

**T.C.
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ, İŞLETME ANABİLİM DALI
İŞLETME DOKTORA PROGRAMI**

**KAMU SAĞLIK SEKTÖRÜNDE ÖĞRENİLMİŞ
GÜÇLÜLÜK İLE STRESLE BAŞAÇIKMA
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Doktora Tezi

Ayhan Çakır

1350D91213

İstanbul, Aralık2014

**T.C.
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ, İŞLETME ANABİLİM DALI
İŞLETME DOKTORA PROGRAMI**

**KAMU SAĞLIK SEKTÖRÜNDE ÖĞRENİLMİŞ
GÜÇLÜLÜK İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Doktora Tezi

Ayhan Çakır

1350D91213

Danışman: Prof. Dr. Hüner Şencan

İstanbul, Aralık 2014

TELİF HAKLARI

Bu doktora tezinin tüm telif hakları Ayhan akır'a aittir. "Yeniden ifadelendirme" veya belli bir bölümden "özet çıkarma" şeklinde de olsa kaynak belirtmeden ve sayfa numarası göstermeden alıntı yapılamaz. Aynen yapılan metin alıntıları, "tırnak işareti alma" veya "girintili yazım biçimi" kullanılmaksızın gösterilemez. Aynen alıntılarda makul yararlanma ölçüsü aşılamaz. Yazara ait şekil ve tabloları; "niteliğini büyük ölçüde farklılaştırmayan değişiklikler yaparak "veya "orijinal biçimiyle" kendi çalışmasına almak isteyen kişiler yazılı izin almalıdırlar.

T.C.
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME ANABİLİM DALI

JÜRİ ÜYELERİ ONAYI

Doktora öğrencisi Ayhan Çakır'ın 'in "Kamu Sağlık Sektöründe Öğrenilmiş Güçlülük ile stres ile başa çıkma Arasındaki İlişki" başlıklı bilimsel çalışması 09.12.2014 tarihinde yapılan savunmada aşağıda isimleri belirlenen jüri üyeleri tarafından Doktora Tezi olarak oybirliği () ; oyçokluğu () ile başarılı bulunmuştur.

	Adı Soyadı	İmza
Tez danışmanı		
Jüri Üyesi		
Jüri Üyesi		
Jüri Üyesi		
Jüri Üyesi		

ETİK KURALLARA UYGUNLUK YAZISI

Yüksek lisans tezimde, “yeniden ifadelendirme” ve belli bir bölümden “özet çıkarma” şeklinde gerçekleştirdiğim yararlanmalar için orijinal kaynağın künye bilgilerini ve yararlandığım sayfa numaralarını gösterdiğimi, aynen yaptığım metin alıntılarını, “tırnak işareti”, “girintili yazım biçimi”, “künye bilgileri” ve “sayfa numaraları” ile açık bir şekilde belli ettiğimi, aynen alıntılarda makul yararlanma ölçüsünü aşmadığımı, başkalarına ait görüş ve fikirleri kendi görüşümmüş gibi göstermediğimi, kaynakçada yer alan başvuru eserleri ile metin içindeki dipnot veya parantez not bilgilerinin örtüştüğünü, yararlandığım; ölçek, şekil ve tablolardan izin alınması gerekenler için izin aldığımı, başkalarına ait şekil ve tablolardan izin alma imkânı bulamadıklarımda önemli ölçüde değişiklikler yaparak onları farklılaştırdığımı ve künye bilgilerini verdiğimi, kullandığım anket formları ve araştırmanın uygulama biçimi için üniversite Etik Kurulu’nun onayını aldığımı beyan ederim.

TEŞEKKÜR

Tezimi hazırlama sürecinde benim bütün sıkıntı ve zorluklarıma ortak olan ve beni bu konuda sürekli destekleyen sevgili eşime öncelikle teşekkürü bir borç bilirim. İkinci olarak özellikle tez yazım hususunda ve akademik etik konusunda çok şey öğrendiğim, beni bilgilendiren, yönlendiren, yazdıklarımı sabırla okuyup hatalarımı düzelten, eksikliklerimi tamamlamama yardım eden danışman öğretim üyesi Sayın Prof. Dr. Hüner Şencan' a saygılarımı sunarak teşekkür ederim.

ÖZ

Bu araştırma ile İstanbul ili sınırları içerisinde Kamu sağlık sektöründeki Kamu hastanelerinde çalışan sağlık personelinin öğrenilmiş güçlülük ve stres ile başa çıkabilme durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırmalar “öğrenilmiş güçlülüğü yüksek olan bireylerin stresle daha kolay başa çıkabildiğini göstermiştir.

Araştırma yapılması düşünülen alan içinde çalışan Kamu Sağlık personeli sayısı 79.812 olduğundan, örnekleme yapılması gereği duyulmuştur. Araştırmanın örneklemini, İstanbul ili Bakırköy Kamu Hastaneler birliğine bağlı 10 Kamu hastanesinde çalışan tesadüfi yöntemle seçilmiş toplam 383 sağlık personeli oluşturmaktadır.

Tarama modelindeki araştırmada veri toplama aracı olarak Sağlık çalışanlarının sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilmiş ‘Kişisel Bilgi Formu’nun yanında ‘Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği’ ile ‘stres ile başa çıkabilme tarzı Ölçeği’ kullanılmıştır. Sağlık çalışanları arası ikili gruplarda değişkenlerin karşılaştırılmasında t-testi, Öğrenilmiş Güçlülük ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin şiddet ve yönünü ortaya koyabilmek için Pearson korelasyon analizi, Öğrenilmiş Güçlülüğün, stres ile başa çıkabilme üzerindeki etkisini saptayabilmek için çoklu regresyon analizi kullanılacaktır.

Araştırma sonucunda, Sağlık Personelinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleriyle, stres ile başa çıkabilme yeteneği arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülürken, bayan Sağlık Personelinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin erkek sağlık Personelinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kavramlar: Öğrenilmiş güçlülük, stres ile başa çıkabilme, stres, stresle başa çıkma

ABSTRACT

In this research, it is to determine the relationship between "learned resourcefulness" and "coping with stress" of the healthcare staff those work at state hospitals in state health sector. As well as working conditions, rude behavior encountered in the workplace can lead to stress in people. Studies has shown that individuals those have high learned resourcefulness, can cope with stress easily.

Research work done in the field thought that the number of public health personnel 79 812, was heard to be made sampling. The Research Sample population comprises 383 healthcare staff from İstanbul Province Bakirkoy District state Hospital Association were determined by randomly.

The questionnaire which is developed by the researcher to collect information about sociodemographic features of the Healthcare staff, 'coping with stress Scale', Rosenbaum's Learned Resourcefulness' are used as the type of this survey study. T- test will be used in order to detect the existence of a meaningful relationship between Healthcare Staff; while Pearson correlation analysis will be used to examine the relationship of Learned Resourcefulness and coping with stress, multiple regression analysis will be used for examining the effects of Learned Resourcefulness sub dimensions on coping with stress.

The results of this study show that there is significant correlation between learned resourcefulness and their bullying at workplace. Also, the learned resourcefulness scores of the female Healthcare staff are higher than the male healthcare staff.

