

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PROGRAMI

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN
PSİKOLOJİK KIRILGANLIK VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

HAKAN AKDENİZ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. FİKRET SOYER

MART 2018

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PROGRAMI

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN
PSİKOLOJİK KIRILGANLIK VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

HAKAN AKDENİZ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. FİKRET SOYER

MART 2018

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.

Hakan AKDENİZ

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

‘Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık Ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ başlıklı bu doktora tezi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim/bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan Doç. Dr. Fikret SOYER

Üye: Doç. Dr. Barış HORZUM

Üye: Doç. Dr. Fehmi ÇALIK

Üye: Doç. Dr. Akın ÇELİK

Üye: Yrd. Doç. Dr. Murat ÖZMADEN

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../20..

(İmza)

Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Bu araştırmanın temel amacı; beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük ve psikolojik kırılganlık düzeylerini belirlemek ve iki değişken arasındaki ilişkileri incelemektir. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin tanımlayıcı özelliklerine göre psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek araştırmanın diğer amacını oluşturmaktadır

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Doç. Dr. Fikret SOYER'e değerli katkı ve emekleri için en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Çalışmamda manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen arkadaşlarım Öğrt. Gör. Dr. Gülşah SEKBAN, Öğrt. Gör. Dr. Yeşim KÖRMÜKCÜ, Yrd. Doç Dr. Özlem KESKİN ve Onur KAVİ'ye ayrıca her zaman manevi desteğini benden esirgemeyen sevgili annem Şefika AKDENİZ, kardeşlerim Erkan AKDENİZ ve Serkan AKDENİZ'e sonsuz teşekkür ederim.

Hakan AKDENİZ

ÖZET

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK VE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Akdeniz Hakan

Doktora Tezi: Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Danışman: Doç Dr. Fikret SOYER

Sayfa Sayısı: 2018. xiv+105 Sayfa.

Bu çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılma düzeyleriyle öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik kırılma insanlar için yaşamalarını son derece etkileyen ve yaşamışlıklar sonucu insanların geleceğe dönük olaylara ilişkin dayanıklılığını ele alan bir kavram olarak düşünülebilir. Öte yandan öğrenilmiş güçlülük kavramı ise yine aynı biçimde geçmiş yaşantılardan elde edilen birikimlerin geleceğe dönük olarak kişiyi gerek bilişsel gerekse zihinsel bir hazır oluşa teşvik etmesi anlamını taşımaktadır. Dolayısıyla öğrenilmiş güçlülüğe sahip kişilerin daha düşük düzeyde psikolojik kırılmağa sahip olmaları, psikolojik kırılma ile öğrenilmiş güçlülük arasında ters bir ilişkinin ortaya çıkması beklenmektedir.

Araştırmanın evreni 2016-2017 yılında görev yapmakta olan Beden Eğitimi Öğretmenleri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise Türkiye'nin farklı illerinde görev yapan 982 beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur. Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu', Rosenbaum tarafından geliştirilen, Siva ve Dağ tarafından Türkçede geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" (RÖGÖ) ve Sinclair ve Wallston (1999 :119-129) tarafından geliştirilen Akın ve Eker (2011) tarafından Türkçede geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan 'Psikolojik Kırılma Ölçeği', ile toplanmıştır.

Anketlerden ulaşılan veriler bilgisayar ortamında SPSS 21.0 istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tanımlayıcı özelliklerini belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, psikolojik kırılma ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerini

belirlenmesinde ortalama ve standart sapma analizlerinden faydalanılmıştır. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesine Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısından ve Lineer Regresyon analizinden yararlanılmıştır. Tanımlayıcı özelliklere göre psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşma durumunun incelenmesinde ise, MANOVA tekniğinden ve Post-hoc analizlerinden faydalanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine, kıdemlerine ve anne-baba tutumlarına göre istatistiksel açıdan farklılaşmalar saptanırken, medeni durumlarına, yaşlarına, kardeş sayılarına, sosyo-ekonomik düzeylerine ve eğitim durumlarına göre psikolojik kırılganlık düzeylerinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Öğrenilmiş güçlülük düzeylerine bakıldığında ise; beden eğitimi öğretmenlerinin kıdemlerine ve anne-baba tutumlarına göre farklılıklar saptanırken, cinsiyetlerine, medeni durumlarına, yaşlarına, kardeş sayılarına ve eğitim durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılıkların olmadığı ortaya konulmuştur

Araştırma sonucunda, beden eğitimi öğretmenlerinin orta düzeyde psikolojik kırılganlığa, ortalamanın üzerinde öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Diğer bir ifade ile beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri düştükçe, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yükselmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik kırılganlık, öğrenilmiş güçlülük, beden eğitimi öğretmenleri

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY AND LEARNT RESOURCEFULNESS IN PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Akdeniz Hakan

Doctorate Thesis: Department of Physical Education and Sports Education

Supervisor: Prof. Dr. Fikret SOYER

Nu. of pages: 2018, xiv+105 paper

In this study, the relationship between psychological vulnerability and learnt resourcefulness of physical education teacher has been investigated. Psychological vulnerability can be defined as a notion that has a strong impact in an individual's life and his/her strength regarding to future events. On the other hand, learnt resourcefulness is a concept which is derived from past experiences and prepares individuals for future problems in both cognitive and mental sense. Therefore it has been expected that individuals who have higher levels of learnt resourcefulness are likely to have lower levels of psychological vulnerability and there is a reverse relationship between psychological vulnerability and learnt resourcefulness.

The universe of the research will be composed of Physical Education teachers who were working during 2015-2016 period. The sample of the study will be composed of 982 physical education and sports teachers who are working in different provinces of Turkey. The data for the study were collected by "Personal Information Form" prepared by the researcher, "Rosenbaum's Learned Resourcefulness Scale" (RLRS) developed by Rosenbaum and conducted its reliability and validity test in Turkish by Siva and Dağ, and "Psychological Vulnerability Scale" developed by Sinclair ve Wallston (1999) and conducted its reliability and validity test in Turkish by Akın and Eker (1999).

The data obtained from the questionnaires were evaluated by SPSS 21.0 statistical program. The descriptive characteristics of the physical education and sport teachers participated in the study were determined by frequency and percentage analyzes, and psychological vulnerability and learnt resourcefulness level were determined by mean and standart deviation analysis. The Pearson Moments Multiplication

Correlation Coefficient and Linear Regression Analysis were used to examine the learned resourcefulness and psychological vulnerability levels of Physical Education Teachers. The variation in the levels of psychological vulnerability and learnt resourcefulness with respect to descriptive properties were assessed by MANOVA test and Post-hoc analysis.

According to the findings of the study, significant differences have been found for the gender, years in job and parental attitude of Physical education and sport teachers but there have been no significant differences found for marital status, age, number of siblings, socio-economic levels and level of education with respect to psychological vulnerability. On the other hand, significant differences are reported for years in job and parental attitude variables whereas the relationships are insignificant for gender, marital status, age, number of siblings and level of education regarding to learnt resourcefulness.

As a result, it has been determined that physical education and sports teacher have a moderate level of psychological vulnerability and their level of learnt resourcefulness is more than the average. Moreover, negative significant relationships were found between psychological vulnerability and learnt resourcefulness levels of physical education and sports teachers. In other words, as the level of psychological vulnerability of physical education and sport teachers decrease, their level of learnt resourcefulness increases.

Keywords: Psychological vulnerability, learnt resourcefulness, physical education and sports teachers

İÇİNDEKİLER

Bildirim	İ
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	İİ
Ön Söz	İİİ
Özet	İV
Abstract	VI
İçindekiler	VIII
Tablolar Listesi.....	XI
Bölüm I	1
Giriş.....	1
1.1 Problem Cümlesi.....	4
1.2 Alt Problemler.....	4
1.3 Çalışmanın Amacı.....	5
1.4 Çalışmanın Önemi	6
1.5 Sınırlılıklar	6
1.6 Tanımlar	7
1.7 Simgeler ve Kısaltmalar.....	7
Bölüm II	8
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	8
2.1 Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	8
2.1.1 Kırılganlık Kavramı.....	8
2.1.2 Psikolojik Kırılganlık Özellikleri	12
2.1.3 Psikolojik Kırılganlık Ve Risk.....	14
2.1.4 Psikolojik Kırılganlık Ve Stres	15
2.1.5 Psikolojik Kırılganlık Ve Cinsiyet.....	16
2.1.6 Psikolojik Kırılganlık Ve Dayanıklılık.....	17
2.2 Öğrenilmiş Güçlülük.....	18
2.2.1 Öğrenilmiş Güçlülük Kavramı	18
2.2.2 Öğrenilmiş Güçlülüğün Bileşenleri	20
2.2.3 Öğrenilmiş Güçlülük Ve Öz Denetim	23
2.2.4 Öğrenilmiş Güçlülük Ve Duygusal Zeka İlişkisi.....	25
2.3 İlgili Araştırmalar.....	26
2.3.1 Psikolojik Kırılganlık İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	26

2.3.2 Öğrenilmiş Güçlülük İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	27
Bölüm III.....	32
3.1 Yöntem.....	32
3.2 Evren Ve Örneklem	33
3.3 Veri Toplama Araçları	34
3.3.1 Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” (Rögö).....	34
3.3.2 Psikolojik Kırılganlık Ölçeği.....	35
3.4 Araştırma Modeli	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
3.5 Verilerin Toplanması	35
3.6 Verilerin Analizi	36
Bölüm IV.....	37
Bulgular.....	37
4.1 Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular	37
4.2 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri	42
4.3 Güvenirlilik Analizi	54
4.4 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişki	56
4.4.1 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Bulguları.....	56
4.4.2 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlıklarının Öğrenilmiş Güçlülüklerini Yordama Gücü.....	57
4.5 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	58
4.5.1 Cinsiyete Göre Dağılım	58
4.5.2 Medeni Duruma Göre Dağılım.....	59
4.5.3 Görev Yapma Süresine Göre Dağılım.....	61
4.5.4 Yaş Değişkenine Göre Dağılım	64
4.5.5 Kardeş Sayısına Göre Dağılım	65
4.5.6 Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılım	67
4.5.7 Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Dağılım	68
4.5.8 Eğitim Durumuna Göre Dağılım	71

Bölüm V	73
Tartışma, Sonuç ve Öneriler	73
5.1 Tartışma ve Sonuç.....	73
5.1.1 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine İlişkin Sonuç ve Tartışma	73
5.1.2 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Tartışma	74
5.1.3 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Farklılaşmasına Dair Sonuç ve Tartışma.....	77
5.1.4 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma	80
5.2 Öneriler	83
Kaynakça.....	85
Ekler	96
Özgeçmiş.....	105

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptıkları İl Değişkenine Göre Dağılımları	33
Tablo 2. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	37
Tablo 3. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı	38
Tablo 4. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kaç Yıl Beden Eğitimi Öğretmenliği Yaptığı Değişkenine Göre Dağılımı.....	38
Tablo 5. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı	39
Tablo 6. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımı	39
Tablo 7. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Dağılımı	40
Tablo 8. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Dağılımı	40
Tablo 9. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı	41
Tablo 10. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ile İlgili Önermelere Verdikleri Yanıtların Dağılımı	42
Tablo 11. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük ile İlgili Önermelere Verdikleri Yanıtların Dağılımı	44
Tablo 12. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	54
Tablo 13. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Güvenirlik Analizleri.....	55
Tablo 14. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) Ölçeği Faktör Analizi	55
Tablo 15. Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Tablosu	56
Tablo 16. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	57

Tablo 17. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Cinsiyete Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları.....	58
Tablo 18. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Cinsiyete Göre MANOVA Sonuçları.....	59
Tablo 19. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Farklılaşması	60
Tablo 20. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Medeni Duruma Göre MANOVA Sonuçları	61
Tablo 21. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Görev Yapma Süresine Göre Farklılaşması	62
Tablo 22. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Görev Yapma Sürelerine Göre MANOVA Sonuçları.....	63
Tablo 23. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşması	64
Tablo 24. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Yaşlarına Göre MANOVA Sonuçları	65
Tablo 25. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Kardeş Sayılarına Göre Farklılaşması.....	65
Tablo 26. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Kardeş Sayılarına Göre MANOVA Sonuçları	66
Tablo 27. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Farklılaşması	67
Tablo 28. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları	68
Tablo 29. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Anne-Baba Tutumlarına Göre Farklılaşması	69
Tablo 30. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Anne ve Baba Tutumlarına Göre MANOVA Sonuçları	70

Tablo 31. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşması..... 71

Tablo 32. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları 72



BÖLÜM I

GİRİŞ

Stres, hayatımızın her alanında karşımıza çıkabilme potansiyeline sahip önemli bir faktördür. Özellikle çalışma yaşamında stresin performans üzerinde belirgin etkileri vardır. Buna karşın her insanın stresle başa çıkmayı öğrendiği yaşam deneyimleri ya da stresle başa çıkamadığı için birikerek oluşan bir kırılganlık düzeyi mevcuttur. Fiziksel hareketliliğin okul gibi bir sorumluluk alanında yürütülmeye çalışıldığı beden eğitimi öğretmenliği mesleğinde ise stresin olumsuz etkileri ve stresle başa çıkabilme kapasitesinin faydaları gözle görülür biçimde ortaya çıkmaktadır.

Öğrenilmiş güçlülük bireylerin yaşam boyu geliştirdikleri ve stresle başa çıkmalarını sağlayan, “duygusal ve fiziksel tepkileri kontrol etmek amacıyla bilişlerin ve öz yönergelerin kullanılması, problem çözme stratejilerinin uygulanması, doyumunu anında erteleyebilme, kişinin içsel olayları kontrol edebileceğine dair genel bir inanca sahip olması gibi becerilerden oluşan bir davranış dağarcığı (Rosenbaum 1980:110) ve amaca yönelik davranışı engelleyen duygu ve düşünce gibi etkenleri kontrol altına alma gücüdür (Rosenbaum ve Jaffe 1983: 215-225).

Öğrenilmiş güçlülük (Learned Resourcefulness) ilk kez Rosenbaum tarafından stresle başa çıkmada kullanılan bir strateji olarak ortaya konulmuştur. "Öğrenilmiş güçlülük", bireyin amaca yönelik davranışları engelleyen iç olayları (duygular, ağrı ve bilişler gibi) kontrol altına almasını mümkün kılan bir davranış dağarcığıdır (Rosenbaum ve Jaffe 1983: 215-225).

Öğrenilmiş güçlülük bireylerin stresle karşı karşıya kaldıkları ortamdan, bilinçli olarak, ne denli başarıyla kendilerini kurtarabildiklerini ifade etmektedir (Dağ, 1991: 2). Buna göre öğrenilmiş güçlülük stresli yaşam olayları ve sorunlarla etkin bir şekilde başa çıkmada bireye yardımcı olan belirli tutumları içermektedir (Çakır, 2009). Etkili bir şekilde stresle başa çıkabilmek için kişiler öncelikle içsel olayları kontrol edebilme yetisine sahip olmalıdırlar. İçsel olayları kontrol edebilmek de duygusal ve fizyolojik tepkilerle baş etme, planlama, karar verme, problem çözme,

doyumunu anında erteleme ve içsel olayları düzenleme gibi kendini denetleme becerilerinin geliştirilmesi ile doğru orantılıdır (Yalçın, 2007). Rosenbaum'a göre, öğrenilmiş güçlülük tanımına giren beceriler erken yaşlardan itibaren informal yollardan öğrenilir ve bireylerin öğrenme geçmişlerinin farklılıklar göstermesinden dolayı, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri de farklılıklar gösterir (Rosenbaum 1983: 57). Öğrenilmiş güçlülük kapsamında geliştirilen bu beceriler bireylerin hayat hikayeleri ve deneyimleri ile yakından ilişkilidir (Erden, 2014: 74).

Bireyde öğrenilmiş güçlülüğün yüksek olması, dağarcığında her türlü başa çıkma ve kendini denetleme becerilerinin yaygın biçimde bulunduğu anlamına gelmektedir. Böylece, bu özelliklere sahip bireylerin, stresle başa çıkmada, bu donanımları sayesinde stresörlerden (stres verici) daha az etkilendikleri, daha az psikolojik sorunlar yaşadıkları ve öğrenilmiş çaresizliğe karşı daha dirençli oldukları düşünülmektedir (Dağ, 1992: 2).

Psikolojik kırılganlık, bireyin özsaygı duygusunu sağlamak için, başarıya ve diğer insanlar tarafından onay alma bağımlılığını yansıtan bir bilişsel inanç kalıbı olarak tanımlanmaktadır (Akin ve Eker, 2011:4). Bireyin somut başarılarla ve diğer insanların öz-olumlamasına bağımlı olması, bireyin öz-saygı duygusunu, insanların değişken davranışlarına ya da bireyin amaçlarına ulaşma yeteneğini önemli ölçüde etkileyen yaşam değişikliklerine karşı kırılgan hale getirmektedir (Sinclair ve Wallston, 1999: 122). Weisman (1976) kırılganlığı, iyileşme ve sosyal desteğin yetersiz olması ile ilgili olumsuz tutumları içeren duygusal güçlük ve kararsız başa çıkma kapasitesi olarak tanımlamıştır. Psikolojik kırılganlık, sadece kaynaklardaki yetersizlik olarak değil, bireyin bağlanma kalıbı ve bağılıklarına olan tehditlerden kaçınmayı sağlayan kaynaklar arasındaki ilişki ile de ifade edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Kadınlar, yaşlılar, evlenmeyenler ve yoksullar gibi dezavantajlı konumdaki bireyler, stresli yaşantılardan ve travmatik olaylardan daha çok etkilenmektedir (Kessler, 1979: 259-272; Kessler ve Cleary, 1980: 463-478; Kessler ve Essex, 1982: 61-484; Langner ve Michael,1963; Pearlin ve Johnson,1977: 704-715; Thoits, 1982 :145-159, akt. Akin ve Eker, 2011:6). Dezavantajlı bireylerin, strese maruz kaldıklarında başa çıkma stratejileri geliştirebilmelerini sağlayan psikolojik ve sosyal kaynaklarının yetersiz olması ya da hiç olmaması psikolojik kırılganlık oluşmasına sebep olmaktadır (Kessler ve Essex, 1980: 261-484; Langner ve Michael,1963; Liem ve

Liem, 1978:139-156; Pearlin ve Johnson,1977; akt. Akın ve Eker, 2011:6). Bu bireyler de, sürekli olarak stresli yaşantılarla karşılaşmaları halinde, dezavantajlı olmayan bireylere göre psikolojik yönden daha çok bozulmalar meydana gelmektedir. Sosyo-demografik olarak değerlendirildiğinde, alt tabaklarda bulunan bireylerin psikolojik bozulma yaşama riskinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Sosyo-demografik yapı ile stres yaratan yaşantılar arasında ilişki olduğu görülmektedir ve bu etkileşim etkisi psikolojik kırılganlık ya da psikolojik duyarlılık olarak adlandırılmaktadır (Kessler, 1979: 259-272; Pearlin ve Johnson, 1977:704-715; Thoits, 1982:145-159; Turner ve Noh,1983; akt. Akın ve Eker, 2011:7).

Bireyin, sıkıntı yaratan olaylarla ve bu olayların yarattığı psikolojik baskılarla başa çıkabilmesi için yeterince güçlü olması gerekmektedir (Maraşlı, 2003: 11). Öğrenilmiş güçlülük geliştirmede başarısız olan kişiler, sağlıklı olmayan bağımlılıklar geliştirme eğilimindedir. Örneğin, fazla alkol tüketen kişilerin düşük öğrenilmiş güçlülüğe sahip oldukları belirtilmiştir (Carey ve ark., 1990: 392). Buna ek olarak, yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip ya da pozitif başa çıkma becerileri kullanan bireylerin, olumsuz etkilere direnmesi beklenir.

Literatürde, Türkiye’de yapılan araştırmalara bakıldığında, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik kırılganlıkları arasında utangaçlığın aracılık rolü (Satici ve Sarıçalı, 2017: 655-670). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ve Psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi (Sertbaş, 2014: 373-380). Okul öncesi öğretmenlerinin özyeterlik inançları, örgütsel adalet ve destek algıları, öğrenilmiş güçlülük ve tükenmişliklerinin incelenmesi (Erkal, Çil, 2016). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve cinsiyetlerine göre mizah tarzlarının incelenmesi(Aslan, 2006). İlişkin çalışmaların bulunduğu görülmüştür. Ancak, Beden eğitimi öğretmenlerinin Psikolojik kırılganlıkları ve öğrenilmiş güçlülüğüyle doğrudan bir çalışma yapılmamış, bu doğrultuda, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlıkları, öğrenilmiş güçlülükleri arasındaki ilişkinin saptanmasının beden eğitimi öğretmenliği alanındaki araştırmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin özellikleri düşünüldüğünde ise beden eğitimi öğretmeni yetiştirme amacının bireylerin bilişsel, fiziksel, sosyal, zihinsel, ruhsal ve

duygusal gelişiminin hareket yoluyla artırılmasını ve gerek bireysel gerekse grup ortamlarında oyun, egzersiz, spor ya da fiziksel etkinliklerin düşünülerek gerçekleştirilmesini öğrenmeyi, geliştirmeyi, devam ettirmeyi ve eleştirmeyi sağlamak olduğu söylenebilir(Gillespie ve Culpan, 2000: 84). Kavramsal olarak beden eğitimi, bireyin beden, ruhen ve fikren gelişimini sağlamak, günlük yaşama ve iş yaşamının koşullarına hazırlamak, ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacıyla yapılan düzenli ve metotlu çalışmalar olarak tanımlanmıştır (Kuru, 2000; Yalçın, 1995). Bunun yanı sıra beden eğitimi öğretmeni, milli eğitimin temel ilkelerine uygun olarak bireylerin beden, ruh ve fikir gelişmelerinin sağlanmasında okul içi ve okul dışı spor faaliyetleri yapan, yaptıran ve düzenleyen kişiler olarak ifade edilmiştir (Karakuş, 2005; akt. Uğraş, 2013). Çalışma boyunca ele alınacak beden eğitimi öğretmenleri bu doğrultuda değerlendirilebilir.

1.1 PROBLEM CÜMLESİ

Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.2 ALT PROBLEMLER

Bu çalışmanın problemlerine yanıt aramak için aşağıdaki soruların yanıtları aranmıştır:

1. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
2. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında cinsiyetlerine göre farklılık var mıdır?
3. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında yaşlarına göre farklılık var mıdır?
4. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında görev yaptıkları süreye göre farklılık var mıdır?
5. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında kardeş sayılarına göre farklılık var mıdır?
6. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında medeni durumlarına göre farklılık var mıdır?

7. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında ailelerinin kendilerine karşı tutumlarına göre farklılık var mıdır?
8. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında eğitim durumlarına göre farklılık var mıdır?
9. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında sosyoekonomik durumlarına göre farklılık var mıdır?

1.3 HİPOTEZLER

Bu çalışmanın alt problemlerine yanıt aramak için aşağıdaki hipotezler ispatlanmaya çalışılmıştır:

1. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında ilişki vardır.
2. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında cinsiyetlerine göre farklılık vardır.
3. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında yaşlarına göre farklılık vardır.
4. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında görev yaptıkları süreye göre farklılık vardır.
5. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında kardeş sayılarına göre farklılık vardır.
6. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında medeni durumlarına göre farklılık vardır.
7. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında ailelerinin kendilerine karşı tutumlarına göre farklılık vardır.
8. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında eğitim durumlarına göre farklılık vardır.
9. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında sosyoekonomik durumlarına göre farklılık vardır.

1.4 ÇALIŞMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı; beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük ve psikolojik kırılganlık düzeylerini belirleyerek iki değişken arasındaki ilişkileri

incelemektir. Ayrıca Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, tanımlayıcı özelliklerine göre psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek araştırmanın diğer amacını oluşturmaktadır.

1.5 ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

Bu çalışma beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleriyle psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Daha önceden yapılan çalışmalar genel olarak ya öğrenilmiş güçlülüğü ya da psikolojik kırılganlığı ele almasına rağmen bu iki kavramın arasındaki ilişkinin incelenmiş fakat beden eğitimi öğretmenlerine yönelik yapılmadığını söylemek mümkündür. Özellikle bu iki kavramın beden eğitimi öğretmenleri üzerindeki etkileşiminin incelenmesi, bu alanda görev yapan insanların daha verimli çalışabilmelerine dönük uygulamaların önünü açacak bir teşebbüs olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma bulguları Milli Eğitim Bakanlığı tarafından değerlendirildiği takdirde gerek beden eğitimi öğretmenlerinin gerekse diğer branşlardaki çalışanların daha verimli bir iş yaşantısı sürmeleri beklenmektedir.

1.6 SINIRLILIKLAR

Araştırmanın sınırlılıklarını, 2016-2017 yılında Türkiye'nin çeşitli illerinde ikamet eden 982 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Mevcut çalışma, Türkiye genelinde 13 farklı ilde kolay örnekleme sonucunda seçilen beden eğitimi öğretmenlerine uygulanmıştır.

