

ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK: MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

Fatih SOBACI*
Sema POLATCI**

Öğrenilmiş Güçlülük: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma

Özet: Bu çalışmanın amacı, Meslek Yüksekokulları'nda eğitim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük seviyelerini belirlemek ve bu seviyenin demografik değişkenlerle ilişkisini ortaya koymaktır. Araştırmada, bu okullarda eğitim gören 340 öğrenciye kolayda örnekleme yöntemi ile ve gönüllülük esasına göre anket uygulanmış, analizler 329 anket üzerinden yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yaş, sınıf ve eğitime göre farklılık göstermezken, cinsiyet ve okula göre farklılık göstermektedir. Ayrıca bu değişkenler açısından öğrenilmiş güçlülüğün on iki boyutu irdelenmiş ve yedi boyutta anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırmanın meslek yüksekokulu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülükleri konusuna dikkat çekmesi ve Türkçe literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenilmiş Güçlülük, Meslek Yüksekokulu Öğrencileri, Stresle Başa Çıkma

Abstract: The aim of the study is to identify the level of learned resourcefulness of students studying at High School of Science and High School of Technical Science, and to reveal the relationship of this level with the demographic variables. A convenience sampling method was used, and 340 voluntary students were surveyed and 329 of these students were included in the analysis. Results showed that, while the level of learned resourcefulness does not differ according to students' age, class and education, it differs according to gender and school. In addition, 12 dimensions of learned resourcefulness were studied, and in 7 dimensions statistically significant differences were found. It is expected to attract attention to learned resourcefulness of students in vocational high schools and contribute to the Turkish literature.

Keywords: Learned Resourcefulness, Students of Vocational High Schools, Coping With Stress

I. Giriş

İnsanlarımızın refah ve mutluluğunun artması, ülkemizin gelişmiş ülkeler içerisinde yerini alması ve küresel dünyada büyük rakipler ile rekabet edebilecek güce kavuşması, ancak güçlü bir ekonomi ile mümkündür. Güçlü bir ekonominin yolu ise yeni nesillere verilecek iyi bir eğitim ve ekonominin can damarı olan üretimden geçmektedir. Üretim, insanların huzur ve refahı için istihdam noktasında ne kadar gerekli ise, eğitim de üretim için o kadar

* Öğr. Gör. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Nispetiye Sosyal Bilimler MYO

** Yrd. Doç. Dr. Gaziosmanpaşa Üniversitesi İ.İ.B.F. İşletme Bölümü

gereklidir. Dolayısı ile eğitim insanların bu yolla mutluluğuna hizmet etmektedir.

Eğitim kavramına uzun yıllar birçok kişi tüketim olarak bakmıştır. Gerçekte eğitim, tüketim değil bir yatırımdır. Nitekim 1960'larda bilim adamları Minjer, Becker ve Schultz eğitilmiş işgücünü bir "insan kapitali" olarak değerlendirmişlerdir. Gerçekten, eğitim yoluyla günümüzde yapılan harcamalar geleceğin potansiyel kazançları olacaktır (Ekin, 1997: 122).

Bu çerçeveden bakıldığında, öğrencileri iş hayatına ve üretim sürecine hazırlama noktasında kazanımlar sunan yükseköğrenim kurumları ve meslek yüksekokullarının önemi net olarak ortaya çıkmaktadır.

Meslek yüksekokullarının, nitelikli ara eleman ihtiyacı nedeni ile önemi her geçen gün artmaktadır. Ara eleman ihtiyacını bir dönem meslek liselerinden temin eden işletmeler, artan bilgi ihtiyacı ve uygulama becerisi nedeni ile bu gereksinimi, şimdilerde meslek yüksekokullarından karşılamayı umut etmektedirler (Vurgun, 2009: 99-116). Meslek yüksekokullarında eğitim-öğretim olarak, değişik sektörlerdeki ara eleman ihtiyacını karşılamaya dönük bir donanımla mezun olan öğrencilerin ülkemiz ekonomisine katkıları yadsınmayacak kadar büyüktür. Meslek yüksekokullarının etkileşim içinde olduğu çevre (okul personeli, bölge halkı, ticaret ve sanayi kuruluşları vb.) göz önüne alındığında bu okulların önemi daha rahat anlaşılacaktır. Meslek yüksekokullarının amaçlarına ulaşabilmesi, öğrencilerini bu doğrultuda yetiştirebildiği ölçüde gerçekleşecektir.

İşletmelerin rekabet üstünlüğü sağlamasında en önemli unsurun bilgi olarak isimlendirilmesi ve üretim faktörleri içerisinde bilgiyi üretebilen yegâne unsur olarak insan kaynaklarının öne çıkması neticesinde, üniversitelerin mezun ettiği öğrencilerin bilgi düzeyi ve bunları kullanma becerileri önem arz etmektedir (Vurgun, 2009: 99-116).

Meslek yüksekokullarının istenilen amaca daha kolay ve tam olarak ulaşabilmeleri, ayrıca bunun devamında işletmelerin duyduğu donanımlı insan gücü ihtiyacının giderilebilmesi için öğrencilerin hem bedensel hem de psikolojik olarak sağlıklı olmaları önem teşkil etmektedir. Günümüzde insanların ruhsal sağlığını tehdit eden en büyük unsur stres ve stresle baş edememektir. Öğrencileri de etkisi altına alan stres ile başa çıkmada, kısaca "zorluklarla güçlü şekilde mücadele yetisi" olarak tanımlanabilecek öğrenilmiş güçlülüğün yüksek olması avantaj sağlamaktadır. Bu nedenle meslek yüksekokulu öğrencilerinin geleceğimiz açısından önemi düşünülerek, meslek yüksekokulu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülükleri çalışmamızın konusu olarak seçilmiştir.

Yaşamın her anında karşılaşılan stres, insanların bir tehdit ya da zorluk olarak algıladıkları durumlara karşı göstermiş oldukları içe dönük bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Durna, 2006: 320). Stres, insan yaşamının zorunlu bir parçasıdır. İnsan yaşamında küçük veya büyük huzursuzluklardan en mutlu ana kadar stres, kararlarımız, hareketlerimiz ve sağlığımızda etki bırakmaktadır

(Marsland vd., 2002: 711-716). Bir başka tanıma göre stres, birey-çevre etkileşiminde kişinin iyi uyumunu tehlikeye düşüren ve mevcut kaynaklarını zorlayan ya da aşan çevre talepleridir (Folkman,1984: 939-952).

KontROLSÜZ stres, insan sağlığı ve mutluluğu için oldukça sakıncalıdır; meslek hayatını olumsuz etkiler, ilişkilerini yıkar, bireyin özgüvenini zedeler ve insanın gerçek potansiyeline ulaşmasını engeller (Levis, 1995). Rosenbaum (1983: 54-73), bireyin stresle başa çıkmada birtakım becerileri öğrenmesinin faydalı olacağını iddia etmiş ve öğrenilmiş güçlülük kavramını geliştirmiştir.

Üniversite öğrenimi sırasında öğrenciler ruhsal açıdan en çalkantılı oldukları gelişim dönemlerinden biri olan ergenliğin son evresini yaşadıklarından, bu durum sıkıntı ve stres üretecek bir ortam niteliğini taşımaktadır (İnanç vd., 2004: 222-230). Diğer yandan yüksekokul hayatına başlayan bir öğrencinin sosyal ortamı ve hayat düzeni değişikliğe uğrayacak, bazen değişimler bireyin beklentilerini karşılamayabilecektir.

