilginin önceki bilgiyle ilişki kurulmasına yardımcı olmak ve yeni araştırmalara imkân tanımaktır.

Öğrenilmiş Güçlülük ile İlgili Kuramsal ve Kavramsal Çerçeve

Öğrenilmiş güçlülük; bireyin, yaşantısında geçmişten günümüze kadar öğrenmiş olduğu, amacına yönelik davranışlarını önleyen düşünce, duygu, acı gibi etkenleri kontrol altına almasını olasılıklı kılan yetenekler olarak tanımlanmaktadır (Rosenbaum, 1983, 1990:55-65). “Öğrenilmiş güçlülük” kavramı duyguların, acının ve istenmeyen düşüncelerin kontrolünde kullanılan bilişsel bir beceridir; entelektüel ve sosyal güçlülük anlamına gelmez. Öğrenilmiş güçlülük kavramını tanımlarken olayların kontrolünden çok bunların istenmeyen etkilerinin değerlendirilmesine dikkat çekmiştir (Siva, 1991).

Bu bölümde öğrenilmiş güçlülüğün tanımı ve öğeleri, türleri ve öğrenilmiş çaresizlik kavramı ile ilişkisi hakkında bilgi verilmiştir.

Öğrenilmiş Güçlülükle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Rosenbaum(1983), bireylerin yaşam boyu geliştirdikleri ve stresle baş etmelerini sağlayan davranış repertuarlarının olduğundan söz etmektedir. Bu repertuarı da öğrenilmiş güçlülük olarak tanımlamakta ve kavramı algı ya da bir tutumdan çok baş etme yetilerini kapsayan davranışlar olarak ele almaktadır. Bu kavram Staat (1975)’in davranış repertuarı ya da kişilik repertuarı kavramı ile benzerlikler göstermektedir. Staat (1975)’a göre bireylerin şartlanma ilkeleri doğrultusunda geliştirdikleri birtakım becerileri vardır ve bu da davranış repertuarını oluşturmaktadır. Rosenbaum(1983)’a göre ise “öğrenilmiş güçlülük” bir davranış repertuarı olarak sadece şartlanma değil, modelden öğrenme ve eğitim yoluyla da kazanılabileceğine dikkat çekilmektedir (Akt:Siva, 1991). Dolayısıyla modern bireyler eğitim yoluyla bilgi, beceri, iş ve yeteneğini ön plana çıkarmaktadır. Öğrenilmiş güçlülük salt anlamda bilişsel bir durum değil, aynı zamanda eğitim yoluyla kazanılabilecek bir edindir.

Öğrenilmiş güçlülük kavramı davranış tedavileri ile ilgili yapılmış ilk çalışmalarda kendini denetleme başlığı altında ele alındığı bilinmektedir. Öz denetleme yalnızca davranışların kontrol edilmesi süreci değil, bireyin kendi duygu ve düşünceleri üzerinde de değişiklik yaparak kendini kontrol edebilme süreci olarak düşünülebilir. Rosenbaum (1980) konuya olan ilgisinin başlangıç aşamalarında kullandığı “kendini denetleme(self-control)” kavramını daha fazla geliştirerek onun bir uzantısı olan