Key words: Learned resourcefulness, coping with stress, stress, coping with stress

İÇİNDEKİLER

Öz.....	i
Abstract	ii
İçindekiler	iii
Tablolar Listesi	v
Şekiller Listesi	vi
I.GİRİŞ.....	1
A. Önceki araştırmalar	2
B. Problem tanımlaması.....	3
C. Amaç ve önem.....	3
D. Araştırmanın kapsamı ve kısıtları.....	4
E. Ön kabuller	4
II. ALAN YAZIN	5
A. Öğrenilmiş güçlülük	5
B. Stres ile başa çıkma	7
III. YAPILAR, HİPOTEZLER ve ARAŞTIRMA SORULARI.....	9
A. Kavramsal Yapılar	9
1. Öğrenilmiş Güçlülük Boyutları	9
2. Stres ile Başa Çıkma Boyutları	9
B. Hipotezler.....	10
C. Araştırma Soruları	13
IV. YÖNTEM	14
A. Araştırmanın Tasarımı ve Modeli	14
B. Analiz Birimi	17
C. Ana kütle ve Örneklem	17
D. Ölçüm Aracı.....	18
E. Ölçüm Uygulaması	18
F. Uygulanan İstatistiksel Analizler	19

V. BULGULAR ve DEĞERLENDİRME.....	20
A. Güvenilirlik ve Geçerlilik Analizi Bulguları	20
1. Stresle Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi	20
2. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğine İlişkin Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi	21
B. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	23
C. Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular	23
D. Hipotez Testleriyle İlgili Bulgular	24
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	25
EKLER.....	27
Ek A. Demografik Sorular	27
Ek B. Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (Rögö).....	28
Ek C. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	30
ALINTI YAPILAN KAYNAKLAR.....	32
ZAMAN ÇİZELGESİ	33
BÜTÇE.....	34

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Değişkenleri</i> Hata! tanımlanmamış.	Yer	işareti
Tablo 2. <i>İstanbul ili Çalışan Sağlık Personeli Sayısı</i> Hata! tanımlanmamış.	Yer	işareti
Tablo 3. <i>Stresle Baş Edebilme Ölçeğine ilişkin Faktör Analizi</i> Hata! tanımlanmamış.	Yer	işareti
Tablo 4. <i>Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğine ilişkin Faktör analizi</i> Hata! tanımlanmamış.	Yer	işareti
Tablo 5. <i>Araştırmaya Katılanlara İlişkin Demografik Özellikler</i> Hata! tanımlanmamış.	Yer	işareti

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın Modeli..... Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

I.GİRİŞ

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

Kişilerin en önemli sermayesi olan hayatın kaliteli bir şekilde yaşanması içi için gerekli olan unsurların başında “İnsan Sağlığı” geldiği yadsınamaz bir gerçektir. İnsan sağlığının bozulması akabinde, başvurduğu sağlık tesislerinde, alacağı sağlık hizmetinin kalitesi hiç şüphesiz, hizmeti sunan Sağlık Personelinin bilgi ve becerisinin yanı sıra o personelin, hizmet sunumu sırasındaki psikolojik durumuna göre de değişmektedir. Sağlık personelinin hizmet sunumundaki psikolojisi içsel ve dışsal faktörlere bağlıdır. İçsel faktörlerden olan” stres ile başa çıkma tarzları” ve “Öğrenilmiş Güçlülük” yetkinliği bizim bu çalışmamızda

irdeleyeceğimiz ve birbiri ile olan ilişkilerini inceleyeceğimiz iki kavramsal yapıdır.

Öğrenilmiş güçlülük kavramı bireyin olumsuz durumların üstesinden gelme ve kıt kaynaklarla dahi yaptığı işi başarma yeteneğini ifade etmektedir. Öğrenilmiş güçlülüğü yüksek bireylerin net olarak belirlenmiş hedefleri, etkili problem çözme stratejileri, pozitif düşünme eğilimleri ve güçlüklerle başa çıkma azimleri vardır. Bu açıdan bakıldığında Öğrenilmiş Güçlülük yetileri yüksek olanlarda, kendilerini stres faktörlerine karşı da koruyabildiklerini görmekteyiz.

A.ÖNCEKİ ARAŞTIRMALAR

Yapılan araştırmalara bakıldığında çoğunlukla eğitim ve sağlık sektöründe çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda çalışanların sahip olduğu öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin yaptıkları işe etkisi veya öğrencilerin sahip olduğu Öğrenilmiş güçlülüğün derslerine olan katkısı yordamlaşmaya çalışılmıştır. Bu çalışmalara birkaç örnek verecek olursak;

Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve cinsiyetlerine göre mizah tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelenmiş ve Öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tüm mizah tarzları puanları açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Polatçı & Boyraz, 2010, s.141).

İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile otomatik düşünce biçimleri arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve sonuç olarak yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip öğrencilerin kendilerine, geleceğe ve dünyaya ilişkin bakış açılarının düşük öğrenilmiş güçlülüğe sahip olanlara göre daha olumlu olduğunu görülmüştür. (Yürür, 2011, s.114).

Genel liselerdeki okul yöneticisi ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük algılarını ve bu algıların demografik değişkenler itibarıyla farklılık gösterip göstermediğini araştırma sonuçları ise öğrenilmiş güçlülüğün yaşa göre farklılaştığını göstermektedir. 36-45 yaş aralığındaki öğretmenler diğerlerine göre daha yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahiptirler. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan

araştırmada ise öğrenilmiş güçlülük ile zekâ düzeyi ve akademik başarı ilişkisini incelenmiş ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan öğrencilerin yüksek olanlara göre daha fazla akademik stres ve buna bağlı olarak akademik başarısızlık yaşadığını ortaya koymuşlardır.

Yapılan bir başka araştırmada öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile sorunlar karşısında gösterdikleri tepkiler arasındaki ilişkiyi konu aldıkları çalışmalarında, sorunlara gösterilen tepkilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyine göre farklılaştığını, öğrenilmiş güçlülüğü yüksek olan öğrencilerin sorunlarını başkalarıyla paylaşma yolunu daha çok tercih ettiklerini tespit etmişlerdir (Polatçı & Boyraz, 2010, s.141).

B. PROBLEM TANIMLAMASI

Sağlık hizmet sektörü pek çok özelliği bakımından sadece üretim sektöründen değil aynı zamanda diğer hizmet sektörlerinden çok daha karmaşık ve streslidir. Sağlık hizmet sektöründe Matris yapıların olması, örgüt içinde hem yatay hem de dikey ilişkilerin kuvvetli olması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Kişiler arası ilişkilerin çok önemli olduğu matris yapılı sağlık sektörlerinde, hizmetin kalitesi ve hasta memnuniyeti hizmeti sunan kişilerin psikolojik durumları ile alakalıdır. İş yerinde kötü davranış gören ve stresli bir sağlık personelinin, sunacağı sağlık hizmetinin kalitesine negatif etki edeceği yadsınamaz.

C. AMAÇ VE ÖNEM

Diğer ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de son yıllarda stresle başa çıkma stratejileri konusunda çok sayıda araştırma yürütüldüğü görülmektedir. Bu araştırmalarda aralarında “Stresle başa çıkma Ölçeği” de dahil olmak üzere birçok değişik ölçme aracı kullanılmıştır. Bununla beraber, ülkemizde pek çok “Öğrenilmiş Güçlülük” çalışmaları da yapılmıştır.

Bu çalışmamızda strese maruz kalan sağlık personelindeki, Öğrenilmiş güçlülük olarak adlandırılan “ bireyin olumsuz durumların üstesinden gelme ve kıt kaynaklarla dahi yaptığı işi başarma yeteneğini” ile arasındaki ilişki irdelenecektir.

D. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI VE KISITLARI

Araştırma Kamudaki sağlık Sektöründeki sağlık hizmeti sunumunda önemli rol oynayan ve Yardımcı Sağlık Personeli olarak adlandırılan hemşire, Sağlık Memuru, Sağlık Teknikeri, Laborant vs meslek grubu ile doktorlar arasında yapılmıştır. Ancak alıŐma Őartlarının Özel sektör ve Kamu sektörünü kapsayacak Şekilde olmaması, araştırmanın özel sektör tarafını temsil edeceği hususunda belirsizlik vardır. Ayrıca bu alıŐma Bakırköy Kamu Hastaneler birliğine bağlı tedavi edici Sağlık hizmetleri ve Rehabilitasyon sağlık hizmetleri sunan kurumlarda bu araştırma yürütülecektir.