Washington Üniversitesinden T.H. Holmes ve R.H. Rahe, bireylerin yaşadığı bazı olayların ve değişimlerin nispi önemini gösteren bir tür stres ölçüğü hazırlamışlardır. Bu listeye göre, bir kişi son bir yıl içinde başından geçen olayların stres puanlarını toplayarak sağlık durumu hakkında bilgi sahibi olabilir. Buna göre, bir kişinin bir yılda 200 veya daha fazla puanı olduğunda yaşadığı değişimlere bağlı olarak hastalığa yakalanma ihtimali %50 civarındadır (Organ ve Hamner, 1982). Bu ölçme listesine bakıldığında “okula başlama veya bitirme”nin 26 puana sahip olduğu görülür ki bu, bireyin öğrencilik yaşamına başlamasının bile başlı başına bir stres kaynağı olduğunu göstermektedir. Listede bulunan ve üniversite öğrencilerinin yaşaması muhtemel olayların puanları toplandığında (yaşama şartlarında değişme, ikametgâhın değişmesi gibi) öğrenciliğin başlamasıyla birlikte o yıl için 133 puan ile %30-35’lik bir hastalığa yakalanma riski oluştuğu görülmektedir.

Eğitim kurumlarında insan ögesinin vazgeçilmezliği, stresin olası örgütsel sonuçları, iş stresinin bireysel ve örgütsel bir sorun olduğu dikkate alındığında, stresle başa çıkmayı bilmek ya da güçlü olmayı öğrenmek son derece önem kazanmaktadır (Dönmez ve Genç, 2006: 41-60).

Yükseköğrenim ve bu kapsamda meslek yüksekokulları, bu okullardan mezun olan öğrencilerin işletmeler ve ülke ekonomisi açısından ihtiva ettikleri değer nedeniyle önemlidir. Öğrencilerin stresle başa çıkma açısından ne durumda olduklarını görmek ve bu konuda kendilerine destek olmak istememiz araştırmamızın evrenini meslek yüksekokulu öğrencileri ve konusunu öğrenilmiş güçlülük olarak seçmemize neden olmuştur. Kendilerine önemli misyonlar yüklenmiş olan öğrencilerin, kendilerinden bekleneni verebilmeleri için ruh ve beden sağlığı açısından sağlam, geleceğe umutla bakan ve öğrenilmiş güçlülükleri yüksek bireyler olmaları önemlidir. Öğrenilmiş güçlülük ile ilgili çalışmaların öğretmenler ve öğrenciler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bununla birlikte literatürde meslek yüksekokulu öğrencilerine

dönük özel olarak yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın bu alandaki boşluğu doldurmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

II. Teorik Çerçeve - Öğrenilmiş Güçlülük

Rosenbaum, bireyin stresle başa çıkmada bazı becerileri öğrenmesinin yararlı olacağını öne sürmüştü ve öğrenilmiş güçlülük (learned resourcefulness) kavramını geliştirmiştir. Öğrenilmiş güçlülük, bireyin bugüne dek öğrenmiş olduğu beceriler olup, amaca yönelik davranışları engelleyen düşünce, duygu gibi etkenleri kontrol altına almasına imkân sağlamaktadır (Rosenbaum, 1983: 54-73). Öğrenilmiş güçlülük stresli yaşam olayları ve sorunlarla başa çıkmada bireye yardımcı olan belirli tutumlar içermektedir (Çakır, 2009: 21-23). Kavramın özünde bireyin zorlandığı durumlarda başkalarından yardım talep etmesi veya başkalarının yardımını alması değil, kendi kendine yardım ederek zorluklarla baş etmesi yatmaktadır (Zauszniewski vd., 1999: 41-47). Öğrenilmiş güçlülük, bireyin olayları yönetebilmesi, kendi yaşamına hâkim olabilmesi ve olumsuzlukların üstesinden gelebilmesi şeklinde de tanımlanabilir (Polatçı ve Boyraz, 2010: 137-154). Bu kavram daha geniş anlamda stres ile başa çıkma stratejileri olarak da tanımlanabilmektedir (Folkman ve Moskowitz, 2004: 745-774).

Stresle başa çıkma, stres faktörlerinin oluşturduğu duygusal gerilimi en aza indirmek, yok etmek ya da bu gerilime dayanmak amacıyla gösterilen davranış ve duygusal tepkileri kuvvetlendirmektir (Güney, 2001: 538). Stresle başa çıkabilmek için gerilim altında kalan bireylerin kendisinde stres yaratan faktörleri bilmesi, stresle başa çıkma tutumları konusunda bilgi sahibi olması ve gerekliliği halinde bu yöntemleri kullanabilmesi gerekmektedir (Aslan, 2007: 69). Stresle başa çıkmanın amacı; bireyin yaşamını ve verimliliğini olumsuz etkileyen stres miktarını azaltmaktır.

Rosenbaum'a (1980) göre, stresle etkin başa çıkma, içsel olayların kontrol edilebilmesiyle mümkündür. Rosenbaum (1980), kişilerin içsel tepkileri düzenlemede kullandıkları davranışsal ve bilişsel beceriler bileşkesini "öğrenilmiş güçlülük" olarak tanımlamakta ve bu kavramın dört temel öz kontrol becerisini kapsadığını belirtmektedir. Bunlar: (a) duygusal ve fiziksel tepkileri kontrol etmek amacıyla bilişlerin ve öz yönergelerin kullanılması, (b) problem çözme becerilerinin uygulanması, (c) hemen doyumunu erteleyebilme yeteneği ve (d) bireyin içsel olaylarını kontrol edebilme yeteneğine genel inancıdır.

Bileşenleri açısından irdelendiğinde duygusal temellere dayanan öğrenilmiş güçlülüğün, zorlukların üstesinden gelmede etkin çözümlerin bulunması için kullanılan zihinsel bir çaba olduğu görülecektir. Duygular, inançlar, önyargılar gibi içsel faktörlerden etkilenmekte olan öğrenilmiş güçlülük, bilişsel çözüm yollarını şekillendirecek dışsal uyarılardan da etkilenmektedir (Polatçı ve Boyraz, 2010: 137-154).

Öğrenilmiş güçlülük kavramı bireyin olumsuz durumların üstesinden gelme ve kıt kaynaklarla işi başarma yeteneğini ifade etmektedir (Dönmez ve Genç, 2006: 41-60). Öğrenilmiş güçlülüğü yüksek bireyler; problem çözme metotlarını kullanmak, kendi kendisini olumlu bir şekilde yönlendirmek, zevk aldığı şeyleri yapmayı ertelemek, kendini değiştirebileceğine inanmak (Kennett, 1994: 295-307) gibi öz-denetim stratejilerini sıklıkla uygulamaktadırlar. Bu durumun tam tersi ise öğrenilmiş çaresizlik olarak (learned helplessness) adlandırılmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik, bireyin kendi davranışları ile başına gelebilecek olaylar üzerindeki etkisinin olmadığı sonucuna vararak, problemi çözmek için gerekli gayreti göstermekten vazgeçmesidir (Senemoğlu, 2004). Diğer bir tanımla öğrenilmiş çaresizlik; bir organizmanın hareketleri sayesinde olumsuz bir durumu düzeltebilecek gücü ve yeteneği olduğu halde, bu olumsuzlukları değiştirmek için gerekli olan davranışları yapmaması ya da bu davranışları öğrenmede yetersiz kalmasıdır (Seligman ve Maier, 1967: 1-9).