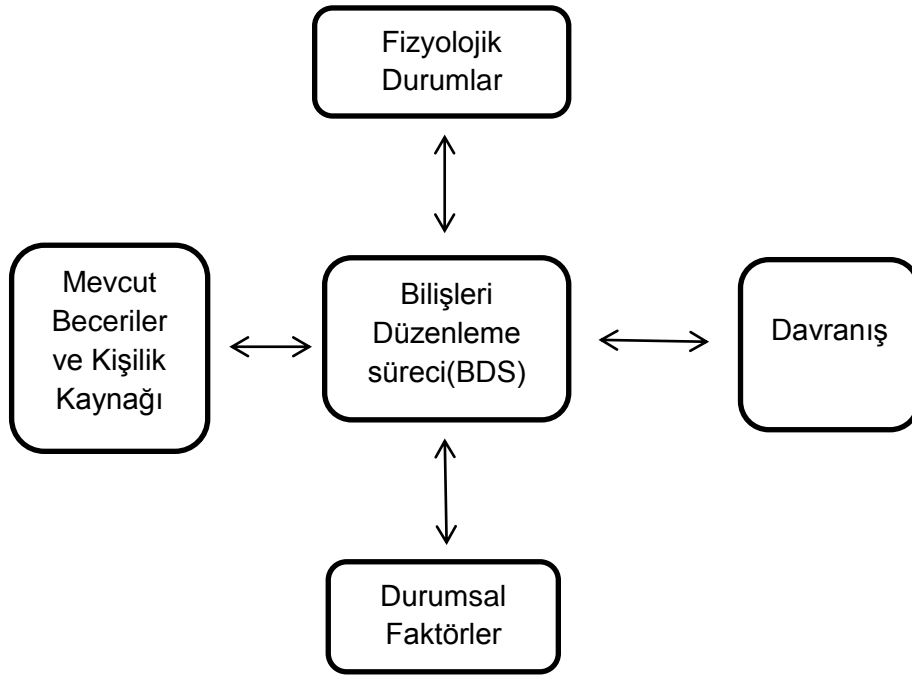
“öğrenilmiş güçlülük” kavramını ortaya atmıştır. Rosenbaum’un yaklaşımına göre öğrenilmiş güçlülük kavramı, kendini denetlemenin tersine içsel ve zihinsel arzuların kendi kendini kısıtlaması olarak ifade edilmektedir (Siva, 1991). Öğrenilmiş güçlülük, içsel durumların denetlenmesi sürecinde ihtiyaç olan yeteneklere önem vermesi ve bunların birey tarafından kendi davranışlarını denetlemesi yoluyla ne zaman ve ne kadar kullandığının açıklanmasıdır.

Bandura (1978) ve Kanfer (1977) bireyin kendi davranışlarını denetlemesini etkileşim modeliyle açıklamıştır. Etkileşim modelinde bu modeli güdüleyen olgular üzerinde durmuştur. Bandura’ya göre insan davranışı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal faktörlerin birbiriyle etkileşimi sonucu ortaya çıkmıştır. Bandura (1977) bu model için “öz yetkinlik” (self-efficacy) kavramını ortaya atmıştır. Ortaya attığı “öz yetkinlik” kavramı davranışı yönlendiren bilişsel yapılardan birini oluşturmaktadır. Ancak, beklenti tek başına yeteneklerin ortaya çıkmasında yeterli değildir. Bu nedenle bireyin bazı yetenekleri olmalıdır. Kanfer’in (1977) etkileşimci modeline göre, herhangi bir zamanda ortaya çıkan davranış, birbiri ile etkileşen üç değişkenle açıklanmaktadır. Bu değişkenleri; a) içsel olayları kendi kendine izleyebilme (self-monitoring), b) içsel olayları kendi kendine değerlendirme (self-evaluation), c) kendi davranışlarını pekiştirme (self-reinforcement) olarak adlandırmıştır (Güloğlu, Aydın, 2007:158). Böylece, birey kendini bu değişkenlerle denetleyip, davranışlarını kontrol ederek, kendi davranışlarını düzenlemede güdülenmenin temelini yaratan yetenekleri oluşturur. Bu yetenekler Rosenbaum (1983)’a göre öğrenilmiş güçlülüktür (Akt:Siva, 1991). Bu yöntemler ifade edildiği üzere öğrenilmiş güçlülük, sadece bireylerin bilişsel yönü ile değil ayrıca; eğitim, davranış ve çeşitli faktörlerle de ilişkilidir.

“Öğrenilmiş güçlülük, bireylerin algıladıkları stres düzeyini etkilememekte, bunun yerine bireylerin öz-yetkinlik algılarına etki ederek kendini göstermektedir. Bu teoriye göre, öğrenilmiş güçlülük kavramı bireyle ilgili dört temel öz kontrol becerileri içermektedir:

1. Fiziksel ve duygusal tepkileri kontrol etmek amacıyla bilişi ve öz yönergeleri kullanma yetisi,
2. Problem çözme stratejilerini uygulama (Planlama, problemi tanımlama, seçenekleri değerlendirme, olumlu sonuçlar bekleme vb.),
3. Zevk veren şeyleri erteleme yetisi,
4. Bireyin içsel olayları düzenleme yeteneğine yönelik genel inancı (Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985: Akt: Akgün, 2004:442-445)”.