E. ÖN KABULLER

Çalışmanın yürütüleceği Bakırköy kamu hastaneleri birliğinde yer alan Tedavi Edici Sağlık Kurumları ve Rehabilitasyon sağlık Hizmeti sunan sağlık Kurumlarında alıŐan sağlık personelinin, Türkiye'deki tüm Kamu Sağlık Sektöründe alıŐan Tüm Sağlık Personelinin temsil ettiği varsayılmaktadır.

II. ALAN YAZIN

A. ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK

Öğrenilmiş güçlülük son 30 yıldır çıkmış olan ve Micheal Rosenbaum'um tanımlaması ile belli bir kalıba oturtulmuş bir kavramdır. Yaptığımız alan Yazın taramalarında, Öğrenilmiş güçlülük tanımlarının ya Rosenbaum'dan alıntı yapıldığı veya Rosenbaum yaptığı tanımların yorumlanması ve açılması şeklinde olduğunu görmekteyiz. Öğrenilmiş güçlülük kavramının birkaç tanımlaması aşağıda verilmiştir.

Polatçı & Boyraz(2010) çalışmalarında Öğrenilmiş güçlülüğü şöyle tanımlamaktadır:

Öğrenilmiş güçlülük “bireylerin içsel tepkileri düzenlemede kullandıkları davranışsal ve bilişsel beceriler repertuarı” olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yaşamı boyunca öğrenmiş olduğu, hedefe yönelik davranışlarını engelleyen düşünce, duygu, acı gibi etkenleri denetim altına almasını mümkün kılan tüm beceriler öğrenilmiş güçlülük olarak ifade edilmektedir. Bu beceriler sayesinde olaylar bireyleri kontrol etmemekte, olayların bireyler üzerindeki etkileri kontrol edilebilmektedir. Öğrenilmiş güçlülük bir bakıma bireyin olayları yönetebilmesi, kendi yaşamına hakim olabilmesi ve olumsuzlukların üstesinden gelebilmesidir (s.139).

Öğrenilmiş güçlülük, kavramını tanımlarken kaynakların kıtlığına dikkat çekilmiş ve düşük örgütsel destekle çalışan işgören performansı ifade edilmiştir. Yine bu ifadelere göre öğrenilmiş güçlülük “iş ile ilgili amaçları gerçekleştirmede kıt kaynakları bir arada tutabilmek ve engellerin üstesinden gelebilmek için kullanılan istikrarlı bir özellik” tir. Öğrenilmiş güçlülük dışsal bir desteğe ihtiyaç duymaksızın zorluklarla baş edebilme gücüdür. Kavramın temelinde bireyin zorlandığı durumlarda başkalarından yardım istemesi veya başkalarının yardımını alması değil, kendi kendine yardım etmesi yatmaktadır (Erden & Ümmet, 2014, s.73).

Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek bireyler içinde buldukları olumsuz durumu, engelleri, kısıtları kabullenmemekte; bu olumsuzlukların yol açtığı de-

ğişime direnerek belirledikleri hedeflere ulaşabilmektedirler. Bu açıdan bakıldığında öğrenilmiş güçlülük kavramı; bir organizmanın davranışlarıyla olumsuz bir durumu düzeltebilecek gücü ve yeteneği olduğu halde, bu olumsuzlukları değiştirmek için gerekli olan davranışları yapmaması ya da bu davranışları öğrenmede yetersiz kalması anlamına gelen öğrenilmiş çaresizlik kavramı ile yakından ilgilidir. Öğrenilmiş güçlülük negatif düşünce ve duyguların tamamen ortadan kaldırılmasını değil, ancak bu duyguların negatif sonuçlarını minimuma indirebilmek için yeniden düzenlenmesi ve yönetilebilmesini ifade etmektedir (Coşkun, 2008, s.49).

Öğrenilmiş güçlülük kavramının, öğrenilmiş çaresizliğin karşıtı olduğunu savunulmuş ve yapılan çalışmalarla da bu görüşü ispatlanmıştır. Bazı bilim adamları tarafından yapılan araştırmalarda anagram çözme (harfleri karışık kelimeleri çözme ve yeni sözcükler türetme) üzerine kurdukları çalışmalarında öğrenilmiş güçlülüğü yüksek olanların diğerlerine göre daha başarılı oldukları görülmüştür. Ayrıca ilk çözümlerde aynı ölçüde başarısızlık yaşayan bireylerden yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip olanların ikinci denemelerde daha fazla çaba gösterdikleri ve öğrenilmiş çaresizliğe karşı daha dirençli oldukları tespit edilmiştir. İki kavramı bir arada inceleyen çalışmalara bakıldığında öğrenilmiş güçlülüğün öğrenilmiş çaresizlik geliştirmeyi engelleyici rolünün olduğu da görülmektedir (Güllüoğlu & aydın, 2007, s.158).

Araştırmalar öğrenilmiş güçlülüğün durumsal şartlarla, başkalarını modelleme ile veya eğitimle öğrenilebileceğini veya artırılabilirliğini göstermiştir Rosenbaum öğrenilmiş güçlülüğün yaşam boyunca çevre ile etkileşim sonucu kazanıldığını ve güçlülük olarak tanımlanan davranışların bireyin yetiştiği çevre içerisinde öğrenildiğini belirtmektedir. Öğrenilmiş güçlülük tanımına giren bütün beceriler erken yaşlardan itibaren informal yollardan öğrenilmekte ve bireylerin öğrenme geçmişleri birbirinden farklılık gösterdiği için, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri de farklılık göstermektedir.

Negatif duygularla baş etmede, kötü alışkanlıkları yenmede, sıkıcı fakat gerekli görevleri yerine getirmede ve yaşam boyu karşılaşılan tüm engellerin

üstesinden gelmede bireylere yardımcı olan öğrenilmiş güçlülüğün bileşenleri Tablo 1. 'de gösterilmiştir.

Tablo 1.
Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Değişkenleri

Öğrenilmiş Güçlülüğün Bileşenleri
-Problem çözme stratejilerinin kullanılması
-İçsel tepkileri kontrol etmek amacıyla bilişsel yeteneklerin kullanılması
-Ödülü erteleyebilme yeteneği (tatile çıkmadan önce işleri bitirmek)
-İçsel olayları kontrol edebilme yeteneği

Bileşenleri açısından bakıldığında duygusal temellere dayanan öğrenilmiş güçlülüğün, zorlukların üstesinden gelmede etkin çözümlerin bulunması için kullanılan zihinsel bir çaba olduğunu görmek mümkündür.

Bireyin öğrenilmiş güçlülük düzeyi; duygular, inançlar, önyargılar gibi içsel faktörlerden etkilenmekle birlikte bilişsel çözüm yollarını şekillendirecek dışsal uyaranlardan da etkilenmektedir. Yerli ve yabancı literatürde eğitim hizmetleri sektöründe öğrenilmiş güçlülüğü etkileyebilecek pek çok faktör, kavramla birlikte incelenmiştir. (Dağ, 1992, s.270).

