

## ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK İLE MOTİVASYON ARASINDAKİ İLİŞKİ: PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

### THE RELATIONSHIP BETWEEN LEARNED HELPLESSNESS AND MOTIVATION: A RESEARCH ON PAMUKKALE UNIVERSITY STUDENTS

**Esin BARUTÇU\***, **Baki Can ÇÖLLÜ\*\***

\* Doç. Dr. Pamukkale Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme Bölümü, esahin@pau.edu.tr,  
https://orcid.org/0000-0001-6950-4117

\*\* Yüksek lisans, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, bakicancollu20@gmail.com,  
https://orcid.org/0000-0002-3461-2270

#### ÖZ

*Bu çalışmanın temel amacı Pamukkale Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencileri örnekleminde öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyon arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Yapılan tanımlayıcı araştırmada veri toplama yöntemi olarak Anket yöntemi kullanılmıştır. Ankete 400 öğrenci katılmış olup 396 anket değerlendirilmeye alınmıştır. Çalışmada öğrenilmiş çaresizliği ölçmek için Lester (1998) tarafından geliştirilen daha sonra Gençöz, Vatan ve Lester (2006) yılında Türkçe'ye uyarlanarak geliştirilen Umutsuzluk, Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği kullanılmıştır. Motivasyonu ölçmek amacı ile Antalyalı ve Bolat (2017) tarafından geliştirilen Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlemesinde SPSS (22.0) paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyon ve motivasyonun boyutları arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, öğrencilerin motivasyon düzeyi arttıkça öğrenilmiş çaresizlik düzeyi düşmektedir. Araştırma bulgularına dayanarak üniversitenin öğrencilerin motivasyonunu artırmaya yönelik çalışmalar yapmaları önerilmiştir.*

**Anahtar Kelimeler:** Öğrenilmiş Çaresizlik, Motivasyon, Üniversite Öğrencileri

**Jel Kodları:** M19, M54

#### ABSTRACT

*The main objective of this study is to determine the relationship between learned helplessness and motivation level in the sample of Pamukkale University, Faculty of Economics and Administrative Sciences students. In the descriptive study, the survey method was used as the data collection method. 400 students participated in the survey and 396 surveys were used for final data analysis. In order to measure the learned helplessness by Lester (1998) and adapted to Turkish in Gençöz, Vatan and Lester (2006) as the Scale of Despair, Helplessness and Misfortune was used. The scale of Basic Motivation Resources developed by Antalyalı and Bolat (2017) was used to measure motivation. SPSS (22.0) package program was used to analyze the survey data. According to research results, a significant inverse relation was found between the helplessness learned and the dimensions of motivation, as the motivation level of students increases, the level of learned helplessness decreases. Based on the research findings, some programs that the university should carry out are suggested to increase the motivation of the students.*

**Keywords:** Learned Helplessness, Motivation, University Students

**Jel Codes:** M19, M54

## GİRİŞ

Günümüzde hayat çok hızlı bir şekilde değişmektedir. Teknoloji ve bilginin hızla gelişmesi beraberinde ekonomik, sosyal ve kültürel birçok faktörleri de etkilemektedir. İnsanlar bu değişime uyum sağlama adına daha fazla çaba sarf etmek zorunda kalmaktadırlar. Teknoloji ve bilginin hızlı değişimi ve gelişimi aynı zamanda psikolojik sorunların da artmasına yol açmaktadır. İnsanların bu değişime uyum sağlama adına verdikleri emeklerin başarıya ulaşmaması, çaresizliğe kapılmasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda yüz yüze geldikleri sorunlardan birisi de öğrenilmiş çaresizliktir. Öğrenilmiş çaresizlik, kısaca kişinin bir işin, ne kadar çaba gösterse de olmayacağına dair kanaat getirdikten sonra artık bir çaba göstermemesi olarak tanımlanabilir. Terim olarak öğrenilmiş çaresizlik her ne kadar psikoloji alanının bir konusu olsa da yönetim alanında araştırmalara konu olmuş ve yönetim alanına etkileri araştırılmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik duygusuna kapılan insanların bu duygudan kurtulmalarını sağlamak adına yapılabilecek uygulamalardan biri motivasyonlarının artırılması olmaktadır. Motivasyon, insanların hedefleri doğrultusunda ilerlemesini sağlayan güç olarak tanımlanabilir. Motivasyon düzeyi düşük olan kişi veya örgütlerin bu gelişen ve değişen çağa ayak uydurmakta zorluk çekmesi kaçınılmazdır.

Bu araştırmada üniversite öğrencileri üzerinde öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyon arasındaki ilişki analiz edilmiş, öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyonun, demografik faktörler ile arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Analizler için korelasyon analizi, t-testi ve Anova testleri kullanılmıştır.

## 1. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. Öğrenilmiş Çaresizlik

Öğrenilmiş çaresizlik kavramı ilk defa Seligman ve arkadaşları tarafından 1960'lı yılların sonlarında hayvanlar üzerine yaptıkları deneyler ile ortaya çıkmış, daha

sonra 1970'li yıllarda insanlar üstünde yapılmış deneyler ile bütün canlıları kapsayan bir kavram haline gelmiştir (Güler, 2006: 26). Seligman'a göre, bütün canlılar davranışlarının bir durum ve olay üstünde bir etki yaratmadığının farkına vardıklarında öğrenilmiş çaresizlik tepkisi verirler. Bu tepkinin sebebi klinik depresyona bağlı olarak zihinsel hastalıkların durumun çıktılarını kontrol altına almamasından dolayı ortaya çıkar (Schueller ve Seligman, 2008: 177).