Araştırmalar, öğrenilmiş güçlülüğün öğrenilmiş çaresizlik geliştirmeye karşı bir koruma kalkanı oluşturduğunu göstermektedir (Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985; Rosenbaum ve Jaffe, 1983; Rosenbaum ve Palmon, 1984). Örneğin Rosenbaum ve Jaffe (1983) öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük bireylerin davranışlarının sonuçlarını kontrol edemedikleri durumlarda öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan bireylere oranla daha fazla çaresizlik geliştirecekleri hipotezini değerlendirmek üzere bir deney düzenlemişlerdir. Bu deneyde deneklerden önce çözümsüz problemler çözmeleri istenerek, onlarda deneysel olarak öğrenilmiş çaresizlik geliştirilmiş, daha sonra bu deneklere bu kez çözümü olan problemler verilmiştir. Sonuçlar yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip bireylerin daha fazla problem çözdüklerini, düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip bireylerin ise çaresizlik geliştirerek deneyi yarım bıraktıklarını göstermiştir. Bu bulgular öğrenilmiş güçlülüğün, zaman içerisinde bireylerde öğrenilmiş çaresizlik ve ona bağlı depresyona yatkınlık gelişip gelişmeyeceğini belirleyen en önemli faktör olduğu biçiminde yorumlanmıştır.

Rosenbaum'a göre (1983), öğrenilmiş güçlülük tanımına giren beceriler erken yaşlardan itibaren informal yollardan öğrenilir ve bireylerin öğrenme geçmişleri farklılık gösterdiği için, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri de farklılıklar göstermektedir. Bireylerin yetiştiği farklı psikososyal çevrenin de, bu becerilerin zenginliğine olumlu ya da olumsuz etkileri olabilmektedir. Bu kapsamda daha zor ve daha kötü koşullarda yetişen bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha düşük olması beklenirken, yapılan araştırmalar (Edwards ve Riordan, 1994) bunun tersini göstermiştir.

Öğrenilmiş güçlülük, 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 gelmesinde bireylere yardımcı olan bir özelliktir (Kennett ve Keefer, 2006: 441-457). Rosenbaum ve Ben-Ari'ye göre (1985), yüksek öğrenilmiş güçlülüğü olan bireyler, başarılı olduklarında, bu

başarının kendi çabaları sonucu olduğunu düşünmektedirler (Kennett, 1994: 295-307). Buna karşın öğrenilmiş güçlülüğü düşük bireyler ise, mücadeleden vazgeçmeye daha eğilimlidirler ve herhangi bir başarısızlıkla karşılaştıklarında bunu kendi yeteneksizliklerine bağlamaktadırlar (Kennett ve Keefer, 2006: 441-457).

Yapılan çalışmalar (Rosenbaum, 1980; Rosenbaum ve Jaffe, 1983), öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan insanların, engelleyici stres ve problemlerle daha etkin biçimde mücadele edebildiğini ortaya koymaktadır. Yine bu çalışmaların sonuçlarına göre, yüksek başarı düzeyine sahip bireyler, akademik açıdan da güçlü bireylerdir. Önlerine gerçekleştirmek üzere hedefler koyarlar, etkili problem çözme stratejilerini kullanırlar, akademik beklentiler ve karşılaşılan engellere rağmen olumlu düşünürler, sosyal ve sosyal olmayan kaynaklardan gelen bilgilere güvenirlere, not tutarlar, çevrelerini öğrenmeyi engelleyici unsurlardan mümkün olduğunca arındırırlar ve kendi eylemlerinin sonuçlarına katlanırlar. Bu tür insanlar, herhangi bir sınav ya da ödevden başarısız olduklarında bile olumlu duruşlarını korurlar, başarısızlığın muhtemel sonuçlarını düşünürler, çalışma hedeflerini ve stratejilerini gözden geçirirler (Kennett, 1994: 295-307). Ginter ve arkadaşları (1988) bu yaklaşımı destekler nitelikte, yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip öğrencilerin stresli koşullarda (sınav zamanları gibi) daha az stres belirtisi gösterdiklerini tespit etmişlerdir.

Coşkun (2009) tarafından ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucunda, kız ve erkek öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri incelenmiş ve kız öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Güloğlu ve Aydın (2007), ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin otomatik düşünce biçimleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip öğrencilerin kendilerine, geleceğe ve dünyaya ilişkin bakış açılarının düşük öğrenilmiş güçlülüğe sahip olanlara göre daha olumlu olduğu sonucuna varmışlardır.

Kennett ve Keefer (2006) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada öğrenilmiş güçlülük ile zekâ seviyesi ve akademik başarı ilişkisini incelemişlerdir. Sonuçlar öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan öğrencilerin yüksek olanlara göre daha fazla akademik stres ve buna bağlı olarak akademik başarısızlık yaşadığını ortaya koymuştur.

Türküm ve arkadaşları (2005) öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile sorunlar karşısında sergiledikleri tepkiler arasındaki ilişkiyi irdiledikleri çalışmalarında, öğrenilmiş güçlülük düzeyine göre sorunlar karşısında sergilenen tepkilerin farklılaştığını, öğrenilmiş güçlülüğü yüksek olan öğrencilerin sorunlarını başkalarıyla paylaşmayı daha çok tercih ettiklerini tespit etmişlerdir.

Sarı (2005), üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini incelediği araştırmasında, akademik başarı ile öğrenilmiş güçlülük arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

Akgün (2004), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, stres düzeyinin öğrenilmiş güçlülük ile en aza indirilebildiğini ve düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin de düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Zauszniewski ve diğerleri (2002) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan çalışma, öğrenilmiş güçlülük düzeyinin, bireyin yaşamı boyunca yükseltilebileceğini ortaya koymuştur.

Cenkseven (2001) yaptığı çalışmada, sigara kullanan, hiç kullanmamış ve sigarayı bırakmış olan üniversite öğrencilerinin dış kontrol odağı inanç düzeylerini ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerini karşılaştırmıştır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, hiç sigara kullanmayan öğrencilerin dış kontrol odağı inanç düzeylerinin sigara kullanan ve sigarayı bırakmış öğrencilerde daha düşük, öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin ise daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmada elde edilen diğer sonuç, yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip öğrencilerin düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğe sahip olanlardan daha düşük dış kontrol odağına sahip olduğudur.

Sarı (1999), araştırmasında iki ayrı üniversitede (Atatürk ve Uludağ) eğitim görmekte olan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile diğer bazı değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, farklı öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile sosyoekonomik düzeyler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

McWhirter (1997) kolej öğrencilerine dönük olarak yaptığı çalışmada öğrenilmiş güçlülük, yalnızlık ve kendine güven arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öğrenilmiş güçlülüğü yüksek öğrencilerin daha az sosyal yalnızlık yaşadıkları sonucunu ortaya koymuştur.

Sürük (1994), araştırmasında üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerini akademik başarı, ailenin gelir düzeyi, cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi, boş zamanları değerlendirme ve barınma durumu açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre akademik başarı, ailenin gelir düzeyi, bölüm ve sınıf düzeyi öğrenilmiş güçlülük düzeyini farklılaştırırken; cinsiyet, boş zamanları değerlendirme ve barınma durumu öğrenilmiş güçlülük düzeyini farklılaştırmamaktadır.