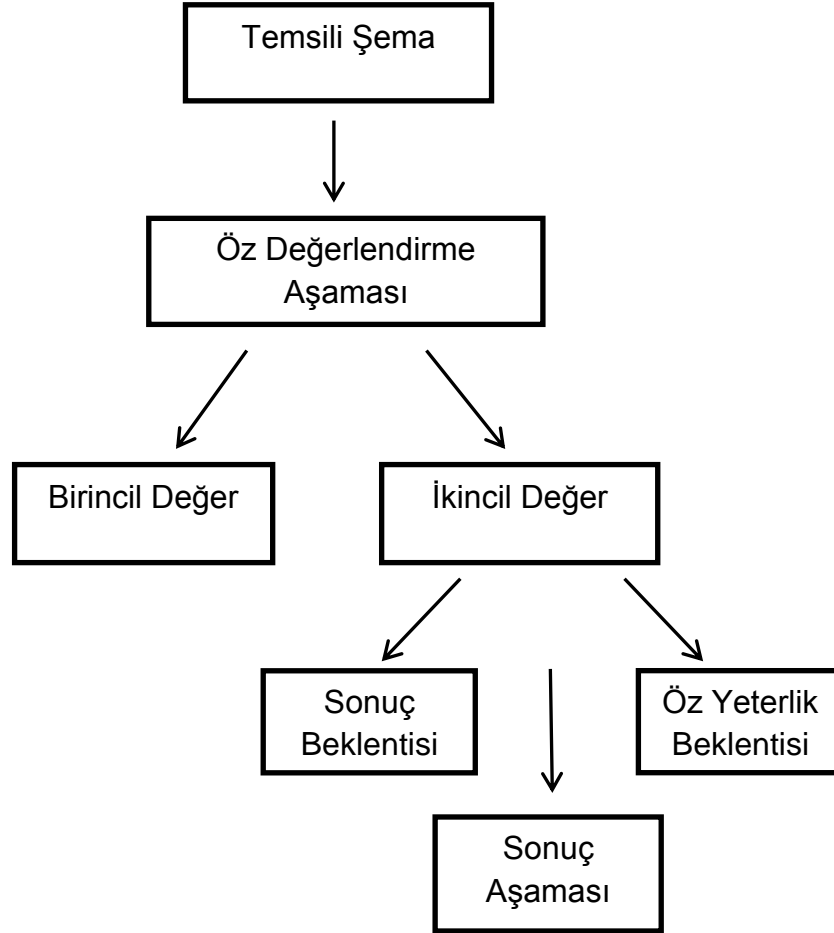
Bu dört temel ögeye bakıldığında öğrenilmiş güçlülük, hem davranışların kontrol edilmesi süreci, hem de bireylerin kendi duygu ve düşünceleri üzerinde değişiklik yaparak kendilerini kontrol edebilmeleri sürecidir (Coşkun,2010). Bu kuramın kavramlarından biri, bilişleri düzenleme süreci (BDS)'dir. BDS, bireylerin davranışlarını kontrol ettikleri ve sonrasında süreçleri denetleme işlevine sahip bilişsel kaynaklardır. BDS kaynağı bireylerin durumlara verdikleri tepkileri düzenler ve aynı zamanda diğer kişilik kaynakları ve davranışın durumsal ve fizyolojik belirtileri ile etkileşim içindedir. Rosenbaum ve Ben-Ari Smira (1986) aşağıdaki gibi şemalandırılmıştır:



Şekil 1: Öz kontrol davranışını karşılıklı olarak belirleyen faktörlerin arasındaki etkileşim.

Şekil-1'e göre, durumsal faktörler, bireyler sosyal çevrelerinden aldığı geri dönütler, fizyolojik durumlar, bireylerin bedenleri ile ilgili geri dönütleri, kişilik kaynağı ile, birey yaşamda nasıl baş ettiğini, düzenlediğini ve planlaması belirtilmektedir.