Araştırmanın sınırlılıklarını, 2016-2017 eğitim ve öğretim yılında Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yapmakta olan 982 katılımcı oluşturmaktadır. Mevcut çalışma, Türkiye genelinde 5 farklı bölgede oluşturulan örneklem gruplarına uygulanmıştır.

1.7 TANIMLAR

Öğrenilmiş Güçlülük: Bireylerin bugüne kadar öğrendiği ve hedefe yönelik davranışlarını engelleyen düşünce, duygu, acı vb. faktörleri denetim altına almasına yardımcı olan becerilerdir (Rosenbaum, 1983: 54-73;1990: 3-30).

Psikolojik Kırılganlık: Bireyin özsaygı duygusunu sağlamak için, başarıya ve diğer insanlar tarafından onay alma bağımlılığını yansıtan bir bilişsel inanç kalıbıdır (Akın ve Eker, 2011: 3).

1.8 SİMGELER VE KISALTMALAR

Akt: Aktaran

Ort: Ortalama

SPSS: Statistical Package for Social Science

SS: Standart Sapma

TDK: Türk Dil Kurumu

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

5.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

5.1.1 Kırılgnlık Kavramı

Kavramsal olarak kırılgnlık ve kırılgnlığın psikolojik problemlerle olan ilişkisi uzun sayılabilecek bir dönemdir araştırma ve çalışma yapılmasına rağmen kırılgnlık kavramının nasıl tanımlanacağına dair bir netlik sağlanamamıştır (Uysal, 2015: 109). Kırılgnlık sözcük olarak Latince “yaralamak, incitmek” anlamına gelen ‘*vulnerare*’ kelimesinden türetilmiş ve sözlükte “fiziksel yaralanma ve incinmeye karşı duyarlılık ve hassasiyete yatkınlık” şeklinde tanımlanmıştır (Simpson ve Weiner, 1989: 903).

Birçok farklı tanımlama yapılabilecek olmasına rağmen temel anlamıyla psikolojik açıdan “kırılgn” olan kişi, psikolojik rahatsızlıklara daha yatkındır (Ingram ve Price, 2010). Gündelik kullanım açısından kırılgnlık sağlık problemlerine, zarar görmeye ve ihmal edilmeye karşı daha duyarlı olmak şeklinde nitelendirilmektedir. Bireylerin yaşadıkları kırılgnlığın derecesi büyük ölçüde kişisel algılardan kaynaklanmaktadır. (Arslan, 2015: 728)’ a göre bilişsel açıdan kırılgnlık, bireyin yaşamında istenmeyen sonuçlara karşı geliştirdiği hassasiyetler olarak yer almaktadır. Bireyin geçmiş yaşam deneyimleri de bu hususta büyük bir rol oynamaktadır. Örneğin eğer bir birey geçmiş yaşamında istismara maruz kalmışsa, bu durum yalnızca istismarın yaşandığı dönemi değil ilerleyen tüm gelişim adımlarını etkilediği için bireyin psikolojik kırılgnlığı üzerinde büyük bir etki yaratmaktadır. Kırılgnlık genellikle bireyler için kullanılsa da zarar görme riski olan grupları içerebilmektedir. İncinebilirlik, örselenebilirlik şeklinde de kullanılabilen kırılgnlık kavramının kökenini oluşturan kırılmak fiili TDK tarafından “birine karşı kırgın duruma gelmek, gücenmek, incinmek” olarak tanımlanmıştır (URL1, 2017).

Kırılgnlık aynı zamanda istenmeyen, arzulanmayan sonuçlara karşı gelişen bireysel hassasiyet olarak da tanımlanmış ve yapılan araştırmalarda kaygılı çocukların okul değişikliklerini daha stresli bulmalarında temel faktör olarak gösterilmiştir (Crawford, Wright ve Masten, 2006: 357). Aday'ın (2002) yaptığı çalışmada ise kırılgnlığa sosyal bir bakış açısıyla yaklaşılmış ve kırılgnlığın hem nedeninin hem de çözümünün toplumsal açıdan incelenmesi gerektiği, hepimizin toplum içinde yaşayan bir birey olarak kırılgn olduğu vurgulanmıştır. Aday(2002) çalışmasında kırılgn insanları psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlıklılık açısından risk altındaki kişiler olarak tanımlamıştır. Bunun yanı sıra yapılan araştırmalar kırılgnlığın sosyal baskıyla ilişkili olduğunu; ırkçılık, homofobi vb. ayrımcılığa uğrama, sosyo-ekonomik zorlanma gibi faktörlerin kırılgnlığı yarattığını ve beslediğini ileri sürmüştür (Huebner ve arkadaşları, 2014).

Beck ise (2002: 29-61) kırılgnlığı bireyin kişilik yapısıyla ilgili bir kavram olarak ele almış ve kırılgnlığın bireyleri psikolojik rahatsızlığa hazırladığını savunmuştur. Bireyler herhangi bir tehdit edici olarak algıladıkları durumla karşılaştıklarında psikolojik rahatsızlık yaşamaktadırlar. Bu gibi durumlarda bireylerin karşılaştıkları olayı algılamaları ve yorumlamaları seçici, benmerkezci ve katıdır, dolayısıyla bireylerin normal bilişsel aktiviteleri işlevsel olarak bir bozulma gösterir. Her birey, psikolojik rahatsızlığa hazır olmasına neden olan kendine özgü bir kırılgnlığa ve duyarlılığa sahiptir. Bu kırılgnlığın ise bireyin kişisel yapısıyla ilgili olduğu savunulmaktadır (Gökçakan ve Gökçakan, 2005: 94). Beck (2002: 29-61) bilişsel depresyon modelinde de belirtildiği üzere bireylerin sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlar (bilişsel şemalar) depresyonun ortaya çıkmasına sebep olan en önemli kırılgnlık faktörlerinden biri olarak ele alınmaktadır. Buna ek olarak bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlara sahip bir kişilik yapısında olması, olumsuz şemaları harekete geçiren ve psikolojik sorunlara karşı kırılgnlığının artmasına neden olan bir durumdur (Dykman ve Johll, 1998: 340). Mongrain ve Blackburn (2005: 752) bireyin özdeğerini başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğü üzerinden değerlendirmesi, kendi için yüksek standartlar sağlayamadığı takdirde kendini ikinci sınıf insan olarak görmesi vb. mantıksız, fonksiyonel olmayan, sorunlu düşüncelere sahip olması olumsuz şemaları tetiklemekte ve depresyon gibi ciddi psikolojik sorunlara karşı kırılgnlığı arttırmakta olduğunu ifade etmiştir.

Çoğu durumda kırılgnlık kavramı ile zayıflık ve yatkınlık kavramları (diathesis) benzer anlamlarda kullanılabilir (Uysal, 2015: 557). Kırılgnlık, psikolojik olarak rahatsız veya bozuk bir durum olma olasılığını arttıran doğal bir yatkınlık faktörü şeklinde bir kavramsallaştırmayla açıklanabilir. Önceki yıllarda ortaya atılan psikopatoloji modelleri kırılgnlığı ve doğal yatkınlık faktörlerini genetik ya da biyolojik faktörlere dayandırsa da güncel literatürde kırılgnlık kavramı, bireyleri psikolojik sorunlara daha yatkın hale getiren bilişsel veya kişiler arası değişkenler gibi psikolojik faktörleri de içine alacak şekilde genişletilmiştir (Monroe ve Simons, 1991: 406).

Gewirth (1981: 2) kırılgnlığı bireyin kaçınmaya çalıştığı ve çaba gösterdiği belirli bir türdeki psikolojik ve gelişimsel zararlara yatkınlığı içeren bir kavram olarak tanımlamıştır. Bu bakış açısına göre, bireyler özsaygılarını korumanın, geliştirmenin ve sürdürdürebilmenin yollarını aradığı için, bireyin öz değerini oluşturan veya öz değere sahip olma ihtimalini arttıran veya azaltan alanlar sırasıyla özsaygıda oluşan artış ve azalmalara sebep olan başarı ya da başarısızlıklar olarak ifade edilmektedir. Söz konusu durumda bireyin öz değerini oluşturan veya öz değere sahip olma ihtimalini arttıran veya azaltan faktörler önemli bir öz düzenleyici rol oynamaktadır. Dolayısıyla bireyler öz değerlerini kaybettirme riski bulunan durumlardan kaçınmaya, başarılı olacakları durumlara yönelmeye ve başarılı olacakları aktivitelere katılmaya çaba gösterirler. Aynı şekilde bireyin öz değerini oluşturan veya öz değere sahip olma ihtimalini arttıran veya azaltan faktörler psikolojik kırılgnlığın oluşmasında da önemli bir etkidir. Crocker (2002: 145) özsaygıdaki dalgalanmaların depresif semptomların artışıyla ilgili bir kırılgnlık faktörü olduğunu vurgulamıştır.

Kırılgnlık yaşantılarının bireyin psikolojik, sosyal ve fizyolojik işlevselliğini etkileyen kaygı ve stresi ortaya çıkardığı da bilinmektedir (Uysal, 2015: 558). Her birey hayatının belli bir döneminde kırılgnlık yaşamaktadır ancak bazı bireylerde bu durum daha fazla problemin ortaya çıkmasına neden olmaktadır, çünkü kırılgnlık kişisel faktörlerden olduğu kadar çevresel faktörlerden de etkilenmektedir. Kırılgnlık yaşayan insan sayısındaki artış bu durumu daha belirgin hale getirmiştir (Rogers, 1997: 67). Bu sebeple, güncel psikolojik araştırmalarda kırılgnlık, daha fazla üzerinde durulan bir konu haline gelmiştir (Ingram, 2003: 79).

Suç ve suçluluk psikolojisi açısından da psikolojik kırılganlık risk faktörü olarak gösterilmiş ve bireylerin suça yönelik yetersiz, yanlış ve aldatıcı bilgi verme eğilimlerine sebep olan psikolojik karakter özellikleri ve mental durumlarının tümü olarak tanımlanmıştır (Gudjohnsson, 2010: 163).

Lee ve Scanlon (2007: 54) akut tedavi gören hastalar üzerinde yaptıkları araştırmada üç çeşit kırılganlıktan söz etmiştir. Bunlar, sosyal kırılganlık, fiziksel kırılganlık ve psikolojik kırılganlık olarak özetlenmektedir. Psikolojik kırılganlık, hastalar açısından çok karmaşık bir faktör olarak öne sürülmüş ve bireyin kendine zarar verecek etkenlere açık olması olarak tanımlanmıştır. Kırılganlığa kimin duyarlı olacağını ve nasıl etkileneceğini öngörmenin zorluğundan ötürü psikolojik kırılganlık en zor kırılganlık çeşidi olarak değerlendirilmiştir.

Psikolojik kırılganlığın ayrıca bilişsel kırılganlıkla yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Sinclair ve Wallston, 1999: 70). Bireyler diğer bireylerin beklentileri ve onların davranışlarına cevap olarak hazır bulundurdukları bilişsel kalıplar oluştururlar. Söz konusu kalıplar, bireylerin başkaları hakkındaki değerlerine yönelik inançlarını yansıtmaktadır. Dolayısıyla, kişiler arası ilişkilere karşı oluşturulan uyumsuz bilişsel tepkiler bireyin fiziksel ve psikolojik iyi olma durumu ile sorunlarla baş etme davranışlarını etkiler (Sinclair ve Wallston, 1999: 70).

Psiko-sosyal araştırmacılar bilişsel kırılganlık ve psikolojik problemler arasındaki ilişkiyi özellikle depresyon sorunu özelinde araştırmışlardır. Bu doğrultuda bir grup kişilik değişkeni incelenmiş ve bu değişkenlerden özellikle depresyona yatkınlığı arttıran kırılganlık faktörleri olarak bağımlılık, kendinden utanma, mükemmeliyetçilik ve fonksiyonel olmayan düşünceler önemli birer kırılganlık faktörü olarak ele alınmıştır (Sinclair ve Wallston, 1999: 71).

Psikolojik kırılganlık bireyin özsaygı duygusunu oluşturmak için başarıya ve diğer insanlar tarafından onay görmeye bağımlılığını yansıtan bir bilişsel inançlar kalıbı olarak da tanımlanmaktadır (Sinclair ve Wallston, 1999: 71). Bireyin somut başarılarla ve diğer insanların olumlamasına bağımlı olması, bireyin özsaygı duygusunu, insanların değişken davranışlarını veya bireylerin amaçlarına ulaşma yeteneğini ciddi ölçüde etkileyen yaşam değişikliklerine karşı kırılgan hale gelmesine neden olmaktadır (Sinclair ve Wallston, 1999: 72). Wiesman'a (1976) göre ise kırılganlık, iyileşme ve yetersiz sosyal desteğe ilişkin kötümser tutumları

içeren duygusal güçlük ve kararsız başa çıkma kapasitesi olarak tanımlanabilir. Psikolojik kırılgnlık, yalnızca kaynaklar açısından yetersizlik olarak değil, aynı zamanda bireyin bağlanma kalıbı ve bağılılıklarına yönelik tehditlerden kaçınmayı sağlayan kaynaklar arasındaki ilişki olarak da açıklanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

5.1.2 Psikolojik Kırılgnlık Özellikleri

Ingram, Miranda ve Segal (1998) psikolojik kırılgnlığın birkaç temel özelliği olduğunu belirtmiştir. Bu özelliklerin, psikolojik kırılgnlığın yapısıyla ilgili temel bir tanımlama yapılabilmesine ve psikolojik kırılgnlıkla ilgili tartışmalarda ana tema oluşturulabilmesine ön ayak olacak özellikler olduğu vurgulanmıştır. Bu özelliklerden bir tanesi de psikolojik kırılgnlığın genellikle durağan bir kişilik özelliği olduğu ancak zaman içinde değişebileceği görüşüdür.

Kimi araştırmacılar psikolojik kırılgnlığı kalıcı bir özellik olarak nitelendirmiştir (Ingram ve Price, 2010). Örneğin Zubin ve Spring (1977: 103) “Kırılgnlık: Şizofreniye Yeni Bir Bakış” adlı çalışmasında bu özelliğe değinerek kırılgnlığın durağan bir özellik olduğunu vurgulamıştır. Kırılgnlık, görece kalıcı ve daimi bir kişilik özelliği olarak ele alınmış ve şizofren hastalarının hepsinde var olan ortak özellik olarak kırılgnlığın sürekliliği gösterilmiştir (Zubin ve Spring, 1977: 103).

Başka araştırmacılar ise psikolojik kırılgnlığın kalıcı bir kişilik özelliği olduğu yönünde kesin bir görüş belirtmemekle beraber kırılgnlığın değişmez bir özellik olduğunu savunmuşlardır. Bu araştırmacılar, psikolojik kırılgnlığın kalıcı bir özellik olarak değerlendirilmesini genetik faktörlerle açıklamışlar ve özellikle şizofreni gibi hastalıklar özelinde kırılgnlığın genetik olarak kalıcı bir özellik olmasını vurgulamışlardır (Ingram ve Price, 2010). Ayrıca, değişmez bir kişilik özelliğinin yalnızca genetik faktörlerle açıklanamayacağını vurgulayarak psikolojik kırılgnlığın başka faktörlerden kaynaklanabileceğini de dile getirmişlerdir.

Psikolojik kırılgnlık genel anlamda birçok psikolojik sorunla bağlantılı olarak kalıcı ve durağan bir faktör olarak ele alınsa da bu durum her zaman doğru değildir. Örnek vermek gerekirse psikolojik kırılgnlığa yol açan sebepler incelendiğinde eğer psikolojik faktörler genetik faktörlerden daha ön plandaysa bireyin değişmesi mümkün olabilmektedir. Psikolojik kırılgnlığı genetik sebeplere bağlayan görüşler

kırılganlığı daha sabit ve daimi bir olgu olarak görürken, psikolojik temellere dayandıran görüşler işlevsel olmayan öğrenmelerin psikolojik kırılganlığa gerekçe olduğunu savunmaktadır. Dolayısıyla bireydeki psikolojik kırılganlık seviyesinin bireyin yeni ve işlevsel öğrenmelerine bağlı olarak değişebileceği ifade edilebilir (Ingram ve Luxton, 2005: 36).

Bireylerin sahip olduğu psikolojik kırılganlık düzeyleri kimi durumlarda değişim gösterebilmektedir. Terapiler de bu düşünceyi esas alarak bireylerde olumlu yönde değişiklik gösterici ve kırılganlığı azaltıcı rol oynamayı amaçlamaktadır. Benzer şekilde travmatik olarak ifade edilebilecek kimi durumlar kırılganlığı artırıcı etki gösterirler. Bu yüzden kırılganlık durağan olarak kabul edilebilecek olsa dahi değişiklik göstermeye açık bir olgudur (Ingram ve Luxton, 2005: 36). Ingram ve Price (2010), psikolojik kırılganlık düzeyindeki artma veya azalma olasılıklarının kırılganlığın durağan veya değişmez oluşu arasındaki temel fark olduğunu savunmuş ve bunun önemli bir ayırım ifade ettiğinin altını çizmiştir.

Kırılganlıkla ilgili araştırmaların işaret ettiği bir diğer önemli nokta ise kırılganlığın içten gelen bir değişken olduğudur. Bu durum kırılganlığın hem genetik hem de psikolojik kavramsallaştırılmasıyla ilgilidir (Ingram ve Price, 2010). Bireyin kırılganlığının doğuştan mı geldiği yoksa sonradan mı öğrenerek kazandığı sorusunun cevabı, kırılganlığın dış kaynaklı stresten ayrımını sağlamaktadır (Ingram ve Luxton, 2005: 37).

Bireylerin psikolojik durumlarında veya psikolojik soruna yatkınlıklarında oluşan, gözlemlenebilir artış ve azalışlara bağlı olarak kırılganlığın durağan ve öte yandan içten gelen (endojen) bir süreç olduğu bazı araştırmacılar tarafından savunulsa da, kimi araştırmalarda psikolojik kırılganlığın gözlemlenemeyeceği, dolayısıyla var olan ancak fark edilmeyi bekleyen gizli bir süreç olduğu ifade edilmektedir. Bu özellik, araştırmalar açısından bakıldığında, yalnızca kırılganlığın gözlemlenebilen işaretleriyle ilgili deneysel çalışmalar yapılarak açık bir biçimde görülebilir. Bu sebeple pek çok araştırmacı kırılganlığın varlığıyla ilgili deneysel çalışmalar yürütmeye odaklanmıştır (Ingram ve Price, 2010).

Öte yandan Zubig ve Spring (1977: 103), psikolojik kırılganlığı hem doğuştan gelen hem de sonradan kazanılan bir özellik olduğunu vurgulayarak farklı bir noktadan ele almıştır. Bu bakış açısına göre, doğuştan gelen psikolojik kırılganlık bireylerin

genlerinde var olan ve organizmaların nörofizyolojisi ve içyapısıyla ortaya çıkan bir durum olmasına karşın, sonradan kazanılan psikolojik kırılmalı bireylerin travma, doğal afetler, doğumdan kaynaklı komplikasyonlar, aile deneyimleri, yetişkin-çocuk ilişkileri ve diğer birtakım özel yaşam deneyimleri neticesinde meydana gelir.

5.1.3 Psikolojik Kırılmalı ve Risk

Kırılmalı ve risk kavramları çoğu kez birbirlerinin yerine kullanılsa da araştırmacılar bu iki kavramın farklı olduğunu ve birbirlerinin yerine kullanılmaması gerektiğini belirtmişlerdir. Risk kavramı genellikle bireylerin psikolojik bir sorun yaşama ihtimallerinin arttıran faktörle birlikte ya da o faktöre ilişkin olarak değerlendirilmektedir (Luthar ve Zigler, 1991: 4). Ayrıca riskin varlığı yalnızca psikolojik bir sorunun ortaya çıkma olasılığının yüksek oluşu hakkında bilgi verse de bu sorunun neyden kaynaklandığı konusunda açık bir şey belirtmez.

Ancak risk, sorun ihtimali hakkında fikir edinebilmek için geniş bir bilgi sağlamaktadır. Kısaca risk, bir bireyin psikolojik bir bozukluk yaşayacağını belirtir fakat sorunun nasıl ve neden kaynaklı olacağı hakkında bir fikir vermez. Dolayısıyla soruna neden olan değil, sorunu açıklayan değişkenleri ifade etmektedir (Ingram ve Price, 2010). Mesela risk altındaki bir birey stresli bir ortamda yaşıyorsa ve ayrıca psikolojik kırılmalı düzeyi yüksekse, risk faktörlerinin de etkisiyle psikolojik bozukluk yaşamaya daha eğilimli olacaktır. Yapılan araştırma örneklerine de bakıldığında, aleksitimi, depresyon ve duygudurum bozukluklarının psikolojik kırılmalı'nın hem yordayıcıları olduğu hem de çeşitli istatistiki düzeylerde psikolojik kırılmalıyla korele oldukları saptanmıştır (Yeşilkanat, 2018).

Buna ek olarak, risk faktörleri psikopatolojik bir durumun ortaya çıkışına neden olacak asıl mekanizmalar hakkında bilgi vermemektedir. Örnek vermek gerekirse, kadın olmak psikolojik bir sorun için çok belirgin bir faktörü olabilir fakat bu bilgi tek başına niçin kadınların daha fazla psikolojik problem yaşadıkları konusunda yeterince aydınlatıcı değildir. Risk faktörlerinin yeterince bilgilendirici olmaması, sorunlara yönelik psiko-sosyal müdahale yöntemleri belirlemede de yetersiz kalmalarına neden olmaktadır. Psikolojik sorunların tedavisinde sorunun semptomları kadar soruna yol açan mekanizmanın da bilinmesi gerektiği düşünüldüğünde, risk faktörünün bilinmesinin sorunun çözümü noktasında yeterli

olamayacağı da daha net anlaşılacaktır. Yine de araştırmacılar etkili bir tedavi için risk faktörlerinin azaltılması gerektiğini savunmuştur (Ingram ve Price, 2010).

Risk ve kırılganlık kavramsal olarak farklı olsalar da birbirlerinden tamamen ilgisiz değildir. Luthar ve Zigler (1991).’a göre risk ve psikolojik kırılganlık psikolojik sorunların ortaya çıkması konusunda karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. Mesela risk altındaki bir birey stresli bir ortamda yaşıyorsa ve ayrıca psikolojik kırılganlık düzeyi yüksekse, risk faktörlerinin de etkisiyle psikolojik bozukluk yaşamaya daha eğilimli olacaktır.

Yapılan araştırmalar risk değişkenlerinin hem psikopatolojinin ilk belirtilerini belirlemeye yardımcı olduğunu hem de psikolojik kırılganlıkla ilişkili olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla risk, psikolojik kırılganlık ile birlikte psikolojik bozukluklarla ilgili önceden tahminde bulunmayı sağlayan önemli bir değişkendir fakat psikolojik bozukluklara neden olan mekanizmalar hakkında teorik veya deneysel anlamda yeterince bilgi vermemektedir. Bu yüzden psikolojik kırılganlık kavramı psikolojik sorunlara sebep olan mekanizmaları ortaya çıkaracak bir biçimde tanımlanmalıdır. Özetle risk, psikolojik kırılganlıkla aynı anlama gelmese de psikolojik kırılganlığa paralel bir şekilde kullanılabilen önemli bir öngörü değişkenidir (Ingram ve Luxton, 2005: 39).

5.1.4 Psikolojik Kırılganlık ve Stres

Stres, modern psikoloji literatüründe en çok üzerinde durulan kavramdır denebilir. Pek çok araştırma neticesinde stres bambaşka şekillerde tanımlanmış ve yapılan bu araştırmalar geniş bir literatür oluşturmuştur. Stres, en temelde, yaşamı etkileyen önemli bir faktör, psikolojik sağlıkla yakından ilgili olan ve aynı zamanda fiziksel sağlığı da önemli ölçüde etkileyen bir durum olarak ele alınmıştır (Hobfoll, 1989: 513). Buna ek olarak stres, duygusal, bilişsel ve fiziksel durgunluğa zarar veren büyük veya küçük yaşam olayları olarak da tanımlanabilmektedir (Uysal, 2015: 558). Bu sebepten ötürü, fiziksel ve psikolojik dengeyi bozan ve buna bağlı olarak da psikopatolojiye sebep olan kritik bir psikolojik kırılganlık değişkeni olarak ele alınmaktadır (Ingram, Atchley ve Segal, 2011).

Psikolojik kırılganlık ve stres birbirleriyle ilişkili kavramlardır. Birbirlerine bağlantılı veya ayrı ayrı olarak ele alındıklarında da yüksek hastalık oranlarıyla ilişkili bu iki

kavram hastalık yaşayan bireylerde de yüksek değerlerde bulunmaktadır (Canter, Imboden ve Cluff, 1966: 346). Farklı kavramlar olsalar da psikolojik kırılganlık ve stresin esas gücü, birbirleriyle etkileşimlerinden ileri gelmektedir (Ingram ve Luxton, 2005: 40).