Öğrenilmiş çaresizlik, psikoloji sözlüğüne göre kontrol edilemeyen, antipatik durumlarla karşılaşma durumunda ortaya çıkan sonuç ve bu sonucun etkisi altında kaçma ya da kaçmanın imkan olduğu koşullarda öğrenmeye engel olan ya da uzun sürmesine sebebiyet veren durum olarak açıklanmıştır (Ayvayışık vd., 2000: 98). A.Norman'a göre ise öğrenilmiş çaresizlik, bir canlının yaptığı davranışla kontrol altına alamadığı durumun etkisi ile sonradan kontrol altına alabileceği durumlar söz konusu olduğunda herhangi bir davranış sergilememesi şeklinde tanımlanmıştır (Norman, 1988: 34).

Öğrenilmiş çaresizlik davranışında kişi, daha önce bulunduğu konumdan kurtulmak adına elinden gelen her şeyi yapmış fakat başarı elde edememiştir. Daha sonra yaptığı bu mücadelenin başarılı olmamasının verdiği olumsuz etki ile sonradan karşılaştığı benzer olaylar karşısında mücadele etmesinin anlamsız geleceğine dair inanç meydana gelir ve bu başarısızlığın sürekli devam edeceğine yönelik aklında düşünce oluşur (Aktan ve Yay, 2016: 61). Öğrenilmiş çaresizlik kavramı, ilk olarak hayvanlar üzerine yapılan deneyler sonucunda ortaya çıkmış ve yapılan eleştiriler üzerine insanlar üzerinde deneyler yapılarak öğrenilmiş çaresizlik kavramı pekiştirilmiştir.

Seligman ve Maier (1967) yaptıkları deneyde yirmi dört tane köpek kullanmış ve köpekleri kaçma, çaresizlik ve kontrol grubu olarak üç gruba ayırmışlardır. Deneyin ilk aşamasında sadece çaresizlik

ile kaçma grubundaki köpeklere elektrik şoku verilmiş, her grup için ayrı şekilde tasarlanmış deney ortamı sebebiyle kaçma grubunda bulunan köpekler birkaç tekrardan sonra deney ortamında bulunan düğmeye burunları ile dokunarak durdurabildiklerini anlayarak şoka engel olabilmişler, çaresizlik grubu içinde bulunan köpekler butonun bozuk olması nedeniyle bütün çabalarına rağmen elektrik şokundan kaçamamışlardır. Kontrol grubunda bulunan köpekler ilk aşamaya katılmamışlardır, bundan dolayı herhangi bir şoka maruz kalmamışlardır. Deneyin ikinci aşamasında, köpeklere kaçma eğitimi vermek amaçlanmıştır. Çaresizlik, kaçma ve kontrol grubundaki köpekler iki bölümden oluşan deney kutularına yerleştirilmiştir. Deney grubundaki köpeklere elektrik şokundan kısa bir süre önce uyarıcı bir ışık verilerek, köpeklerin ışık ile şok arasındaki ilişkiyi öğrenip ışık yandıktan sonra şok gelmeden diğer kutuya atılmaları hedeflenmiştir. Daha önce yapılan birinci aşamada düğmeye basarak şoktan kurtulabileceğini anlayan kaçma grubu ile ilk aşamaya katılmayan kontrol grubu durumu kısa sürede öğrenip şoktan kaçmayı öğrenmişlerdir. Ancak birinci aşamadaki şoktan kaçamayan çaresizlik grubu kaçma imkanları varken deneyin ikinci aşamasında herhangi bir tepki göstermemiş şokun geçmesini beklemişlerdir (Seligman ve Maier, 1967).

Öğrenilmiş çaresizlikle ilgili bir başka deney G.R. Stephenson ve arkadaşlarının "Beş Maymun Deneyi" 'dir. Üzerinde asılı bir şekilde muz olan ve içinde muzlara ulaşmak için merdiven olan bir kafes içine beş adet maymun konulmuştur. Maymunlardan biri muz almak için merdivene çıktığında bütün maymunlar soğuk su ile ıslatılmış ve bu döngü bir süre devam etmiştir. Artık merdivene yönelen maymuna diğer maymunların saldırdığı gözlemlenmiştir. Bir süre sonra soğuk su kapatılmış ve bir maymun çıkartılarak yerine yenisi konmuş bu maymun direk merdiven hareketlenince diğerlerinin saldırısına uğramış, daha sonra eski bir maymun yerine yenisi konmuştur. Yeni

koyulan maymun merdivene ilerlediğinde yine saldırıya maruz kalmış hatta en şiddetli saldırıyı ondan önce değiştirilerek kafese konan maymunun yaptığı gözlemlenmiştir. Bu şekilde tüm maymunlar değiştirilmiş ve tepkinin değişmediği ve maymunların muz almak isteyen maymuna karşı saldırdıkları gözlemlenmiştir (Stephenson, 1967).

İnsanlar üzerine yapılan deneyler, Hiroto (1974) oluşturduğu deneyde insanları kaçma, çaresizlik ve kontrol grubu olarak üç gruba ayırmış, ilk aşamada çaresizlik ve kaçma grubu yer almıştır. Birer birer odaya alınan deneklere girdiği odada rahatsız edici bir ses verilmiş ve bu sesteki kurtulmaları için sadece önlerindeki butona basmaları istenmiştir. Kaçma grubundaki denekler düğmeye basarak sesi kapatmış ancak çaresizlik grubundaki denekler düğmeye basmalarına rağmen sesi kapatamamışlardır. İkinci aşamada tüm grupta bulunan denekler yine teker teker odalara alınmış, bu sefer deneklerden sesi kapatmaları için ellerini panelde doğru yönde itmelerini istemişler, kaçma ve kontrol grubu sesi kapatmada başarılı olurken çaresizlik grubunun sesi durdurmak için daha az girişimde bulunduğu gözlemlenmiştir.