B. STRES İLE BAŞA ÇIKMA

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

Araştırmalarda ortaya çıkan temel faktörlerin iş ortamı (örgütsel), bireyin kişilik yapısı ve çevresel faktörler şeklinde tasnif edilmeye çalışıldığı görülmektedir

III. YAPILAR, HİPOTEZLER ve ARAŞTIRMA SORULARI

A. KAVRAMSAL YAPILAR

1. Öğrenilmiş Güçlülük Boyutları

Rosenbaum bir bilişsel yeteneğin öğrenilmiş güçlülük olabilmesi için **dört boyutunun** olması gerektiğini belirterek bunları:

- a) Kendi yönergeleriyle, duygusal ve fizyolojik kaynaklı tepkilerin kontrol edilmesi,
- b) Planlama, problem durumunu tanımlama, uygun seçenekleri değerlendirilip sonucu tahmin etme gibi problem çözme stratejilerinin aşamalarının uygulanması,
- c) Uzak amaçlara ulaşabilmek için, bir an önce elde edilebilecek ödülün/veya doyumun ertelenebilmesi,
- d) İçsel olaylarla ilgili tüm bu davranışları yapabilme yeteneğine olan inancı olarak açıklamıştır.

Rosenbaum'a göre kişiler anlık yaşantılarını kontrol edemeyebilirler ancak bu yaşantılara karşı geliştirebilecekleri davranışları kontrol edebilirler. Dolayısıyla, kişilerin sahip oldukları özkontrol becerileri yaşantılar karşısında gösterecekleri davranışları belirleyerek bireylerin istedik hedeflere ulaşmasını engelleyebilecek ve kendisinin geliştirebileceği olumsuz faktörlerle baş etmesini sağlayacaktır.

2. Stres ile Başa Çıkma Boyutları

Ölçeğin beş tane alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; *kendine güvenli yaklaşım* (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26), *iyimser yaklaşım* (2, 4, 6, 12, 18), *çaresiz yaklaşım* (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27,28), *boyun eğici yaklaşım* (5, 13, 15, 17, 21, 24) ve *sosyal desteğe başvurmadır* (1, 9, 29, 30). Bunlardan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları stresle başa çıkma açısından etkili yollar olarak değerlendirilirken, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım

etkisiz yollar olarak değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek oluşu, stresle başa çıkmada o alt ölçekteki yaklaşımın daha çok kullanıldığını göstermektedir (Taşğın & Çağlayan, 2011, s.75)

B. HİPOTEZLER

Bu çalışmada iddia edilen ve doğruluğu ispatlanmaya çalışılacak olan iddia hipotezi ve alternatif hipotezler sunulacak olup çalışmanın geri kalanında bu temel doğrultusunda ilerlenecektir. Hipotezler çift yönlü ve sağ kuyruk olarak oluşturulmuştur.

İddia hipotezimiz; “Kişilerdeki Öğrenilmiş güçlülük puan ortalaması ile o kişilere ait Stres ile başa çıkma Ölçek ” puan ortalaması arasında fark yoktur” yönünde belirlenmiştir. Alt hipotezlerimiz ise “Öğrenilmiş Güçlülük” kavramsal boyutları ile stres ile başa çıkma alt boyutları arasında ve bu alt boyutların ise bireysel demografik değişkenlerin ilişkilerini test etme doğrultusundadır. Söz konusu hipotezler istatistiksel simgelerle aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

- H₀=Kişilerin “Stres ile başa çıkma” puan ortalaması ile o iş yerindeki “Öğrenilmiş güçlülük” puan ortalaması arasında korelasyon yoktur. H₀: $\mu_1 - \mu_2 = 0$
- Hip.1 H₁= Kişilerin “Stres ile başa çıkma” puan ortalaması, o iş yerindeki “Öğrenilmiş güçlülük” puan ortalaması arasında korelasyon vardır. H₁: $\mu_1 - \mu_2 \neq 0$

Öğrenilmiş Güçlülük ile Kişilerin “Stres ile başa çıkma” puanları arasındaki ilişki ve aynı zamanda yönünün belirlenebilmesi amacıyla iddia hipotezimiz üzerinde çift yönlü Pearson korelasyon analizi kullanılacaktır.

Alt Hipotezler ise aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

- H₀=İş yerinde çalışanların “Cinsiyet” ile kişilerin “Tepkileri Kontrol edebilme” puan ortalama ortalaması arasında korelasyon yoktur.
- Hip.2 H₀: $\mu_1 - \mu_2 = 0$
H₁= İş yerinde çalışanların “Cinsiyet” ile kişilerin “Tepkileri Kontrol edebilme” puan ortalaması arasında korelasyon vardır. H₁: $\mu_1 - \mu_2 \neq 0$
- H₀=İş yerinde çalışanların “Cinsiyet” ile o iş yerindeki “Öğrenilmiş güçlülük” puan ortalama ortalaması arasında korelasyon yoktur. H₀: $\mu_1 - \mu_2 = 0$
- Hip.3 H₁= İş yerinde çalışanların “Cinsiyet” ile o iş yerindeki “Öğrenilmiş güçlülük” puan ortalaması arasında korelasyon vardır. H₁: $\mu_1 - \mu_2 \neq 0$
- H₀= Kişilerin “Stres ile başa çıkma” puan ortalaması ile o iş yerindeki “Kendine İnanma” puan ortalamaları arasında fark yoktur.
- Hip.4 H₀: $\mu_1 - \mu_2 = 0$
H₁= Kişilerin “Stres ile başa çıkma” puan ortalaması, o iş yerindeki “Kendine İnanma” puan ortalaması arasında anlamlı farklılık vardır. H₁: $\mu_1 - \mu_2 \neq 0$
- H₀=İş yerinde çalışanların yaşları ile o iş yerindeki “Öğrenilmiş güçlülük” puan ortalaması arasında korelasyon yoktur. H₀: $\mu_1 - \mu_2 = 0$
- Hip.5 H₁= İş yerinde çalışanların yaşları ile o iş yerindeki “Öğrenilmiş güçlülük” puan ortalaması arasında anlamlı farklılık vardır. H₁: $\mu_1 - \mu_2 \neq 0$

- Hip.6 H_0 =İş yerinde çalışanların “ Çalışma Yılları” ile o iş yerindeki “Öğrenilmiş güçlülük” puan ortalaması arasında korelasyon yoktur. $H_0: \mu_1 - \mu_2 = 0$
 H_1 = İş yerinde çalışanların “ Çalışma Yılları” ile o iş yerindeki “Öğrenilmiş güçlülük” puan ortalaması arasında anlamlı farklılık vardır. $H_1: \mu_1 - \mu_2 \neq 0$
- Hip.7 H_0 = Kişilerin “Stres ile başa çıkma” puan ortalaması ile “Tepkileri kontrol Edebilme” puan ortalaması arasında korelasyon yoktur. $H_0: \mu_1 - \mu_2 = 0$
 H_1 = Kişilerin “Stres ile başa çıkma” puan ortalaması ile “Tepkileri kontrol Edebilme” puan ortalaması arasında anlamlı farklılık vardır. $H_1: \mu_1 - \mu_2 \neq 0$
- Hip.8 H_0 = Kişilerin “Stres ile başa çıkma” puan ortalaması ile o iş yerindeki “Tepkileri Kontrol Edebilme” puan ortalaması arasında anlamlı farklılık vardır. $H_1: \mu_1 - \mu_2 \neq 0$
 H_1 = Kişilerin “Stres ile başa çıkma” puan ortalaması, o iş yerindeki “Tepkileri Kontrol Edebilme” puan ortalaması arasında anlamlı farklılık vardır. $H_1: \mu_1 - \mu_2 \neq 0$
- Hip.9 H_0 =Öğrenilmiş Güçlülük puan ortalaması ile “Çaresiz Yaklaşım” puan ortalaması arasında fark yoktur. $H_0: \mu_1 - \mu_2 = 0$
 H_1 = Öğrenilmiş Güçlülük puan ortalaması ile “Çaresiz Yaklaşım” puan ortalaması arasında anlamlı farklılık vardır. $H_1: \mu_1 - \mu_2 \neq 0$
- Hip.10 H_0 =İş yerinde çalışanların “Cinsiyet” ile Kişilerin “Stres ile başa çıkma” puan ortalaması arasında korelasyon yoktur. $H_0: \mu_1 - \mu_2 = 0$
 H_1 = İş yerinde çalışanların “Cinsiyet” ile Kişilerin “Stres ile başa çıkma” puan ortalaması arasında korelasyon vardır. $H_1: \mu_1 - \mu_2 \neq 0$