Dağ (1990), araştırmasında öğrencilerin gerek cinsiyet, gerek eğitim görülen bölüme göre öğrenilmiş güçlülük puanlarının farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Görüldüğü üzere öğrenilmiş güçlülük ile ilgili öğrenciler üzerine yapılmış çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Literatür taraması yapılırken öğretmenlere ilişkin çalışmalara da sıkça rastlanmıştır. Öğrenci – öğretmen ilişkisindeki önem ve geribildirim dikkate alındığında bunun tesadüfi olmadığı anlaşılabilmektedir. Bununla birlikte literatürde meslek yüksekokulu öğrencilerine

dönük özel olarak yapılmış bir araştırmaya rastlanmamış ve bu durum bir eksiklik olarak göze çarpmıştır. Geleceğimize yön verecek öğrencilerin, ruh ve beden sağlığı açısından sağlam, geleceğe umutla bakan ve öğrenilmiş güçlülükleri yüksek bireyler olmaları önem arz etmektedir. Bu öneme binaen meslek yüksekokulu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülüklerini ölçmeyi amaçlayan araştırmamız, bahsedilen eksiklikleri giderme noktasında çabamızı ortaya koymaktadır.

III. Araştırmanın Yöntemi

A. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Tokat ili Niksar ilçesinde bulunan Gaziosmanpaşa Üniversitesi Niksar Sosyal Bilimler ve Niksar Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulları'nda eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Mayıs 2012 verilerine göre iki okulda toplam 1003 öğrenci eğitim görmektedir. Araştırma anketi 340 öğrenciye kolayda örnekleme yöntemi ile ve gönüllülük esasına göre uygulanmıştır. Araştırma, eksik ve hatalı anketlerin elenmesi neticesinde, 329 anket üzerinden yürütülmüştür.

B. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak 1980 yılında Rosenbaum tarafından geliştirilen, 1991 yılında Siva ve Dağ tarafından Türkçe'ye uyarlanan Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük ölçeği (RÖGÖ) kullanılmıştır. Toplam 36 ifadeden oluşan ve bunlardan 11 tanesi ters yönde puanlanan (4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29, 35) ölçekten 36 ile 180 arasında bir toplam puan alınabilmektedir (Siva ve Dağ, 1997). Dağ (1991), öğrenilmiş güçlülük ölçeğine ilişkin 12 boyut elde etmiştir. Bu boyutlar ve ölçekteki ifadelerin boyutlara göre dağılımı şu şekildedir: Planlı Davranma (33,32,34,11), Ruh Hâli Denetimi (13,5,17,15), İstenmeyen Düşüncelerin Denetimi (6,35,21,9,4), Dürtü Denetimi ve Planlı Davranma (3,7,12,26,27,28), Yeterli Olma ve Kendini Yatıştırma (12,16,24,25), Ağrı Denetimi (31,23), Erteleme (18,22,29,30), Yardım Arama (7,14,19), İyiye Yorma (1,2,4), Dikkati Yönlendirme (10,11,36), Esnek Planlama (20,21) ve Denetleyici Arama (8,9,11,16) şeklinde sıralanmaktadır. Araştırmadan elde edilen verilerle yapılan faktör analizi sonuçları Dağ'ın çalışmasıyla örtüştüğü için çalışmada, Dağ'ın oluşturduğu 12 öğrenilmiş güçlülük boyutu temel alınmıştır. Ayrıca ölçek bütün olarak da değerlendirmeye tabi tutulmuştur.

Araştırmada kullanılan Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük ölçeğinin güvenilirlik değeri (Cronbach Alpha katsayısı) 0,74 olarak hesaplanmıştır. Dağ (1991) tarafından ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı 0,78, test tekrar test güvenirliliği 0,80 olarak belirtilmiştir.

Ölçek, stresle başa çıkmada bireyin kullanabileceği bilişsel stratejileri ne ölçüde kullandığını ve kendini denetleme becerilerini ölçmektedir. Bilişsel stratejilere ağırlık vererek, başa çıkma stratejileri dağarcığını yüksek güvenilirlikle ölçebilmektedir. Ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinde güvenle kullanılabileceği belirtilmiştir (Dağ, 1991: 269-274).

C. Analizler

Verilerin analizinde SPSS 16.0 for Windows (Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı) kullanılmıştır. Analiz öncesinde ters ifadeler dönüştürülmüştür. Ölçeklerin güvenilirliğini ölçmek amacıyla Cronbach alfa katsayısı (reliability analysis), gruplar arası farklılıkların tespiti için ise t-Testi (independent samples t-test) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Anova sonunda farkın anlamlı çıkması durumunda bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için LSD testi yapılmıştır.

IV. Araştırmanın Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler aşağıdaki tabloda aktarılmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Cinsiyet	f	%	Bölüm	f	%
Erkek	212	64,4	Pazarlama	6	1,8
Kız	117	35,6	Turizm ve Otel İşl.	14	4,3
Yaş	f	%	Muhasebe ve Vergi Uygulamaları	23	7
17-20	172	52,3	İşletme Yönetimi	26	7,9
21-24	141	42,9	Bankacılık ve Sigortacılık	45	13,7
25-32	12	3,6	Yerel Yönetimler	47	14,3
33-40	1	0,03	Elektrik	20	6,1
41-50	3	0,09	Elektronik Teknolojisi	7	2,1
Okul	f	%	Bilgisayar Programcılığı	64	19,5
Sosyal Bilimler M.Y.O.	161	48,9	Elektrikli Cihaz Teknolojisi (ECT)	10	3
Teknik Bilimler M.Y.O.	168	51,1	Mekatronik	67	20,4
Sınıf	f	%	Öğretim Türü	f	%
Birinci Sınıf	190	57,8	Normal Öğr.	264	80,2
İkinci Sınıf	139	42,2	II. Öğr.	65	19,8

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların çoğu (%64,4) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Okul ve sınıf bazında eşit bir dağılım görülürken, yaş bazında 17-24 yaş arası öğrencilerin %95,2 gibi büyük bir çoğunluğa sahip olduğu görülmektedir. Teknik Bilimlerde Mekatronik ve Bilgisayar Programcılığı, Sosyal Bilimlerde ise Yerel Yönetimler ve Bankacılık-Sigortacılık daha çok öğrenciye sahip programlar olarak dikkat çekmektedir. Ana kütleyi tam yansıtmaması amacının sonucu olarak, öğretim bazındaki öğrencilerin büyük çoğunluğunun normal öğretim öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir.