Gatchel ve Proctor (1976) yaptıkları deneyde grupları kaçma, çaresizlik ve kontrol grubu olarak üçe ayırmışlardır. Deneklere rahatsız edici ses verilmiştir. Kaçma grubu butona dört defa basarak sesi durdurabileceklerini öğrenmişler, çaresizlik grubundaki denekler ise ne denediler ise sesi durduramamışlar, kontrol grubundaki denekleri ise butona dört defa basmaları halinde durdurabileceklerini söyledikleri için kontrol grubundaki denekler sesi durdurmuşlardır. İkinci aşamada kaçma, çaresizlik ve kontrol grubundaki tüm deneklere çözülebilir problem verilmiş, bu aşamada çaresizlik grubunun başarısız olduğu gözlemlenmiştir.

Öğrenilmiş çaresizlikle ilgili yapılmış olan deneyler genel olarak iki sonucu ortaya koymuştur. İlk olarak, canlılar kontrol altında tutamadıkları ve karşılaştıkları bu durumun sonucunu değiştiremediklerinde

çaresizliği kabullenip genele yaymaktadır. İkincisi, canlılar çaresizliği öğrendikten sonra bu durumu değiştirme fırsatı olduğunda herhangi bir tepki göstermemektedirler (Tutar, 2007: 145-146).

## 1.2. Motivasyon

İngilizce karşılığı "motivation" kelimesi olan güdüleme, Latince'de hareket etme manası olan "motun" ve "movere" kökünden türemiş olup, psikolojide ise içten gelen itici kuvvetin amaç ve hedefe odaklanması ve bilinçli tutumlar göstermeyi anlatması için kullanılmaktadır. Türkçe'de motivasyonun anlamı saik, güdü ve harekete geçirici olarak ifade edilmektedir (Selen, 2016: 37). Motivasyon insanı harekete geçiren ve hareketlerinin rotasını belirleyen, onların, fikirleri, istekleri, inançları, ihtiyaç ve korkularını ifade eden kavramdır (Yeşil, 2016: 166). Motivasyon insanlara enerji yükleyen veya insanları harekete geçiren onları belli bir amaca doğru yönelten ve bu amacın gerçekleşmesi için insanları çalıştıran bir güçtür (Kılıç ve Keklik, 2012: 149).

Yapılan motivasyon tanımları kavramın temelini oluşturan, bireyin davranışını tetikleme, davranışı yönlendirme ve devamlılığını sağlama sürecini kapsar. Bu birey davranışını tetiklemedeki birinci faktör, bireyin içinde onu farklı davranış sergilemeye yönelten güç olan güdüler ve bu güdüyü faaliyete geçiren çevresel faktörler ile ilgilidir. İkinci faktör, bireyi belli bir amaca doğru yönlendirmedir. Üçüncü faktör, önceki faktörlere bağlı olarak bireyin davranışının devam edip etmemesi ile ilgilidir (Çiçek, 2005: 7-8). Motivasyon sürecinde üç önemli unsur vardır. Bunlardan birincisi, Organizmayı belli bir davranışta bulunması için zorlayan veya bu davranışa yol açan güçtür. İkincisi, davranışın istenilen belli bir tarafta gelişmesini sağlayan güçtür. Üçüncüsü, ortaya çıkan davranışın devamını sağlayan ve koruyan güçtür (Özgener, 2000: 176). Motivasyonla ilgili birçok çalışmalar yapılmış ve birçok motivasyon teorileri ortaya atılmıştır. Söz konusu teoriler

kapsam teorileri ve süreç teorileri olmak üzere iki ana başlığa ayrılabilir. Kapsam teorilerinden en yaygın bilinenleri, Maslow'un ihtiyaçlar teorisi, Alderfer'in ERG teorisi, Herzberg'in çift faktör teorisi ve McClelland'ın başarı güdüsü teorilerini kapsamaktadır. Süreç teorilerinden en yaygın bilinenleri ise, Vroom'un beklenti teorisi, Porter-Lawyer modeli, Locke'un amaç teorisi ve Adams'ın eşitlik teorileridir (Şimşek ve Çelik, 2011:100-112).

Motivasyonu etkileyen faktörleri; Ekonomik Faktörler: ücret artışı, primli ücret, üretime ortaklık sistemi, karara katılma, ekonomik ödüller; Sosyo-psikolojik Faktörler: takdir edilme, terfi, eğitim ve kariyer geliştirme olanakları, sosyal imkanlar, kararlara katılma, çalışmada bağımsızlık ve güvenlik; Örgütsel ve Yönetmel Faktörler: amaç birliği, iletişim, yetki ve sorumluluk, çalışma koşullarının iyileştirilmesi şeklinde gruplandırılabilir (Özen, 2010: 52; Künarıcı, 2016: 22-24; Başaran, 2004: 65; Çiçek, 2005: 63).