Sistemik bir problem olarak değerlendirilebilecek stres, ayrıca tüm organları etkileyebilen ve psikolojik bozuklukların meydana gelmesinde rol oynayan önemli bir psikolojik kırılganlık faktörüdür. Stres başlıca kaygı bozuklukları, panik bozuklukları, dikkat ve konsantrasyon problemleri, mutsuzluk, karamsarlık, uyum zorlukları, performans kaygısı vb. sorunların ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir. Uzun süreli yaşanan stres, bireyin iyi olma halini olumsuz etkileyeceğinden psikolojik rahatsızlıklara karşı daha açık ve kırılgan olunmasına sebep olmaktadır (Abalı, 2007).

5.1.5 Psikolojik Kırılganlık ve Cinsiyet

Yapılan araştırmalar yaş ve cinsiyet faktörlerinin psikolojik kırılganlığın önemli birer belirleyicisi olduğunu vurgulamaktadır (Rogers, 1997: 69). Örneğin kadınlar, yaşantılarındaki iç çatışmaların yoğunluğu nedeniyle depresyondan erkeklere nazaran daha fazla etkilenmektedir. Buna ek olarak, yaşın ilerlemesiyle birlikte psikolojik kırılganlıkta artış gözlenmektedir. Dolayısıyla yaş olarak daha geçkin kadınlar, genç ve erkek olan bireylere göre daha yüksek düzeyde kırılganlık göstermektedir (Hoshi, 2008). Kadınlara atfedilen toplumsal açıdan zayıf konum sebebiyle travmatik yaşantıların ve psikolojik kırılganlığın kadınların hayatlarında daha belirgin olduğu söylenebilir. Kadın rollerine genellikle biçilen ötekilik ve duygusallık, toplumda erkek kimliğine atfedilen bağımsız, güçlü ve hatta saldırgan vasıflar göz önünde bulundurulduğunda kadınları edilgen, duygusal ve dahası psikolojik açıdan kırılgan olmaları yönünde bir baskı altına almaktadır. Bireyin depresyon yaşamasında önemli bir rol oynayan psikolojik kırılganlık, içinde bulunulan kültürel yapıyla bu açıdan yakından ilgilidir.

Cui ve Vaillant (1997) sosyal kaygıyla ilgili bireysel değersizlik duygusunun cinsiyete göre değişip değişmediğini inceleyerek bu değişkenler arasında cinsiyet yönünden anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçları, genç kadınların bireysel değersizlik ortalamalarının erkeklere kıyasla daha yüksek

olduğunu ifade etmektedir. Bunun sebepleri arasında, kadınların sosyal ilişkilerinde karşılarındaki insanlardan kabul beklentilerinin ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin daha yüksek olmasına bağlı olarak olumsuz hislere daha kolay kapılmakta oldukları söylenmiştir (akt. Erözkan, 2007).

Öte yandan, toplumun psikolojik kırılganlık ve incine bilirlilik açısından homojen gruplardan oluştuğunu söylemek doğru olmaz (Hançer, 2009). Psikolojik kırılganlık, bireylerin ekonomik kazanç, eğitim seviyesi, sosyoekonomik durum, azınlık grupları, toplumsal cinsiyet, dil, vatandaşlık statüsü ve kaynaklara ulaşma gibi değişik faktörlere bağlıdır (Uysal, 2015: 559). Dolayısıyla erkeklerin de psikolojik kırılganlık düzeylerinin yüksek olabileceği ancak kadınlarla karşılaştırıldığında daha az psikolojik kırılganlık riski taşıdıkları ifade edilebilir. Birçok toplumda kadınlarla erkekler aynı sosyoekonomik statüde bulunmadıklarından, kadınların erkeklere oranla daha yüksek psikolojik kırılganlık düzeyinde olmaları beklenir. Bunun yanı sıra, gerek ev ortamında gerekse kamusal alan içerisinde kadınların karar verme süreçlerine katılımları oldukça düşüktür. Özellikle gelişmekte olan ülkeler göz önünde bulundurulduğunda, kadınların bu tip ülkelerde gelişmiş ülkelerde yaşayan kadınlara oranla daha yoksul ve psikolojik açıdan kırılgan oldukları söylenebilir. Genel anlamda toplum içinde var olan ve toplumsal cinsiyete dayalı güç ilişkileri, kadınların psikolojik kırılganlıklarına temel oluşturan en önemli faktör olarak kabul edilmektedir (Uysal, 2015: 560).

5.1.6 Psikolojik Kırılganlık ve Dayanıklılık

Psikolojik açıdan kırılgan olmama, yeterlilik ve dayanıklılık çoğunlukla psikolojik kırılganlığa zıt kavramlar olarak tanımlanmıştır. Bu kavramlar genel anlamda bireylerin psikopatolojiye yatkınlık düzeyini ifade etmektedirler (Uysal, 2015: 560). Bu kavramlar kimi zaman birbirlerinin yerine kullanılsa da aralarında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Bunlardan kırılgan olmama, psikopatolojiye hiç yatkın olmamayı ve psikolojik sorunlardan tam olarak korunmayı belirtirken, dayanıklılık kavramı bireyin psikolojik sorun yaşama olasılığının az da olsa var olduğu anlamını taşır. Öte yandan psikolojik kırılganlığı olmayan bireylerin hiçbir zaman psikolojik sorun yaşamadığı ifade edilebilir (Ingram ve Price, 2010).

Dayanıklılığın azalması ve psikolojik kırılganlığın artmasıyla birlikte stres ve buna bağlı olarak psikolojik sorun yaşama olasılığı artmaktadır. Tersini durumda, dayanıklılık arttıkça psikolojik sorun olasılığı azalmakta, yine de tam olarak ortadan kalkmamaktadır. Dayanıklılık psikolojik kırılganlığın zıttı olarak psikolojik sorunlara bir direnç sağlasa da psikolojik sorunlardan tamamen kurtulmak için yeterli olmayabilir (Ingram, 1998).

Dayanıklılık düzeyi çok yüksek olan bireyler dahi yeterince strese maruz kaldıkları takdirde önemli psikopatolojik semptomlar geliştirebilmektedir. Fakat dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerde semptomlar hem stres yaşayan hem de psikolojik kırılganlık düzeyi yüksek olan bireylerin semptomları kadar şiddetli olmaz. Bu yüzden psikolojik kırılganlık düzeyi yüksek bireyler stresle karşılaştıklarında daha fazla ve önemli ölçüde psikolojik sorun yaşamaktadırlar (Ingram ve Luxton, 2005: 42).

Bu çalışmanın sonraki bölümünde ele alınan öğrenilmiş güçlülük kavramı da dayanıklılık kavramı altında ele alınabilecek bir konudur. Söz konusu kavram, bireylerin dayanıklılığını artırarak psikolojik sorunlara karşı daha az kırılgan olmayı sağlar ve psikolojik sorunların ortaya çıkma olasılığını azaltıcı bir rol oynar.

5.2 Öğrenilmiş Güçlülük

5.2.1 Öğrenilmiş Güçlülük Kavramı

Öğrenilmiş güçlülük kavramı kişinin olumsuz olaylar karşısında baş etme ve en zor durumlarda bile yaptığı işi başarma yeteneğini belirtmektedir (Polatçı ve Boyraz, 2010: 137-154). Diğer bir ifade ile öğrenilmiş güçlülük, bireylerin bugüne kadar öğrendiği ve hedefe yönelik davranışlarını engelleyen düşünce, duygu, acı vb. faktörleri denetim altına almasına yardımcı olan beceriler olarak tanımlanmaktadır (Rosenbaum, 1983: 54-73; 1990: 3-30). Bu da, bireyin duygusal ve fizyolojik tepkileriyle baş edebilmek için kişisel kaynaklarından ve bilişlerinden faydalanması, planlama, problemi tanımlama, seçenekleri göz önünde bulundurma ve sonuçları tahmin etme gibi problem çözmeye yönelik stratejileri kullanması, doyumunu erteleyebilme becerisine ve içsel meselelerini erteleyebileceği hakkında genel bir inanca sahip olması vb. davranışlar öğrenilmiş güçlülük kavramının kapsamı

dahilinde yer almaktadır (Rosenbaum, 1980: 109-121;1983: 54-73;1990: 3-30). Yapılan çalışmalara göre, öğrenilmiş güçlülüğü yüksek olan kişilerin açık ve net bir şekilde belirlenmiş hedefleri, pozitif düşünme eğilimleri, güçlüklerle başa çıkma azimleri ve etkili problem çözme becerileri olduğu sonucuna varılmıştır (Dönmez ve Genç, 2006: 44).

Bireylerin yaşamları boyunca öğrendikleri ve hedefe yönelik davranışlarının önüne geçen düşünceler, yaşanan acılar ve hissedilen duygu gibi etkenleri bireyin denetimi altına almasını sağlayan bu beceriler aracılığıyla olaylar bireyleri kontrol edememektedir, olayların kişiler üstündeki etkileri incelenebilmektedir (Rosenbaum, 1983: 58). Bu açıdan bakıldığında öğrenilmiş güçlülük, kişilerin olayları yönetebilmeleri, kendi yaşamlarına hakim olabilmeleri ve olumsuz durumlar karşısında başa çıkabilmesi anlamlarına gelmektedir.

Bu sebepten ötürü, eğitim hakkının engellenemez bir anayasal hak olduğu ve bunun geleceği şekillendirmesi üzerine etkisi göz önünde bulundurulduğunda, kar amacı olmaksızın çalışmaya devam eden örgütlerden olan ortaöğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülükleri yüksek bireyler olmaları oldukça önemli bir konudur. Söz konusu durum karşısındaki davranışlarını sürdürülebilir bir şekilde kontrol edebilmeleri, değişime ayak uydurabilmelerini, çalışkan olmalarını, tutarlı olmalarını, belirledikleri amaçlara başarı ile ulaşmalarını (Levesque ve ark., 2003: 240) vb birçok olumlu olayı beraberinde getirebilmektedir. Güçlü öğretmenler güçlü eğitim sistemini; güçlü eğitim sistemi ise güçlü öğrencileri ve güçlü bireyleri; güçlü bireyler ise güçlü bir geleceğin teminatıdır.

Licata ve arkadaşlarına (2003: 256-271) göre öğrenilmiş güçlülük kaynakların kıtlığıyla ilişkilidir. Düşük örgütsel destekle çalışan işgören performansını inceleyen söz konusu çalışmada öğrenilmiş güçlülük “iş ile ilgili amaçları gerçekleştirme kısıtlı kaynakları bir arada tutabilmek ve engellerle başa çıkabilmek için kullanılan sürdürülebilir bir özellik” olarak ifade edilmiştir (Licata ve ark., 2003: 261). Buna ek olarak öğrenilmiş güçlülük, dışsal bir desteğe bel bağlamaksızın zorluklarla başa çıkabilme gücüdür (Polatçı ve Boyraz, 2010: 137-154). Bu kavramın temelinde, bireyin zorlandığı durumlarda başka insanlardan yardım talep etmesi ya da başkalarının önerdiği yardımı kabul etmesi değil, kendi kendine yardım edebilmesi bulunmaktadır (Zauszniewski, ve ark., 1999: 43).

Öğrenilmiş güçlülük seviyesi yüksek kişiler karşılaştıkları negatif durumları, engelleri, kısıtlılıkları kabullenmeyip bu olumsuzlukların meydana getirdiği değişime direnç göstererek önceden belirlemiş oldukları amaçlara ulaşmaktadırlar. Bu açıdan değerlendirildiğinde öğrenilmiş güçlülük kavramı, bir canlının davranışlarıyla negatif bir olayın üstesinden gelebilecek güce ve yeteneğe sahip olduğu halde, bu negatif olayları değiştirebilmek için elzem olan davranışları yapmaya yanaşmaması veya bu davranışları öğrenmedeki yetersizliği (Seligman ve Maier, 1967: 3) öğrenilmiş çaresizlik kavramı ile yakından ilgilidir. Öğrenilmiş güçlülük olumsuz duygu ve düşüncelerin tümüyle ortadan kaldırılmasa da, bu duyguların olumsuz sonuçlarını minimuma düşürebilmek için tekrar düzenleme ve yönetilmesini ifade etmektedir (Mcwhirter, 1997: 462).

(Rosenbaum, 1983: 54-73; 1990: 3-30) yaptığı çalışmalarda öğrenilmiş güçlülük kavramının, öğrenilmiş çaresizliğin tersi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Rosenbaum ve Ben Ari (1985: 198-215) yeni sözcükler türetme ve harfleri, karışık kelimeleri çözme üzerine yapmış oldukları araştırmalarında öğrenilmiş güçlülüğü yüksek olan bireylerin diğer bireylerden daha başarılı oldukları bulgusuna erişilmiştir. Bunun dışında ilk çözümlerde eşit düzeyde olumsuz sonuç alan katılımcılardan yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan katılımcıların bir sonraki denemelerde daha yüksek performans gösterdikleri ve öğrenilmiş çaresizlik olgusu karşısında daha yüksek düzeyde bir direnç ortaya koyabildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu iki kavramı birlikte ele alan araştırmalar (Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985: 202; Rosenbaum ve Jaffe, 1983: 218) incelendiğinde öğrenilmiş güçlülüğün, öğrenilmiş çaresizlik durumunun ortaya çıkmasını engelleyen bir işleve sahip olduğu söylenebilir (Güloğlu ve Aydın, 2007: 161).

5.2.2 Öğrenilmiş Güçlülüğün Bileşenleri

Yapılan araştırmalar öğrenilmiş güçlülüğün durumsal şartlar dahilinde, başkalarını modellemeyle ya da eğitimle öğrenilebileceğini ya da geliştirilebileceğini göstermiştir (Rosenbaum, 1983: 70). Rosenbaum (1980: 109-121) öğrenilmiş güçlülüğün bireylerin yaşamı boyunca devam eden çevreyle etkileşim ve iletişim sonucu edinildiği ve güçlülük olarak adlandırılan davranışların kişilerin yetişmiş olduğu çevre içinde öğrendiğini ifade etmektedir. Öğrenilmiş güçlülük kapsamında

değerlendirilen tüm beceriler erken yaşlardan itibaren resmi olmayan yollardan öğrenilmekte ve her bireyin öğrenme geçmişi bir ötekine kıyasla değişiklik gösterdiği için, öğrenilmiş güçlülük seviyeleri de farklılaşmaktadır (Rosenbaum, 1980: 110). Olumsuz duygularıyla başa çıkabilmesi de, kötü alışkanlıkların üstesinden gelmesinde, sıkıcı ancak zaruri görevleri yerine getirmesinde ve yaşamı boyunca karşılaşılan bütün engelleri aşmada kişilere yardım eden (Kennett ve Keefer, 2006: 441-457) öğrenilmiş güçlülük bileşenleri şu şekilde özetlenmiştir (Rosenbaum, 1980: 111):

- Problem çözüme de stratejileri kullanabilmesi,
- İçsel tepkileri kontrol altına alabilmesi ve zihinsel yeteneklerin kullanabilmesi,
- Ödülü geciktirebilme yeteneğini kullanabilmesi,
- İçsel olayları denetim altına alabilme yeteneğine sahip olabilmesi,

Bu bileşenler itibariye duygusal temelleri esas alan öğrenilmiş güçlülük, zorlukları aşmada etkili çözümlerin bulunabilmesi için kullanılan bilişsel bir gayret olduğu ifade edilmektedir (Güloğlu ve Aydın, 2007: 163). Bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri önyargılar, duygular, tutumlar, inançlar ve bunun gibi içsel faktörlerden ve zihinsel çözüm yollarını uyaran dışsal faktörlerden etkilenmektedir. Gerek Türkiye’de gerekse yurtdışındaki literatür incelendiğinde, özellikle eğitim hizmetleri sektöründe öğrenilmiş güçlülüğe etki edebilecek birçok faktör söz konusu kavramla bir arada incelenmiştir.

Aslan ve Çeçen (2007: 1-14) ortaöğretim kurumlarında görev yapmakta olan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve cinsiyetleri açısından mizah tarzlarının fark olup olmadığını inceledikleri çalışmalarında öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tüm mizah tarzları puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu belirtmişlerdir. Öte yandan Güloğlu ve Aydın (2007: 157-168) ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleriyle otomatik düşünce biçimleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında öğrenilmiş güçlülüğü yüksek öğrencilerin geleceğe, kendilerine ve dünyaya dair bakış açılarının öğrenilmiş güçlülüğü düşük olan öğrencilere göre daha olumlu olduğu bulgusuna erişmişlerdir. Dönmez ve Genç (2006: 41-60) genel liselerdeki okul yöneticisi ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük algılarını ve bu algıların demografik faktörler ekseninde fark

olup olmadığını inceledikleri çalışmalarında ise öğrenilmiş güçlülüğün yaşa göre farklılaştığı anlaşılmaktadır. Söz konusu çalışmada, 36-45 yaş aralığındaki öğretmenler diğer yaş grubundaki öğretmenlere kıyasla daha yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahiptirler.

Üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada Kennett ve Keefer (2006: 441-457) öğrenilmiş güçlülük puanı ile zeka düzeyleri ve akademik başarılarının ilişkileri incelenmiş ve düşük öğrenilmiş güçlülüğe sahip öğrencilerin yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip öğrencilere göre daha çok akademik yaşantılarında stres ve bununla birlikte akademik yaşamlarında başarısızlık yaşadıklarını açıklamışlardır. Türküm ve arkadaşları (2005: 267-273) yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile sorunlara karşı göstermiş oldukları tepkiler arasındaki ilişkiyi incelemişler, sorunlara verilen tepkiler öğrenilmiş güçlülük seviyesine göre farklılık gösterdiğini, öğrenilmiş güçlülük seviyesi yüksek öğrencilerin problemlerini başka insanlarla paylaşmayı daha fazla seçtikleri belirtmiştir.

Akgün (2004: 441-448) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada öğrencilerin başarılı olmalarını etkileyen stres seviyelerinin öğrenilmiş güçlülük sayesinde minimuma düşürülebildiğini bulmuşlardır. Bunun yanı sıra çalışma sonuçları, öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan öğrencilerde akademik başarı seviyelerinin de düşük olduğunu belirtmişlerdir. Zauszniewski ve ark., (2002: 41-47) öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada ise öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yaşam boyunca artırılabilceği dile getirilmiştir.

Mcwhirter(1997: 460-469) tarafından kolej öğrencilerine yaptığı çalışmada öğrenilmiş güçlülük, yalnızlık ve özgüven arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip öğrencilerin daha az düzeyde sosyal yalnızlık yaşadıkları ortaya çıkmaktadır. Wood (1991: 15-48) ise öğrenci ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük ve öğrenilmiş çaresizliğe eğilimlerinin incelendiği çalışmasında, öğrenci ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük veya öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin okulun teşkilat yapısı, eğitime yönelik politikaları, yeni düzenlemeleri, eğitimdeki liderlik, öğretmenleri değerlendirme gibi faaliyetlerden büyük ölçüde etkilendiği sonucuna varmıştır.

5.2.3 Öğrenilmiş Güçlülük ve Öz Denetim

Daha önce Kanfer (1970: 178-220;1977) ve Bandura (19781: 37-269)'nın çalışmaları neticesinde ortaya koydukları iki adet model bireylerin kendi davranışlarını düzenlemelerine yönelik birer araştırma niteliği taşımaktadır. İlk olarak Kanfer (1970: 178-220;1977:1-48) tarafından geliştirilen etkileşimsel model düşünüldüğünde, davranışın hangi zamanda ortaya çıkmış olursa olsun üç değişken ile açıklandığı görülür. Söz konusu değişkenler:

1. Durumsal
2. Kişinin kendisinin ürettiği
3. Biyolojik

Gerekçeler olarak sıralanmaktadır. Buna istinaden aynı modelde, bireyin kendi davranışları üzerinde düzenleyici rol oynama süreci üç aşamada ele alınmıştır. Bunlar:

1. Kişinin kendi içsel olaylarını izlediği *self-monitoring*
2. Kişinin kendi içsel olaylarını değerlendirdiği *self-evaluation*
3. Kişinin kendi davranışlarını pekiştirdiği *self-reinforcement*

Benzer şekilde Bandura (1978: 237-269) tarafından bireyin kendi davranışları üzerinde düzenleyici rol oynaması bir etkileşim modeli çerçevesinde ele alınmış ve söz konusu rol üzerinde etki sahibi olan etmenlere değinmiştir. Bandura'ya göre (1978: 237-269) insan davranışını belirleyen üç önemli unsur, yani bilişsel, durumsal ve davranışsal etmenlerin bir etkileşim halindedir ve bu etkileşimden de insan davranışları meydana gelmektedir. Söz konusu model için Bandura'nın iddia ettiği (1977: 191-215) özyeterlilik (*self-efficacy*) olgusu, insan davranışını ortaya çıkaran bilişsel unsurlardan bir tanesi olarak yer almaktadır. Fakat bireyde kimi yetenekler mevcut değilse, tek başına beklentinin varlığı hedef davranışı meydana getirmekte yeterli değildir. Bahsi geçen bu yetenek, Rosenbaum (1983: 54-73) tarafından öğrenilmiş güçlülük olarak ifade edilmektedir.

Bahsedilen modeller düşünüldüğünde davranışları düzenleme bir edimden ziyade güdüsel olarak değerlendirilmiştir. Öte yandan öğrenilmiş güçlülük, içsel olayların birey tarafından düzenlenmesi sürecinde gereken bilişsel yetilere verdiği önem nedeniyle söz konusu bu modeller için bir tamamlayıcı rol oynamaktadır. Bir

davranışı öğrenilmiş güçlülük bünyesinde değerlendirebilmek için o davranışın öncelikle içsel bir olay neticesinde ortaya çıkmış olması ve bu içsel olay sonucunda hedef davranış performansı üzerindeki olumsuz etkilerin sona ermiş ya da en kötü ihtimalle azalmış olması gerekmektedir. Dolayısıyla Rosenbaum (1983: 54-73) bireylerin kendi içsel olaylarını izleyebilmelerini, duygu ve düşüncelerini adlandıracak dilsel beceriler geliştirmiş olmalarını ve ayrıca öz-değerlendirme başta olmak üzere kimi yetilerin ortaya çıkmış olmasını gerekli görmektedir.

Rosenbaum, (1988: 483-496,1990: 3-30)'a göre bireyler davranışları üzerinde denetim sahibi olabilmek için öncelikle birçok bilişsel süreci tamamlamak durumundadırlar. Bireyin deneyimleri önemlidir, bu deneyimler ise gerek içindeki gerek çevresinde yer alan hayali veya gerçek değişimlere karşı bilişsel ve duygusal tepkileri kapsamaktadır. Bahsi geçen bilişsel ve duygusal tepkiler, çoğu kez otomatik olarak, bilişsel bir çabaya gerek olmadan gerçekleşmektedir. Öz değerlendirme safhasında, bireyin aksaklıklar karşısında ortaya koyduğu otomatik tepkilerin ne anlama geldiğini kendi davranışlarını izleyerek ve sonuçları üzerinde değerlendirmelerde bulunarak kendi iyiliği açısından deneyimlemiş olduğu bu aksaklıkların önem arz edip arz etmediğine karar verir. Bütün bu süreç, Lazarus ve Folkman, (1984) çalışmalarında ortaya koyduğu stres ile başa çıkma kuramının birincil ve ikincil değerlendirme kavramlarına benzetilmiştir (Güloğlu ve Aydın, 2007: 114).

Rosenbaum (1989: 249-258, 1990: 3-30, 1993: 33-46) öz denetim davranışlarının üç ana fonksiyonu olduğu, bunların da onarıcı öz denetim (redressive), yenileyici öz denetim (reformativ) ve deneyimleyici öz denetim (experimental) şeklinde sıralanabileceğini ifade etmiştir. Öncelikle onarıcı öz denetim, bireylerin bir hedef doğrultusunda ortaya koydukları davranışlarına müdahil olan duygu, acı ve bilişlerini denetim altına alabileceği davranış kalıplarını içinde barındırır (Rosenbaum, 1989: 252). Diğer bir ifadeyle, aksaklıkların yeniden düzenlenerek bireylerin bir denge tutturmasına yönelik olan davranışlardır. Öte yandan yenileyici öz denetim ise, bireylerin yaşamakta oldukları değişim süreçlerine yol gösterecek davranış kalıplarını bünyesinde barındırır (Rosenbaum, 1989: 253). Ancak söz konusu davranış kalıpları, onarıcı öz denetimdekilerin aksine, dengeden ziyade dengesizliğe sebep olur. Son olarak deneyimleyici öz denetimde ise, bilişsel denetim süreçlerinin sonucuyla başa çıkılması neticesinde sportif ve sanatsal faaliyetler gibi etkinliklere

yönelmeye imkan tanıyan davranışlar bulunmaktadır (Rosenbaum, 1993: 36). Maslow'un ünlü ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinin üst basamaklarında bulunan sevgi görme, saygı görme gibi güdülerin tatmin edilmesi, deneyimleyici öz denetimin temel hedefi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ayrıca Rosenbaum (1990: 3-30) Öz Denetim modelinde durumsal, fiziksel ve kişisel belirleyicilerin bilişsel süreçler ile bir etkileşim halinde bulunduğunu iddia etmektedir. Bireylerin kendi sosyal çevrelerinden aldıkları geribildirimler, durumsal etkenler olarak tanımlanmaktadır (Güloğlu ve Aydın, 2007: 114). Geribildirim niteliği de bireyin davranışlarının sonucunu belirlemektedir. Geribildirim olumsuz olduğu takdirde, bireyler hedeflerine ulaşmak için çaba göstermeyi bırakırlar veya yeni hedeflerin arayışına girerler. Bir yandan bazı fiziksel etkenler, örneğin yaş, cinsiyet, acı, yorgunluk, açlık vb. aksaklıkların ortaya çıkmasında yer alan unsurlar, bir hedef doğrultusunda ortaya konan davranışların yerine getirilişini engellemektedirler. Rosenbaum (1990: 3-30) bireyin kişilik özelliklerinin onun yaşamındaki değişimlere karşı oluşturduğu tepkiyi, kendi iyiliğine yönelik etkiyi ne şekilde değerlendireceğini ve söz konusu değişimler doğrultusunda davranış denetimini nasıl gerçekleştireceğini belirleyen en önemli etken olduğunu söylemiştir.