Chang' göre, Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük modelini şekil-2 de şemalandırılmıştır:



Şekil- 2: Rosenbaum'un (1988, 1990) öz kontrol modelinin şematik sunumu (Chang, 2004; Akt, Coşkun,2010)

Şekil-2' ye göre, birey mevcut durumlarını kontrol etmesi ve değerlendirmesi gerekmektedir. Bireyde olumlu sonuçlanan değerlendirme ile birlikte öz yeterliğe sahip olma derecesine gelecektir. Nihai sonuç olarak, birey öz kontrol seviyesi gelişecek ve bu doğrultuda öğrenilmiş güçlülük ortaya çıkabilecektir.

Rosenbaum'a göre stresle başa çıkma düşüncelerin ve duyguların denetim altına alınmasıyla mümkündür. İçsel durumları denetim altına

almak da yukarıda belirtilen öz kontrol becerilerinin gelişmesi ile doğru orantılıdır. Rosenbaum ve Ben-Ari tarafından öğrenilmiş çaresizlik ve öğrenilmiş güçlülük üzerine yapılan çalışmada, öğrenilmiş güçlülükteki bireysel ayrımların bireyin stres verici olaylara gösterdiği tepkilerde önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir (Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985; Akgün ve Ciarrochi, 2003:289-293). Öğrenilmiş güçlülük ediminde bireyin bilişsel yönü etkili olduğu gibi eğitim, aile ve çevre yapısı da bu süreçte etkin bir rol üstlenmektedir. Bu açıdan öğrenilmiş güçlülük geliştirmeye açık bir durumdur.

Öğrenilmiş Güçlülük ile İlgili Temel Kavramlar

Öğrenilmiş Güçlülük ve Öğrenilmiş İyimserlik İlişkisi

“Öğrenilmiş güçlülük” kavramı “öğrenilmiş iyimserlik” kavramı ile benzerlik göstermektedir. “Öğrenilmiş iyimserlik”, hem gerçekçi düşünceden, hem de yaşa uygun zorluklarla karşılaşarak bunlara hakim olma fırsatlarından kaynaklanan düşünme stilidir (Seligman 1990; Akt: Oda, 2014, 45-53). Seligman (1990) tarafından pozitif psikoloji literatürüne eklenen bir kavramdır. Genel olarak iyimser insanlar bir problemle karşılaştıklarında bunu bir fırsat olarak değerlendirirken kötümser insanlar sadece problemi görmektedirler (Balcı ve Yılmaz, 2002, 56-59). İyimserlik ve kötümserlik, olan olumsuzlukların nedenleri hakkında iki tür düşünme alışkanlığının sonuçlarıdır. Öğrenilmiş iyimserlikten farklı olarak, bir tepkinin öğrenilmiş güçlülük kategorisinde olabilmesi için, ağrı, acı ve stres davranışını engelleyen bir içsel olay tarafından başlatılması ve bu olayların hedef davranış üzerindeki karıştırıcı etkisini engellemek amacıyla olması gerekmektedir (Rosenbaum, 1980a; Akt: Aslan, 2006, 42-48).

Öğrenilmiş Güçlülük ve Öğrenilmiş Çaresizlik İlişkisi

Rosenbaum (1983), öğrenilmiş güçlülüğün, kişiyi depresyona karşı daha duyarlı hale getiren öğrenilmiş çaresizliğin karşıtı olduğunu belirtmektedir (Maraşlı, 2005, 28-30). Bir organizmanın davranışlarıyla olumsuz bir sonucu kontrol edemeyeceğini öğrenmesinden sonra, davranışlarıyla olumsuz sonucu ortadan kaldırdığı durumlarda bile gereken çabayı göstermemesi şeklinde açıklanan öğrenilmiş çaresizlik kavramı, Seligman tarafından yapılan laboratuvar deneyleri sonucunda bir depresyon modeli olarak önerilmiştir (Seligman, 1974; Seligman, 1975; Akt: Tayfur, 2011). Bu modelde, davranışlarıyla olumsuz bir sonucu kontrol edemeyeceğini öğrenen bir bireyde ne gibi tepkilerin ortaya çıktığı açıklanmaya çalışılmıştır. Kontrol edilemeyen içsel yaşam olaylarının

sonucunda ortaya çıkan ve psikolojik bir durum olan öğrenilmiş çaresizliğin belirtileri depresyonla paralel ve benzerlik göstermektedir. Oysa Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük teorisine göre bireyleri yaşam olaylarının yorumlanış şekli etkilemektedir. Bu doğrultuda öğrenilmiş güçlülük, yaşam olaylarının tahlil edilmesi ve etkisinin birey tarafından denetim altına alınması ile öğrenilmiş çaresizlik kavramının karşı tezi niteliğindedir.