Kişilerin motivasyonları ne kadar yüksek olursa öğrenilmiş çaresizlikten ve ümitsizlikten kurtulmaları o kadar fazla olacaktır. Bir başka ifadeyle kişilerin daha önceki yaşanan durum ve olaylarda karşılaştıkları çaresizlik ve umutsuzluk duygusu devam ettikçe motivasyonlarının yüksek olması beklenemez. Öğrenilmiş çaresizlikle motivasyon ilişkisini doğrudan ele alan bir çalışmaya rastlanmamış, ancak konuyla ilgili benzer ve/veya yakın çalışmalar ele alınarak ilişki belirlenmeye çalışılmıştır.

Demir ve Peker'in (2017:296) motivasyonel kararlılık ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelendiği araştırması 487 öğrenci üzerinde uygulanmış, sonucunda okul tükenmişliği ile motivasyonel kararlılık arasında negatif bir düzeyde ve anlamlı bir sonuç ortaya çıkmıştır. Başka bir ifadeyle motivasyonel kararlılık seviyesi arttıkça, okul tükenmişliğinin azaldığı görülmüştür. Özçiçek (2015:81) tükenmişlik ve motivasyon faktörleri arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere 384 öğretmen üzerinde bir

araştırma yapmış ve sonucunda tükenmişlik ile motivasyon üzerinde ters yönlü anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Tayfur'un (2011) 300 Tıp Doktoru üzerinde çalışma hayatında öğrenilmiş çaresizlik ve tükenmişliğin nedenleri ve sonuçlarına yönelik yapılan araştırmasında, öğrenilmiş çaresizlik ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çoşkun'un (2007), lise öğrencilerinde öğrenilmiş güçlülük ve kontrol odağı algılama düzeyi ilişkisinin incelenmesi çalışması 337 öğrenci üzerinde yapılmış, araştırma sonucunda öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük ve kontrol odakları arasında ters yönlü bir ilişki saptanmıştır. Düzgün ve Hayalioğlu'nun (2006) yaptığı öğrencilerde öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi çalışması 6. ve 8. sınıf 489 öğrenci üzerinde yapılmış; erkek öğrencilerin, kız öğrencilerine göre öğrenilmiş çaresizlik düzeyi yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin yaşı ile öğrenilmiş çaresizlik arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Aydın'ın (2006) yaptığı öğrenilmiş çaresizliğin yordanması ve yaşam başarısı ile ilişkisi çalışmasını iki grup üzerinde gerçekleştirmiş yaşam başarısı yüksek olan grubun öğrenilmiş çaresizlik düzeyi yaşam başarısı düşük olan gruba göre anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Atıcı'nın (1991) üniversite öğrencilerinin tahmin ettikleri ve elde ettikleri akademik başarıları ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan çalışmada, öğrenilmiş çaresizlik ile tahmin edilen başarı arasında negatif yönlü anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur. Altun ve Yazıcı'nın (2010) öğrencilerin okul motivasyonunu yordayan bazı değişkenler isimli çalışması 1100 ilköğretim öğrencisi üzerinde yapılmış, okul motivasyonu ile yaş, cinsiyet, mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki çıkmıştır.

Öğrenilmiş çaresizlik, kişilerde bazen motivasyonel, bazen bilişsel bazen de duygusal eksiklikle sonuçlanabilir (Çizel ve Çizel,2014:180). Kontrol altına alınamayan olaylar, canlının kontrol altına alabileceği

davranışları yapma konusunda motivasyonunu düşürmektedir. Davranışları, durumların sonucuna etki etmeyeceğine dair inancın artmasıyla birlikte istekli davranışlarda azalma, gerekli durumlarda kontrol altına alma davranışlarındaki azalma olarak motivasyonel belirti kendini gösterebilir (Kümbül, 2002: 37).

## 2. METODOLOJİ

### 2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyon arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Daha önce yapılan benzer bazı araştırmalar motivasyon ile tükenmişlik arasındaki ilişkileri daha çok ele almış, ancak öğrenilmiş çaresizlikle motivasyon ilişkisini ele alan çalışmalara fazla rastlanmamıştır. Tükenmişliğin de öğrenilmiş çaresizliğin sonucu olarak ortaya çıktığı gerçeğinden yola çıkarak öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi ihtiyacı hissedilmiştir. Böylece yeterli çalışma yapılmayan bu alanda literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

### 2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Pamukkale Üniversitesi lisans öğrencileri, örneklemini ise Pamukkale Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama tekniği olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya 400 öğrenci katılmış, 4 anket geçerliliği olmadığı sebebiyle araştırmadan çıkarılmıştır. Araştırma 396 öğrenci üzerinde yapılmış, tanımlayıcı bir araştırmadır.

### 2.3. Araştırmanın Hipotezleri

Bu çalışma, lisans öğrencilerinin üzerinde yapılarak öğrenilmiş çaresizlik ve motivasyon arasında ilişkiyi analiz yapmak amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın hipotezleri (Düzgün ve Hayalioğlu, 2006; Sucu, 2018; Antalyalı ve Bolat, 2017; Tuna, 2018; Gençöz vd., 2006; Çavuşoğlu, 2007; Hiroto ve Seligman, 1975) çalışmalardan

yola çıkılarak geliştirilmiştir. Buna göre araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

**H<sub>1</sub>:** Öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyon arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