5.2.4 Öğrenilmiş Güçlülük ve Duyusal Zeka İlişkisi

Öğrenilmiş güçlülük kavramını ve bileşenlerini tartıştıktan sonra psikolojik kırılganlık üzerindeki etkisini incelemek için öğrenilmiş güçlülük ile duygusal zeka ilişkisine de bakılmalıdır. Öğrenilmiş güçlülük genel olarak duygusal zeka ile yakından ilişkilidir. Teoriye göre yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip olan kişiler, stres düzeylerinin performansları üzerindeki negatif etkilerini minimuma indirebilmekte ve stresin olduğu durumlarda düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip bireylere oranla daha başarılı olabilmektedirler. Diğer bir yandan söz konusu bireyler, olumsuz duygularını kontrol altına almakta daha iyi, stres karşısında baş etmede daha başarılı bireylerdir (Rosenbaum, 1980: 117).

Öğrenilmiş güçlülük; duyguların idare etme doğrultusunda bilişsel süreçleri zorluklarla başa etmeye yönelik şekillendirmeyi ifade ettiğinden “bireylerin kendilerine ve başkalarına ait duyguları izleyebilme, bunlar arasında ayırım yapabilme ve elde ettiği bilgi ile düşünce ve davranışlarını yönlendirebilme

yeteneği” şeklinde tanımlanan duygusal zeka seviyelerini de etkileyebileceği belirtilmiştir (Salovey ve Mayer, 1990: 204). Duygusal zekanın bir getirisi olarak psikolojik kırılganlık kavramı göz önünde bulundurulduğunda, öğrenilmiş güçlülük kavramıyla psikolojik kırılganlık kavramının birbirleriyle ilişkili kavramlar olacağı söylenebilir.

5.3 İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

5.3.1 Psikolojik Kırılganlık İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Akın ve Eker (2011) “Turkish version of the psychological vulnerability scale: A study of the validity and reliability” başlıklı araştırmalarında Pinsker, Stone, Pachana ve Greenspan’ın birlikte geliştirdikleri Sosyal Kırılganlık Ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizinin yapmak amacıyla hazırladıkları araştırmayı; Sakarya Üniversitesi ve Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi’nin farklı fakültelerinde öğrenim gören 661 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda; ölçeğin yapı geçerliğinin belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi yapmışlardır. Analiz sonucunda orijinal formula tutarlı olarak 15 maddeden oluştuğu ve maddelerin iki boyutta toplandığı görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .41 ile .91 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğe yapılan güvenilirlik analizi sonucunda; ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının ,94 olduğu yani yüksek derecede güvenilir olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, Sosyal Kırılganlık Ölçeği’nin eğitim ve psikoloji alanında kullanılabilir, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

Sarıçalı ve Satıcı (2017) “Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü” başlıklı araştırmalarında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik kırılganlıkları arasında utangaçlığın aracılık rolünün incelenmeyi amaçlamışlardır. Amaç doğrultusunda, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği’nden oluşan anket formu; 176’sı kadın, 123’ü erkek toplam 299 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre bilinçli farkındalık; psikolojik kırılganlık ve utangaçlık ile negatif yönde ilişkiye sahiptir. Yapısal eşitlik modellenmesi sonucunda, üniversite öğrencilerinde utangaçlığın bilinçli farkındalık

ile psikolojik kırılganlık arasında kısmi bir aracı role sahip olduğu ortaya çıkmıştır.. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça utangaçlık düzeyleri azalabilmekte ve bu azalma ile psikolojik kırılganlık düzeyleri de düşebilmektedir. Aynı zamanda bilinçli farkındalığın artması doğrudan da psikolojik kırılganlık düzeyini düşürebilmektedir.

Sertbaş (2014) “A Research on the Learned Resourcefulness and Psychological Vulnerability Levels of the School of Physical Education and Sports Students” başlıklı çalışmasında; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Amaç doğrultusunda kişisel bilgi formu; öğrenilmiş güçlülük ve psikolojik kırılganlık ölçeğinden oluşan anket formu; Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu'nda 2013-2014 eğitim öğretim yılında okuyan 206 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca öğrencilerin cinsiyet, kardeş sayısı, ebeveyn tutumları ve psikolojik güçlülük ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır.

Satıcı (2016) “Psychological Vulnerability, Resilience, And Subjective Well-Being: The Mediating Role Of Hope” başlıklı araştırmasında, psikolojik açıdan kırılganlık, esneklik ve öznel iyi oluşum arasındaki ilişkide umudun aracık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Amaç doğrultusunda hazırlanan anket formu; Türkiye’de farklı iki üniversitede eğitim gören 135 kadın, 137’si erkek 332 lisans öğrencisine uygulanmıştır. Araştırmada yapılan yapısal eşitlik modellemesi sonucunda; umudun esnekliğin öznel iyi oluşa etkisiyle tamamen aracılık ettiğini ve kısmen öznel iyi oluş üzerindeki psikolojik savunmasızlığın etkisine aracılık ettiğini belirlenmiştir.

5.3.2 Öğrenilmiş Güçlülük İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Rosenbaum ve Ben-Ari (1985) “Learned Helplessness And Learned Resourcefulness: Effects Of Noncontingent Success And Failure On Individuals Differing in Self-Control Skills” başlıklı araştırmalarında üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ile öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin kendilerini denetleme becerileri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma 72 lisans öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda kontrol edilemeyen başarısızlığın olduğu

durumda; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek öğrencilerin daha yüksek düzeyde kendini denetlemeye sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca öğrencilere duygularına en iyi anlatan cümleler sorulmuş, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha düşük öğrenilmiş güçlüğe sahip olan öğrencilere göre kendilerini daha az düzeyde olumsuz değerlendirdikleri ve daha fazla görev yönelimli oldukları saptanmıştır.

Carey ve arkadaşları (1990) “Learned Resourcefulness, Drinking And Smoking In Young Adults” başlığında hazırladıkları araştırmalarında içki ve sigara kullanımı ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkileri incelemiştir. Genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda; içki kullananların kullanmayanlara göre daha düşük öğrenilmiş güçlülüğe sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca sigara kullanımı ile öğrenilmiş güçlülük arasında düşük düzeyde bir ilişki saptanmış olup, sigara kullanmayanların, sigara kullanan veya kullanıp bırakanlara göre daha yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip oldukları saptanmıştır.

Maraşlı (2003) “Lise Öğretmenlerinin Bazı Özelliklerine Ve Öğrenilmiş, Güçlülük Düzeylerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri” başlıklı yüksek lisans çalışmasında, öğretmenlerin demografik özelliklerine göre öğrenilmiş güçlülük ve tükenmişlik düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını incelemiştir. Amaç doğrultusunda hazırlanan anket formu, Ankara’da liselerde görev yapan 292’si kadın ve 98’si erkek olmak üzere toplam 390 öğretmene uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim durumu, branş, meslek seçimi, sosyal aktivitelere katılım durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük ve tükenmişlik düzeylerinde farklılaşmalar olduğu saptanmıştır. Öğretmenlerin cinsiyetlerine, aldıkları maaştan memnuniyet durumlarına, aylık gelir düzeylerine göre öğrenilmiş güçlülük ve tükenmişlik düzeylerinde farklılaşma tespit edilmemiştir.

Dönmez ve Genç (2006) “Genel Liselerdeki Okul Yöneticisi ve Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine İlişkin Algıları” başlıklı araştırmalarında, genel liselerde görev yapan öğretmen ve yöneticilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini belirlemek ve cinsiyetlerine, kıdemlerine, görevlerine ve yaşlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını incelemeyi amaçlamışlardır. Amaç doğrultusunda hazırlanan anket formu; 2004–2005 öğretim yılında Malatya ili şehir merkezinde bulunan 24 genel lisede 267 öğretmen ve 18 yönetici olmak üzere 285 kişiye uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, öğretmen ve yöneticilerin

ortalamanın üzerinde öğrenilmiş güçlüğe sahip oldukları, cinsiyetlerine, kıdemlerine ve görevlerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılaşma olmadığı, yaşlarına göre ise farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. 36-45 yaş aralığındaki öğretmen ve yöneticilerin daha küçük ve daha büyük yaşlardakilere göre daha yüksek öğrenilmiş güçlüğe sahip oldukları belirlenmiştir.

Aslan ve Çeçen (2007) “Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ve Cinsiyetlerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans çalışmasında, öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve cinsiyet açısından mizah tarzlarındaki farklılaşmayı incelemeyi amaçlamıştır. Amaç doğrultusunda hazırlanan anket formu; 2004-2005 öğretim yılında Adana ili Seyhan ve Yüreğir ilçelerindeki 21 ortaöğretim kurumunda görev yapan 311’i kadın ve 295’i erkek olmak üzere toplam 606 öğretmene uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, orta ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlüğe sahip öğretmenlerin daha düşük düzeyde öğrenilmiş güçlüğe sahip öğretmenlere göre katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzına sahip oldukları belirlenmiştir.

Boran (2009) “İstanbul İli Avrupa Yakasında Bulunan Endüstri Meslek Liseleri Öğretmenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri İle Öğrenci Kontrol Eğilimleri Arasındaki İlişkileri Üzerine Bir Araştırma” başlıklı yüksek lisans çalışmasında, öğretmenlerin bazı tanımlayıcı özelliklerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve öğrenci kontrol eğilimlerinin farklılaşma durumunu incelemeyi amaçlamıştır. Amaç doğrultusunda hazırlanan anket formu; 2007-2008 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Şişli, Beşiktaş, Kâğıthane Belediyeleri sınırları içinde bulunan, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 6 okulda görev yapan 69’u kadın ve 111’i erkek olmak üzere toplam 180 öğretmene uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha yüksek öğrenilmiş güçlüğe sahip oldukları, öğretmenlerin yaşlarına medeni durumlarına, çocuk sayılarına kıdemlerine ve sosyo-ekonomik düzeylerine göre öğrenci kontrol eğilimi ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Yürür ve Keser (2010) “Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama” başlıklı araştırmalarında, öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, kıdem, pozisyon gibi değişkenlere bağlı olarak saptamayı amaçlamışlardır. Amaç doğrultusunda hazırlanan anket formu; Araştırma,

Yalova’da ilköğretim okulu ve liselerde 350 öğretmen ve okul yöneticisine uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; katılımcıların öğrenilmiş güçlülük ortalamasının 127,41 olduğu saptanmıştır. Araştırma kapsamındaki okul yöneticisi ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Öğretmenlerin medeni durumlarına, cinsiyetlerine ve yaş gruplarına göre de öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşmadığı, kıdemlerine ve eğitim durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılıkların olduğu saptanmıştır.

Öztaykutlu (2014) “Farklı Eğitim Kurumlarında Çalışan Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Seviyeleri İle Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans çalışmasında, öğretmenlerin problem çözme becerisi ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi, öğretmenlerin demografik özelliklerine göre problem çözme ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Amaç doğrultusunda hazırlanan anket formu; . Beşiktaş, Güngören, Gaziosmanpaşa, Avcılar, Beylikdüzü, Sarıyer, Zeytinburnu, Bakırköy, Küçükçekmece, Şişli, Bağcılar, Esenler, Bahçelievler, Esenyurt, Kağıthane ilçelerindeki okullarda görev 308 okul öncesi öğretmenine uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, öğretmenlerin cinsiyetlerine, yaşlarına, mezuniyetlerine, kıdemlerine, okul türlerine ve medeni durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük ve problem çözme becerilerinde farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Araştırmada ayrıca, öğretmenlerin problem çözme becerileri ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Arıkan (2016) “Öğretmen Adaylarının Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri İle Akademik Erteleme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans çalışmasında öğretmen adaylarının öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile akademik erteleme eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada ayrıca öğretmen adaylarının bazı tanımlayıcı özelliklerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile akademik erteleme eğilimlerinde farklılaşma olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Amaç doğrultusunda hazırlanan anket formu; 2013-2014 eğitim öğretim yılında Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü’nde öğrenim gören 146 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile akademik erteleme eğilimleri arasında

düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının bölümlerine, cinsiyetlerine, sınıflarına, başarı düzeylerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Cinsiyetlerine başarı düzeylerine göre akademik erteleme eğilimleri farklılaşmazken, sınıflarına, bölümlerine göre anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.



BÖLÜM III

9.1 YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada izlenen yöntem ele alınmıştır. Araştırma modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına, verilerin çözümlenmesine ve yorumlanmasına ilişkin bilgiler bu bölümün içeriğini oluşturmaktadır.

9.2 ARAŞTIRMA MODELİ

“Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla betimsel tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modeli veya yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir. İlişkisel tarama modelleri ise iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2004).

Araştırma üç aşamadan oluşmaktadır. Araştırmanın birinci aşamasında, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük düzeyleri incelenmiştir.

İkinci aşamasında; ilişkisel tarama modeli kapsamında uygun bir şekilde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın üçüncü aşamasında, Kadrolu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin, cinsiyetlerine, yaşlarına, görev yaptıkları süreye, kardeş sayılarına, medeni durumuna, ailelerinin kendilerine karşı tutumlarına, eğitim durumlarına, sosyo-

ekonomik durumlarına, psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını çeşitli istatistiksel yöntemler ile değerlendirilmiştir.

9.3 EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, 2016-2017 öğretim yılında Türkiye genelinde Beden Eğitimi Öğretmenliği yapan 10.256 birey oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme ise, evreni oluşturan Beden eğitimi öğretmenleri arasından, gönüllülük esasına dayalı olarak, araştırma problemine cevap verecek kişilerden oluşan kasti örnekleme yöntemi (Altunışık, ark., 2012). Araştırma çerçevesinde aktif Beden eğitimi öğretmenlerinin belirli bir kısmına ulaşmak amaçlanmış olup, gönderilen yüz yüze ve online anket yöntemiyle uygulanan 1500 ankettten geri gelen 998' i içerisinde eksik ve hatalı olanlar çıkarıldığında araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden 590 erkek, 392 kadın toplamda 982 Beden Eğitimi Öğretmeni oluşturmuştur. Örneklem grubunun illere göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptıkları İl Değişkenine Göre Dağılımları

	n	%
Ağrı	76	7,7
Ankara	96	9,8
Aydın	47	4,8
Balıkesir	44	4,5
Bartın	65	6,6
Çanakkale	38	3,9
Düzce	16	1,6
İstanbul	209	21,3
İzmir	84	8,6
Kocaeli	125	12,7
Konya	78	7,9
Kütahya	39	4,0
Sakarya	65	6,6
Toplam	982	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin görev yaptıkları il değişkenine göre, en yüksek değerler %21,3 'ünün İstanbul (n=209), %12,7'sinin Kocaeli (n=125), %9,8'inin Ankara (n=96) illerine ait olduğu görülmektedir. En düşük değerlere sahip sıralamaya bakıldığında %1,6'sının Düzce (n=16), %3,9'unun Çanakkale (n=38), %4,0'ının Kütahya (n=39) illeri olduğu görülmektedir.

9.4 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Söz konusu anket formu üç ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılarak araştırmanın örnekleme alınmış olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin tanımlayıcı özelliklerini (yaş, cinsiyet vb.) belirlemeye yönelik çoktan seçmeli 8 adet soru bulunmaktadır.

9.4.1 Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” (RÖGÖ)

Anketin ikinci bölümünde; Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, öğrenilmiş güçlülük düzeylerini belirlemek amacıyla Rosenbaum (1990) tarafından geliştirilen, Siva (1991) ve Dağ(1991) tarafından Türkçede uyarlaması ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan “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, 18, 19, 21, 29 ve 35. maddeler) ters yönde puanlanmaktadır. Dağ (1991), Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğine ilişkin 12 faktör elde etmiştir. Bunlar; planlı davranma, ruh hali denetimi, istenmeyen düşüncelerin 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, 1997:9; Dağ, 1991:9;

1992:5). Ölçeğe ilişkin güvenilirlik çalışmasında ölçeğin güvenilirlik değerinin ise .77 ile .86 arasında değiştiği belirtilmektedir (Dağ, 1991:10; Aslan ve Çeçen, 2007:11, Dönmez ve Genç, 2006:45). Araştırmada ölçeğe ilişkin güvenilirlik analizi tekrar edilmiş ve güvenilirlik değerinin, ,820 olarak kaydedilmiştir.

9.4.2 Psikolojik Kırılganlık Ölçeği

Anketin üçüncü bölümünde, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeylerini belirlemek için Sinclair ve Wallston (1999:119-129) tarafından geliştirilen Akın ve Eker (2011) tarafından Türkçede geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan psikolojik kırılganlık ölçeği kullanılmıştır. Toplam 6 maddeden oluşan ölçek, 1=bana hiç uygun değil, 5=bana tamamen uygun şeklinde puanlanmıştır. Tek boyutlu psikolojik kırılganlık modelinin doğrulanması amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri $\chi^2 = 7.82$, $df = 9$, $RMSEA = .000$, $NFI = .97$, $CFI = 1.00$, $GFI = .99$, $AGFI = .98$, $RFI = .95$, and $SRMR = .025$ olarak bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur. Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu. Düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayılarının .26 ile .44 arasında değiştiği bulunmuştur (Akın, 2015). Araştırmada ölçeğe ilişkin güvenilirlik analizi tekrar edilmiş ve ölçeğin toplam güvenilirlik değerinin, ,677 olduğu saptanmıştır.

9.5 VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma Beden Eğitimi Öğretmenlerine İnternet ortamında, mail adreslerine link gönderilerek ve ulaşılabilen okullara elden anket dağıtılarak, 2016/2017 eğitim öğretim yarıyılı bahar döneminde Beden eğitimi öğretmenlerinin doldurmaları istenmiştir.

Hazırlanan ölçeklerin uygulanması için illerin bağlı olduğu Milli Eğitim Bakanlığından gerekli izinler alınmıştır. Örneklem grubunda bulunan bütün kadrolu Beden eğitimi öğretmenlerine anketler uygulanmaya çalışılmış fakat uygulama yapıldığı sırada ankete katılmak istemeyen öğretmenlere anket uygulanmamıştır. Ayrıca demografik bilgileri veya ölçek sorularını işaretlemeyen öğretmenlerin anketleri değerlendirmeye alınmamıştır. Bir diğer ölçek uygulama yöntemimiz ise, anketler internette doldurulabilecek hale getirilerek internet üzerinden öğretmenlerin mail adreslerine gönderilmiş, internet üzerinden toplanmıştır.

9.6 VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada anketler yoluyla toplanan verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 21 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin tanımlayıcı özelliklerini belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden faydalanılmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerini belirlenmesinde ortalama ve standart sapma analizlerine başvurulmuştur.

Araştırmada ölçeklerin dağılımları incelenirken ortalama değerler 5 üzerinden incelenmiştir. Ölçek boyutlarının aldığı puanlar 1 ile 5 arasında değerlendirilmektedir. Dağılım aralığının hesaplanması amacıyla, Dağılım aralığı= $\frac{\text{En büyük değer} - \text{En küçük değer}}{\text{Derece sayısı}}$ formülü kullanılmıştır. Bu aralık 4 puanlık genişliğe sahiptir. Bu genişlik beş eşit genişliğe bölünerek 1.00- 1.79 arası “çok düşük”, 1.80- 2.59 arası “düşük”, 2.60- 3.39 “arası orta”, 3.40-4.19 arası yüksek, 4.20-5.00 arası çok yüksek olarak sınır değerleri belirlenmiş ve bulgular yorumlanmıştır (Sümbüloğlu,1993: 9). Diğer analizlerde ise ölçek toplam puanları dikkate alınarak analizler yapılmıştır.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesine Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısından ve Lineer Regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin tanımlayıcı özelliklerine göre psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaşma durumunun incelenmesinde ise, t testi MANOVA tekniğinden ve Post-hoc analizlerinden faydalanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi, .05 kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde üçüncü bölümde belirtilen yöntemlerin kullanılarak toplanılan verilere, çalışmanın problem cümlesi ve alt problemlerine ilişkin istatistiksel tekniklerle gerçekleştirilen çözümler neticesinde elde edilen bulgular ve tablolarına yer verilmiştir.

10.1 ARAŞTIRMAYA KATILAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırma grubu Türkiye'nin birçok ilinde Beden Eğitimi Öğretmenliği yapmakta olan 982 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara verilen demografik ankette katılımcılara, cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyoekonomik durum, kaç yıldır öğretmenlik yaptıkları ve ailelerinin kendilerine karşı tutumları gibi sorular sorulmuştur.

Tablo 2. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%
Erkek	590	60,1
Kadın	392	39,9
Toplam	982	100,0

Tablo 2 incelendiğinde, Beden eğitimi öğretmenlerinin %39,9'unun (n = 392) kadın, %60,1'inin (n = 590) erkek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%
24-28yaş	41	4,2
29-33yaş	228	23,2
34-38yaş	183	18,6
39-43yaş	207	21,1
44-48yaş	176	17,9
49-53yaş	70	7,1
54-58yaş ve üstü	77	7,8
Toplam	982	100,0

Tablo 3 incelendiğinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin yaş değişkenine göre dağılımı, %4,2'sinin 24-28 yaş. (n=41). %23,22'sinin 29-33 yaş (n=228). %18,6'sının 34-38 yaş (n=283). %21,1'inin 39-43 yaş (n=207). %17,9'unun 44-48 yaş (n=176). %7,1'inin 49-53 yaş (n=70). %5,6'sının 54-58 yaş (n=77). %7,8'sinin olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kaç Yıl Beden Eğitimi Öğretmenliği Yaptığı Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%
1-4 yıl	319	32,5
5-9 yıl	219	22,3
10-14 yıl	136	13,8
15-19 yıl	167	17,0
20 ve üstü	141	14,4
Toplam	982	100,0

Tablo 4 incelendiğinde, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin %32,5'i 1 ila 4 yıl (n = 319), %22,3'ü 5 ila 9 yıl (n = 219), %13,8'i 10 ila 14 yıl (n = 136), %17'si 15 ila 19 yıl (n = 167) arasında öğretmenlik yapmıştır. 20 ve üzeri yıl öğretmenlik yapanların oranı %14,4'tür (n = 141).

Tablo 5. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%
Bekar	333	33,9
Evli	649	66,1
Toplam	982	100,0

Tablo 5 incelendiğinde, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, %33,9'u bekâr (n = 333), %66,1'i ise evli (n = 649) öğretmenlerden oluşmaktadır

Tablo 6. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%
Tek Çocuk	41	4,2
İki Kardeş	246	25,1
Üç Kardeş	294	29,9
Dört Kardeş	168	17,1
Beş ve Üstü	233	23,7
Toplam	982	100,0

Tablo 6 incelendiğinde, kardeş sayısı bakımından Beden Eğitimi Öğretmenlerinin %4,2'si tek çocuk (n = 41), %25,1'i iki kardeş (n = 246), %29,9'u üç kardeş (n = 294), %17,1'i dört kardeş (n = 168) olup 5 ve üzeri kardeş sahibi olan katılımcıların oranı %23,7'dir (n = 233).

Tablo 7. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%
İlgisiz	59	6,0
Otoriter	118	12,0
Demokrat	440	44,8
Korucuyu	365	37,2
Toplam	982	100,0

Tablo 7 incelendiğinde, aile durumu açısından bakıldığında Beden Eğitimi Öğretmenlerinin anne babalarının kendileri hakkındaki tutumlarına katılımcıların %6'sı “ilgisiz” (n = 59), %37,2'si “koruyucu” (n = 365), %44,8'i “demokratik” (n = 440) ve %12'si (n = 188) “otoriter” cevabını vermiştir.