- H₀= Kişilerin “Stres ile başa çıkma” puan ortalaması ile o iş yerindeki “Problem Çözme Stratejisi Uygulama” puan ortalaması arasında fark yoktur. H₀: $\mu_1 - \mu_2 = 0$
- Hip.11 H₁= Kişilerin “Stres ile başa çıkma” puan ortalaması, o iş yerindeki “Problem Çözme Stratejisi Uygulama” puan ortalaması arasında anlamlı farklılık vardır. H₁: $\mu_1 - \mu_2 \neq 0$

C. ARAŞTIRMA SORULARI

Çalışmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt bulunmaya çalışılmıştır:

1. Kişilerin “Stres ile başa çıkma” yeteneği ile “Öğrenilmiş Güçlülük” arasında bir ilişki var mıdır?
2. Demografik değişkenlerin “Öğrenilmiş Güçlülük” üzerinde etkisi var mıdır?
3. Demografik değişkenler ile Kişilerin “Stres ile başa çıkma” yeteneği arasında bir ilişki var mıdır?
4. İstanbul ili içerisinde çalışan sağlık personelinin “Stres ile başa çıkma” yeteneğine sahip olma oranı nedir.
5. İstanbul ilinde çalışan sağlık personelindeki “öğrenilmiş Güçlülük” oranı nedir.
6. Öğrenilmiş güçlülüğü oluşturan hangi faktörler, demografik etkenlerden olumlu etkilenmektedir.

IV. YÖNTEM

A. ARAŞTIRMANIN TASARIMI VE MODELİ

Araştırmamız İstanbul ili sınırları içerisinde Kamu Sağlık Sektöründeki hastanelerde çalışan sağlık personelinin sahip olduğu varsayılan “Öğrenilmiş Güçlülük” özelliği ile kişilerin stres ile başa çıkabilme yeteneği arasındaki bağlantıyı irdelenecektir. Bu bakımdan araştırmamız “tanımlayıcı araştırma” niteliğindedir. Araştırmanın sağlık personeli ile ilgili olarak iddia ettiğimiz hipotezimizi “Bakırköy Kamu Hastaneler Birliği”ne bağlı kamu hastanelerinde, bir yıldan az süreceğinden, araştırmamızı “ tanımlayıcı kesitsel araştırma” niteliğindedir.

Araştırmamız model açısından irdelediğimizde, “Öğrenilmiş Güçlülük” kavramsal yapısı ile “stres ile başa çıkabilme” kavramsal yapısı arasındaki ilişki ortaya konulurken. Aynı zamanda bu kavramsal yapıları oluşturan değişkenler ile demografik değişkenlerin ilişkisi irdelenecektir. Kavramsal yapımızdan “Öğrenilmiş Güçlülük” , 4 değişkenden meydana gelmiştir. Bunlar ;

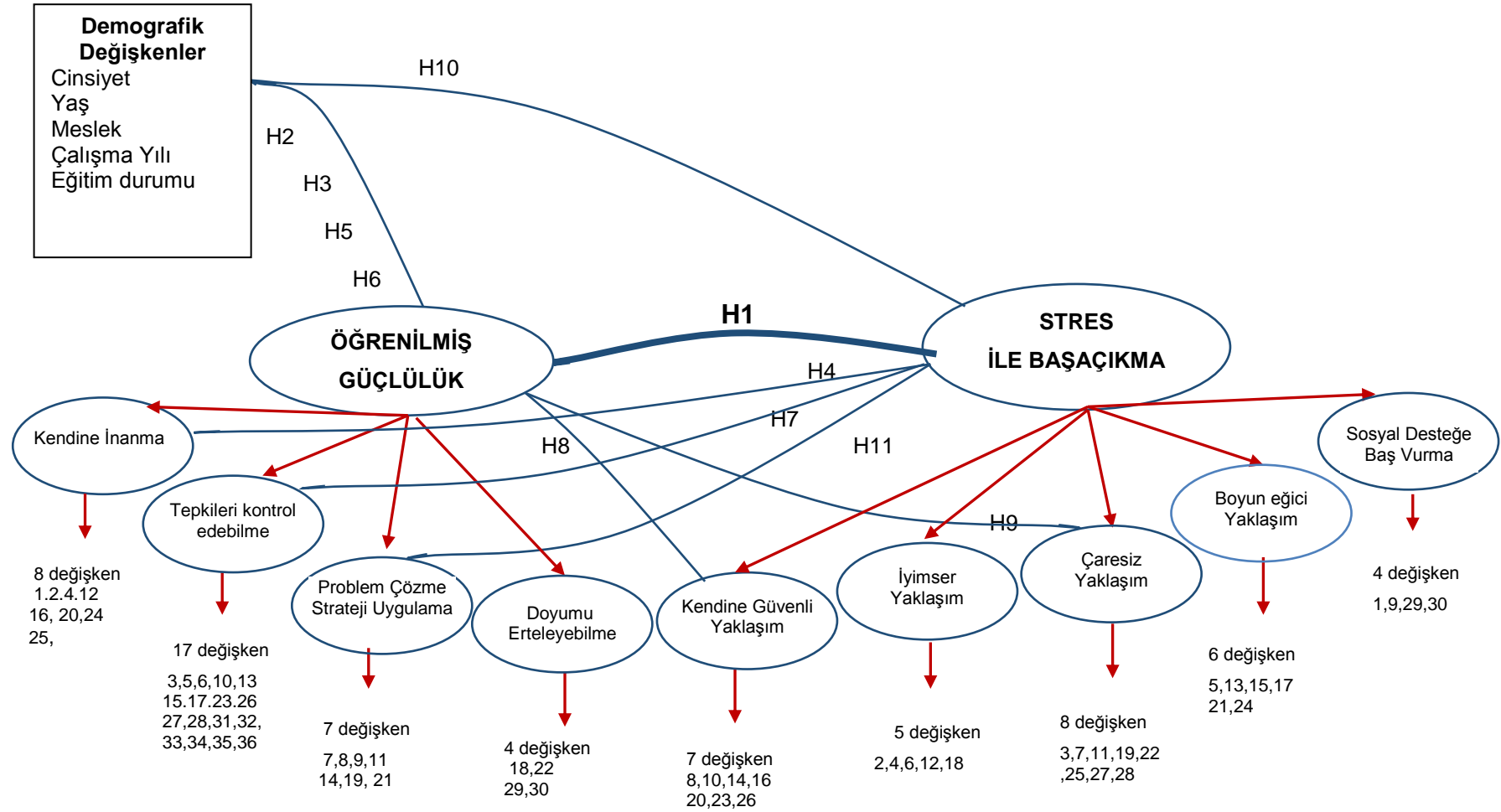
- Tepkileri kontrol edebilme
- Problem çözme stratejisi uygulayabilme
- Doyumu erteleyebilme
- Kendine inanma

Diğer kavramsal yapımız ise 5 değişkenden meydana gelmektedir. Bunlar;

- Kendine güvenli yaklaşım
- İyimser yaklaşım
- Çaresiz yaklaşım
- Boyun eğici yaklaşım
- Sosyal desteğe başvurma