Öğrenilmiş Güçlülükle İlgili Yurt Dışında ve Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde çalışmaya ışık tutması açısından öğrenilmiş güçlülük kavramının tarihsel bir perspektiften düşünürlerin nasıl ve hangi yönleriyle ele aldığı üzerinde durulmuştur. Şöyle ki;

Aikens, Wallender, David ve Cole (1992), 62 yetişkin diyabet hastasını iki ay boyunca izledikleri çalışmada ve günlük stres, perhiz uygulamak ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin birbiriyle ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Araştırma bulgularına göre; öğrenilmiş güçlülük ile metabolik kontrol arasında olumlu ve yüksek bir ilişki saptanmıştır (Akkapulu, 2005).

Bir başka araştırma Edwards ve Riordan (1994)'ın, Güney Afrika'da siyah ve beyaz ırktan olan üniversitede öğrenim gören öğrencilerle yaptıkları çalışmada, siyah öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri, beyaz öğrencilerinkinden daha yüksek bulunmuştur. İkinci çalışmada ise sosyal beğenirlik algıları arasındaki farkı incelemek için 100 siyahi ırktan 138 beyaz ırktan öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmanın sonucunda, sosyal beğenirliklerini beyaz öğrencilerden daha yüksek algılamış olan siyahi gruptaki öğrencilerin, öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin de önemli derecede yüksek olduğu gözlenmiştir (Akt: Coşkun, 2007:74-77). Sosyal beğenirlik algıları yüksek olan bireylerin kendini kontrol algılamaları yüksek düzeyde olacağı için öğrenilmiş güçlülük düzeyleri de yüksek olacaktır. Bu sayede bireylerin sosyal yaşama uyum sağlama gücü artacaktır.

Brewin ve diğerleri (1996)'nın üniversite öğrencileri ile yaptığı kesitsel bir araştırma da, ruhsal ve fiziksel sağlık sonuçları ve iyimserlik, öğrenilmiş güçlülük ve pozitif kendini değerlendirme olarak adlandırılan pozitif biliş tiplerinin anne babalık ile ilişkisi incelenmiştir. Anne babayla bağlantılı kendilik bilişleri, anne babayı onaylama, anne babayı onaylamama ve her iki ebeveyni onaylama ve onaylamama ile ilgili çocukların algısı arasında ilişkiler seyretmişlerdir. Öğrenilmiş güçlülük ve pozitif kendini değerlendirme için nesiller arası etkiler gözlenirken aynı

durum iyimserlik için gözlenilmemiştir. Ebeveynlerini onaylama, çocuklarda daha çok pozitif kendilik tutumu ile ilişkilidir. Anneler, çocukların algılarıyla bu ilişkilerin arabuluculuğunu yapmaktadırlar (Akt:Aslan, 2006). Kendini pozitif algılama düzeyi yüksek olan bireyler, öz yetkinlik inancı da yüksek olacaktır. Öz yetkinlik inancı yüksek olan bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri de artış göstermektedir.

Rong (2000)'un, yaşları 65 ile 85 arasında değişen 83 yetişkinin öğrenilmiş güçlülükleriyle, stres algılamaları ve uyum fonksiyonları arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmanın sonucunda, stres algısının ve uyum fonksiyonlarının öğrenilmiş güçlülükle ilişkili olduğu görülürken, öğrenilmiş güçlülük, uyum fonksiyonlarına olumlu etki yaparak stres algılaması ile uyum fonksiyonlarının olumsuz etkilerini oldukça azaltıcı etki göstermiştir (Akt: Coşkun, 2007). Dolayısıyla ileri yaşlarda bulunan bireyler için stresle başa çıkma ve değişen yeni koşullara uyum sağlama öğrenilmiş güçlülük ile kolaylaşmıştır.