Tablo 8. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%
Düşük	102	10,4
Orta	814	82,9
Yüksek	66	6,7
Toplam	982	100,0

Tablo 8 incelendiğinde, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin algılanan sosyo-ekonomik durumlarıyla ilgili cevap vermeleri istendiğinde, %10,4'ü “düşük” (n = 102), %82,9'u “orta” (n = 814), %6,7'si de (n = 66) “yüksek” gelirli olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 9. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%
Lisans	801	81,6
Yüksek Lisans	153	15,6
Doktora	28	2,9
Toplam	982	100,0

Tablo 9 incelendiğinde, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin eğitim durumu değişkenine göre dağılımı %81,6'sının lisans (n=801), %15,6'sının yüksek lisans (n=153) , %2,9'unun doktora (n=28) olduğu görülmektedir.

10.2 BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN PSİKOLOJİK KIRILGANLIK VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK DÜZEYLERİ

Tablo 10. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılgnalık ile İlgili Önermelere Verdikleri Yanıtların Dağılımı

Önermeler	Hiç tanımlamıyor		Biraz tanımlıyor		Oldukça iyi tanımlıyor		İyi tanımlıyor		Çok iyi tanımlıyor		\bar{x}	ss
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
1. Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.	156	15,9	129	13,1	266	27,1	233	23,7	198	20,2	3,19	1,332
2. İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.	165	16,8	147	15,0	251	25,6	250	25,5	169	17,2	3,11	1,324
3. Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğimin çoğunlukla farkındayım.	680	69,2	150	15,3	81	8,2	43	4,4	28	2,9	1,56	1,008
4. Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyarım.	416	42,4	207	21,1	201	20,5	116	11,8	42	4,3	2,14	1,210
5. Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım.	369	37,6	279	28,4	215	21,9	81	8,2	38	3,9	2,12	1,121
6. Diğer insanlar benden faydalandığı zaman çoğunlukla alıngan hissedirim.	264	26,9	194	19,8	213	21,7	177	18,0	134	13,6	2,71	1,386
Toplam											2,47	

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin “psikolojik kırılganlık” ile ilgili ifadelere verdikleri yanıtlar incelendiğinde;

“Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %15,9 (n=156) hiç tanımlamıyor, %13,1’i (n=129) biraz tanımlıyor, %27,1 (n=233) oldukça iyi tanımlıyor, %23,7’si (233) iyi tanımlıyor, %20,2’si (n=198) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.” İfadesine orta (3,19±1,332) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %16,8 (n=165) hiç tanımlamıyor, %15,0’ı (n=147) biraz tanımlıyor, %25,6’sı (n=251) oldukça iyi tanımlıyor, %25,5’i (250) iyi tanımlıyor, %17,2’si (n=169) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim.” İfadesine orta (3,11±1,324) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğimin çoğunlukla farkındayım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %69,2 (n=680) hiç tanımlamıyor, %15,3’ü (n=150) biraz tanımlıyor, %8,2 si (n=81) oldukça iyi tanımlıyor, %4,4 ü (n=43) iyi tanımlıyor, %2,9’u (n=28) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim.” İfadesine çok düşük (1,56±1,008) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %42,4 (n=416) hiç tanımlamıyor, %21,1’i (n=207) biraz tanımlıyor, %20,5’i (n=201) oldukça iyi tanımlıyor, %11,8’i (116) iyi tanımlıyor, %4,3’ü (n=42) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim.” İfadesine düşük (2,14±1,210) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %37,6’sı (n=369) hiç tanımlamıyor, %28,4’ü (n=279) biraz tanımlıyor, %21,9’u (n=215) oldukça iyi tanımlıyor, %8,2’si (81) iyi tanımlıyor, %3,9’u (n=38) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından

daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.” İfadesine düşük (2,12±1, 121) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %26,9 (n=264) hiç tanımlamıyor, %19,8’i (n=194) biraz tanımlıyor, %21,7’si (n=213) oldukça iyi tanımlıyor, %18,0’ı (n=177) iyi tanımlıyor, %13,6’sı (n=134) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.” İfadesine orta (2,71±1, 386) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

Tablo 11. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük ile İlgili Önermelere Verdikleri Yanıtların Dağılımı

Önermeler	Hiç tanımlamıyor		Biraz tanımlıyor iyi tanımlıyor		Oldukça iyi tanımlıyor		İyi tanımlıyor		Çok iyi tanımlıyor		\bar{x}	ss
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
1. Sıkıcı bir iş yaparken, işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm.	108	11,0	103	10,5	225	22,9	268	27,3	278	28,3	3,51	1,29
2. Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda, bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder, düşünürüm.	65	6,6	92	9,4	201	20,5	330	33,6	294	29,9	3,70	1,17
3. Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim.	58	5,9	87	8,9	226	23,0	359	36,6	252	25,7	3,67	1,12
4. Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yenmek bana güç gelir.	328	33,4	234	23,8	152	15,5	158	16,1	110	11,2	2,47	1,38
5. Kendimi bedbin (üzüntülü) hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım.	80	8,1	128	13,0	252	25,7	282	28,7	240	24,4	3,48	1,22
6. Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam.	210	21,4	239	24,3	260	26,5	162	16,5	111	11,3	2,72	1,28
7. Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım.	16	1,6	32	3,3	122	12,4	321	32,7	491	50,0	4,26	,913
8. Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım.	306	31,2	203	20,7	209	21,3	155	15,8	109	11,1	2,54	1,36
9. Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler elimde olsa bile bu kararı ertelerim.	288	29,3	230	23,4	233	23,7	148	15,1	83	8,5	2,49	1,28

Tablo 11. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük ile İlgili Önermelere Verdikleri Yanıtların Dağılımı (Devam)

Önermeler	Hiç tanımlamıyor		Biraz tanımlıyor iyi tanımlıyor		Oldukça iyi tanımlıyor		İyi tanımlıyor		Çok iyi tanımlıyor		\bar{x}	ss
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
10. Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman dikkatimi toplamak için yollar ararım.	40	4,1	66	6,7	170	17,3	337	34,3	369	37,6	3,94	1,08
11. Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırıyorum.	57	5,8	110	11,2	238	24,2	276	28,1	301	30,7	3,66	1,18
12. Kötü huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım.	71	7,2	97	9,9	251	25,6	308	31,4	255	26,0	3,58	1,18
13. Beni sıkan bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım.	36	3,7	67	6,8	202	20,6	358	36,5	319	32,5	3,87	1,05
14. Günde iki paket sigara içersem, sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.	504	51,3	152	15,5	136	13,8	102	10,4	88	9,0	1,36	1,36
15. Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm.	140	14,3	149	15,2	268	27,3	232	23,6	193	19,7	3,19	1,30
16. Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım.	701	71,4	92	9,4	80	8,1	68	6,9	41	4,2	1,63	1,14
17. Bedbin (üzüntülü) olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım.	97	9,9	125	12,7	253	25,8	279	28,4	228	23,2	3,42	1,24
18. Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm.	229	23,3	177	18,0	247	25,2	182	18,5	147	15,0	2,83	1,36
19. Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.	260	26,5	289	29,4	246	25,1	160	16,3	27	2,7	2,39	1,12
20. Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım.	85	8,7	120	12,2	269	27,4	319	32,5	189	19,2	3,41	1,18
21. Beni kötümser yapsa da, gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam.	187	19,0	211	21,5	234	23,8	198	20,2	152	15,5	2,91	1,33

Tablo 11. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük ile İlgili Önermelere Verdikleri Yanıtların Dağılımı (Devam)

Önermeler	Hiç tanımlamıyor		Biraz tanımlıyor iyi tanımlıyor		Oldukça iyi tanımlıyor		İyi tanımlıyor		Çok iyi tanımlıyor		\bar{x}	ss
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
22. Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim.	36	3,7	75	7,6	164	16,7	294	29,9	413	42,1	3,99	1,10
23. Bedenimin her hangi bir yerinde ağrı hissettiğimde, bunu dert etmemeye çalışırım.	88	9,0	136	13,8	218	22,2	251	25,6	289	29,4	3,52	1,28
24. Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar.	23	2,3	37	3,8	107	10,9	250	25,5	565	57,5	4,32	,97
27. Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim.	63	6,4	119	12,1	227	23,1	298	30,3	275	28,0	3,61	1,19
28. Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani kararlar yerine bütün ihtimalleri göz önüne alarak sonuca varmaya çalışırım.	42	4,3	85	8,7	193	19,7	320	32,6	342	34,8	3,85	1,12
29. Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım.	302	30,8	173	17,6	220	22,4	158	16,1	129	13,1	2,63	1,39
30. Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim.	53	5,4	79	8,0	297	30,2	331	33,7	222	22,6	3,60	1,08
31. Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım.	75	7,6	121	12,3	285	29,0	209	21,3	209	21,3	3,44	1,17
32. Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım.	31	3,2	51	5,2	174	17,7	285	29,0	441	44,9	4,07	1,05
33. Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım.	72	7,3	86	8,8	147	15,0	262	26,7	415	42,3	3,87	1,25
34. Bir işi yaparken dikkatim dağılırsa, işi küçük bölümlere ayırırım.	44	4,5	233	23,7	233	23,7	343	34,9	281	28,6	3,74	1,09
35. Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenediğim olur.	169	17,2	241	24,5	281	28,6	171	17,4	120	12,2	2,82	1,25
36. Aç olduğum halde yemek yeme imkanım yoksa ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım.	201	20,5	149	15,2	271	27,6	204	20,8	157	16,0	2,96	1,34

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin “öğrenilmiş güçlülük” ile ilgili ifadelerine verdikleri yanıtlar incelendiğinde;

“Sıkıcı bir iş yaparken, işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %11,0’ı (n=108) hiç tanımlamıyor, %10,5’i (n=103) biraz tanımlıyor, %22,9’u (n=225) oldukça iyi tanımlıyor, %27,3’ü (n=268) iyi tanımlıyor, %28,3’ü (n=278) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.” İfadesine yüksek (3, 51±1, 29) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda, bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder, düşünürüm.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %6,6’sı (n=65) hiç tanımlamıyor, %9,4’ü (n=92) biraz tanımlıyor, %20,5’i (n=201) oldukça iyi tanımlıyor, %33,6’sı (n=330) iyi tanımlıyor, %29,9’u (n=294) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.” İfadesine yüksek (3, 70±1, 17) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %5,9’u (n=58) hiç tanımlamıyor, %8,9’u (n=87) biraz tanımlıyor, %23,0’ı (n=226) oldukça iyi tanımlıyor, %36,6’sı (n=359) iyi tanımlıyor, %25,7’si (n=252) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.” İfadesine yüksek (3, 67±1, 12) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yenmek bana güç gelir.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %33,4’ü (n=328) hiç tanımlamıyor, %23,8’i (n=234) biraz tanımlıyor, %15,5’i (n=152) oldukça iyi tanımlıyor, %16,1’si (n=158) iyi tanımlıyor, %11,2’si (n=110) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.” İfadesine düşük (2, 47±1, 38) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Kendimi bedbin (üzüntülü) hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %8,1’i (n=80) hiç tanımlamıyor, %13,0’ı

(n=128) biraz tanımlıyor, %25,7'si (n=252) oldukça iyi tanımlıyor, %28,7'si (n=282) iyi tanımlıyor, %24,4'ü (n=240) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim.” İfadesine yüksek (3,48±1,22) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %21,4'ü (n=210) hiç tanımlamıyor, %24,3'ü (n=239) biraz tanımlıyor, %26,5'i (n=260) oldukça iyi tanımlıyor, %16,5'i (n=162) iyi tanımlıyor, %11,3'ü (n=111) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim.” İfadesine orta (2,72±1,28) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %1,6'sı(n=16) hiç tanımlamıyor, %3,3'ü (n=32) biraz tanımlıyor, %12,4'ü (n=122) oldukça iyi tanımlıyor, %32,7'si (n=321) iyi tanımlıyor, %50,0'ı (n=491) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim.” İfadesine çok yüksek (4,26±1,913) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %31,2'si (n=306) hiç tanımlamıyor, %20,7'si (n=203) biraz tanımlıyor, %21,3'ü (n=209) oldukça iyi tanımlıyor, %15,8'i (155) iyi tanımlıyor, %11,1'i (n=109) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım.” İfadesine düşük (2,54±1,36) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %29,3'ü (n=288) hiç tanımlamıyor, %23,4'ü (n=230) biraz tanımlıyor, %23,7'si (n=233) oldukça iyi tanımlıyor, %15,1'i (2148) iyi tanımlıyor, %8,5'i (n=83) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim.” İfadesine düşük (2,49±1,28) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman dikkatimi toplamak için yollar ararım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %4,1'i (n=40) hiç tanımlamıyor, %6,7'si (n=66) biraz tanımlıyor, %17,3'ü (n=170) oldukça iyi

tanımlıyor, %34,3'ü (337) iyi tanımlıyor, %37,6'sı (n=369) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.” İfadesine yüksek (3,94±1,08) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırıyorum.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %5,8'i (n=57) hiç tanımlamıyor, %11,2'si (n=110) biraz tanımlıyor, %24,2'si (n=238) oldukça iyi tanımlıyor, %28,1'i (276) iyi tanımlıyor, %30,7'si (n=301) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırıyorum.” İfadesine yüksek (3,66±1,18) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Kötü huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %5,8'i (n=71) hiç tanımlamıyor, %11,2'si (n=97) biraz tanımlıyor, %24,2'si (n=251) oldukça iyi tanımlıyor, %28,1'i (308) iyi tanımlıyor, %30,7'si (n=255) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Kötü huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım.” İfadesine yüksek (3,58±1,18) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Beni sıkan bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %3,7'si (n=36) hiç tanımlamıyor, %6,8'i (n=67) biraz tanımlıyor, %20,6'sı (n=202) oldukça iyi tanımlıyor, %36,5'i (358) iyi tanımlıyor, %32,5'i (n=319) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Beni sıkan bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım.” İfadesine yüksek (3,87±1,05) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Günde iki paket sigara içiyor olsam, sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %51,3'ü (n=504) hiç tanımlamıyor, %15,5'i (n=152) biraz tanımlıyor, %13,8'i (n=136) oldukça iyi tanımlıyor, %10,4'ü (102) iyi tanımlıyor, %9'u (n=88) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Günde iki paket sigara içiyor olsam, sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.” İfadesine çok düşük (1,36±1,36) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %14,3'ü (n=140) hiç tanımlamıyor,

%15,2'si (n=149) biraz tanımlıyor, %27,3'ü (n=268) oldukça iyi tanımlıyor, %23,6'sı (232) iyi tanımlıyor, %19,7'si (n=193) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm.” İfadesine orta (3,19±1,30) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %71,4'ü (n=701) hiç tanımlamıyor, %9,4'ü (n=92) biraz tanımlıyor, %8,1'i (n=80) oldukça iyi tanımlıyor, %6,9'u (68) iyi tanımlıyor, %4,2'si (n=41) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım.” İfadesine çok düşük (1,63±1,14) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Bedbin (üzüntülü) olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %9,9'u (n=97) hiç tanımlamıyor, %12,7'si (n=125) biraz tanımlıyor, %25,8'i (n=253) oldukça iyi tanımlıyor, %28,4'ü (279) iyi tanımlıyor, %23,2'si (n=228) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Bedbin (üzüntülü) olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım.” İfadesine yüksek (3,42±1,24) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %29,3'ü (n=229) hiç tanımlamıyor, %18,0'ı (n=177) biraz tanımlıyor, %25,2'si (n=247) oldukça iyi tanımlıyor, %18,5'i (182) iyi tanımlıyor, %15,0'ı (n=147) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm.” İfadesine orta (2,83±1,36) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %26,5'i (n=260) hiç tanımlamıyor, %29,4'ü (n=289) biraz tanımlıyor, %25,1'i (n=246) oldukça iyi tanımlıyor, %16,3'ü (160) iyi tanımlıyor, %2,7'si (n=27) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.” İfadesine orta (2,39±1,12) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %8,7'si (n=85) hiç tanımlamıyor,

%12,2'si (n=120) biraz tanımlıyor, %27,4'ü (n=269) oldukça iyi tanımlıyor, %32,5'i (319) iyi tanımlıyor, %19,2'si (n=189) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım.” İfadesine yüksek (3,41±1,18) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Beni kötümser yapsa da, gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %19,0'ı (n=187) hiç tanımlamıyor, %21,5'i (n=211) biraz tanımlıyor, %23,8'i (n=234) oldukça iyi tanımlıyor, %20,2'i (198) iyi tanımlıyor, %15,5'i (n=152) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin Beni kötümser yapsa da, gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam.” İfadesine orta (2,91±1,33) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %3,7'si (n=36) hiç tanımlamıyor, %7,6'sı (n=75) biraz tanımlıyor, %16,7'si (n=164) oldukça iyi tanımlıyor, %29,9'u (294) iyi tanımlıyor, %42,1'i (n=413) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim.” İfadesine yüksek (3,99±1,10) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Bedenimin her hangi bir yerinde ağrı hissettiğimde, bunu dert etmemeye çalışırım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %9,0'u (n=88) hiç tanımlamıyor, %13,8'i (n=136) biraz tanımlıyor, %22,2'si (n=218) oldukça iyi tanımlıyor, %25,6'sı (251) iyi tanımlıyor, %39,4'ü (n=289) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Bedenimin her hangi bir yerinde ağrı hissettiğimde, bunu dert etmemeye çalışırım.” İfadesine yüksek (3,52±1,28) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %2,3'ü (n=23) hiç tanımlamıyor, %3,8'i (n=37) biraz tanımlıyor, %10,9'u (n=107) oldukça iyi tanımlıyor, %25,5'i (n=250) iyi tanımlıyor, %57,5'i (n=565) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar.” İfadesine çok yüksek (4,32±,97) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %6,4’ü (n=63) hiç tanımlamıyor, %12,1’i (n=119) biraz tanımlıyor, %23,1’i (n=227) oldukça iyi tanımlıyor, %30,3’ü (298) iyi tanımlıyor, %28,0’ı (n=275) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim.” İfadesine yüksek (3,61±1,19) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani kararlar yerine bütün ihtimalleri göz önüne alarak sonuca varmaya çalışırım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %4,3’i (n=42) hiç tanımlamıyor, %8,7’si (n=85) biraz tanımlıyor, %19,7’si (n=193) oldukça iyi tanımlıyor, %32,6’sı (320) iyi tanımlıyor, %34,8’i (n=342) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani kararlar yerine bütün ihtimalleri göz önüne alarak sonuca varmaya çalışırım.” İfadesine yüksek (3,85±1,12) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %30,8’i (n=302) hiç tanımlamıyor, %17,6’sı (n=173) biraz tanımlıyor, %22,4’ü (n=220) oldukça iyi tanımlıyor, %16,1’i (158) iyi tanımlıyor, %13,1’i (n=129) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım.” İfadesine orta (2,63±1,39) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %5,8’i (n=53) hiç tanımlamıyor, %11,2’si (n=79) biraz tanımlıyor, %24,2’si (n=297) oldukça iyi tanımlıyor, %28,1’i (331) iyi tanımlıyor, %30,7’si (n=222) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim.” İfadesine yüksek (3,60±1,08) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %7,6’i (n=75) hiç tanımlamıyor, %12,3’ü (n=121) biraz tanımlıyor, %29,0’u (n=285) oldukça iyi tanımlıyor, %21,3’ü (209) iyi tanımlıyor, %21,3’ü (n=209) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler

düşünmeye çalışırım” İfadesine yüksek (3,44±1,17) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %3,2’si (n=31) hiç tanımlamıyor, %5,2’si (n=51) biraz tanımlıyor, %17,7’si (n=174) oldukça iyi tanımlıyor, %29’u (n=285) iyi tanımlıyor, %44,9’u (n=441) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım.” İfadesine yüksek (4,07±1,05) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %7,3’ü (n=72) hiç tanımlamıyor, %8,8’i (n=86) biraz tanımlıyor, %15,0’ı (n=147) oldukça iyi tanımlıyor, %26,7’si (n=262) iyi tanımlıyor, %42,3’ü (n=415) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım.” İfadesine yüksek (3,87±1,25) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Bir işi yaparken dikkatim dağılırsa, işi küçük bölümlere ayırırım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %4,5’i (n=44) hiç tanımlamıyor, %23,7’si (n=233) biraz tanımlıyor, %23,7’si (n=233) oldukça iyi tanımlıyor, %34,9’u (n=343) iyi tanımlıyor, %28,6’sı (n=281) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Bir işi yaparken dikkatim dağılırsa, işi küçük bölümlere ayırırım.” İfadesine yüksek (3,74±1,09) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenemediğim olur.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %17,2’i (n=169) hiç tanımlamıyor, %24,5’i (n=241) biraz tanımlıyor, %28,6’sı (n=281) oldukça iyi tanımlıyor, %17,4’ü (n=171) iyi tanımlıyor, %12,2’si (n=120) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenemediğim olur.” İfadesine yüksek (3,82±1,25) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Aç olduğum halde yemek yeme imkanım yoksa ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım.” İfadesine beden eğitimi öğretmenlerinin, %20,5’i (n=201) hiç tanımlamıyor, %15,2’i (n=149) biraz tanımlıyor, %27,6’sı (n=271) oldukça iyi tanımlıyor, %20,8’i (n=204) iyi tanımlıyor, %16,0’ı (n=157) çok iyi tanımlıyor yanıtını vermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Aç olduğum halde

yemek yeme imkânım yoksa ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım.” İfadesine orta ($2,96\pm 1,34$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

Tablo 12. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

	n	min	max	\bar{x}	ss
Psikolojik Kırılganlık	982	6,00	29,00	14,85	4,59
Öğrenilmiş Güçlülük	982	45,00	171,00	128,10	16,03

Tablo 12 incelendiğinde beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri incelendiğinde, 30 puan üzerinden en düşük puanın 6, en yüksek puanın 29 olduğu gözlemlenmiştir. Öğretmenlerin psikolojik kırılganlıklarının ortalaması $14,85\pm 4,581$ olup, orta düzeyde kırılganlığa sahip oldukları belirlenmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri incelendiğinde ise, 180 üzerinden en düşük puanın 45, en yüksek puanın da 171 olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin ortalaması $128,11\pm 16,039$ olup öğretmenlerin ortalamasının üzerinde öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

10.3 GÜVENİRLİLİK ANALİZİ

Toplum bilimlerinde yapılan çalışmalarda sonuçların tutarlı ve genellenebilir bir yapıda olması beklenir. Aksi bir durumda hangi sonuçların doğru olduğuna karar verilemez. Bu yapının oluşturulabilmesi için geçerliği ve güvenilirliği ortaya koyan analizlerin yapılması gerekmektedir.

Güvenirlilik aynı zamanda kararlılık ifadesidir. Aynı ölçütlerle aynı sonuçları alabilmektir. Böylelikle yapılan araştırma tesadüfi hatalardan uzak olur.

Güvenilir olmayan ölçekler kullanışlık bakımından yetersizlik gösterir. Sosyal bilimlerde hatasız bir ölçme neredeyse imkânsızdır. Bu nedenle güvenilirliğin yüksek olması araştırmayı hatalardan da olabildiğine uzak tutacaktır. Bu nedenle güvenilirlik sadece kullanılan ölçeğe ait bir özellik değil, aksine sonuçları da etkileyen bir özelliktir.

Yapılan araştırmalarda güvenilirliği ortaya koymak adına Cronbach Alfa katsayısı kullanılmaktadır. Stoep ve arkadaşlarına göre (2005) Cronbach Alfa katsayısı 0 ile 1 arasında bir değerdir ve 0.7' den büyük değerlerde ölçekler güvenilir kabul edilmektedir.

Tablo 13. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Güvenirlik Analizleri

Kullanılan Ölçek	Cronbach Alpha
Psikolojik Kırılganlık Ölçeği	,677

Tablo 13.'de görüldüğü gibi, ölçeklerden Psikolojik Kırılganlık Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı 0,677 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlilik için belirlenen sınır 0,7 olduğu için ölçek orta düzeyle güvenilir kabul edilmektedir.

Tablo 14. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) Ölçeği Faktör Analizi

Kullanılan Ölçek	Cronbach Alpha
Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ)	,820

Tablo 14.'de görüldüğü gibi, ölçeklerden Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı 0,820 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlilik için belirlenen sınır 0,7 olduğu için ölçek yüksek düzeyle güvenilir kabul edilmektedir.

10.4 BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN PSİKOLOJİK KIRILGANLIK VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

10.4.1 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılgnlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Bulguları

Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılgnlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ilişkin algıları arasında bir ilişki olup olmadığına yönelik Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu elde edilen veriler Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 15. Psikolojik Kırılgnlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Tablosu

		Psikolojik Kırılgnlık	Öğrenilmiş Güçlülük
Psikolojik Kırılgnlık	r	1	
	p		
	n	982	
Öğrenilmiş Güçlülük	r	-,186**	1
	p	,000**	
	n	982	982

**p< 0.01; N=982

Tablo 15 incelendiğinde beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılgnlıkları ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Ortaya çıkan sonuca göre, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılgnlıkları ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki ($r=-.186$, $p=.000$) olduğu görülmüştür.