Araştırma modelinin birinci bölümünde belirlenen hipotez çerçevesinde “Öğrenilmiş Güçlülük” kompozit değişkeni ile “stres ile başa çıkabilme” kavram-

ları arasındaki ilişkiler sorgulanmıştır. İkinci aşamada “Öğrenilmiş Güçlülük” yapısını oluşturan değişkenler ile “stres ile başa çıkabilme” kavramını oluşturan alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı test edilmek istenmiştir. Üçüncü aşamada ise araştırma kapsamındaki sağlıklı personelinin demografik yapısı ile araştırmamıza konu olan “Öğrenilmiş Güçlülük” ve “stres ile başa çıkabilme” kavramları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı teste edilmek istenmiştir. Çalışmanın değişkenler arası ilişki modeli grafiksel olarak Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1.
Araştırmanın Modeli

B.ANALİZ BİRİMİ

Bu araştırmamızda anket uygulanacak birim olarak, İstanbul ili Bakırköy Genel Sekreterliğine bağlı Kamu hastanelerinde çalışan sağlık personeli seçilmiştir. Bu personellerle yapılacak anketlerin istatistiksel sonuçları tüm İstanbul ili sınırlarında çalışan Kamu Sağlık personeline genellenecektir.

C.ANA KÜTLE VE ÖRNEKLEM

Çalışmanın Teorik Ana kütle İstanbul ili sınırlarında Kamu Sağlık sektöründe Kamu Hastanelerinde çalışan sağlık personelidir. Ancak İstanbul il sınırları içerisinde çalışan Kamu personeli olarak hastanelerde çalışan toplam Sağlık personeli sayısı 79.812 olduğundan (Bk Tablo 1.), pratik Ana Kütle olarak, İstanbul ili Bakırköy Kamu Hastaneler Birliği bünyesindeki kamu hastanelerinde çalışan sağlık personeli olarak düşünülmüştür. Bakırköy Kamu hastaneler birliğine bağlı 10 kamu hastanesi vardır ve çalışan sağlık personeli sayısı toplamda 12.350 kişidir. Kolayda örneklem metodu uygulayarak 12.350 çalışan Sağlık personeli arasında örneklem oluşmak için gereken kişi sayısı 383 olarak hesaplanmıştır. 383 kişi hesaplanırken sosyal bilimlerde geçerli olan güvenilirlik seviyesi olarak %95 kabul edilmiştir (Raosoft).

Tablo 2.
İstanbul İli Çalışan Sağlık Personeli Sayısı

Tıp Doktoru	Diş Hekimi	Eczacı	Yardımcı Sağlık Personeli	Diğer Sağlık Personeli	TOPLAM
26.587	5725	5228	26.527	15.475	79.812

Aynen alındığı kaynak. T.C Sağlık Bakanlığı, *Sağlık İstatistik Yıllığı*, Ankara, 2012, s.149

Not. Tabloda geçen Yardımcı Sağlık Personeli, Ebe, hemşire ve Sağlık memurunu kapsamaktadır.

D. ÖLÇÜM ARACI

Araştırmada ölçüm aracı olarak anket formlarından yararlanılmıştır. Anket formları 3 grupta ele alınmıştır. Birinci grup anket formları Örneklem içindeki Sağlık personeline yöneltilen demografik soruları içermektedir. İkinci grup anket formları ise sağlık personeline uygulanacak olan “Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği”ne ait soruları içermektedir. Üçüncü gruptaki anket formları ise Araştırmada veri toplama aracı olarak Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş olan, Şahin ve Durak tarafından kısaltması ve üniversite öğrencilerine uyarlanması yapılan, yeni adıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” kullanılmıştır. Folkman ve Lazarus’un “Başa Çıkma Yolları Envanteri” , stresle başa çıkma konusunun incelendiği araştırmalarda sıklıkla kullanılan, duruma yönelik ve 66 maddelik, 4’lü likert tipi bir ölçektir. Bu ölçekten çeşitli araştırmacıların amaçlarına ve örnekleme göre maddeler çıkardıkları ya da ekledikleri ifade edilmektedir.

Ölçek, yapılan incelemeler sonucunda 4’lü likert tipinde 30 maddelik forma dönüştürülmüştür. SBTÖ’nün alt ölçekleri birbirinden bağımsız olarak ayrı ayrı puanlanmaktadır. Ölçekteki, 1. ve 9. maddeler dışındaki tüm maddeler 0 ile 3 arasında puanlanmakta, sözü edilen iki madde ise ters olarak (3’ten 0’a doğru) puanlanmaktadır.

E. ÖLÇÜM UYGULAMASI

Araştırmanın tamamlanması için yaklaşık bir yıllık bir süre öngörülmektedir. İlk olarak yazın taramasıyla başlanacak olup hem uluslar arası hem de ulusal literatür derinlemesine incelenecektir. Bu sürecin 5-6 ay sürmesi planlanmaktadır. Yazın taramasının tamamlanması ve gerekli kavramsal altyapının oluşturulması üzerine ölçüm aracı olarak kullanılacak anket formlarının geliştirilmesi, hazırlanması ve çoğaltılması aşaması gelecektir. Yaklaşık 1 ay sürmesi öngörülen bu aşamanın ardından anket formları belirlenen 10 kamu hastanesine gidilip, kolaylık ulaşılabilen sağlık personeline yapılacaktır. Örneklemin anlamlı çıkması için yapılan hesaplama sonucunda bulunan 383 kişinin yanı sıra geçersi olabilecek veya yanlış doldurulabilecek anketlerin olma olasılığına karşın , kişi

sayısının ¼'ü kadar fazladan anket yapılacaktır. anketlerin tümünün yapılması 1 ay kadar süreceği tahmin edilmektedir. Anket formlarının toplanmasının ardından ise analiz süreci başlayacak olup çıkan istatistiksel sonuçlar yorumlanacak ve sunulan iddia hipotezinin kanıtlanıp kanıtlanmadığı tartışılacaktır.

F. UYGULANAN İSTATİSTİKSEL ANALİZLER

Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük ölçeği ve stresle başa çıkma ölçeklerini içeren anket formları SPSS 20 programında analiz edilecektir. Araştırmada istatistiksel teknikler olarak temel betimsel istatistikler (tanımlayıcı istatistiksel metodlar), t-testi, güvenilirlik, korelasyon ve çoklu regresyon analizleri kullanılacaktır. Tablo ve grafikler Excel, Word ve SPSS programları dahilinde oluşturulacaktır. Kişisel bilgi formundan elde edilen veriler üzerinde frekans analizi akabinde parametrik & non-parametrik testler gerçekleştirilecektir. Yönetici ve sağlık personelleri arasında anlamlı fark olup olmadığının belirlenebilmesi adına ikili gruplarda (yaş, hizmet süresi, eğitim düzeyi) değişkenlerin karşılaştırılmasında bu bağımsız değişkenler için

t-testi, iş tatmini ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkinin şiddet ve yönünü ortaya koyabilmek için Pearson korelasyon analizi, tükenmişlik alt boyutlarının iş tatmini üzerindeki ve aynı şekilde iş tatmin boyutlarının tükenmişlik üzerindeki etkisini saptayabilmek için çoklu regresyon analizi kullanılacaktır.

Tüm testlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak $p < 0,05$ değeri kabul edilecektir. Araştırmaya katılacak olan örnekleme istatistiksel anlamlılıkları belirleyebilmek adına hizmet süresi, yaş ve eğitim değişkenleri bazında gruplandırma yapılacaktır.