Öğrenilmiş güçlülükle ilgili ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında, otomatik düşünce biçimleri ile denetim odağı, başarı ve başarısızlığın yüklendiği yapılar, kaygı ve başa çıkma, sosyo-demografik değişkenlerle ve kimlik durumları incelenmiştir.

Dağ (1990), üniversite öğrencilerine çalışmada; kontrol odağı, ve öğrenilmiş güçlülük değişkenleriyle, psikopatolojik semptomları arasındaki ilişkileri ele almışlardır. Araştırma sonucunda; düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyinin düşük olmasının dış kontrol odağının fazla olması inancıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet, eğitim düzeyi ve öğrenim görülen bölüm değişkenleri incelendiğinde öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden aldıkları puanlarında farklılık oluşmadığı saptanmıştır.

Siva (1991), kısırlık tanısı almış 90 evli çifte yapılan çalışmada, depresyon düzeyi ve öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda depresyon düzeyi ile öğrenilmiş güçlülük arasında olumsuz anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sürük (1994), Öğrenilmiş güçlülüğün 514 üniversite öğrencisi üzerinde bazı değişkenler açısından incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine ve barınma durumlarına göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak; öğrenim gördükleri bölümler, sınıf seviyeleri, algılanan akademik başarıları ve ailenin gelir düzeylerine göre manidar bir farklılaşma görülmüştür.

Sarıcı (1999) tarafından öğrenilmiş güçlülük düzeyi, ego durumu, sosyo-ekonomik düzey, üniversite yaşantısı ve cinsiyet arasındaki ilişkiler dikkate alınarak 496 üniversite öğrencisi üzerinde bir araştırma yapılmıştır.

Araştırma sonucunda öğrenilmiş güçlülük seviyesi arttıkça sosyal uyum ve bağımsızlığın arttığı belirlenmiştir. Ayrıca, cinsiyet ve alt ve üst ekonomik düzey değişkenleriyle bir fark bulunmazken, orta sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireylerin öğrenilmiş güçlülük seviyesi giderek yüksek olduğu bulunmuştur.. Bu durum ise, bireyin modernliğin ve kent yaşamının olumsuz taraflarına karşı daha mücadeleci olmasını sağlayacak ve bu da sağlıklı bir toplum profili ortaya çıkaracaktır.

Akgün(2004)'nün, Stres algısı, yeterlilik ve öğrencilerin başa çıkma ile ilgili 422 üniversite öğrencisi üzerine araştırma yapılmıştır. Sonucunda yeterlilik ile öğrenilmiş güçlülük arasında pozitif korelasyonun ortaya çıktığı görülmüştür. Nitekim öğrenilmiş güçlülük seviyesi yüksek olanların karşılaştıkları olumsuz olay ve durumla başa çıkma davranışında daha etkin oldukları ve planlı bir biçimde probleme yaklaştıkları bilinmektedir.

Cenkseven (2004), üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmaları, denetim odağı üzerinde araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda yüksek öğrenilmiş güçlülük ve iç kontrol odağı düzeyine sahip kişilerin daha fazla öznel ve psikolojik iyi olmayı ifade ettikleri görülmüştür.

Türküm ve arkadaşları (2005) ise öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile problemler karşısında gösterdikleri tepkiler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma da öğrenilmiş güçlülüğü yüksek düzeyde olan öğrencilerin problemlerini başka kimselerle paylaşma yöntemini daha çok seçtiklerini tespit etmişlerdir.

Güloğlu ve Aydın (2007) ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile otomatik düşünce şekilleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın sonucu olarak öğrenilmiş güçlülük seviyesi yüksek olan öğrencilerin kendilerine, geleceğe ve dünyaya ilişkin bakış açılarının öğrenilmiş güçlülüğü düşük olanlara göre daha pozitif olduğu görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde; öğrenilmiş güçlülük kavramının daha çok stres ve stresle başa çıkma davranışı, sosyal beğenirlik, otomatik düşünce ile ilgili araştırmalarda sıkça çalışıldığı görülmüştür.