10.4.2 BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN PSİKOLOJİK KIRILGANLIKLARININ ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜKLERİNİ YORDAMA GÜCÜ

Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlıklarının öğrenilmiş güçlülüklerini yordama gücünü inceleyebilmek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 16’da öğretmenlerin psikolojik kırılganlıklarının öğrenilmiş güçlülüklerini yordamasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 16. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişken	Bağımsız değişken <i>Psikolojik Kırılganlık</i>		
	β	t	p
Sabit		80,831	,000
<i>Öğrenilmiş Güçlülük</i>	-.186	-5,939	,000
F		35,273	
R		.186	
$dztR^2$.035	
** p<.01			Yöntem: Enter

Tablo 16 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini negatif yönde, düşük seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı görülmektedir (F=35.273; p<0.01; $R^2=-.035$).

Tablo 15 ve Tablo 16 sonuçlarına göre H1 hipotezi “Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında ilişki vardır” kabul edilmiştir.

10.5 BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİNE GÖRE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK DÜZEYLERİNİN FARKLILAŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR

10.5.1 Cinsiyete Göre Dağılım

Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre psikolojik kırılma düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için cinsiyete göre MANOVA testi uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 17’te verilmiştir.

Tablo 17. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılma ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Cinsiyete Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	df	KO	F	p
Cinsiyet	Psikolojik Kırılma	196,845	1	196,845	9,417	,002
	Öğrenilmiş Güçlülük	59,206	1	59,206	,230	,632
Hata	Psikolojik Kırılma	20484,621	980	20,903		
	Öğrenilmiş Güçlülük	252302,567	980	257,452		
Toplam	Psikolojik Kırılma	237392,000	982			
	Öğrenilmiş Güçlülük	16368341,000	982			
Düzeltilmiş Toplam	Psikolojik Kırılma	20681,466	981			
	Öğrenilmiş Güçlülük	252361,773	981			

(Wilks' Lambda $\lambda=,990$; $F=4,708$ $p=,009$ η^2)

Tablo 17’de görüldüğü üzere yapılan tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda=,990$; $F=4,708$ $p=,009$) değerler, beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre psikolojik kırılma ve öğrenilmiş güçlülük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir.

Tablo 17’de bakıldığında, erkek beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılma düzeyinin ($\bar{X} = 15,22 \pm 4,47$) kadın beden eğitimi öğretmenlerine kıyasla (\bar{X}

=14,30, $\pm 4,71$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t = -3,069$, $p < 0,02$).

Tablo 17’de bakıldığında, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 18. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Cinsiyete Göre MANOVA Sonuçları

	Etki	Değer	F	df	p
Cinsiyet	Pillai's Trace	,010	4,708 ^b	2,000	,009
	Wilks' Lambda	,990	4,708 ^b	2,000	,009
	Hotelling's Trace	,010	4,708 ^b	2,000	,009
	Roy's Largest Root	,010	4,708 ^b	2,000	,009

Tablo 18’de beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ait cinsiyet değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ($p < 0,05$) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre H2 hipotezi “Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında cinsiyetlerine göre farklılık vardır” Psikolojik Kırılganlık düzeyinde kabul edilmiş, Öğrenme gücü düzeyinde rededilmiştir.

10.5.2 Medeni Duruma Göre Dağılım

Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumlarına göre psikolojik kırılganlık düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için MANOVA uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 19. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Farklılaşması

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	df	KO	F	p
Medeni Durum	Psikolojik Kırılganlık	57,153	1	57,153	2,716	,100
	Öğrenilmiş Güçlülük	91,114	1	91,114	,354	,552
Hata	Psikolojik Kırılganlık	20624,313	980	21,045		
	Öğrenilmiş Güçlülük	252270,659	980	257,419		
Toplam	Psikolojik Kırılganlık	237392,000	982			
	Öğrenilmiş Güçlülük	16368341,000	982			
Düzeltilmiş Toplam	Psikolojik Kırılganlık	20681,466	981			
	Öğrenilmiş Güçlülük	252361,773	981			

(Wilks' Lambda $\lambda=,997$; F=1,400 p=,247)

Tablo 19'da görüldüğü üzere yapılan tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda=,997$; F=1,400 p=,247) değerler, beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumlarına göre psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 19 incelendiğinde, psikolojik kırılganlık düzeyi medeni durum değişkenine göre, anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, bekar beden eğitimi öğretmenleriyle evli beden eğitimi öğretmenleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır. ($t_{(980)} = -,161$ P>0,05).

Tablo 19 incelendiğinde; beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılaşma olmadığı görülmektedir ($t_{(980)} = ,583$ P>0,05).

Tablo 20. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Medeni Duruma Göre MANOVA Sonuçları

Etki		Değer	F	df	p
Medeni Durumunuz	Pillai's Trace	,003	1,400 ^b	2,000	,247
	Wilks' Lambda	,997	1,400 ^b	2,000	,247
	Hotelling's Trace	,003	1,400 ^b	2,000	,247
	Roy's Largest Root	,003	1,400 ^b	2,000	,247

Tablo 20’de beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ait medeni durum değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ($p>0,05$) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu sonuçlara göre H6 hipotezi “Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında medeni durumlarına göre farklılık vardır” rededilmiştir.

10.5.3 Görev Yapma Süresine Göre Dağılım

Beden eğitimi öğretmenlerinin görev yapma sürelerine göre psikolojik kırılganlık düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için MANOVA uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Görev Yapma Süresine Göre Farklılaşması

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	df	KO	F	p	Farkın Kaynağı
Görev Yapma Süresi	Psikolojik Kırılganlık	232,600	4	58,150	2,778	,026	1-4 yıl ile 15-19 yıl;
	Öğrenilmiş Güçlülük	2632,285	4	658,071	2,575	,036	1-4 yıl ile 20 ve üstü
Hata	Psikolojik Kırılganlık	20448,867	977	20,930			
	Öğrenilmiş Güçlülük	249729,488	977	255,608			
Toplam	Psikolojik Kırılganlık	237392,000	982				1-4 yıl ile 5-9 yıl;
	Öğrenilmiş Güçlülük	16368341,000	982				1-4 yıl ile 10-14 yıl;
Düzeltilmiş Toplam	Psikolojik Kırılganlık	20681,466	981				10-14 yıl ile 20 ve üstü
	Öğrenilmiş Güçlülük	252361,773	981				

(Wilks' Lambda $\lambda=,976$; $F=2,989$ $p=,002$)

Tablo 21'de görüldüğü üzere yapılan tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda=,976$; $F=2,989$ $p=,002$) değerler, beden eğitimi öğretmenlerinin görev yapma sürelerine göre psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir.

Tablo 21 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ile kıdemlerine ilişkin algıları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p < 0,05$). Ortalamalara bakıldığında kıdemleri 1-4 yıl olan beden eğitimi öğretmenlerinin ortalamasının, ($\bar{X}= 15,43 \pm 4,52$) 5-9 yıl ($\bar{X}= 14,83 \pm 4,91$); 10-14 yıl ($\bar{X}= 14,9 \pm 5,01$); 15-19 yıl ($\bar{X}= 14,17 \pm 4,27$); 20 ve üstü yıl ($\bar{X} = 14,28 \pm 0,66$) beden eğitimi öğretmenliği yapanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir ($F = 2,77$, $p < 0,05$). Ardından yapılan Post-Hoc testi ile gruplar arası farklılık incelendiğinde 1-4 yıl ile

15-19 yıl ($p<0,01$) ve 1-4 yıl ile 20 ve üstü ($p<0,05$) arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

Tablo 21 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri istatistiksel açıdan farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-Hoc testi yapılmıştır. Test sonucunda; 1-4 yıl ile 5-9 yıl ($p<0,05$), 1-4 yıl ile 10-14 yıl ($p<0,05$) ve 10-14 yıl ile 20 ve üstü ($p<0,05$) arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

Tablo 22. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Görev Yapma Sürelerine Göre MANOVA Sonuçları

Etki		Değer	F	df	p
Görev Yapma Süresi	Pillai's Trace	,024	2,986	8,000	,002
	Wilks' Lambda	,976	2,989 ^b	8,000	,002
	Hotelling's Trace	,025	2,991	8,000	,002
	Roy's Largest Root	,019	4,665 ^c	4,000	,001

Tablo 22’de beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ait görev yapma sürelerine değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ($p<0,05$) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Bu sonuçlara göre H4 hipotezi “Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında görev yaptıkları süreye göre farklılık vardır” kabul edilmiştir.

10.5.4 Yaş Değişkenine Göre Dağılım

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşlarına göre psikolojik kırılganlık düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için MANOVA uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 23’de verilmiştir.

Tablo 23. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşması

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	df	KO	F	p
Yaş	Psikolojik Kırılganlık	198,476	6	33,079	1,575	,151
	Öğrenilmiş Güçlülük	2456,796	6	409,466	1,598	,145
Hata	Psikolojik Kırılganlık	20482,990	975	21,008		
	Öğrenilmiş Güçlülük	249904,977	975	256,313		
Toplam	Psikolojik Kırılganlık	237392,000	982			
	Öğrenilmiş Güçlülük	16368341,000	982			
Düzeltilmiş Toplam	Psikolojik Kırılganlık	20681,466	981			
	Öğrenilmiş Güçlülük	252361,773	981			

(Wilks' Lambda $\lambda=,980$; F=1,660 p= ,070)

Tablo 23’de görüldüğü üzere yapılan tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda=,980$; F=1,660 p= ,070) değerler, beden eğitimi öğretmenlerinin yaşlarına göre psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 23 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri yaş değişkenine göre farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 23 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmektedir (p>0,05).

Tablo 24. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Yaşlarına Göre MANOVA Sonuçları

Etki		Değer	F	df	p
Yaş	Pillai's Trace	,020	1,661	12,000	,069
	Wilks' Lambda	,980	1,660 ^b	12,000	,070
	Hotelling's Trace	,020	1,659	12,000	,070
	Roy's Largest Root	,013	2,067 ^c	6,000	,055

Tablo 24’de beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ait görev yapma sürelerine değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ($p>0,05$) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Bu sonuçlara göre H3 hipotezi “Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında yaşlarına göre farklılık vardır” rededilmiştir.

10.5.5 Kardeş Sayısına Göre Dağılım

Beden eğitimi öğretmenlerinin kardeş sayılarına göre psikolojik kırılganlık düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için MANOVA uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 25’de verilmiştir.

Tablo 25. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Kardeş Sayılarına Göre Farklılaşması

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	df	KO	F	p
Kardeş Sayısı	Psikolojik Kırılganlık	74,312	4	18,578	,881	,475
	Öğrenilmiş Güçlülük	1033,333	4	258,333	1,004	,404
Hata	Psikolojik Kırılganlık	20607,154	977	21,092		
	Öğrenilmiş Güçlülük	251328,440	977	257,245		
Toplam	Psikolojik Kırılganlık	237392,000	982			
	Öğrenilmiş Güçlülük	16368341,000	982			

Düzeltilmiş	Psikolojik Kırılganlık	20681,466	981
Toplam	Öğrenilmiş Güçlülük	252361,773	981

(Wilks' Lambda $\lambda=,993$; F= $,893$ p= , 1952,)

Tablo 25'de görüldüğü üzere yapılan tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda=,993$; F= $,893$ p= ,521) değerler, beden eğitimi öğretmenlerinin kardeş sayılarına göre psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 25 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinin kardeş sayılarına göre farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 25 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin kardeş sayısı değişkenine göre dağılımını incelemek için yapılan varyans analizine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 26. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Kardeş Sayılarına Göre MANOVA Sonuçları

Etki		Değer	F	df	p
Kardeş Sayısı	Pillai's Trace	,007	,894	8,000	,521
	Wilks' Lambda	,993	,893 ^b	8,000	,521
	Hotelling's Trace	,007	,892	8,000	,522
	Roy's Largest Root	,005	1,162 ^c	4,000	,326

Tablo 26'da beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ait kardeş sayılarına göre MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ($p>0,05$) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Bu sonuçlara göre H5 hipotezi “Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında kardeş sayılarına göre farklılık vardır” rededilmiştir.

10.5.6 Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılım

Beden eğitimi öğretmenlerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre psikolojik kırılganlık düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için MANOVA uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 27. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Farklılaşması

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	df	KO	F	p
Sosyo-Ekonomik Düzey	Psikolojik Kırılganlık	72,506	2	36,253	1,722	,179
	Öğrenilmiş Güçlülük	1009,397	2	504,698	1,966	,141
Hata	Psikolojik Kırılganlık	20608,960	979	21,051		
	Öğrenilmiş Güçlülük	251352,376	979	256,744		
Toplam	Psikolojik Kırılganlık	237392,000	982			
	Öğrenilmiş Güçlülük	16368341,000	982			
Düzeltilmiş Toplam	Psikolojik Kırılganlık	20681,466	981			
	Öğrenilmiş Güçlülük	252361,773	981			

(Wilks' Lambda $\lambda=,993$; F=1,607 p= ,170)

Tablo 27’de görüldüğü üzere yapılan tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda=,993$; F=1,607 p= ,170) değerler, beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine göre psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 27 incelendiğinde, Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinin sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 27 incelendiğinde, Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılık görülmemektedir ($p>0,05$).

Tablo 28. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları

Etki		Değer	F	df	p
	Pillai's Trace	,007	1,607	4,000	,170
Sosyo- Ekonomik Düzy	Wilks' Lambda	,993	1,607 ^b	4,000	,170
	Hotelling's Trace	,007	1,607	4,000	,170
	Roy's Largest Root	,006	2,888 ^c	2,000	,056

Tablo 28’de beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ait algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine göre MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ($p>0,05$) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Bu sonuçlara göre H9 hipotezi “Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında sosyoekonomik durumlarına göre farklılık vardır” rededilmiştir.

10.5.7 Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Dağılım

Beden eğitimi öğretmenlerinin anne-baba tutumlarına göre psikolojik kırılganlık düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için MANOVA uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 29. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Anne-Baba Tutumlarına Göre Farklılaşması

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	df	KO	F	p	Farkın Kaynağı
Anne Baba Tutumu	Psikolojik Kırılganlık	601,478	3	200,493	9,765	,000	Demokrat İle İlgisiz Demokrat İle Otoriter Demokrat İle Koruyucu
	Öğrenilmiş Güçlülük	4522,315	3	1507,438	5,949	,001	
Hata	Psikolojik Kırılganlık	20079,989	978	20,532			Otoriter İle Koruyucu
	Öğrenilmiş Güçlülük	247839,457	978	253,415			
Toplam	Psikolojik Kırılganlık	237392,000	982				Demokrat İle Otoriter Demokrat İle Koruyucu
	Öğrenilmiş Güçlülük	16368341,000	982				
Düzeltilmiş Toplam	Psikolojik Kırılganlık	20681,466	981				
	Öğrenilmiş Güçlülük	252361,773	981				

(Wilks' Lambda $\lambda=,959$; F=6,837 p= ,000)

Tablo 29'da görüldüğü üzere yapılan tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda=,959$; F=6,837 p= ,000) değerler, beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan anne ve baba tutumlarına göre psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tablo 29 incelendiğinde, Beden eğitimi öğretmenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri anne-baba tutumu değişkenine göre farklılık göstermektedir. (F=9,765, p<0,001).

Farklılaşmaların hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Post-Hoc analizinin sonuçlarına göre ise Demokrat aile tutumuna sahip Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinin ($\bar{X} = 14,12 \pm 4,51$) İlgisiz ($\bar{X} =$

15,96, $\pm 4,96$), Otoriter ($\bar{X}= 16,39\pm 4,93$) ve Koruyucu ($\bar{X}= 15,05\pm 4,34$) aile tutumu türlerindeki Beden eğitimi öğretmenlerine göre psikolojik kırılganlık düzeylerinden anlamlı derecede düşük olduğu bulgusuna erişilmiştir ($p<0,01$; $p<0,001$; $p<0,01$). Bunun yanı sıra Otoriter aile yapısına sahip Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinin Koruyucu aile yapısına sahip Beden Eğitimi Öğretmenlerine göre psikolojik kırılganlık düzeylerinden anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,01$).

Tablo 29 incelendiğinde, Beden Eğitimi Öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri anne-baba tutumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p < 0,01$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-Hoc testi yapılmıştır. Test sonucunda; Demokrat aile tutumuna sahip Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin ($\bar{X}=130,47\pm 15,76$) Otoriter ($\bar{X}=125,51\pm 14,99$) ve Koruyucu ($\bar{X}=126,39\pm 16,14$) aile tutumu türlerindeki Beden Eğitimi Öğretmenlerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinden anlamlı derecede düşük olduğu bulgusuna erişilmiştir ($p<0,01$; $p<0,001$).

Tablo 30. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Anne ve Baba Tutumlarına Göre MANOVA Sonuçları

Etki		Değer	F	df	p
Annen BabaTutumu	Pillai's Trace	,041	6,791	6,000	,000
	Wilks' Lambda	,959	6,837 ^b	6,000	,000
	Hotelling's Trace	,042	6,884	6,000	,000
	Roy's Largest Root	,039	12,863 ^c	3,000	,000

Tablo 30'da beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ait görev yapma sürelerine değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ($p<0,05$) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre H7 hipotezi olan “Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında ailelerinin kendilerine karşı tutumlarına göre farklılık vardır” kabul edilmiştir.

10.5.8 Eğitim Durumuna Göre Dağılım

Beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim durumlarına göre psikolojik kırılganlık düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için MANOVA uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 31. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşması

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	df	KO	F	p
Eğitim Durumu	Psikolojik Kırılganlık	86,312	2	43,156	2,051	,129
	Öğrenilmiş Güçlülük	765,831	2	382,916	1,490	,226
Hata	Psikolojik Kırılganlık	20595,154	979	21,037		
	Öğrenilmiş Güçlülük	251595,942	979	256,993		
Toplam	Psikolojik Kırılganlık	237392,000	982			
	Öğrenilmiş Güçlülük	16368341,000	982			
Düzeltilmiş Toplam	Psikolojik Kırılganlık	20681,466	981			
	Öğrenilmiş Güçlülük	252361,773	981			

(Wilks' Lambda $\lambda=,993$ F=1,599 p= ,172)

Tablo 31’de görüldüğü üzere yapılan tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda=,993$ F=1,599 p= ,172) değerler, beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim durumlarına göre psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 31 incelendiğinde, Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılık göstermediği görülmektedir (p>0,05).

Tablo 31 incelendiğinde, Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 32. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları

Etki		Değer	F	df	p
Eğitim Durumu	Pillai's Trace	,007	1,600	4,000	,172
	Wilks' Lambda	,993	1,599 ^b	4,000	,172
	Hotelling's Trace	,007	1,598	,000	,172
	Roy's Largest Root	,005	2,561 ^c	2,000	,078

Tablo 32’de beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin eğitim durumlarına göre MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ($p>0,05$) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu sonuçlara göre H8 hipotezi “Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında eğitim durumlarına göre farklılık vardır” rededilmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, çalışmadaki kişisel bilgi formunda yer alan cinsiyet, medeni durum, yaş, kardeş sayısı, anne baba tutumu, meslek yılı, sosyo-ekonomik düzeyi ve eğitim durumları dikkate alınarak katılımcıların psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ilişkin bulgular tartışılmış, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

10.6 TARTIŞMA VE SONUÇ

10.6.1 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmaya 982 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır.

Araştırmada öncelikle beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine bakılmıştır. 6 önermeyle incelenen psikolojik kırılganlık ölçeğinden 5 üzerinden yapılan değerlendirmede öğretmenler en düşük 1,56 ortalama ile “Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğimin çoğunlukla farkındayım.” önermesine katılmışlar, en yüksek ise 3,19 ortalama ile “Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.” Önermesine katılmışlardır. 6 ile 30 arasında puan alınabilen ölçekten öğretmenler ortalama 14,85 puan almışlardır. Buradan öğretmenlerin orta düzeyde psikolojik kırılganlığa sahip oldukları söylenebilir. Sarıcalı ve Satıcı'nın (2017: 655-670) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada öğrencilerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin ortalamasını 16,79 toplam puan olarak bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarındaki farklılık, bu araştırmanın yapıldığı örneklem gurubunun

öğretmenlerden oluşması, Sarıcalı ve Satıcı'nın (2017: 655-670) örneklem grubunun ise öğrencilerden oluşmasından kaynaklandığı, öğretmenlerin, öğrencilere göre yaş ve tecrübe açısından daha ilerde olmalarının öğrenilmiş güçlülük düzeylerine pozitif katkı sağladığını düşündürmektedir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri 36 önerme ile incelenmiştir. Beden eğitimi öğretmenleri en düşük puanı 1,63 ortalama ile "Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım." Önermesinden, en yüksek puanı da 4,32 ortalama ile "Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar." önermesinden almışlardır. Ölçekten aldıkları toplam ortalama puan ise 128,10'dur. En düşük 36 ve en yüksek 180 puan alınan ölçekten öğretmenlerin aldıkları puanlar ortalamanın üzerindedir. Diğer bir ifade ile beden eğitimi öğretmenleri ortalamanın üzerinde öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahiptirler. Yürür ve Keser'in (2010:59-70) araştırmalarında öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri 127,41 çıkarken Özgür, vd. (2007) hemşire öğretmenler üzerinde yaptıkları araştırmada öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini 128,64 saptamışlar, Dönmez ve Genç (2006:41-60) yine öğretmenler üzerinde yaptıkları ve 5 üzerinden değerlendirdikleri araştırma sonucunda öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini ortalamanın üzerinde 3,60 olarak belirlemişlerdir. Araştırma sonuçları birbirleriyle örtüşmekte ve desteklemektedir. Buradan öğretmenlerin ortalamanın üzerinde öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip oldukları ifade edilebilir.

10.6.2 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Tartışma

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda; öğretmenlerin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu durum öğretmenlerin psikolojik kırılganlıkları ile öğrenilmiş güçlülükleri arasında çift taraflı ve ters yönlü bir ilişkiyi göstermekte bir değişkene ilişkin veriler arttığında, diğer değişkene ilişkin değerlerin azaldığına işaret etmektedir. Diğer bir ifade ile öğretmenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri arttığında veya azaldığında, ters yönlü olarak öğrenilmiş güçlülük düzeyleri de artmakta veya azalmaktadır. Bu sonuç;

Sertbaş'ın (2014:373:380) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. Öğrencilerin psikolojik kırılganlıklar adı geçen araştırmada öğrencilerin psikolojik kırılganlıkları ile öğrenilmiş güçlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. : Estingoy, ve ark., (2013: 392-396) Ruh sağlığı ve Benlik Saygısı ile ilgili araştırma da (Lyon Üniversitesi 1) Düşük benlik saygısına sahip olan öğrencilerin psikolojik kırılganlık açısından incelenmesi isimli çalışmasında, düşük benlik saygı ve psikolojik kırılganlık arasında negatif yönde anlamlı fark tespit edilmiştir. Niki, Antypa, Bart ve ark., (2017:1125:1135) Depresyonun psikolojik kırılganlık üzerine etkisi isimli çalışmalarında, depresyon yaşayan bireylerin daha yüksek bir psikolojik kırılganlığa sahip olduğunu bulmuşlardır. Beydoğan ve Dağ (2008) Araştırmada, kronik hemodiyaliz hastalarında, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve sosyotropi-otonomi kişilik değişkenlerinin depresif belirti düzeyi üzerinde etkisinin olup olmadığını belirlemek amaçlanan alımlarında, kadın diyaliz hastalarının daha yüksek depresif belirti puanına sahip oldukları, depresif belirti düzeyinin yordayıcıları arasında başa çıkma becerilerini gösteren düşük öğrenilmiş güçlülüğün ve dış kontrol odağının bulunduğu görülmüştür. Sarıçalı., (2017:655-670) Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolünün incelenmesi isimli çalışmasında bilinçli farkındalık ve utangaçlık seviyesinin azalmasına ve bu azalmayla bireylerin psikolojik kırılganlıklarının düzeylerinin düştüğünü araştırma sonucunda bulmuşlardır. Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisi ele alındığında; bilinçli farkındalığın geçmişe ilişkin zihinsel tekrarlamaları azaltarak depresyonu azalttığını bulmuşlardır (Ramel, ve ark., (2004 :433-455). Satici., (2016: 68-73) Psikolojik Kırılganlık, çabuk iyileşmeye ve öznel iyi oluş isimli çalışmasında, Hızlı iyileşme, umutun ve öznel iyi oluşla pozitif ilişkilere sahip olduğunu bulmuştur. Ayrıca, psikolojik kırılganlığın çabuk iyileşme, umut ve öznel iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Sinclair ve Wallston (1999 :119-129), psikolojik savunmasızlığın negatif etki ve depresif belirtilerle pozitif ilişkili olduğunu ve pozitif etki ve yaşam kalitesine olumsuz bir şekilde bağlı olduğunu göstermiştir. Taysi ve ark., (2015 :378-393), umutsuzluğun öfke ve depresyonla negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Aslan., (2006) Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve cinsiyetlerine göre mizah tarzlarının (Kendini Geliştirici Mizah, Katılımcı Mizah, Saldırgan Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah) farklılaşp farklılaşmadığını incelediği çalışmasında, Elde

edilen bulgulara göre ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tüm mizah tarzları puanları üzerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Akkaya, (2009). üniversite öğrencilerinin otonomik-sosyotropik kişilik özellikleriyle öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmasında, öğrenilmiş güçlülükleri ile sosyotropi düzeyleri arasında zayıf otonomi düzeyleri arasında ise orta şiddette pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Akgün, ve Ciarrochi, (2003) yüksek öğrenilmiş güçlülüğü olan öğrencilerin, stresin olumsuz etkilerinden kendilerini koruyabileceklerini ve stresin notlarını etkilemeyeceğini varsaydıkları çalışmalarında, stresin akademik performansla negatif ilişkili olduğunu bulmuşlar ve düşük öğrenilmiş güçlülüğü olan öğrencilerin notlarını olumsuz etkilemiş ancak yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip olan öğrencilerde hiçbir etki bulamamışlardır. Söz konusu bulgular, çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Ayrıca, Sosyal onaya ve başarıya ilişkin geliştirilen inançlar da bireyin psikolojik boyutta kırılganlığını artırabilmektedir. Chen, ve ark., (2015) yaşlı, engelli yaşlı erişkinlere bakıcılık yapan, bakım yükü, sağlık durumu ve öğrenilmiş güçlülükleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapmış oldukları Sonuçlar bakıcı yükünün fiziksel sağlık, ruh sağlığı ve öğrenilmiş güçlülükleri ile negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Fiziksel ve mental sağlık, öğrenilmiş güçlülükleri ile pozitif korelasyon gösterdiğini bulmuşlardır. Benzer biçimde sosyal ortamda kendini güvende hissetme ve kendini yeterli algılama ile psikolojik kırılganlık arasında negatif ilişki söz konusudur (Sarıçalı, 2017: 655-670 Sarıçalı, Satici ve Eraslan-Çapan, 2014: 305; Satici, Uysal, Yılmaz ve Deniz, 2016: 25).