V. BULGULAR ve DEĞERLENDİRME

A. GÜVENİLİRLİK VE GEÇERLİLİK ANALİZİ BULGULARI

1. Stresle Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi

Stresle Başa Çıkma ölçeğinin KMO değeri 0,665 olarak bulunmuştur. Bu değer kabul edilebilir sınır olan 0,50'nin üstünde olduğundan örneklemin yeterli olduğu düşünülmektedir. Bu değer de araştırma verilerinden anlamlı faktörler elde edildiğini göstermektedir. Ölçeğin toplam varyansı %52,984 dür. Stresle Başa Çıkma ölçeğinin Cronbach alfa değeri 0,635 olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizine göre Stresle Başa Çıkma ölçeğine yapılan faktör analizi göre Ölçeğin beş tane alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; "kendine güvenli yaklaşım" (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26)," iyimser yaklaşım" (2, 4, 6, 12, 18), "çaresiz yaklaşım" (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27,28), "boyun eğici yaklaşım" (5, 13, 15, 17, 21, 24) ve "sosyal desteğe başvurmadır" (1, 9, 29, 30) olmak üzere 5 tane alt boyut altında toplanmıştır. Aşağıdaki Tablo 3'te Stresle baş edenimle ölçeğine ilişkin faktör analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 3.
Stresle Baş Edebilme Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi

Faktör 1: Kendine güvenli yaklaşım	Faktör Yükleri
Değişken 8	0,57
Değişken 10	0,58
Değişken 14	0,64
Değişken 16	0,65
Değişken 20	0,71
Değişken 23	0,72
Değişken 26	0,67
Faktör 2: İyimser Yaklaşım	
Değişken 2	0,64
Değişken 4	0,66
Değişken 6	0,73
Değişken 12	0,65
Değişken 18	0,57
Faktör 3: Çaresiz Yaklaşım	
Değişken 3	0,74
Değişken 7	0,67
Değişken 11	0,75
Değişken 19	0,69
Değişken 22	0,68
Değişken 25	0,65
Değişken 27	0,63
Değişken 28	0,76
Faktör 4: Boyun Eğici Yaklaşım	
Değişken 5	0,61
Değişken 13	0,61
Değişken 15	0,68
Değişken 17	0,77
Değişken 21	0,62
Değişken 24	0,56
Faktör 5: Sosyal Desteğe Başvurma	
Değişken 1	0,54
Değişken 9	0,77
Değişken 29	0,56
Değişken 30	0,55

2.Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğine İlişkin Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi

Öğrenilmiş Güçlülük ölçeğinin KMO değeri 0,721 olarak bulunmuştur. Bu değer kabul edilebilir sınır olan 0,50'in üzerinde olduğundan örneklemin yeterli olduğu

görülmektedir. Ölçeğin toplam varyansı %65,053 dür. Cronbach alfa değeri 0,71 olarak bulunmuştur. Aşağıdaki Tablo 4'te Öğrenilmiş Güçlülük ölçeğine ilişkin faktör analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.
Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi

Faktör 1-Kendine İnanma	Faktör yükleri
Değişken 1	0,557
Değişken 2	0,638
Değişken 4	0,76
Değişken 12	0,752
Değişken 16	0,52
Değişken 20	0,431
Değişken 24	0,748
Değişken 25	0,75
Faktör 2: Tepkileri kontrol edebilme	
Değişken 3	0,486
Değişken 5	0,475
Değişken 6	0,418
Değişken 10	0,411
Değişken 13	0,736
Değişken 15	0,651
Değişken 17	0,792
Değişken 23	0,73
Değişken 26	0,576
Değişken 27	0,741
Değişken 28	0,526
Değişken 31	0,724
Değişken 32	0,476
Değişken 33	0,576
Değişken 34	0,389
Değişken 35	0,581
Değişken 36	0,736
Faktör 3: Problem Çözme strateji Uygulama	
Değişken 7	0,726
Değişken 8	0,749
Değişken 9	0,763
Değişken 11	0,768
Değişken 14	0,787
Değişken 19	0,682
Değişken 21	0,751
Faktör 5: Doyumu erteleyebilme	0,498
Değişken 18	0,54
Değişken 22	0,724
Değişken 29	0,564
Değişken 30	0,8

B. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmaya 420 kişi katılmış ancak bunların sadece 400 tanesi ölçeklerimizi gereği gibi cevap vermiştir. Araştırmaya katılan 400 kişiye ait demografik özellikler Tablo 5.'de verilmiştir

Tablo 5.
Araştırmaya Katılanlara İlişkin Demografik Özellikler

Demografik Değişkenler		Frekans	Oran %
Meslek	Yardımcı sağıl Personeli	180	45%
	Doktor	120	30%
	Diğer	100	25%
	Kadın	174	44%
Cinsiyeti	Erkek	226	57%
	Yaş		
Yaş	18-29	118	30%
	30-39	96	24%
	40-49	84	21%
	50-59	54	14%
	60+	48	12%
Eğitim Durumu	Lise	47	12%
	Üniversite	138	35%
	Lisansüstü	69	17%
	Doktora	146	37%
Çalışma Yılı	1-9	198	50%
	10-19	144	36%
	20-29	44	11%
	30 +	14	4%

C. ARAŞTIRMA SORULARINA İLİŞKİN BULGULAR

Öğrenilmiş güçlülük ve Stres ile başa çıkabilme arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla tasarlanan bu çalışmada öğrenilmiş güçlülük ve stres ile başa çıkabilme ölçeklerine ilişkin güvenilirlik ve geçerlilik analizi yapılmıştır. Alan yazında öğrenilmiş güçlülük ile ilgili yapılan çalışmalarda elde edilen alt boyutlar ile çalışmamızda elde edilen alt boyutların büyük bir bölümünün örtüştüğü görülmüştür.

D. HİPOTEZ TESTLERİYLE İLGİLİ BULGULAR

Korelasyon analizinin sonuçlarına göre ana hipotezimize (Hip.1) ait H_1 hipotezimizi kabul edilebilir derecede korelasyon olduğu (0,82) anlaşılmıştır. Yine aynı şekilde alt hipotezlerimizden Hip.2, Hip.3, Hip.4, Hip.5, Hip.8, Hip.10 ve, Hip.11 hipotezlerimizde korelasyonu pozitif yönde anlamlı çıkmış , Hip.6, Hip.7, Hip.9, numaralı alt hipotezlerimiz ise korelasyonları 0,3'ün altında kaldığından H_0 :hipotezi kabul edilmiştir kabul edilmemiştir.

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Öğrenilmiş güçlülük bireylerin duygularını ve zihinsel süreçlerini yöneterek zorluklarla baş edebilme yeteneğini ifade ettiği için, stresle baş edebilme düzeyi ile pozitif yönde korelasyon olduğu düşünülmüştür. Araştırma bulguları stresle baş edebilme yeteneğinin, öğrenilmiş güçlülük yetisi tarafından yordandığını göstermektedir. Stres bireyin işinde ve özel hayatında bir çıkış yolu bulamadığında çıkmaktadır ve bireyin işinde karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmede yetersiz kalmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan sağlık personelinin stresle başa çıkabilme yetisi yüksektir.

Rosebaum Öğrenilmiş Güçlülük ölçeğinin güvenilirliği düşük çıkmıştır. Bu duruma ölçekteki ifadelerin örneklem tarafından yeterince anlaşılmadığının düşünülmektedir.

Duygularını olumsuzluklar karşısında etkin bir şekilde yönetip zorluklarla savaşılabilen hastane personelinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri de yüksektir.

Araştırma sonuçları Öğrenilmiş güçlülüğü yüksek olan Hastane personelinin hasta odaklılığının da yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç literatürdeki çalışmaların H. Şencan 2014 çalışmasının sonuçlarıyla da örtüşmektedir. Ancak bu araştırmanın analiz sürecinde kullanılan program ilişkinin çift yönlü olduğuna dair bir düzeltme önerisi vermemiştir. Öğrenilmiş güçlülüğün stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkiye de aracılık ettiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda hem stresle başa çıkabilme hem de öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan hastane personeli, hasta ihtiyaçlarına ve tatminine daha kolay odaklanmaktadır.