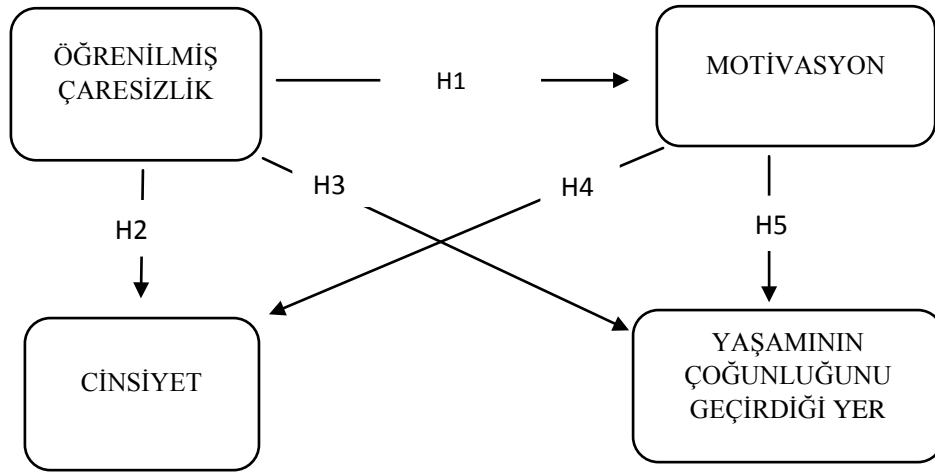
**H<sub>2</sub>:** Öğrenilmiş çaresizlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**H<sub>3</sub>:** Öğrenilmiş çaresizlik ile yaşamlarının çoğunun geçtiği yer ile anlamlı bir farklılık vardır.

**H<sub>4</sub>:** Motivasyon ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık vardır.

**H<sub>5</sub>:** Motivasyon ile yaşamlarının çoğunun geçtiği yer arasında anlamlı farklılık vardır.

Yukarıdaki hipotezler dikkate alınarak araştırmanın modeli şekil 1'de gösterilmektedir.



Şekil1: Araştırma Modeli

Araştırma modeline göre ana hipotez, öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyon arasında ilişkinin olup olmadığı üzerine kurulmuştur. Alt hipotezler ise, demografik faktörlere göre öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olup olmadığı üzerine kurulmuştur.

#### 2.4. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anket 3 kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliğini ölçmeye yönelik sorular, ikinci kısımda öğrencilerin motivasyonlarını ölçmeye yönelik sorular ve üçüncü kısımda ise katılımcıların demografik özelliklerini ortaya koyan sorulardan oluşmaktadır.

Öğrenilmiş çaresizliği ölçmek için Lester (1998) tarafından geliştirilen daha sonra Gençöz, Vatan ve Lester (2006) yılında Türkçe'ye uyarlanarak geliştirilen Umutsuzluk, Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte 10 madde çaresizliği, 10 madde talihsizliği ve 10 madde umutsuzluğu ölçmektedir (Gençöz vd., 2006). Araştırmada, çaresizlik maddeleri üzerinde analiz çalışmaları yapılmıştır.

Motivasyonu ölçmek amacı ile Antalyalı ve Bolat (2017) tarafından geliştirilen Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan bu ölçek 4 boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar güç, bağlanma, düşünme ve başarı boyutlarından oluşmaktadır. Her boyut 6 maddeden oluşmaktadır. Kullanılan bu ölçekte 3 madde ise ters kodlanmıştır. Ters kodlanan

maddeler ankette maddelerin yanına "R" (2017). yazılarak belirtilmiştir (Antalyalı ve Bolat,

Tablo 1: Verilerin Güvenirlik Analizi Tablosu

	<b>Cronbach's Alpha</b>
Çaresizlik	0,787
Motivasyon	0,865

Ölçeklere ve alt boyutlarına güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına baktığımızda Cronbach's Alpha değeri  $\alpha=,60$  üzerinde olduğu için ölçekler güvenilir çıkmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik testlerin kullanılabilmesine karar verilmiştir.

### 2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin analizinde sosyal bilimler alanında yaygın olarak kullanılan veri analiz programı SPSS (22.0) (Statistical Package for Social Sciences) programından yararlanılmıştır.

- Motivasyon ile öğrenilmiş çaresizlik arasında ilişki düzeyini belirtmek amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır.

- Öğrenilmiş çaresizlik ve motivasyonun, demografik faktörler ile arasında anlamlı fark olup olmadığını ve farkın yönünü incelemek için parametrik testlerden t testi ve Tek Yönlü Varyans (Anova) ve çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD Testlerinden yararlanılmıştır.

### 2.6. Araştırmanın Bulguları

Yapılan araştırma sonucunda ortaya çıkan demografik bulgular ve ortaya çıkan frekans sonuçlarına Tablo-2'de yer verilmiştir.

Değişkenler		Öğrenciler	
		F	%
Cinsiyet	Kız	229	57,8
	Erkek	167	42,2
Yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer	İl	227	57,3
	İlçe	104	26,3
	Kasaba/köy	65	16,4

Tablo 2: Demografik Bulgular

Yapılan frekans analizi sonucunda, araştırmaya katılan öğrencilerin %57,8'i kız, %42,2'si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin üniversitedeki eğitim yılı birinci yılı olanlar %14,9'unu, ikinci yılı olanlar %24,2'sini, üçüncü yılı olanlar %20,7'sini, dördüncü yılı olanlar %27,0'ını, beşinci yıl ve üzeri olanlar

%13,1'ini oluşturmaktadır. Öğrencilerin, yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer olarak %57,3'ü il, olanlar, %26,3'ü ilçe ve %16,4'ü de kasaba/köy şıklarını işaretlemiştir.