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek için regrasyon analizi yapılmış ve analiz sonucunda öğretmenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin artmasının öğrenilmiş güçlülük düzeylerini azalttığı sonucuna varılmıştır. Buradan Öğrenilmiş Güçlülükleri yüksek olan beden eğitimi öğretmenlerinin daha düşük bir psikolojik kırılganlığa sahip olduğu sonucuna ulaşılabilir.

10.6.3 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Farklılaşmasına Dair Sonuç ve Tartışma

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre psikolojik kırılganlık düzeylerinde anlamlı farklılaşma olduğu saptanmıştır. Kadın öğretmenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri erkek öğretmenlere göre daha yüksektir. Thoits (1982:145-159) yaptığı çalışmada kadınların erkeklere kıyasla daha kırılgan olduğunu ifade etmektedir. Bunun nedenini de kadınların birden fazla stresli olaya eşzamanlı olarak maruz kalmasını ve bununla baş etmek için erkeklere kıyasla daha az psikolojik kaynağa sahip olmalarını göstermiştir. Bunun yanı sıra, Romero-Moreno ve arkadaşları (2014: 509-513) demans hastası yakınlarının suçlulukları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, kadınların erkeklere nazaran daha yüksek düzeyde psikolojik kırılganlığa sahip olduklarını dile getirmektedir. Estingoy, ve ark., (2013: 392-396) Ruh sağlığı ve Benlik Saygısı ile ilgili araştırma da (Lyon Üniversitesi 1) Düşük benlik saygısına sahip olan öğrencilerin psikolojik kırılganlık açısından inceledikleri çalışmada, kadınların erkelere oranla daha yüksek düzeyde psikolojik kırılganlığa sahip olduklarını dile getirmişlerdir. Hünler, (2007) Hollanda'ya Türkiye'den Yeni Göç Etmiş Göçmenlerin Psikolojik Problemleri ve Yaşam doyumlarıyla ilgili etmelerin incelendiği çalışmasında Kadın göçmenlerin erkek göçmenlere oranla daha fazla psikolojik kırılganlığa sahip olduklarını tespit etmiştir. Eroğlu ve diğerleri (2014) engelli çocukların annelerinin stresle başa çıkma yöntemlerini inceledikleri araştırmalarında kadınların erkeklere kıyasla hali hazırda daha düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip olduklarını, dolayısıyla psikolojik kırılganlık düzeylerinin de benzer biçimde daha yüksek olduğunu öngörmüşlerdir. Söz konusu bulgular, çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Ancak Sertbaş (2014: 373:380) Beden eğitimi yüksekokulu öğrencileri üzerinde gerçekleştiği araştırmada öğrencilerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık göstermediğini saptamıştır. Sonuçlarının örtüşmeme nedeninin örneklem grubundaki farklılaşma olduğu düşünülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumlarına göre psikolojik kırılganlık düzeylerinde farklılık bulunmamıştır. Thoits (1983:2-15) çalışmasında medeni durumun da cinsiyet değişkeni gibi psikolojik kırılganlık düzeyinde bir farklılaşma yarattığını, bunun da benzer sebeplerle birçok stres faktörüne eşzamanlı olarak maruz

kalmak olduğunu söylemektedir. Kim ve McKenry (2002:885-911) medeni durum üzerinde yaptıkları çalışmada evliliğin psikolojik iyiliğe anlamlı derecede katkı sağladığını dile getirmektedir. Ancak yapılan çalışmada medeni duruma göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Diğer bir ifade ile evli ve bekâr öğretmenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri birbirlerine benzerlik göstermektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin kıdemlerine göre psikolojik kırılganlık düzeylerinde farklılık saptanmıştır. 1-4 yıl kıdeme sahip öğretmenlerin, 15 yıl ve üzerinde kıdeme sahip olan öğretmenlere göre psikolojik kırılganlık düzeyleri daha yüksektir. Diğer bir ifade ile kıdem süresi arttıkça öğretmenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri azalmaktadır. Literatürde yapılan araştırmalarda kıdem değişkeni olarak ele alınmadığı için bir karşılaştırma yapılamamaktadır.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin yaşlarına göre psikolojik kırılganlık düzeylerinde farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Ngo (2001: 80-89) yaşlılar üzerinde yaptığı çalışmada, sosyal ve fiziksel kırılganlıkların yanı sıra psikolojik kırılganlığın da yaşlılarda daha yüksek olduğunu kaydetmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında yaşlı insanların daha büyük olasılıkla yalnız yaşamaları, daha az kaynağa sahip olmaları ve daraltılmış sosyal çevrelerinin etkili olduğu söylenmektedir (Ngo, 2001: 86). Bu bulgu araştırma bulgularımız örtüşmemekte, bunda en önemli etkenin örneklem gruplarındaki farklılıktan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin kardeş sayısına göre psikolojik kırılganlık düzeylerinde farklılaşma bulunmamaktadır. Buradan farklı kardeş sayılarına sahip öğretmenlerin benzer düzeyde psikolojik kırılganlığa sahip olduğu söylenebilir. Literatüre bakıldığında, Gass ve arkadaşları (2007: 167-175) pozitif kardeşlik ilişkilerinin psikolojik iyilik üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, stresli olaylarla bir araya geldiği takdirde kardeşlerin varlığının psikolojik iyiliği olumlu yönde etkilediğini gözlemişlerdir. Ancak Sertbaş (2014:373-380) beden eğitimi alan üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlıkları ve öğrenilmiş güçlülükleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada kardeş sayısına göre herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Bu çalışmada da benzer bir şekilde anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Sosyo-ekonomik düzey açısından da beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinde farklılık bulunmamaktadır. Softa ve diğerleri (2015) lise son

sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarını inceledikleri çalışmada orta düzey gelir grubuna sahip ailelerin çocuklarının yüksek düzey gelir grubuna sahip ailelerin çocuklarına göre daha yüksek düzeyde stres yaşadığını ortaya koymuştur. Bunun nedeni de ihtiyaçlarının karşılanmasındaki yetersizliklerin orta gelir sınıfı ailelerin çocuklarında yaratmış olduğu kırılganlıkla açıklanmıştır. Buna göre benzer sosyo-ekonomik düzeyde bulunan öğretmenlerin benzer düzeyde psikolojik kırılganlığa sahip olduğu söylenebilir.

Anne-baba tutumu açısından beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinde farklılık bulunmuştur. Buna göre; Demokrat ve koruyucu aile tutumuna sahip olan öğretmenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri, ilgisiz ve otoriter aile tutumuna sahip öğretmenlere göre daha düşüktür. Demokrat aile tutumuna sahip olan öğretmenlerin de koruyucu aile tutumuna sahip olan öğretmenlere göre psikolojik kırılganlıkları daha düşüktür. Sosyal kabul ve desteğin daha önce yapılan araştırmalarda psikolojik kırılganlığı önleyici bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Turner ve Noh, 1983: 6). Bireyler kendilerini ne kadar içinde yaşadıkları grup ve sosyal kanallarla bütünleşik görürlerse, karşılaştıkları stresle başa çıkma yöntemleri de o kadar gelişkin olmaktadır. Benzer şekilde Zarra-Nezhad ve arkadaşları (2014: 1260-1269) çocukların sosyo-duygusal gelişimleriyle ebeveynlerin tutumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, aile tutumunun çocukların duygusal gelişimi üzerinde önemli bir etken olduğunu vurgulamaktadır. Bu açıdan bakıldığında, ailenin çocukların sonraki dönemlerdeki psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri üzerinde doğrudan belirleyici bir etkiye sahip oldukları söylenebilmektedir. Diğer taraftan Sertbaş (2014:373-380) beden eğitimi eğitimi alan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında anne-baba tutumuna göre öğrencilerin psikolojik kırılganlıklarının farklılaşmadığını belirlemiştir. Bu araştırma sonuçları ile araştırmanın sonuçları örtüşmemektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim durumlarına göre psikolojik kırılganlık düzeylerinde farklılık bulunmamaktadır. Buradan farklı eğitim düzeyine sahip öğretmenlerin benzer düzeyde psikolojik kırılganlık düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Phifer (1990:412) doğal afetlerden sonraki kaygı ve depresyon düzeylerini incelediği çalışmasında eğitim düzeyiyle psikolojik kırılganlık arasında anlamlı düzeyde bir ters ilişki bulmuştur. Ancak bu çalışmanın sonuçları böyle bir anlamlı ilişki ortaya koyamamıştır. Araştırma sonuçlarının farklılaşma nedeninin,

örneklem grubunun çoğunluğunun (%81) lisans eğitim düzeyinde olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

10.6.4 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Diğer bir ifade ile kadın ve erkek öğretmenler benzer düzeyde öğrenilmiş güçlülüğe sahiptirler. Literatürde araştırma sonuçları ile örtüşen ve örtüşmeyen araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır. Arıkan (2016) öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada öğretmen adaylarının cinsiyetlerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Öztaykutlu (2014) öğretmenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık göstermediğini belirlemiştir. Benzer şekilde Maraşlı (2003), Dönmez ve Genç (2006:41-60), Yürür ve Keser (2010:59-70) öğretmen ve okul yöneticilerinin cinsiyetlerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Gonzalez ve arkadaşları (2014:1-10) demans hastası yakınlarının öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile ilgili yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeninin güçlülük özelinde bir değişim göstermediğini kaydetmiştir. Akkaya, (2009) üniversite öğrencilerinin otonomik-sosyotropik kişilik özellikleriyle öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında cinsiyet, değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Erden ve Ümmet (2014: 72-82), yaptığı araştırmada kadınların erkeklere kıyasla daha düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyi sergilediklerini ortaya koymuştur. Ancak Boran (2009) araştırmasında kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha yüksek öğrenilmiş güçlüğe sahip oldukları bulgusuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Coşkun (2007) ve Karakoç (2009) yaptıkları çalışmalarda kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülük sahibi olduklarını ifade etmektedir. Bu durum, çalışmalar arasında farklılık olabileceğini ve literatürde bu ilişki açısından herhangi bir ortaklaşma kaydedilmediğini işaret etmektedir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Literatürde yapılan araştırmalarda da araştırma sonucunu destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Maraşlı (2003), Boran (2009) , Yürür ve Keser (2010:59-70) ve Öztaykutlu'nun (2014) araştırmalarında da medeni duruma göre öğrenilmiş güçlülüğün farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Buradan evli ve bekâr öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin birbirlerine benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin kıdemlerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılıklar olduğu saptanmıştır. Buna göre 1-4 yıl mesleki kıdeme sahip olan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri 5-9 yıl ve 10-14 yıl mesleki kıdeme sahip öğretmenlerden daha yüksek, 20 ve üstü kıdeme sahip öğretmenlerinde 10-14 yıl kıdeme sahip olan öğretmenlerden öğrenilmiş güçlülük düzeyleri daha yüksektir. Literatürde araştırma sonucumuzu destekleyen ve desteklemeyen bulgulara ulaşılmaktadır. Çakır (2009: 21-23) ise öğrenilmiş güçlülük ile iş stresiyle başa çıkma üzerine yaptığı çalışmasında, deneyim sahibi çalışanların daha yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeylerine sahip olduğuna, dolayısıyla iş ile ilgili problemler karşısında daha kolay çözümler getirebildiğine değinmiştir. Yürür ve Keser (2010:59-70) öğretmenlerin kıdemlerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılıklar saptamıştır. Ancak Dönmez ve Genç (2006:41-60), Boran (2009) , Öztaykutlu (2014) yaptıkları araştırmalarında öğretmenlerin kıdemlerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılık olmadığını saptamışlardır. Bu sonuçlardan öğretmenlerin kıdemlerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ilişkin bir genellemeye gidilememektedir.

Yaş değişkeni açısından da beden eğitimi öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılıklar bulunmamaktadır. Literatürde araştırma bulgularımızla örtüşen ve örtüşmeyen sonuçlara ulaşılmaktadır. Dönmez ve Genç (2006:41-60) 36-45 yaş aralığındaki öğretmen ve yöneticilerin daha küçük ve daha büyük yaşlardakilere göre daha yüksek öğrenilmiş güçlüğe sahip olduklarını belirlemiştir. Diğer taraftan bizim araştırma bulgumuzla örtüşen şekilde Boran (2009), Yürür ve Keser (2010:59-70) ve Öztaykutlu (2014) araştırmalarında öğretmenlerin yaşlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılık olmadığını saptamışlardır. Bu sonuçlardan öğretmenlerin yaşlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ilişkin bir genellemeye gidilememektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin kardeş sayılarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Diğer bir ifade ile farklı kardeş sayısına sahip öğretmenler benzer düzeyde öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahiptirler. Sertbaş'ın (2014: 373-380) araştırma sonucu da araştırma bulgumuzu desteklemektedir.

I. Sosyo-ekonomik düzey açısından beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılık saptanmamıştır. Araştırma sonucumuzla örtüşen şekilde Maraşlı (2003) ve Boran (2009) öğretmenler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, öğretmenlerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılaşma olmadığını belirlemiştir. Akkaya, (2009), üniversite öğrencilerinin otonomik-sosyotropik kişilik özellikleriyle öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Huang ve arkadaşları (2005) Tayvanlı ergen kız çocuklarının depresif semptomlarıyla öğrenilmiş güçlülükleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, sosyo-ekonomik düzey ve öğrenilmiş güçlülük arasında pozitif ancak anlamlı olmayan bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Buradan öğretmenlerin sosyo-ekonomik düzeylerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinden bağımsız olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin anne-baba tutumları açısından öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılıkların olduğu saptanmıştır. Buna göre, demokrat aile tutumuna sahip olan öğretmenlerin otoriter ve koruyucu aile tutumuna sahip öğretmenlere göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sertbaş'ın (2014:373-380) araştırma sonucu ise bu bulgumuzu desteklememektedir. Sözkonusu araştırmada beden eğitimi eğitimi alan üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

Eğitim durumu açısından beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılık olmadığı saptanmıştır. Araştırma sonucumuzla örtüşen şekilde Öztaykutlu (2014) araştırmasında öğretmenlerin eğitim durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılık olmadığını saptamıştır. Ancak Maraşlı (2003) ve Yürür ve Keser (2010:59-70) öğretmenlerin eğitim durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmalardan

ulaşılan farklı sonuçlardan eğitim durumu açısından öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ilişkin genel bir sonuca ulaşılamamaktadır.

Bu araştırmanın sonuçları araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenleri ile sınırlıdır. Bir insan davranışı olarak, öznel iyi oluş, yaşamdan memnun olarak tanımlanır, uzun süreli bir zevk duygusu yaşar ve daha az olumsuz duygu hisseder. Başka bir deyişle, öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarının genel yaşam doyumunu ve hoş duyguların varlığını ifade eden duyuşsal boyutları ve hoş olmayan etkiyi de içeren bilişsel boyutlar açısından küresel bir değerlendirmesini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Mutlu bireyler yaşamları, olumlu duygular ve daha az olumsuz duygular ile yüksek düzeyde tatmin olurlar (Diener, 2000: 34-43; Diener, Lucas, Oishi, 2002: 63-73). Bunun yanı sıra, öğrenilmiş güçlülük kavramı bireyin olumsuz durumların üstesinden gelme ve en zor durumlarda bile yaptığı işi başarma yeteneğini belirtmektedir (Polatcı ve Boyraz, 2010: 137-154). Öğrenilmiş güçlülüğün bileşenleri olan, problem çözme stratejilerinin kullanılması, bilişsel yeteneklerin gelişmesi, ödülü erteleyebilme yeteneği, içsel olayları kontrol edebilme yeteneği ve bu bileşenler itibari ile duygusal temelleri esas alan öğrenilmiş güçlülüğün, zorlukların aşılmasında etkin çözümlerin bulunması için kullanılan zihinsel bir çaba olduğu bilinmektedir. Psikolojik kırılganlık ve Öğrenilmiş güçlülük regresyon analizi incelendiğinde, öğrenilmiş güçlülükleri yüksek olan öğretmenlerin etkin problem çözme, stresle başa çıkabilme ve zorlukların aşılmasında artış olabileceği ve aşılan bu zorlukların öğretmenlerin mental sağlıklarına olumlu etki edebileceği söylenebilir. Bununla birlikte psikolojik kırılganlıkları azalan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük seviyelerinin artığı görölmektedir. Psikolojik kırılganlıkları puanları düşük olan öğretmenlerin, sorunlu düşüncelere sahip olması, olumsuz şemaları tetiklemekte ve depresyon gibi ciddi psikolojik sorunlara karşı kırılganlılılarının azalacağı düşünölmektedir ve bu durumda öğrenilmiş güçlülük puanları yüksek olan öğretmenlerin problem çözme yetilerini arttırabileceği ve iş çevresindeki olumsuz etkileri en aza indirebilecekleri düşünölmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki deneyimlerine bakıldığında, 1-4 yıl ve 20 yıl ve üstü beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlülüklerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

10.7 ÖNERİLER

- Araştırmada beden eğitimi օęretmenlerinin psikolojik kırılganlık dօzeylerinin orta, օęrenilmiř gօçlölük dօzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu sonucu ve psikolojik kırılganlık ile օęrenilmiř gօçlölük arasındaki negatif ilişkisi göz önüne alındığında, օęretmenlerin psikolojik kırılganlık dօzeylerinin dօřürölmesi önem arz etmektedir. Psikolojik açıdan gօçlü օęretmenler daha başarılı eğitim verilebilir. օęretmenlere daha gօçlü bir psikolojik yapıya sahip olmalarına yönelik kişisel gelişim üzerine İl Milli Eğitim Müdürlüklerince seminerler verilebilir.
- օęrenilmiř gօçlölükleri azalan beden eğitimi օęretmenleri, psikolojik kırılganlık yaşamaktadırlar. Bu riski ortadan kaldırmak için, օęretmenlerin kendilerini geliştirmelerine olanak ve kariyerlerinde ilerleme sağlanmalıdır.
- Mesleki deneyim olarak 5-9 yıl, 10-14 ve 15-19 yıl görev yapan օęretmenlerin օęrenilmiř gօçlölükleri daha dօřüktür buda օęretmenlerin karşısına çıkan zorluluklarla baş edebilmelerini zayıflatabilir. Bu nedenle, օęretmenlerin motivasyonunu artırıcı rekreasyonel etkinlikler dօzenlenebilir.
- Araştırmanın benzerleri diğer branşlar da eğitim veren օęretmenler üzerinde gerçekleştirilerek, sonuçlar bu araştırma sonuçları ile karşılaştırılabilir, böylelikle spor branşı ve diğer branşlar arasındaki farklılıklar gözlemlenebilir.

KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2007). *Sınav Kaygısı ve Çözüm Yolları*. İstanbul: Adeda Yayıncılık
- Aday, L. A. (2002). At Risk in America: The Health and Health Care Needs of Vulnerable Populations in the United States. *John Wiley ve Sons*. Vol. 13, 1-371
- Akgün, S. (2004) The Effects Of Situation And Learned Resourcefulness On Coping Responses. *Social Behavior And Personality*, 32(5), ss. 441 448.
- Akgün, S., ve Ciarrochi, J. (2003). Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stres and Academic Performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287-294. <http://dx.doi.org/10.1080/0144341032000060129>
- Akın, S., ; Eker, H. (2011). Turkish Version of the Psychological Vulnerability Scale: A Study of the Validity and Reliability. *32th International Conference of the stres and anxiety research society (STAR)*, Münster, Germany.
- Akkaya, E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Otonomik-Sosyotropik Kişilik Özellikleriyle Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yildirim, E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Arıkan, H. E. (2016) *Öğretmen Adaylarının Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri İle Akademik Erteleme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Arslan, G. (2015). Psikolojik İstismar Ölçeği (PİÖ) geliştirme çalışması: Ergenlerde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 727-738.
- Aslan, H. (2006). *Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve cinsiyetlerine göre mizah tarzlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Adana Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Aslan, H. ve 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.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: A Unifying Theory of Psychological Change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1978). Reflections on Self-efficacy. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 1, 237-269.
- Baydoğan, M. ve Dağ, İ. (2008). Hemodiyaliz Hastalarındaki Depresiflik Düzeyinin Yordanmasında Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Sosyotropi-Otonomi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 19-28.
- Beck, A. T. (2002). Cognitive Models of Depression. *Clinical Advances in Cognitive Psychotherapy: Theory and Application*, 14(1), 29-61.
- Boran, E. (2009) *İstanbul İli Avrupa Yakasında Bulunan Endüstri Meslek Liseleri Öğretmenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri İle Öğrenci Kontrol Eğilimleri Arasındaki İlişkileri Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Canter, A., Imboden, J. B., ve Cluff, L. E. (1966). The Frequency of Physical İllness as a Function of Prior Psychological Vulnerability and Contemporary Stress. *Psychosomatic Medicine*, 28(4), 344-350.
- Carey, M. P., Carey, K. B., Carnrike, C. L. M., ve Meisler, A. W. (1990). Learned Resourcefulness, Drinking, and Smoking in Young Adults. *The Journal of Psychology*, 124(4), 391-395.
- Chen, M. C., Chen, K. M., ve Chu, T. P. (2015). Caregiver Burden, Health Status, and Learned Resourcefulness of Older Caregivers. *Western Journal of Nursing Research*, 37(6), 767-780.
- Coşkun, Y. (2007). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülükleri ve Aile İçi İlişkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi.
- Crawford, E., Wright, M. O.ve Masten, A. S. (2006). Resilience and Spirituality in Youth. *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence*, 355-370.

- Crocker, J. (2002). Contingencies of Self-worth: Implications for Self-regulation and Psychological Vulnerability. *Self and Identity*, 1(2), 143-149.
- Cui, X. J., ve Vaillant, G. E. (1997). Does Depression Generate Negative Life Events?. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 185(3), 145-150.
- Çakır., Ö. (Mayıs 2009). Çalışma Yaşamında Öğrenilmiş Güçlülük ve İş Stresi ile Başa Çıkmada Rolünü Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma,17. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 21-23, Eskişehir.
- Dağ, I. (1991). Rotter'ın İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliliği.[The Reliability and Validity Studies of Rotter's Internal-External Locus of Control Scale for the University s-Students]. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5-12.
- Dağ, İ. (1992). Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikopatoloji İlişkileri. *Psikoloji Dergisi*, 7(27), 1-9.
- Diener, E. (2000). Subjectivewell-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Lucas, R. E., ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being. In C. R. Synder ve, ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- 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.
- Dykman, B. M. ve Johll, M. (1998). Dysfunctional Attitudes and Vulnerability to Depressive Symptoms: A 14-Week Longitudinal Study. *Cognitive therapy and research*, 22(4), 337-352.
- Erden S., Ümmet D. (2014). Examination of High School Students' Learned Resourcefulness: A Review of Gender, Parental Attitudes, and Values. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(1), 72-82, <http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2014.01.008>
- Erkal, Çil, Ö. (2016) *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öz Yeterlik İnançları, Örgütsel Adalet Ve Destek Algıları, Öğrenilmiş Güçlülük Ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Eroğlu Y., Akbaba S., Adıgüzel O. ve Peker, A. (2014). Learned Resourcefulness and Coping with Stress in Mothers of Children with Disabilities. *Eurasian Journal of Educational Research*, 55,243-262. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2014.55.14>
- Erözkan, A.(2007). *Eğitim Psikolojisi*, Editörler: Ersanlı, K., Uzman, E., Lisans Yayıncılık, (1. Baskı), İstanbul.
- Estingoy, P., Fort, E., Normand, J. C., Lerond, J., & D'Amato, T. (2013). Psychological vulnerabilities among students: Two surveys about mental health at the University Lyon 1. In *Annales Medico-Psychologiques* (Vol. 171, No. 6, Pp. 392-396). 21 Street Camille Desmoulins, Issy, 92789 Moulinaux Cedex 9, France: Masson Editeur.
- Gass, K., Jenkins, J., & Dunn, J. (2007). Are sibling relationships protective? A longitudinal study. *Journal of child psychology and psychiatry*, 48(2), 167-175.
- Gewirth, A. (1981). Are There Any Absolute Rights?. *The Philosophical Quarterly* (1950-), 31(122), 1-16.
- Gillespie, L., ve Culpan, I. (2000). Critical Thinking: Ensuring the'Education'aspect is Evident in Physical Education. *New Zealand Physical Educator*, 33(3), 84.
- Gonzalez, E. W., Polansky, M., Lippa, C. F., Gıtlın, L. N. ve Zauszniewski, J. A. (2014). Enhancing Resourcefulness to Improve Outcomes in Family Caregivers and Persons with Alzheimer's Disease: A Pilot Randomized Trial. *International Journal of Alzheimer's Disease*.
- Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda Bilişsel Terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- Gudjonsson, G. H. (2010). Psychological Vulnerabilities during Police Interviews. Why Are They Important?. *Legal and criminological Psychology*,15(2), 161-175.
- Güloğlu, B. Ve Aydın, G. (2007) İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 157-168.