Araştırmanın tahmin modelinde stresle başa çıkabilmenin, öğrenilmiş güçlülük tarafından yordandığı öngörülmektedir. Nihai model öğrenilmiş güçlülük ile stresle başa çıkma yetisinin arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu göster-

mektedir. Buna karşılık demografik değişkenlerden yaş ve eğitim durumunun öğrenilmiş güçlülük ile arasında korelasyon olmadığı anlaşılmıştır. Öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan hastane personeli, hasta odaklılıkları da yüksek olduğunda; hem zorlukların üstesinden gelmekte hem de nihai amaçları olan hastayı iyi etme noktasına ulaşmakta böylelikle iş tatminleri de yükselmektedir. Bu sonuç Şencan'ın (2014) çalışmalarının sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Öğrenilmiş güçlülük ile stresle başa çıkma kavramsal boyutunun bileşeni konumundaki "iyimser yaklaşım" arasındaki ilişki de anlamsız çıkmıştır. Şencan (2014) çalışmalarında ise bu ilişkiler istatistiksel açıdan anlamlıdır. Yüz yüze gerçekleştirilen araştırma sürecinde öğretmenlerin

Araştırmanın sınırlılığı rol Öğrenilmiş güçlülük ölçeğindeki ifadelerin Anlaşılammış olmasından dolayı ölçek güvenilirliğinin düşük çıkmasıdır. Farklı örneklerde stresle başa çıkma ölçeklerinin de dikkate alındığı çalışmaların farklı sonuçlar verebileceği düşünülmektedir. Bir Çalışmanın sadece Bakırköy Bölgesindeki 10 Kamu Hastanesinde yapılmış olması kısıtlı sonuçlar vermiştir. Öğrenilmiş güçlülük ve iş stresi ile ilgili olarak yapılacak benzer çalışmalarda örneklem büyüklüğü artırılarak araştırma sonuçlarında genellemeler yapılabilir.

EKLER**Ek A. DEMOGRAFİK SORULAR**

- Meslek** Yardımcı sağlık Personeli (hemşire, Laborant, Sağlık Memuru)
 Doktor Diğer
- Cinsiyeti** Erkek Kadın
- Yaş** 18-29 30-39 40-49 50-59 60+
- Eğitim Durumu** Lise Üniversite Lisansüstü Doktora
- Çalışma Yılı** 1-9 10-19 20-29 30+

Ek B. ROSENBAUM'UN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ÖLÇEĞİ (RÖGÖ)

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.

	<i>Tanımlamıyor</i>	<i>Biraz tanımlıyor</i>	<i>Oldukça iyi tanımlıyor.</i>	<i>İyi tanımlıyor.</i>	<i>Çok iyi tanımlıyor.</i>
1. Sıkıcı bir iş yaparken, işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm	()	()	()	()	()
2. Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda, bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder, düşünürüm	()	()	()	()	()
3. Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim	()	()	()	()	()
4. Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yenmek bana güç gelir	()	()	()	()	()
5. Kendimi bedbin (üzüntülü) hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım.	()	()	()	()	()
6. Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()	()
7. Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım.	()	()	()	()	()
8. Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım.	()	()	()	()	()
9. Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler elimde olsa bile bu kararı ertelerim.	()	()	()	()	()
10.Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman, dikkatimi toplamak için yollar ararım	()	()	()	()	()
11.Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırırım	()	()	()	()	()
12.Kötü bir huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım.	()	()	()	()	()
13.Beni sıkı bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım.	()	()	()	()	()
14.Günde iki paket sigara içiyor olsam, sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.	()	()	()	()	()
15.Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm.	()	()	()	()	()
16.Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde, sakinleştirici ilaç varsa bir tane alırım.	()	()	()	()	()
17.Bedbin (üzüntülü) olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım	()	()	()	()	()
18.Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm.	()	()	()	()	()

- 19.Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım () () () () ()
- 20.Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım () () () () ()
- 21.Beni kötümser yapsa da, gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam () () () () ()
- 22.Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim () () () () ()
- 23.Bedenimin herhangi bir yerinde ağrı hissettiğimde, bunu dert etmemeye çalışırım () () () () ()
- 24.Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar () () () () ()
- 25.Başarısızlıkla birlikte gelen kötü duyguları yenmek için, sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim. () () () () ()
- 26.Kendimi patlayacakmış gibi hissettiğimde, "Dur, bir şey yapmadan önce düşün" derim () () () () ()
- 27.Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim. () () () () ()
- 28.Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani kararlar yerine bütün ihtimalleri göz önüne alarak sonuca varmaya çalışırım. () () () () ()
- 29.Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım. () () () () ()
- 30.Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim. () () () () ()
- 31.Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım. () () () () ()
- 32.Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım () () () () ()
- 33.Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım () () () () ()
- 34.Bir iş yaparken dikkatim dağılırsa, işi küçük bölümlere ayırırım () () () () ()
- 35.Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenemediğim olur () () () () ()
- 36.Aç olduğum halde yemek yeme imkânım yoksa ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım () () () () ()

Ek C. STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

	<i>Tanımlamıyor</i>	<i>Biraz tanımlıyor</i>	<i>Oldukça iyi tanımlıyor.</i>	<i>İyi tanımlıyor.</i>
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayı/olayları büyütmeyip,üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye,öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirilmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp,sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13-İşi olacağına varır diye düşünürüm	()	()	()	()
14-Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15-Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16-Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
17-Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18-Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19-Her şeyin isteğim gibi olamayacağına inanırım	()	()	()	()
20-Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21-Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22-Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()

- 23-Hakkımı savunabileceğime inanırım () () () ()
- 24-Olaylar karşısında 'kaderim buymuş' derim () () () ()
- 25- ' Keşke daha güçlü bir insan olsaydım' diye düşünürüm () () () ()
- 26-Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim () () () ()
- 27- 'Benim suçum ne?' diye düşünürüm () () () ()
- 28- ' Bep benim yüzümden oldu' diye düşünürüm () () () ()
- 29-Sorunumun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım () () () ()
- 30-Bana destek olabilecek kişilerin varlığı beni rahatlatır () () () ()

ALINTI YAPILAN KAYNAKLAR

- Coşkun, Y. (2008). Ortaöğretim Öğrencilerinin aile içi ilişkilerinin Öğrenilmiş Güçlülük düzeylerini yordama Gücü. *İnönü Üniversitesi eğitim fakultesi Dergisi* , 9 (6), 43-65.
- Dağ, İ. (1992). Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri için güvenilirliği ve Geçerliliği. *Türk Psikiyatri Derneği* , 2 (4), 269-274.
- Erden, S., & Ümmet, D. (2014). Examination of High School Students' Learned Resourcefulness: A Review . *International Online Journal of Educational Sciences*, 71-80.
- Güllüoğlu, B., & aydın, G. (2007). The relationship between learned resourcefulness. *Hacettepe university Journal of Education* (33), 157-168.
- Polatçı, S., & Boyraz, E. (2010). Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlüklerinin Kaynak ve Sonuçlarına İlişkin bir Model Önerisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* , 137-151.
- Raosof. <http://www.raosoft.com/samplesize.html>. kasım 3, 2014 tarihinde Raosoft. adresinden alındı
- Yürür, Ş. (2011). öğrenilmiş güçlülük, kıdem ve medeni durumun duygusal tükenmedeki yeri. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* , 25 (1), 107-120.

ZAMAN ÇİZELGESİ

BÜTÇE