Çalışmanın amacı doğrultusunda yapılan korelasyon analizlerinin sonuçları aşağıdaki Tablo-3'de gösterilmiştir.

Tablo 3: Korelasyon Analiz Bulguları

		Öğrenilmiş Çaresizlik	Motivasyon
Öğrenilmiş Çaresizlik	Pearson Korelasyonu	1	-,283**
	Sig. (2-kuyruklu)		,000
	N	396	396
Motivasyon	Pearson Korelasyonu	-,283**	1
	Sig. (2-kuyruklu)	,000	
	N	396	396

\*\*Korelasyon anlamlılık düzeyi 0,01 (2-kuyruk)

Tablo-3'de görüldüğü üzere çaresizlik ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakmak amacı ile yapılan korelasyon analizi sonucunda aralarında ( $r=-,283$ ;  $p<,05$ ) ters yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu analize göre motivasyon arttıkça çaresizlik düşmektedir ya da çaresizlik arttıkça

motivasyon düzeyi düşmektedir. Bu bulgu sonucunda  $H_1$  hipotezi kabul edilmiştir. Bu analize göre üniversite öğrencileri arasında öğrenilmiş çaresizlik düzeyi düşüktüğü motivasyon düzeyinin yükseldiği tespit edilmiştir.

Tablo 4: T-testi Analiz Bulguları

	Cinsiyet	N	Ort.	S.S	t	F	Sig.
Çaresizlik	Kız	229	3,167	0,615	1,653	1,927	0,104
	Erkek	167	3,059	0,668	1,631		
Motivasyon	Kız	229	4,876	0,868	-1,246	2,568	0,207
	Erkek	167	4,982	0,788	-1,265		

Tablo-4'de görüldüğü üzere, öğrenilmiş çaresizlik ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olup olmadığına yönelik yapılan t testi sonucunda öğrenilmiş çaresizlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu analiz sonucunda  $H_2$  hipotezi kabul edilmemiştir.

Aynı şekilde, motivasyon ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olup olmadığına yönelik yapılan t-testi analizi sonucuna göre motivasyon ile cinsiyet arasında anlamlı bir

farklılık bulunmamıştır. Bu analiz sonucunda  $H_4$  hipotezi kabul edilmemiştir.

Tablo-5'da görüldüğü üzere, öğrenilmiş çaresizlik ile kişinin yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer arasında farklılık olup olmadığına yönelik yapılan Anova testi sonucunda öğrenilmiş çaresizlik ile öğrencinin yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu analiz sonucunda  $H_3$  hipotezi kabul edilmemiştir.

Tablo 5: Yaşamının Çoğunluğunu Geçirdiği Yer Durumuna Göre Anova Testi Bulguları



	Yaşamının Ç.G.Yer	N	Ort.	S.S	F	Sig.	Anlamlı Fark
<b>Çaresizlik</b>	İl	227	3,111	0,686	2,347	0,097	
	İlçe	104	3,055	0,579			
	Kasaba/Köy	65	3,269	0,542			
<b>Motivasyon</b>	İl	227	4,994	0,801	10,884	0,000	>(Kasaba/Köy)
	İlçe	104	5,030	0,897			- (İlçe)
	Kasaba/Köy	65	4,490	0,764			>(Kasaba/ köy)- (il)

Motivasyon ile öğrencinin yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer arasında yapılan anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu analiz sonucunda H5 hipotezi kabul edilmiştir. Analiz sonucunda bulunulan anlamlı farklılığın yönünü analiz etmek amacıyla Poc Hoc analizlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Yapılan analiz

sonucu farklılığın yönü (kasaba/köy) - (il) ile birlikte (kasaba/köy) - (ilçe) şeklinde bulunmuştur. Analiz sonucunda yaşamlarının çoğunluğu kasaba/köy yerleşim yerlerinde geçirenlerin il ve ilçe de yaşamının çoğunluğu geçirenlere göre motivasyonlarının düşük olduğu görülmüştür.

	HİPOTEZLER	KABUL/RED
<b>H1</b>	Öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyon arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki vardır.	KABUL
<b>H2</b>	Öğrenilmiş çaresizlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık vardır.	RED
<b>H3</b>	Öğrenilmiş çaresizlik ile yaşamlarının çoğunun geçtiği yer ile anlamlı bir farklılık vardır.	RED
<b>H4</b>	Motivasyon ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık vardır.	RED
<b>H5</b>	Motivasyon ile yaşamlarının çoğunun geçtiği yer arasında anlamlı farklılık vardır.	KABUL

Tablo 6: Hipotez Kabul/Red Tablosu

Yapılan analizler sonucunda kabul ve reddedilen hipotezler yukarıdaki şekilde tablo oluşturularak bir arada gösterilmiştir.

### 3. SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan analizler sonucunda motivasyon ile öğrenilmiş çaresizlik arasında ters yönlü anlamlı bir ilişkinin var olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç daha önce Hiroto ve Seligman'ın (1975) yaptığı çalışma ile desteklenmektedir. Buna göre motivasyonu düşük olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği yüksek olduğu sonucu ortaya

çıkmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik kişinin ne yaparsa yapsın bulunduğu konumdan çıkamayacağı ve daha ileri gidemeyeceğini kabul etmesidir. Öğrenilmiş çaresizliğin sonucunda ortaya çıkan etkiler doğrultusunda öğrenilmiş çaresizliği yüksek olan öğrencilerde uykusuzluk, iştahta azalma, kızgınlık, saldırganlık, hatta tükenmişliğe ve motivasyon eksiliği gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu durumlar da öğrencide; okuldan soğuma, akademik başarıda düşüklük yaşama, kariyer ve hedeflerinde umutsuzluğa düşme yapacağı işlerde motivasyon seviyesinin düşmesi gibi etkilere sebebiyet verebilir. Bu

sebeple öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin düşük tutulup kendilerinin bu durumdan çıkabileceklerine dair inancın oluşturulması için motivasyonlarının yüksek tutulması gerekmektedir. Motivasyonu yüksek olan öğrenci okul hayatında başarılı, her koşuldan iyi bir şekilde çıkabileceğini düşünen, bulunduğu koşulları kabul eden değil kendi inançları doğrultusunda hareket eden, gelecekte umutlu ve yaptığı ve yapacağı işlerde daha çok motive olarak başarılı olabileceklerdir.