Öğrencilerin demografik özelliklerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki farklılıkların analizi için yapılan testler sonucunda ulaşılan sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 2: Öğrencilerin Cinsiyetleri ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasında Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	X	SS	t Değeri	Anlamlılık
Erkek	212	3,44	0,3586	-2,461	0,020
Kız	117	3,55	0,4231		

Cinsiyetlerine göre öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, farklılaşp farklılaşmadığının belirlenebilmesi amacıyla yapılan t-testi sonuçları Tablo 2’de görülmektedir. Elde edilen t değeri ve buna karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında ($p < 0,05$) sonuçların istatistiki açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, kız öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3: Öğrencilerin Okulları ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasında Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

Okul	N	X	SS	t Değeri	Anlamlılık
Sosyal Bilimler MYO	161	3,55	0,3816	3,151	0,002
Teknik Bilimler MYO	168	3,42	0,3795		

Eğitim gördükleri okula göre öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları Tablo 3’te görülmektedir. Elde edilen t değeri ve buna karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında ($p < 0,05$) sonuçların istatistiki açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri, eğitim gördükleri okula göre farklılaşmaktadır. Bu sonuçlara göre, Nıksar Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük seviyelerinin, Nıksar Teknik Bilimler MYO öğrencilerinininkinden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4: Öğrencilerin Sınıfları ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasında Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

Sınıf	N	X	SS	t Değeri	Anlamlılık
Birinci Sınıf	190	3,49	0,3800	0,169	0,866
İkinci Sınıf	139	3,48	0,3947		

Öğrencilerin birinci veya ikinci sınıfta okumaları durumuna göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, t değeri 0,169 ve buna karşılık gelen anlamlılık düzeyi 0,866 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre birinci sınıf ile

ikinci sınıf öğrencileri arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

Tablo 5: Öğrencilerin Öğretimleri ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasında Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

Öğr. Durumu	N	X	SS	t Değeri	Anlamlılık
Normal Öğretim	264	3,49	0,3842	0,351	0,725
İkinci Öğretim	65	3,47	0,3942		

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin öğretim durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile yapılan t-testi sonucunda bu iki grup arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin okudukları programlara göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının tespiti için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bu sonuçlara göre gruplar arası farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır (F=2,225; p=0,016). Hangi gruplar arasında fark olduğunu tespit etmek için yapılan LSD testi sonuçları Tablo 6'da görülmektedir.

Hangi gruplar arasında fark olduğunu tespit etmek için yapılan LSD testi sonuçlarına göre Turizm ve Otelcilik Programı ile Yerel Yönetimler öğrencileri Mekatronik öğrencilerine göre; İşletme Yönetimi öğrencileri Mekatronik ve Elektrikli Cihaz Teknolojisi (ECT) öğrencilerine göre daha yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahiptir. Ayrıca Bankacılık ve Sigortacılık öğrencilerinin Muhasebe ve Vergi Uygulamaları, Bilgisayar Programcılığı, ECT ve Mekatronik öğrencilerine göre daha yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 6: Öğrenilmiş Güçlülüğün Programlara Göre Farklılaşması

Gruplar		Ortalama Farkı	Std. Hata	Anlamlılık
Turizm ve Otel İşl.	Mekatronik	,22385*	,11128	,045
Muhasebe ve Ver.Uyg.	Bankacılık ve Sig.	-,24098*	,09706	,014
İşletme yön.	E.C.T.	,30256*	,14091	,033
	Mekatronik	,23316*	,08750	,008
Bankacılık ve Sig.	Bilgisayar Prg.	,17503*	,07367	,018
	E.C.T.	,34074*	,13239	,011
	Mekatronik	,27134*	,07299	,000
Yerel Yönetimler	Mekatronik	,14833*	,07205	,040

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin yaşlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında bu açıdan anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ($F=0,991$; $p=0,397$).

Bundan sonraki bölümde, daha önce açıklanan 12 boyuta ilişkin verilerin test sonuçlarına yer verilecektir.

Öğrenilmiş güçlülüğün ilk boyutu olan planlı davranma boyutunda yaş, öğrenim durumu ve sınıf değişkenleri açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmazken, cinsiyet, okul ve program değişkenleri açısından fark anlamlı bulunmuştur.

Tablo 7.1: Öğrencilerin Cinsiyetleri ve Okulları ile Planlı Davranma Boyutu Düzeyleri Arasında Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

	Değişken	N	X	SS	t Değeri	Anlamlılık
	Cinsiyet					
Erkek		212	3,76	0,75	0,059	0,008
Kız		117	3,99	0,76		
	Okul					
Sosyal Bilimler M.Y.O.		161	3,96	0,75	0,091	0,003
Teknik Bilimler M.Y.O.		168	3,72	0,75		

Tablo 7.2: Öğrencilerin Devam Ettikleri Program ile Planlı Davranma Boyutu Düzeyleri Arasında Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Program	N	X	SS	F Değeri	Anlamlılık
Pazarlama	6	3,29	0,81	2,108	0,024
Turizm ve otel işletmeciliği	14	4,07	0,55		
Muhasebe ve vergi uyg.	23	3,91	0,61		
İşletme yönetimi	26	4,14	0,92		
Bankacılık ve sigortacılık	45	4,08	0,70		
Yerel yönetimler	47	3,84	0,78		
Elektrik	20	3,94	0,57		
Elektronik teknolojisi	7	3,71	0,95		
Bilgisayar programcılığı	64	3,69	0,76		
Elektrikli cihaz teknolojisi	10	3,45	0,83		
Mekatronik	67	3,72	0,75		

Buna göre kız öğrenciler erkek öğrencilerden ve Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu öğrencileri Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu öğrencilerinden daha fazla planlı davranmaktadırlar. Ayrıca tek yönlü varyans analizi sonucunda öğrencilerin devam ettikleri programlar açısından planlı davranma boyutunda fark tespit edilmiş, bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. LSD sonuçlarına göre planlı davranma açısından Turizm ve Otelcilik Programı öğrencilerinin Pazarlama ve ECT öğrencilerinden; İşletme Yönetimi ve Bankacılık-Sig. öğrencilerinin Pazarlama, Bilgisayar Prg., Mekatronik ve ECT öğrencilerinden daha iyi düzeyde oldukları ortaya konulmuştur.

İstenmeyen düşüncelerin denetimi boyutu ile ilgili analizlerde sadece öğrenim durumu açısından anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir. Buna göre normal öğretim öğrencilerinin, ikinci öğretim öğrencilerine göre istenmeyen duyguların denetimi noktasında daha yüksek ortalamaya sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Tablo 8. Öğrencilerin Öğrenim Durumları ile İstenmeyen Düşüncelerin Denetimi Boyutu Arasında Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

Öğr. Durumu	N	X	SS	t Değeri	Anlamlılık
Normal Öğretim	264	2,88	0,68	0,365	0,013
İkinci Öğretim	65	2,66	0,60		

Dürtü denetimi ve planlı davranma boyutu ile ilgili analizlerde cinsiyet, yaş, program, öğrenim durumu ve sınıf değişkenleri açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Eğitim görülen okul açısından elde edilen t değeri ve buna karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında ise ($p < 0,05$) sonuçların istatistiki açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin, Teknik Bilimler MYO öğrencilerine göre dürtü denetimi ve planlı davranma noktasında daha iyi durumda oldukları anlaşılmaktadır.