- Hançer, Y. Z. (2009). *Sürdürülebilir Afet Yönetimi ve Kadın*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American psychologist*, 44(3), 513.
- Hoshi, M. (2008). *Self-Transcendence, Vulnerability, and Well-being in Hospitalized Japanese Elders*. The University of Arizona.
- Huang, C. Y., Sousa, V. D., Tu, S. Y. ve Hwang, M. Y. (2005). Depressive Symptoms and Learned Resourcefulness among Taiwanese Female Adolescents. *Archives of psychiatric nursing*, 19(3), 133-140.
- Huebner, D. M., Kegeles, S. M., Rebchook, G. M., Peterson, J. L., Neilands, T. B., Johnson, W. D., ve Eke, A. N. (2014). Social oppression, psychological vulnerability, and unprotected intercourse among young Black men who have sex with men. *Health Psychology*, 33(12), 15-68.
- Hünler, O. S. (2007). Factors related to psychological problems and life satisfaction of newcomer Turkish immigrants in the Netherlands. *Unpublished doctoral dissertation, Middle East Technical University*.
- Ingram, R. E. (2003). Origins of Cognitive Vulnerability to Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(1), 77-88.
- Ingram, R. E., Atchley, R. A., ve Segal, Z. V. (2011). *Vulnerability to Depression: From Cognitive Neuroscience to Prevention and Treatment*. Guilford Press.
- Ingram, R. E., Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-stress models. Development of Psychopathology: A Vulnerability-Stress Perspective, 32-46.
- Ingram, R. E., Miranda, J. ve Segal, Z. V. (1998). *Cognitive Vulnerability to Depression*. Guilford Press.
- Ingram, R. E., Price, J. M. (Eds.). (2010). *Vulnerability to Psychopathology: Risk across the Lifespan*. Guilford Press.
- Kanfer, F. H. (1970). Self-regulation: Research, Issues and Speculations. In C. Neuringer ve J. L. Michael (Eds.), *Behavior Modification in Clinical Psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts, 178-220

- Kanfer, F. H. (1977). The Many Faces of Self-control or Behavior Modification Changes Its Focus. In R. B. Stuart (Eds.), Behavioral Self-management: Strategies, Techniques, and Outcome. *New York: Brunner, Mazel*. 1-48
- Karakoç, M. (2009). *İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ile İş Doyum Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kartal ilçesi örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Karakuş, E. (2005). *Resmi Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Derslerinin Uygulamalarında Karşılaşılan Sorunlara İlişkin Öğrencilerin ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri (Kırıkkale İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- 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), 441-457.
- Kessler, R. C. (1979). Stress, Social Status, and Psychological Distress. *Journal of Health and Social behavior*, 259-272.
- Kessler, R. C. ve Cleary, P. D. (1980). Social Class and Psychological Distress. *American Sociological Review*, 463-478.
- Kessler, R. C. ve Essex, M. (1982). Marital Status and Depression: The Importance of Coping Resources. *Soc. F.*, 61, 484.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of family Issues*, 23(8), 885-911
- Kuru, E. (2000). *Beden Eğitimi ve Sporda Program Geliştirme*. Ankara: Aksam Sanat Okulu Matbaası.
- Langner, T. S. ve Michael, S. T. (1963). *Life Stress and Mental Health: II. The Midtown Manhattan Study*. Oxford, England: Free Press Glencoe.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer publishing company. 119-181

- Lee, G. A. ve Scanlon, A. (2007). The Use of the Term 'Vulnerability' in Acute Care: Why Does It Differ and What Does It Mean?. *Australian Journal of Advanced Nursing, The, 24*(3), ss. 54.
- Levesque, L., Gauvin, L., Desharnais, R. (2003) Maintaining Exercise Involvement: The Role of Learned Resourcefulness In Process of Change Use, *Psychology of Sport And Exercise, 4*(3), ss. 237-253.
- Lıcata, J. W., Mowen, J. C., Harris, E. G., Brown, T. J. (2003) On The Trait Antecedents and Outcomes of Service Worker Job Resourcefulness: A Hierarchical Model Approach, *Journal of the Academy of Marketing Science, 31*(3), ss. 256-271.
- Liem, R.ve Liem, J. (1978). Social Class and Mental Illness Reconsidered: The Role of Economic Stress and Social Support. *Journal of Health and Social Behavior, 139-156.*
- Luthar, S. S. ve Zigler, E. (1991). Vulnerability and Competence: A Review of Research on Resilience in Childhood. *American Journal of Orthopsychiatry, 61*, ss. 6-20
- Maraşlı, M. (2003). *Lise Öğretmenlerinin Bazı Özelliklerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Mcwhirter, B.T. (1997) Loneliness, Learned Resourcefulness, and Self-Esteem in College Students, *Journal of Counseling and Development, 75*, 460-469.
- Mongrain, M. ve Blackburn, S. (2005). Cognitive Vulnerability, Lifetime Risk, and the Recurrence of Major Depression in Graduate Students. *Cognitive Therapy and Research, 29*(6), 747-768.
- Monroe, S. M. ve Simons, A. D. (1991). Diathesis-Stress Theories in the Context of Life Stress Research: Implications for the Depressive Disorders. *Psychological bulletin, 110*(3), 406.
- Ngo, E. B. (2001). When Disasters and Age Collide: Reviewing Vulnerability of the Elderly. *Natural Hazards Review, 2*(2), 80-89.
- Niki Antypa, Bart Verkuil, Marc Molendijk, Robert Schoevers, Brenda W. J. H. Penninx & Willem Van Der Does (2017) Associations between chronotypes and psychological vulnerability factors of depression,

Chronobiology International, 34:8, 1125-1135, DOI:
10.1080/07420528.2017.1345932

Özgür, G., Dülgerler, Ş., ve Neslihan, A. (2007). Hemşire Eğitimcilerinin Stresle Baş Etme Düzeylerinin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 23(2).

Öztaykutlu, G. (2014) *Farklı Eğitim Kurumlarında Çalışan Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Seviyeleri İle Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Pearlin, L. I. ve Johnson, J. S. (1977). Marital Status, Life-Strains and Depression. *American sociological review*, 704-715.

Phifer, J. F. (1990). Psychological Distress and Somatic Symptoms After Natural Disaster: Differential Vulnerability among Older Adults. *Psychology and aging*, 5(3), 412.

Polatcı, S. ve Boyraz, E. (2010). Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlüklerinin Kaynak ve Sonuçlarına İlişkin Bir Model Önerisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(4), 137-154.

Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & Mcquaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 433-455.

Rogers, A. C. (1997). Vulnerability, Health and Health Care. *Journal of advanced nursing*, 26(1), 65-72.

Romero-Moreno, R., Losada, A., Marquez, M., Laidlaw, K., Fernández-Fernández, V., Nogales-González, C. ve López, J. (2014). Leisure, Gender, and Kinship in Dementia Caregiving: Psychological Vulnerability of Caregiving Daughters with Feelings of Guilt. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(4), 502-513.

Rosenbaum, M. (1980) A Schedule for Assessing Self-Control Behaviors: Preliminary Findings, *Behavioral Therapy*, 11, 109-121.

Rosenbaum, M. (1983) Learned Resourcefulness as a Behavioral Repertoire for the Self-Regulation of Internal Events: Issues and Speculations, M.

- Rosenbaum, C. M. Franks, Y. Jaffe (Der.), *Perspectives on Behavior Therapy in the Eighties*, New York, Springer, 54-73.
- Rosenbaum, M. (1988). Learned Resourcefulness, Stress, and Self-Regulation. In S. Fischer ve I. Reason (Eds.), *Handbook of Life Stress, Cognition, and Health* Chichester: John Wiley ve Sons, 483-496.
- Rosenbaum, M. (1989). Self-control under Stress: The Role of Learned Resourcefulness. *Advances in Behavioral Research and Therapy*, 2, 249-258.
- 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, 3-30
- Rosenbaum, M. (1993). The Three Functions of Self-Control Behavior: Redressive, Reformative, and Experiential, *Work and Stress*, 7(1), 33-46.
- 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, 198-215.
- 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, 198 215.
- Rosenbaum, M. Ve Jaffe, Y. (1983) Learned Helplessness: The Role of Individual Differences in Learned Resourcefulness, *British Journal of Social Psychology*, 22, 215-225.
- Salovey, P. Ve Mayer, J. D. (1990) Emotional Intelligence, *Imagination, Cognition And Personality*, 9(3), 185-211.
- Sarıçalı, M. ve Satıcı, S.A. (2017) Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü, *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670

- Satıcı, B., Sarıcalı, M., Satıcı, S. A., ve Çapan-Eraslan, B. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of Facebook addiction. *Studia Psychologica*, 56(4), 301-308.
- Satıcı, S. A. (2016). Psychological Vulnerability, Resilience, And Subjective Well-Being: The Mediating Role Of Hope. *Personality And Individual Differences*, 102, 68-73.
- Satıcı, S. A., Uysal, R., Yılmaz, M. F., & Deniz, M. E. (2016). Social safeness and psychological vulnerability in Turkish youth: The mediating role of life satisfaction. *Current Psychology*, 35(1), 22-28.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel-davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 9,1-52
- Seligman, M. E. ve Maier, S. F. (1967) Failure to Escape Traumatic Shock, *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1-9.
- Sertbas, K. (2014). A Research on the Learned Resourcefulness and Psychological Vulnerability Levels of the School of Physical Education and Sports Students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(2), 373-380.
- Simpson, J. ve Weiner, E. S. (1989). *Oxford English Dictionary Online*. Oxford: Clarendon Press
- Sinclair, V. G. ve Wallston, K. A. (1999). The Development and Validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129.
- Softa, H. K., Karaahmetoğlu, G. U. ve Çabuk, F. (2015). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4)
- Sümbüloğlu, K. (1993). *Biyostatistik*, Ankara, Özdemir Yayıncılık.
- Taysi, E., Curun, F., & Orcan, F. (2015). Hope, anger, and depression as mediators for forgiveness and social behavior in Turkish children. *The Journal of psychology*, 149(4), 378-393.

- Thoits, P. A. (1982). Conceptual, Methodological, and Theoretical Problems in Studying Social Support as a Buffer against Life Stress. *Journal of Health and Social behavior*, 145-159.
- Turner, R. J. ve Noh, S. (1983). Class and Psychological Vulnerability among Women: The Significance of Social Support and Personal Control. *Journal of Health and Social Behavior*, 2-15.
- 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), 267-273.
- Uğraş, S. (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinin Yeterliliği Hakkında Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi*. İnönü Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi)
- URL1 <http://www.tdk.gov.tr/> adresinden 21.12.2017 tarihinde erişilmiştir.
- Uysal, R. (2015). Social Competence and Psychological Vulnerability: The Mediating Role of Flourishing. *Psychological Reports: Relationships ve Communications*, 117 (2), 554-565.
- Weisman, A. D. (1976). Early Diagnosis of Vulnerability in Cancer Patients. *The American journal of the medical sciences*, 271(2), 187-196.
- Wood, C. J. (1991) "Are Students and School Personnel Learning to Be Helpless-Oriented or Resourceful Oriented? Part 1: Focus on Students", *Journal Of Educational And Psychological Consultation*, 2(1), 15 48.
- Yalçın, H. (1995) *Beden Egitimi Öğretmeninin El Kitabı*, Güler Ofset,Ankara,
- Yalçın, Ö. M. (2007). *Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Yeşilkanat, G. (2018). *Aleksitimi, duygusal denge ve depresyonun kırılabilirliğe etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yürür, S. ve Keser, A. (2010), Öğrenilmiş Güçlülüğün Demografik Değişkenlere Bağlı Olarak İncelenmesi: Öğretmenler Üzerine Bir Uygulama, *Çalışma ilişkileri dergisi*, 1(1), 59 70.

Zarra-Nezhad, M., Kiuru, N., Aunola, K., Zarra-Nezhad, M., Ahonen, T., Poikkeus, A. M. ve Nurmi, J. E. (2014). Social Withdrawal in Children Moderates the Association between Parenting Styles and the Children's Own Socioemotional Development. *Journal of child psychology and psychiatry*, 55(11), 1260-1269.

Zauszniewski, J.A. ve Martin, M.H. (1999) Developmental Task Achievement and Learned Resourcefulness in Healthy Older Adults, *Archives of psychiatric nursing*, 13(1), 41-47.

Zubin, J. ve Spring, B. (1977). Vulnerability: A New View of Schizophrenia. *Journal of abnormal psychology*, 86(2), 103.

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad ve soyad gibi kendinizi tanıtıcı bilgiler vermeden aşağıdaki soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız rica olunur. Katkılarınız için teşekkürler.

Hakan AKDENİZ

Sakarya Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ABD

Görev Yaptığınız il

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız:
3. Kaç Yıldır Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği yapıyorsunuz
1-4 () 5-9 () 10-14 () 15-19 () 20 ve üstü ()
4. Medeni Durum: Evli () Bekar ()
5. Kardeş Sayınız (kardeşlerinizin toplamı sizde dahil)
Tek Çocuk () b. İki Kardeş () Üç Kardeş () Dört Kardeş () Beş ve Üstü ()
6. Anne babanızın size karşı tutumu nasıldır?
İlgisiz () Otoriter () Koruyucu () Demokratik ()
7. Sosyo-ekonomik düzeyinizi nasıl buluyorsunuz?
Düşük () Orta () Yüksek ()
8. Eğitim Durumunuz ()lisans ()Yüksek lisans () Doktora

PSİKOLOJİK KIRILGANLIK ÖLÇEğİ

Açıklama: Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.					
1. Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
Bana hiç uygun değil					Bana tamamen uygun
2. İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim.	1	2	3	4	5
Bana hiç uygun değil					Bana tamamen uygun
3. Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğimin çoğunlukla farkındayım.	1	2	3	4	5
Bana hiç uygun değil					Bana tamamen uygun
4. Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
Bana hiç uygun değil					Bana tamamen uygun
5. Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım.	1	2	3	4	5
Bana hiç uygun değil					Bana tamamen uygun
6. Diğer insanlar benden faydalandığı zaman çoğunlukla alıngan hissederim.	1	2	3	4	5
Bana hiç uygun değil					Bana tamamen uygun

ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ÖLÇEĞİ					
	Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça iyi tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
Açıklama: Aşağıda kötü bir durum veya olayla karşılaşıldığında kişilerin neler yapabileceğini anlatan 36 ifade vardır. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak yandaki sayılardan uygun olanı daire içine alınız.					
1. Sıkıcı bir iş yaparken, işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm.	1	2	3	4	5
2. Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda, bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder, düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim.	1	2	3	4	5
4. Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yenmek bana güç gelir.	1	2	3	4	5

5. Kendimi bedbin (üzüntülü) hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5
7. Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım.	1	2	3	4	5
8. Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım.	1	2	3	4	5
9. Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler elimde olsa bile bu kararı ertelerim.	1	2	3	4	5
10. Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman dikkatimi toplamak için yollar ararım.	1	2	3	4	5
11. Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırırım.	1	2	3	4	5
12. Kötü huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım.	1	2	3	4	5
13. Beni sıkan bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Günde iki paket sigara içiyorsa olsam, sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm.	1	2	3	4	5
16. Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım.	1	2	3	4	5
17. Bedbin (üzüntülü) olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım.	1	2	3	4	5
18. Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm.	1	2	3	4	5
19. Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
20. Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım.	1	2	3	4	5
21. Beni kötümser yapsa da, gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5
22. Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
23. Bedenimin her hangi bir yerinde ağrı hissettiğimde, bunu dert etmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24. Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar.	1	2	3	4	5
25. Başarısızlıkla birlikte gelen kötü duyguları yenmek için, sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim.	1	2	3	4	5
26. Kendimi patlayacakmış gibi hissettiğimde, “Dur, bir şey yapmadan önce düşün” derim.	1	2	3	4	5
27. Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5
28. Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani kararlar yerine bütün ihtimalleri göz önüne alarak sonuca varmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

29. Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5
30. Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim.	1	2	3	4	5
31. Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
32. Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım.	1	2	3	4	5
33. Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım.	1	2	3	4	5
34. Bir işi yaparken dikkatim dağılırsa, işi küçük bölümlere ayırırım.	1	2	3	4	5
35. Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenemediğim olur.	1	2	3	4	5
36. Aç olduğum halde yemek yeme imkanım yoksa ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 81179084/044/
Konu : Anket Uygulama (Hakan
AKDENİZ)

İLGİLİ MAKAMA

İlgi : HAKAN AKDENİZ 14/01/2016 tarihli ve - sayılı yazı

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı 1370D41016 numaralı doktora öğrencisi Hakan AKDENİZ; "*Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Ve Psikolojik Kırılganlık Durumlarının İncelenmesi*" ile ilgili anket formları hazırlamıştır.

Anket formları Enstitümüzce incelenmiş olup, yasal gerekliliğin ilgili kuruma ait olması kaydı ile yapılması uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize saygılarımla arz/rica ederim.

Doç.Dr. Halil İbrahim SAĞLAM
Müdür

22/01/2016 V.H.K.İ
22/01/2016 Enst.Sek. Vekili

E.ÇORAPÇIĞIL
H.F.TATAROĞLU

Evrak Doğrulama için : <http://193.140.253.232/envision.Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BELM34YE3>

Öğrenci İşleri Birimi Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü 54300
Hendek/Sakarya
Tel:0264 214 2454 Faks:0264 295 7492
E-Posta : egitim@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ : www.egitim.sakarya.edu.tr





T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü

Sayı : 81576613/605/4687694

26.04.2016

Konu: Araştırma izni

Sayın Hakan AKDENİZ
(Cumhuriyet Mahallesi N. Kırbaş Sokak Uğur Sitesi B/Blok Kat 1 Daire 1 İzmit/KOCAELİ)

İlgi: a) 22.04.2016 tarihli dilekçeniz
b) 07/03/2012 tarih ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 sayılı genelge

İlgi (a) dilekçe ile Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı doktora öğrencisi Hakan AKDENİZ'in "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikolojik Kırılganlık Durumlarının İncelenmesi" konulu doktora tezi kapsamında hazırlanmış olduğu veri toplama araçlarının Sakarya, Kocaeli, Çanakkale, Ağrı, Aydın, Ankara, İstanbul, Bartın, Kütahya, Düzce, Balıkesir, İzmir ve Konya illerinde bulunan okullarda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine uygulanmasına yönelik izin talebi Genel Müdürlüğümüz tarafından incelenmiştir.

Denetimi İl, İlçe Millî Eğitim Müdürlüklerinde ve okul/kurum idaresinde olmak üzere onaylı bir örneği Bakanlığımızda muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmadan gönüllülük esas olmak kaydıyla Sakarya, Kocaeli, Çanakkale, Ağrı, Aydın, Ankara, İstanbul, Bartın, Kütahya, Düzce, Balıkesir, İzmir ve Konya illerinde bulunan okullarda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine uygulanmasına ilgi (b) genelge doğrultusunda izin verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Ahmet Onur AK
Bakan a.
Genel Müdür

Ek: Veri toplama araçları (iki sayfa)



Konya Yolu No:21/ANKARA
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
atilademirbas@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Atilla DEMİRBAŞ
Seyda KARABULUT
Telefon: 0-312-2969400/9582

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden eef8-ebb7-34be-873c-3ec7 kodu ile teyit edilebilir.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad ve soyad gibi kendinizi tanıttıcı bilgiler vermeden aşağıdaki soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız rica olunur. Katkılarınız için teşekkürler.

Görev Yaptığınız il

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

3. Kaç Yıldır Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği yapıyorsunuz.
1-4 () 5-9 () 10-14 () 15-19 () 20 ve üstü ()

4. Medeni Durum: Evli () Bekar ()

5. Kardeş Sayınız (kardeşlerinizin toplamı sizde dahil)

Tek Çocuk () b. İki Kardeş () Üç Kardeş () Dört Kardeş () Beş ve Üstü ()

6. Anne babanızın size karşı tutumu nasıldır?

İlgisiz () Otoriter () Koruyucu () Demokratik ()

7. Sosyo-ekonomik düzeyinizi nasıl buluyorsunuz?

Düşük () Orta () Yüksek ()

8. Eğitim Durumunuz () lisans () Yüksek lisans () Doktora

PSİKOLOJİK KIRILGANLIK ÖLÇEĞİ

Açıklama: Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

1. Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.
1 2 3 4 5 Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
2. İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.
1 2 3 4 5 Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
3. Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğim çoğunlukla farkındayım.
1 2 3 4 5 Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
4. Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyarım.
1 2 3 4 5 Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
5. Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım.
1 2 3 4 5 Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
6. Diğer insanlar benden faydalandığı zaman çoğunlukla alıngan hissedirim.
1 2 3 4 5 Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun



ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda kötü bir durum veya olayla karşılaşıldığında kişilerin neler yapabileceğini anlatan 36 ifade vardır. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak yandaki sayılardan uygun olanı daire içine alınız.	Hiç tanımlanıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça iyi tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1. Sıkıcı bir iş yaparken, işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim şeyi düşünürüm.	1	2	3	4	5
2. Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda, bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder, düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim.	1	2	3	4	5
4. Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yemek bana güç gelir.	1	2	3	4	5
5. Kendimi bedbin (üzüntülü) hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5
7. Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım.	1	2	3	4	5
8. Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım.	1	2	3	4	5
9. Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler elimde olsa bile bu kararı ertelerim.	1	2	3	4	5
10. Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman dikkatimi toplamak için yollar ararım.	1	2	3	4	5
11. Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırırım.	1	2	3	4	5
12. Kötü huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım.	1	2	3	4	5
13. Beni sıkıcı bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Günde iki paket sigara içiyorsa, sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm.	1	2	3	4	5
16. Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım.	1	2	3	4	5
17. Bedbin (üzüntülü) olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım.	1	2	3	4	5
18. Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm.	1	2	3	4	5
19. Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
20. Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım.	1	2	3	4	5
21. Beni kötümser yapsa da, gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5
22. Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
23. Bedenimin her hangi bir yerinde ağrı hissettiğimde, bunu dert etmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24. Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar.	1	2	3	4	5
25. Başarısızlıkla birlikte gelen kötü duyguları yemek için, sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim.	1	2	3	4	5
26. Kendimi patlayacakmış gibi hissettiğimde, "Dur, bir şey yapmadan önce düşün" derim.	1	2	3	4	5
27. Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5
28. Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani kararlar yerine bütün ihtimalleri göz önüne alarak sonuca varmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
29. Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5
30. Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim.	1	2	3	4	5
31. Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
32. Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım.	1	2	3	4	5
33. Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım.	1	2	3	4	5
34. Bir işi yaparken dikkatim dağılırsa, işi küçük bölümlere ayırırım.	1	2	3	4	5
35. Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yeneemediğim olur.	1	2	3	4	5
36. Aç olduğum halde yemek yeme imkanım yoksa ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Hakan AKDENİZ

Uyruğu: T.C.

Doğum Tarihi:25.05.1977/ İzmit / Kocaeli

E-mail: hakan.akdeniz@kocaeli.edu.tr, hakanakdeniz@gmail.com

Eğitim

İlköğretim: Fevzi Çakmak İlköğretim Okulu / Kocaeli

Orta Öğretim: Mimar Sinan Ortaokulu / Kocaeli

Lise: İzmit Endüstri Meslek Lisesi / Kocaeli

Lisans: Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü / 2002 Kocaeli

Yüksek Lisans: Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı Kütahya / 2011

Doktora: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Sakarya / 2018