Araştırmada cinsiyet ile öğrenilmiş çaresizlik arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Cinsiyetin, öğrenilmiş çaresizlik üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür. Daha önce yapılan bazı çalışmalar bu sonucu desteklemektedir (Tuna, 2018; Ayköse, 2006; Ekinci, 2011; Keskin, 2019; Former vd., 1990; Kaplan, 2019). Bir diğer demografik faktör olan kişinin yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer ile öğrenilmiş çaresizlik arasında yapılan analiz sonucunda anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu sonuç doğrultusunda öğrencilerin yaşamlarının çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim yerinin öğrenilmiş çaresizlik üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür. Daha önce Gençöz vd., (2006) yaptığı çalışma sonucu ile uyumlu çıkmamıştır. Bu çalışmada öğrencilerin yaşamlarının çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim yerinin öğrenilmiş çaresizlik üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir.

Motivasyon ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olup olmadığına dair yapılan analiz sonucunda motivasyon ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu analiz sonucuna göre cinsiyetin motivasyon üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucu görülmüştür. Bu konu üzerine yapılan bazı çalışmalar bu sonucu desteklemektedir (Oflaz, 2018; Koyuncuoğlu, 2016; Mutlu, 2018; Yılmaz, 2018; Çelik, 2015).

Ancak motivasyon ile demografik bilgilerden olan öğrencinin yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer kriteri arasında yapılan analiz sonucunda anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre

öğrencinin yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer kriterinin seçenekleri olan kasaba/köy seçeneği ile ilçe ve il arasında anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Bu anlamlı farklılığın yönünün yaşamının çoğunluğunu kasaba/köyde geçirenlerin motivasyon düzeyinin ilçe ve ilde geçirenlere göre düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Motivasyon, kişiyi belli bir amaca yönelten, o amaç için kişiye güç veren olgudur. Motivasyon düzeyinin düşük olması kişilerin hedeflerine yönelik hareket etme isteği ve arzusu düşeceğinden dolayı o hedefin gerçekleşmesini zor duruma sokabilir. Bu sebepten kişilerin motivasyon düzeylerini yüksek tutmak onların daha verimli çalışmasına neden olacak; öğrenciler açısından okuldaki akademik başarısını yükseltecek, iş görenler açısından örgütün verimini artıracak, işverenler açısından ise örgütün daha başarılı bir şekilde işlemesini sağlayacaktır.

Yaşantısının çoğunluğunu köy/kasaba yerleşim yerlerinde geçiren öğrenciler için motivasyonun diğer ilçe ve ilde yaşamını geçiren öğrencilere göre düşük çıkması, bu öğrencilerin okuldaki akademik başarısını etkileyecektir. Eğer bu öğrenciler için gerekli motivasyon artırıcı çalışmalar yapılmazsa sadece okul başarısı değil, iş hayatına girdikleri süreçte de bu etkinin devam etme durumu söz konusu olabilecektir. Bu sebeple bu öğrencilere yönelik motivasyon düzeylerini yükseltecek çalışmaların yapılması gerektiği ifade edilebilir. Üniversiteler öğrencilerin motivasyonunu artırmak adına çeşitli sosyal aktiviteler, oryantasyon, konferanslar, okul şartlarının iyileştirilmesi, öğrencinin gelecek hedeflerine yönelik eğitimler, öğrencilerin okuduğu bölümün kariyer olanaklarının iyi anlatılması gibi çeşitli uygulamalar yaparak, öğrencilerin motivasyonlarının artmasını sağlayabilir.

Bundan sonraki çalışmalarda, öğrenilmiş çaresizlik ve motivasyon arasındaki ilişki örneklem sayısı artırılarak, farklı fakültelerde ve gruplar üzerinde çalışmalar yenilerek sonuçlar karşılaştırılmalı ve özellikle öğrenilmiş çaresizliği azaltmak için

motivasyonu dışındaki faktörler belirlenmeye çalışılmalıdır.