Tablo 9: Öğrencilerin Okulları ile Dürtü Denetimi ve Planlı Davranma Boyutu Arasında Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

Okul	N	X	SS	t Değeri	Anlamlılık
Sosyal Bilimler MYO	161	3,89	0,64	1,507	0,001
Teknik Bilimler MYO	168	3,64	0,74		

Yeterli olma ve kendini yatıştırma boyutunda yaş, öğrenim durumu ve sınıf değişkenleri açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmazken,

cinsiyet, okul ve program değişkenleri açısından fark anlamlı bulunmuştur. Buna göre bu boyutta kız öğrenciler erkek öğrencilerden ve Sosyal Bilimler MYO öğrencileri Teknik Bilimler MYO öğrencilerinden daha yüksek puana sahiptirler. Ayrıca LSD sonuçlarına göre yeterli olma ve kendini yatıştırma açısından Turizm ve Otelcilik Programı öğrencilerinin Mekatronik öğrencilerinden; İşletme Yönetimi öğrencilerinin Bankacılık ve Sig., Elektrik, Bilgisayar Prg. ve Mekatronik öğrencilerinden; Yerel Yönetimler öğrencilerinin ise Bankacılık ve Sig., Bilgisayar Prg. ve Mekatronik öğrencilerinden daha iyi düzeyde oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 10.1: Öğrencilerin Cinsiyetleri ve Okulları ile Yeterli Olma ve Kendini Yatıştırma Boyutu Arasında Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

Değişken	N	X	SS	t Değeri	Anlamlılık
Cinsiyet					
Erkek	212	3,46	0,57	0,143	0,001
Kız	117	3,68	0,60		
Okul					
Sosyal Bilimler M.Y.O.	161	3,65	0,58	0,211	0,001
Teknik Bilimler M.Y.O.	168	3,43	0,58		

Tablo 10.2: Öğrencilerin Devam Ettikleri Program ile Yeterli Olma ve Kendini Yatıştırma Boyutu Arasında Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Program	N	X	SS	F Değeri	Anlamlılık
Pazarlama	6	3,58	0,70	2,300	0,013
Turizm ve otel işletmeciliği	14	3,82	0,37		
Muhasebe ve vergi uyg.	23	3,48	0,53		
İşletme yönetimi	26	3,80	0,71		
Bankacılık ve sigortacılık	45	3,50	0,62		
Yerel yönetimler	47	3,74	0,49		
Elektrik	20	3,45	0,54		
Elektronik teknolojisi	7	3,50	0,58		
Bilgisayar programcılığı	64	3,49	0,57		
Elektrikli cihaz teknolojisi	10	3,53	0,53		
Mekatronik	67	3,35	0,62		

Erteleme boyutu ile ilgili analizlerde bir tek okul değişkeni açısından anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin, Teknik Bilimler MYO öğrencilerine göre bu boyut açısından daha iyi durumda oldukları anlaşılmaktadır.

Tablo 11: Öğrencilerin Okulları ile Erteleme Boyutu Arasında Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

Okul	N	X	SS	t Değeri	Anlamlılık
Sosyal Bilimler MYO	161	3,56	0,75	4,761	0,007
Teknik Bilimler MYO	168	3,35	0,68		

İyiye yorma boyutunda da dürtü denetimi ve erteleme boyutlarında olduğu gibi yalnızca okul değişkeni açısından elde edilen değerler anlamlıdır. Bu sonuçlara göre, bahsi geçen diğer boyutlarda olduğu gibi Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin, Teknik Bilimler MYO öğrencilerine göre daha iyi durumda oldukları görülmektedir.

Tablo 12: Öğrencilerin Okulları ile İyiye Yorma Boyutu Arasında Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

Okul	N	X	SS	t Değeri	Anlamlılık
Sosyal Bilimler MYO	161	3,54	0,75	0,145	0,004
Teknik Bilimler MYO	168	3,29	0,83		

Dikkati yönlendirme boyutu ile ilgili yapılan testlerden elde edilen sonuçlara göre, kızların erkelere göre ve Sosyal Bilimler öğrencilerinin Teknik Bilimler öğrencilerine göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Tablo 13: Öğrencilerin Cinsiyetleri ve Okulları ile Dikkati Yönlendirme Boyutu Arasında Yapılan Bağımsız Gruplar Arası t-testi Sonuçları

Değişken	N	X	SS	t Değeri	Anlamlılık
Cinsiyet					
Erkek	212	3,56	0,75	6,540	0,024
Kız	117	3,77	0,87		
Okul					
Sosyal Bilimler M.Y.O.	161	3,74	0,84	3,039	0,015
Teknik Bilimler M.Y.O.	168	3,53	0,74		

Araştırmamızda yer alan bağımsız değişkenler açısından ruh hali denetimi, ağırlı denetimi, yardım arama, esnek planlama ve denetleyici arama boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

V. Sonuç ve Değerlendirme

Bu çalışmanın amacı, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi'ne bağlı Niksar Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu ile Niksar Teknik Bilimler Meslek

Yüksekokulu'nda eğitim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük seviyelerini belirlemek ve öğrencilerin öğrenilmiş güçlülüklerini demografik değişkenlerle ilişkilendirmektir. Bu çerçevede meslek yüksekokullarının, amaçlarına ne derece uyumlu bir öğrenci profiline sahip olduğunu belirlemek ve varsa sıkıntılı noktalara dikkat çekilmek istenmiştir. Literatürde öğrenilmiş güçlülük konusunda meslek yüksekokulu öğrencilerine dönük özel olarak yapılmış bir araştırmaya rastlanmamış ve bu durum bir eksiklik olarak göze çarpmıştır. Araştırmanın bahsedilen eksikliği giderme noktasında literatüre katkı sağlaması hedeflenmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, cinsiyet farkının öğrenilmiş güçlülük düzeyi üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, kız öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Geleneksel Türk aile yapısında, kız çocuklarının erkek çocuklarına göre daha çok kontrol altında tutulması, küçük yaştan itibaren daha çok sorumluluk alması ve bu sürecin kişisel gelişime etkisinin öğrenilmiş güçlülük seviyesini yükseltmesi, bu sonucun nedeni olarak değerlendirilebilir. Sonuçlar Coşkun (2009) tarafından yapılan çalışma ile tutarlılık göstermekte iken literatürdeki bazı çalışmalarla farklılaşmaktadır (Rosenbaum, 1990; Yıldırım ve Ekinci, 2005; Dönmez ve Genç, 2006; Çakır, 2009; Yürür ve Keser, 2010).

Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular, öğretim durumu (normal öğretim, ikinci öğretim) ve sınıf (birinci sınıf, ikinci sınıf) (Sürük 1994'deki gibi) değişkenlerinin, öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük seviyesi üzerinde etkili olmadığını göstermiştir. Sonuçlar değerlendirilirken beklentilerimizle uyuşmayan en çarpıcı sonuç öğretim durumu açısından öğrenilmiş güçlülük seviyesinde farklılığın çıkmamış olmasıdır. Bunun nedeni, normal şartlarda birinci öğretime göre farklı ekonomik ve sosyal çevrelerden öğrenci alan ikinci öğretimin, araştırmaya konu okullar açısından bu farklılığı tam anlamıyla yansıtmaması olarak değerlendirilebilir.

Öğrencilerin eğitim gördükleri okul açısından öğrenilmiş güçlülük seviyelerini gösteren bulgular, Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin diğer okul öğrencilerine göre daha yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip olduklarını göstermektedir. Yine program değişkenine göre de istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Program değişkenine ilişkin sonuç Sürük (1994) tarafından yapılmış araştırmayla uyuşmakta iken, Dağ (1990) tarafından yapılan araştırma sonuçları ile uyuşmamaktadır. Yapılan analizde en yüksek ortalamayı Bankacılık ve Sigortacılık Programı, en düşük ortalamayı ise E.C.T Programı almıştır. Bankacılık ve Sigortacılık Programı maksimum değer görüldüğü programken, Mekatronik Programı minimum değer görüldüğü programdır. LSD verilerinde Mekatronik Programı dört, ECT ise iki programdan daha düşük öğrenilmiş güçlülükle dikkat çekmektedir. LSD verilerine okul bazında bakıldığında, sosyal programların, teknik programlara göre yedi programda daha yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip olduğu tespit

edilmiştir. Teknik programlar içinde sosyal programlara göre daha yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip program yoktur. Sosyal Bilimler MYO programlarından Bankacılık ve Sigortacılık, Teknik Bilimler MYO programlarından Elektrik en yüksek ortalamaya sahiptir. Bu sonuçlar akademik başarı ile öğrenilmiş güçlülük arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu yönündeki kanıyı doğrulamaktadır (Akgün, 2004; Sarı, 2005; Kennett ve Keefer, 2006). Çünkü 2012 yılı mezunlarından okul bazında dereceye giren öğrencilere bakıldığında, bunların Bankacılık ve Sigortacılık ile Elektrik Programları öğrencileri olduğu görülmüştür.

Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular, yaş değişkeni ile öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük seviyesi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermiştir. Bu sonuç Mizrahi (1993), Özgür vd. (2007), Çakır (2009) ve Yürür ve Keser (2010) tarafından yapılan çalışma sonuçları ile uyumaktadır.

Bulgulara genel olarak boyutlar açısından bakıldığında, bunlardan ruh hali denetimi, ağırlı denetimi, yardım arama, esnek planlama ve denetleyici arama boyutları ile araştırmamızda yer alan değişkenler arasında istatistiksel açıdan hiçbir anlamlı fark bulunmamıştır. Değişkenler açısından bulgulara bakıldığında ise bu kez yaş ve sınıf değişkenleri ile 12 boyut arasında hiçbir anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre verdikleri cevaplar analiz edildiğinde planlı davranma, yeterli olma ve kendini yatıştırma ile dikkati yönlendirme boyutlarının bu değişkene göre farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Boyutların üçünde de kız öğrencilerin ortalama değerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Boyutlar üzerinde en belirgin etki gösteren bağımsız değişken, okul değişkeni olarak ön plana çıkmaktadır. Okul değişkenine göre planlı davranma, dürtü denetimi ve planlı davranma, yeterli olma ve kendini yatıştırma, iyiye yorma ve dikkati yönlendirme boyutlarında öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar görülmüştür. Herhangi bir değişkene göre anlamlı ilişki görülen yedi boyuttan altısında okul değişkeni açısından anlamlı fark vardır. Bu farka ilişkin ortalamaların, tüm boyutlarda Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırma bulguları incelendiğinde program değişkeni açısından planlı davranma ile yeterli olma ve kendini yatıştırma boyutları farklılık göstermiştir. LSD sonuçları incelendiğinde en dikkat çekici sonucun, planlı davranma boyutunda Sosyal Bilimler MYO programlarının yedisinde eğitim gören öğrencilerin, Teknik Bilimler MYO programlarında eğitim gören öğrencilere göre daha yüksek ortalama değer göstermesidir. Yine benzer bir sonuç yeterli olma ve kendini yatıştırma boyutunda altı programın üstünlüğü şeklinde görülmüştür. Tersine bir üstünlüğe rastlanmamıştır.

Araştırmada öğrencilerin eğitim durumlarına göre (ikinci öğretim, normal öğretim) farklılık gösteren tek bulgu istenmeyen duyguların denetimi boyutunda görülmüştür. Buna göre, normal öğretim öğrencilerinin ikinci

öğretim öğrencilerine göre istenmeyen duygularını daha iyi denetledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Özetle öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yaş, sınıf ve eğitim durumuna göre farklılık göstermezken, cinsiyet ve okula göre farklılık göstermektedir. Ayrıca bu değişkenler açısından öğrenilmiş güçlülüğün on iki boyutu irdelenmiş ve yedi boyutta istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmuştur. Araştırmanın geneline bakıldığında Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin ve kız öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük seviyesi olumlu yönde, Mekatronik öğrencilerinininki ise olumsuz yönde dikkat çekmektedir.

Tüm bu bulgu ve sonuçlar ışığında, meslek yüksekokullarının, amaçlarına ne derece uyumlu bir öğrenci profiline sahip olduğunu belirlemek, varsa sıkıntılı noktalara dikkat çekmek ve bu sıkıntıları giderme noktasında yol göstermek şeklindeki düşüncelerimizden doğan çalışmamız amacına ulaşmış olmaktadır. Kısaca belirtmek gerekirse, karşılaşılan sonuçların genel çoğunluğu, meslek yüksekokullarının varoluş amacıyla örtüşmemektedir.

Sonuçlara göre, genel olarak ortalamanın üzerinde olsa da ($x= 3,40 - 4,19$ aralığında) iki okul öğrencilerinin de öğrenilmiş güçlülük seviyelerinin yükseltilmesinin gerekliliği görülmektedir. İş hayatına atıldıklarında yaşamaları muhtemel duygusal tükenme olgusu, bankacılık gibi yoğun stresli ve elektrikçilik gibi en küçük dalgınlığın hayati tehlikelere neden olabileceği işlerde çalışmaya hazırlanan öğrenciler açısından öğrenilmiş güçlülüğün önemini bir kat daha artırmaktadır. Bu nedenle meslek yüksekokullarında hayatın gerçeği olan stresle başa çıkma yollarını ve bu bağlamda öğrenilmiş güçlülüğü konu alan derslere yer verilmeli, var ise artırılmalıdır. Bu yapılırken teknik bilimler alanında eğitim alan öğrenciler açısından daha dikkatli davranılmalı ve bu öğrenciler daha yoğun eğitime tabi tutulmalıdır. Öğrenilmiş güçlülük model alma yoluyla öğrenilebildiği için, bu okullarda görev yapan akademisyenler konuyla ilgili olarak bilgilendirilmeli ve kendilerinden öğrencilerin öğrenilmiş güçlülüklerini artırıcı davranışlar sergilemeleri istenmelidir. Ayrıca öğrenilmiş güçlülük zaman içinde öğrenilebildiğine göre, meslek yüksekokullarının beslediği okullar olan meslek liselerindeki yetkililer ve öğretmenlerle konunun önemi ve gereklilikleri paylaşılmalıdır.

Araştırmamızda daha önceki çalışmalarda karşılaşılmamış öğretim durumuna göre (ikinci öğretim, normal öğretim) değerlendirmeler yer almıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerine dönük çalışmalar fakülte bazında yapıldığından, bu çalışmalarda demografik özellik olarak bölüm kullanılmışken, bizim çalışmamızda meslek yüksekokullarında bölüme göre daha özel olan program bazında bulgulara yer verilmiştir. Araştırmadaki bulguların bir kısmı daha önce yapılmış çalışmalar ile tutarlılık gösterirken bir kısmı göstermemiştir. Meslek yüksekokullarındaki öğrencilerin öğrenilmiş güçlülüklerini konu alan bir çalışma literatürde yer almadığından, karşılaştırmalar yalnızca “öğrenci” ortak paydasında yapılabilmektedir. Araştırmamız, bundan sonra bu konuda çalışma