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde, araştırmalarda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlar doğrultusunda geliştirilen bazı öneriler sunulmuştur.

Sonuç

Yaşamla ilgili yapılan birçok tercihler, modern yaşamın birçok safhasında sürekli oluşan kaygılar, tehditler ve tehlikeler bireylerin seçim yapma süreçlerini etkilemiştir. Bu durumda insanların bu belirsizliklere, kaygılara karşı kendi düşüncesini ve davranışlarını düzenleyecek yaşam becerileri ortaya çıkmıştır. Bu modernleşme süreciyle birlikte kendisini bir öğrenme sürecine dönüştüren bireylerin içsel yaşam olaylarını kontrol etmede kullanan bu bilişsel başa çıkma repertuarını doğduğu dönemden itibaren kullandıkları, bu repertuarın bilişsel yöntemler ve kendi çevresiyle etkileşim kurarak, sosyal öğrenme, formel eğitim, tecrübe edinilmiş yaşantılar aracılığı ile bilgi ve becerilerini artırıp bilişsel alanda başa çıkma davranışları geliştirmeleri öğrenilmiş güçlülük düzeyini artıracığı görülmüştür.

Bir davranış biçimi olarak birey tarafından kazanılan öğrenilmiş güçlülük, modern dünyanın getirdiği kaygı, tehlike ve tehditlere daha hızlı reaksiyonlar gösterilmesini sağlayacaktır. Bu sayede de öğrenilmiş güçlülük seviyesi yüksek olan bireyler yaşamla mücadelede, stresle ve sorunlarla etkin başa çıkmada ve kendini denetleme becerisinde etkili olduğu görülecektir. Bu açıdan bakıldığında öğrenilmiş güçlülük bireyler açısından önemlidir. Dolayısıyla bu literatür incelemesinde, modern yaşamda öğrenilmiş güçlülük kavramının nasıl oluştuğu ve hangi kavramlarla ilişkili olduğu tartışılmıştır. Öğrenilmiş güçlülük daha çok stresle başa çıkma ve olumsuz durumlara karşı bireyin kendi bilişsel repertuarını kullanarak sıkıntı ve çözümsüzlüğü en aza indirmesinde etkili olan bir kavram olarak tanıtılmıştır.

Öneriler

Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

1. Öğrenilmiş güçlülük ve kişilik yapısını etkileyen etmenlerle ilgili çalışmalar yapılarak bunların uygun ortamlarda ilgililerle paylaşımı sağlanmalıdır.

2. Okullarda yürütülen rehberlik hizmetlerinde, bireylerin öğrenilmiş güçlülük konusunun öneminin farkına varmaları sağlanarak bilgi ve beceri sahibi olmaları sağlanmalıdır.
3. Öğrenilmiş güçlülük, eğitimler aracılığıyla bireylere öğretilerek kaygı düzeylerinin azalmasını sağlayabilir.
4. Bireylere, kendini kontrol becerilerinin kazandırılacağı eğitimlerin erken yaştan itibaren verilmesinin öğrenilmiş güçlülüğü artırmada önemli bir adım olacağı önerilebilir.
5. Öğrenilmiş güçlülüğün artırılabilmesi için, ailede yaşanan tartışma ve kavgaların önlenmesi amacıyla, üniversite adaylarının ailelerine yönelik öfke kontrolü, problem çözme becerileri vb. konularda eğitim verilebilir.
6. Öğrenilmiş güçlülük seviyesi yüksek çocukların ilerideki yaşantılarında ruhsal durumunun daha olumlu olacağını iddia etmek mümkündür. Bundan dolayı öğrenilmiş güçlülüğü geliştirmeyi amaçlayan teknikler ve stratejilere sahip grup çalışmalarının planlanması ve düzenlenmesi yapılmalıdır.
7. Öz-yetkinliği artırmak, psikoterapi için önemli bir araçtır. Bunun sonucunda psikoterapi aracılığı ile öz-yetkinliği artırıcı çalışmalarla öğrenilmiş güçlülük artırılabilir.