yapacak araştırmacılara, verilerini “meslek yüksekokulu” ortak paydasında karşılaştırma noktasında katkı sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Akgün, S. (2004), “The Effects of Situation and Learned Resourcefulness on Coping Responses”, *Social Behavior And Personality*, 32(5), ss. 441 448.
- Aslan, Ş. (2007), “Örgütsel Ortamda Bireysel Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Araştırılması”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, ss. 67 84.
- Cenkseven, F. (2001), “Sigara İçme Durumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Karşılaştırılması”, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(21), ss. 8 16.
- Coşkun, Y. (2009), “Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ve Aile İçi İlişkileri”, *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), ss. 104 118.
- Çakır, Ö. (2009), “Çalışma Yaşamında Öğrenilmiş Güçlülük ve İş Stresi ile Başa Çıkmada Rolünü Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma”, 17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Eskişehir, ss. 21 23.
- Dağ, İ. (1990), “Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri”, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dağ, İ. (1991), “Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenilirlik ve Geçerliği”, *Türk Psikiyatri Dergisi* 2(4), ss. 269 274.
- Dönmez, B. ve Genç G. (2006), “Genel Liselerdeki Okul Yöneticisi ve Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine İlişkin Algıları”, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12), ss. 41 60.
- Durna, U. (2006), “Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), ss. 319 343.
- Edwards, D. ve Riordan S. (1994), “Learned Resourcefulness in Black and White South African University Students”, *The Journal of Social Psychology*, 134(5), ss. 665 675.
- Ekin, N. (1997), *Küresel Bilgi Çağında Eğitim - Verimlilik İstihdam*, İstanbul Ticaret Odası Yayınları, İstanbul.
- Folkman, S. (1984), “Personel Control and Stress and Coping Poces: A Therotical Analizis”, *Journal of Personality and Social Psychologh*, 46, ss. 939 952.
- Folkman S. ve Moskowitz JT (2004), “Coping: Pitfalls and Promise”, *Annual Review of Pschology*, 55, ss. 745 774.

- Güloğlu, B. ve Aydın, G. (2007), "İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, ss. 157 168.
- Güney, S. (2001), Yönetim ve Organizasyon, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Ginter, G., West, J. D. ve Zarski, J. J. (1988), "Learned Resourcefulness and Situation-Specific Coping with Stress", The Journal of Psychology, 123(3), ss. 295 304.
- İnanç, N., Savaş, H. A., Tutkun, H., Herken, H. ve Savaş, E. (2004), "Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi'nde Psikiyatrik Açından İncelenen Öğrencilerin Klinik ve Sosyo-Demografik Özellikleri", Anadolu Psikiyatri Dergisi, 5(4), ss. 222 230.
- Kennett, D. J. (1994), "Academic Self-management Counselling: Preliminary Evidence for the Importance of Learned Resourcefulness on Program Success", Studies on Higher Education, 19(3), ss. 295 307.
- Kennett, D. J. ve Keefer, K. (2006), "Impact of Learned Resourcefulness and Theories of Intelligence on Academic Achievement of University Students: An Integrated Approach", Educational Psychology, 26(3), ss. 441 457.
- Lazarus, S. R. ve Folkman, S. (1984), Stress, Appraisal and Coping, Springer Publishing Company, New York.
- Levis, D. (1995), Bir Dakikada Stres Yönetimi, Çev. Nedime Harmandağlı, Birinci Baskı, Arda's Yayınları, İzmir.
- Maraşlı, M. (2005), "Bazı Özelliklerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Lise Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri", Türk Tabipleri Birliđi Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, Temmuz-Ağustos-Eylül, ss. 27 33.
- Marsland, A. L., Bachen, E. A., Cohen, S., Rabin, B. ve Manuck, S. B. (2002), "Stress, Immune Reactivity and Susceptibility to Infectious Disease", Psychology and Behavior, 77(4-5), ss. 711 716.
- McWhirter, B.T. (1997), "Loneliness, Learned Resourcefulness, and Self-Esteem in College Students", Journal of Counseling and Development, 75, ss. 460 469.
- Mizrahi, S.M. (1993), "A Study of the Effects of Trait Anxiety, Health Locus of Control Orientation, Commitment Level, Pain Duration and Severity on Learned Resourcefulness", Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Organ, W.D. ve Hamner, W.C. (1982), "Organizational Behavior An Applied Psychological Approach", Business Publication, Inc., Plano Texas.
- Özgür, G., Dülgerler, Ş. ve Neslihan A. (2007), "Hemşire Eğitimcilerinin Stresle Baş Etme Düzeylerinin İncelenmesi", Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 23 (2), ss. 51 68.

- Polatçı, S. ve Boyraz, E. (2010), “Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülüklerinin Kaynak ve Sonuçlarına İlişkin Bir Model Önerisi”, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 24(4), ss. 137 154.
- Rosenbaum, M. (1980), “A Schedule for Assessing Self-Control Behaviors: Preliminary Findings”, Behavioral Therapy, 11, ss. 109 121.
- Rosenbaum, M. (1983), Learned Resourcefulness as a Behavioral Repertoire for the Self-Regulation of Internal Events: Issues and Speculations (Eds) In M. Rosenbaum, C. M. Franks, L. Jaff, Perspectives on Behavior Therapy in the Eighties, New York, Springer, ss. 54 73.
- Rosenbaum, M. (1990), The Role of Learned Resourcefulness in the Self-control of Health Behavior. In M. Rosenbaum (Eds.), Learned Resourcefulness: On Coping Skills, Self-control, and Adaptive Behavior, New York, Springer, ss.3 30.
- Rosenbaum, M. ve Ben-Ari, K. (1985), “Learned Helplessness and Learned Resourcefulness: Effects of non-Contingent Success and Failure on Individuals Differing in Self-control Skills”, Journal of Personality and Social Psychology, 48, ss. 198 215.
- Rosenbaum, M. ve Jaffe, Y. (1983), “Learned Helplessness: The Role of Individual Differences in Learned Resourcefulness”, British Journal of Social Psychology, 22, ss. 215 225.
- Rosenbaum, M., ve Palmon, N. (1984), “Helplessness and Resourcefulness in Coping with Epilepsy”, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52, ss. 244 253.
- Sarı, T. (2005), “Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Marmara Üniversitesi, İstanbul. ss. 186 187.
- Sarıcı, S. (1999), “Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri, Ben Durumları ve Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler”, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seligman, M. E. ve Maier, S. F. (1967), “Failure to Escape Traumatic Shock”, Journal of Experimental Psychology, 74(1), ss. 1 9.
- Senemoğlu, N. (2004), Gelişim, Öğrenme ve Öğretim, Kuramdan Uygulamaya, 9. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Siva, A. ve Dağ, İ. (1997), Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (Kendini Denetleme Ölçeği) (RÖGÖ) , İçinde Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler, Ed: Işık Savaşır, Nesrin Hisli Şahin, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 9, Ankara.
- Sürük, N. (1994), “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Basa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi,” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A., Bıyık, N. ve Yemenici, B. (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.
- Vurgun, L. (2009), "Bilgi Toplumu Açısından Türkiye'deki Meslek Yüksekokullarının Örgütlenme Problemleri ve Çözüm Önerileri", *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 4(2), ss. 99 116.
- Yıldırım, A. ve Ekinci M. (2005), "Eğitimi Hemşirelik Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması", *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(3), ss. 19 29.
- Yürür, S. ve Keser, A. (2010), "Öğrenilmiş Güçlülüğün Demografik Değişkenlere Bağlı Olarak İncelenmesi: Öğretmenler Üzerine Bir Uygulama", *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 1(1), ss. 59 70.
- Zauszniewski, J. A., Chung, C., Chang, H. ve Krafcik, K. (2002), "Predictors of Resourcefulness in School-Aged Children", *Issues in Mental Health Nursing*, 23, ss. 385 401.
- Zauszniewski, J.A. ve Martin, M.H. (1999), "Developmental Task Achievement and Learned Resourcefulness in Healthy Older Adults", *Archives of Psychiatric Nursing*, 13(1), ss. 41 47.