Kaynakça

- AKGÜN, S. (2004). The effects of situation and learned resourcefulness on coping responses. *Social Behavior and Personality*, 32(5), 441-448.
- AKGÜN, S., ve Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287-294.
- AKKAPULU, E. (2005). Ergenin Sosyal Yetkinlik Beklentisini Yordayan Bazı Değişkenler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- ASLAN, H. (2006). Orta Öğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ve Cinsiyetlerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana. 1-99
- ASLAN, H., ÇEÇEN, A., R. (2007). Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16 (2), 1-14
- AYDIN, G. ve GÜLOĞLU, B. (2007). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, 157-168.
- BALCI, A. (2005). Sosyal Bilimlerde Araştırma. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- BALCI, S. & Yılmaz, M. (2002). İyimserlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. OMÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 14, 54-60.
- BALTAŞ, A. ve Baltaş, Z. (1998). Stres ve Başa Çıkma Yolları (18. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- BOYRAZ, E. ve POLATCI, S. (2010). Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülüklerinin Kaynak ve Sonuçlarına İlişkin Bir Model Önerisi. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 24, 137-154.
- CENKSEVEN, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- COŞKUN, Y. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülükleri ve Aile İçi İlişkileri. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

- COŞKUN, Y., (2007). Lise Öğrencilerinde Öğrenilmiş Güçlülük ve Kontrol Odağı Algılama Düzeyi İlişkisi. Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25, 71-85.
- COŞKUN, F. (2010). Üniversite Sınavına hazırlanan adaylarda umutsuzluk ve öğrenilmiş güçlülük. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı. nkara, 1-89
- DAĞ, İ. (1991). Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliliği ve Geçerliliği. Türk Psikiyatri Dergisi 2: (4)
- DAĞ, İ. (1990). Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi
- DÖNMEZ, B. ve GENÇ, G. (2006). Genel Liselerdeki Okul Yöneticisi ve Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine İlişkin Algıları. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 7(12), 41-60.
- GÜLOĞLU, B. ve AYDIN, G. (2007) “İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, ss. 157 168.
- KESER, A. ve YÜRÜR, S. (2010). Öğrenilmiş Güçlülük Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama. Çalışma İlişkileri Dergisi, 1(1), 59-70.
- MARAŞLI, M. (2005). Bazı Özelliklerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Lise Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri. Türk Tabipleri Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, 23, 27-34.
- ODA, B.,(2014). 11-13 yaş grubunda spor yapan ve yapmayan öğrencilerin iyimserlik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi, (Yayınlanmamış Y. Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 1-110
- ROSENBAUM, M. (1983). Learned resourcefulness as a behavioral repertoire for the selfregulation of internal events: Issues and speculations. In M. Rosenbaum, C. M. Franks, ; Y. Jaffe (Eds.). Perspectives on behavior therapy in the eighties. (S.54-73). New York: Springer.
- ROSENBAUM, M. (1990). The role of learned resourcefulness in the self-control of health behavior. In M. Rosenbaum (Ed.). Learned

resourcefulness: On coping skills, self-control, and adaptive behavior (pp. 3-30). New York: Springer Publishing Co.

- SARICI, S. (1999). Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri, Ben Durumları ve Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkileri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- SİVA, A. (1991). İnfertilite’de Stresle Baş Etme, Öğrenilmiş Güçlülük ve Depresyonun İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Nörolojik ve Psikiyatrik Bilimler Enstitüsü. Ankara.1-135
- SÜRÜK, N. (1994). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TAYFUR, Ö.(2011) Çalışma Hayatında Öğrenilmiş Çaresizlik ve Tükenmişliğin Nedenleri ve Sonuçları Üzerine Bir Çalışma,(Yayınlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı.
- TÜRKÜM, A. S. vd. (2005) “Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ile Sorunlar Karşısında Gösterdikleri Tepkiler: Anadolu Üniversitesi’nde Bir Araştırma”, Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi, 13 (4), ss. 267- 273.
- TELEF, B.B., KARACA, R. (2011) “Ergenlerin Öz-Yeterliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi”, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 16(8), ss. 499-518
- YÜRÜR, Ş. (2011). Öğrenilmiş Güçlülük, Kıdem ve Medeni Durumun Duygusal Tükenmedeki Rolü; Kaynakların Korunması Teorisi Kapsamında Bir Analiz. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 1, 107-126.