## KAYNAKÇA

1. AKTAN C. C. ve Yay S. (2016). "Öğrenilmiş Çaresizlik ve Değişime Pasif Direnç", *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, Cilt:8/2, 58-71.
2. ALTUN F. ve Yazıcı H. (2010). "Öğrencilerin Okul Motivasyonunu Yordayan Bazı Değişkenler", *International Conference on New Trends in Education and Their Implications*, 540-545.
3. ANTALYALI Ö. L. ve Bolat Ö. (2017). "Öğrenilmiş İhtiyaçlar bağlamında Temel Motivasyon Kaynakları (TMK) Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizi", *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt:17/1, 83-114.
4. ATICI M. K. (1991). *Üniversite Öğrencilerinin Tahmin Ettikleri ve Akademik Başarı ile Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasında İlişki*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara.
5. AYDIN B. (2006). *Öğrenilmiş Çaresizliğin Yordanması ve Yaşam Başarı İle İlişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Mersin.
6. AYKÖSE, N. (2006). *Bir özel okulda okuyan ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
7. AYVAIŞIK B., Er N., Kışlak Ş. T. ve Erkuş A. (2000). *Psikoloji Terimleri Sözlüğü İngilizce-Türkçe*, Türk Psikologlar Derneği Yayını, Ankara.
8. BAŞARAN N. (2004). *Örgütlerde katılımcı uygulamaların çalışan motivasyonu üzerine etkisi: Niğde Bölgesi'nde bir uygulama*, (Yüksek Lisans Tezi), Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler, Niğde.
9. BOSTANCI N. (2007). *İlköğretim Okulları Birinci ve İkinci Kademe Görev Yapan Öğretmenlerin Motivasyon ve İş Tatminlerin Karşılaştırması*, (Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetim ve Denetim Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
10. ÇOŞKUN, Y. (2007). "Lise Öğrencilerinde Öğrenilmiş Güçlülük ve Kontrol Odağı Algılamaya Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi" *KBÜ Eğitim Fakültesi*, 71-85.
11. ÇAVUŞOĞLU S. (2007). *Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisi Üzerine Bir Araştırma: Türk Kamu Yönetiminde Reform Çabalarının Çalışanlar Üzerinde Davranışsal Etkilerinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Bilim Dalı, Kocaeli.
12. ÇELİK M. (2015). *Öğretmenlerin Motivasyonları İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki*, (Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, İstanbul.
13. ÇİÇEK D. (2005). *Örgütlerde Motivasyon ve Yaşam Kalitesi: Bir Kamu Kuruluşundaki Yönetici Personelin Motivasyon Seviyelerinden Tespit Edilerek İş Yaşam Kalitesinin Geliştirilmesi Üzerine Bir Araştırma*, (Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Adana.
14. ÇİZEL B. ve Çizel R.B. (2014), "Engellilerin Turizm Kısıtları ve Turist Olma Niyeti İlişkisinde Aracı Değişkenler: Motivasyon Gücü ve Öğrenilmiş Çaresizlik", *Anatolia*:

- Turizm Araştırmaları Dergisi*, Cilt 25, Sayı 2, 176-189.
15. DEMİR M. ve Peker A. (2017). "Motivasyonel Kararlılık ile Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi", *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:19/1, 289-300.
  16. DÜZGÜN Ş. ve Hayalioğlu H. (2010). "Öğrencilerde Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0/13, 404-413.
  17. EKİNCİ E. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Özyeterlilik Düzeyleri Ve Akademik Erteleme Davranışlarının Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerini Yordama Gücü*, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Tokat.
  18. FARMER, H.S. ve W.P. Viopel, "Attributions of Female and Male Adolescents for Real-Life Failure Experiences", *Educations*, sayı: 58, 1990, ss.127–140.
  19. GATCHEL R.J. ve Proctor J. D. (1976). "Physiological Correlates of Learned Helplessness In Man", *Journal of Abnormal Psychology*, Cilt:85/1, 27-34.
  20. GENÇÖZ F., Vatan S. ve Lester D. (2006). "Umutsuzluk, Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeğinin Türk Örnekleminde Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması", *Kriz Dergisi*, Cilt:14/1, 21-29.
  21. GÜLER B. K. (2006). *Çalışma Hayatında Öğrenilmiş Çaresizlik*, Liberte Yayınları, Ankara.
  22. GÜNEY, S. (2001). *Yönetim ve Organizasyon*, Nobel Yayınları, Ankara.
  23. GÜVEN Y. (2004). *Motivasyon Teori ve Araçlarının İncelenmesi: Seydişehir Eti Alüminyum A.Ş.'de Motivasyon Araçlarının İş Görenler Tarafından Algılanması Üzerine Bir Araştırma*, (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Konya.
  24. HERZBERG F. (1987). "One More Time: How Do You Motivate Employees?", *Harvard Business Review*, 5-16.
  25. HIROTO D. S. (1974). "Locus of Control and Learned Helplessness", *Journal of Experimental Psychology*, 102, 187-193.
  26. HIROTO D.S. ve Seligman M.E. (1975). "Generality of learned helplessness in man", *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(2), 311–327.
  27. KALYONCUOĞLU Y. (2016). *Motivasyon Faktörleri İle Performans Değerlendirme Sisteminin Etkinliği Arasındaki İlişki: Kilis Devlet Hastanesinde Bir Alan Araştırması*, (Yüksek Lisans Tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Gaziantep.
  28. KAPLAN C. (2019). *Örgütsel Adalet Algısının Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerine Etkisi: Mersin Büyükşehir Belediyesi Örneği*, (Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Mersin.
  29. KAYNAK E. (2016). *Türkiye'de Çalışan Y Kuşağında İş Tatmini-Motivasyon İlişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, İstanbul.
  30. KESKİN Ç. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri İle Anksiyete, Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
  31. KILIÇ R. ve Keklik B. (2012). "Sağlık Çalışanlarında İş Yaşam Kalitesi ve

- Motivasyona Etkisi üzerine Bir Araştırma, Afyon Kocatepe Üniversitesi İİBF Dergisi, Cilt:15/2, 147-160.
32. KOYUNCUOĞLU Y. (2016). *Motivasyon Faktörleri İle Performans Değerlendirme Sisteminin Etkinliği Arasındaki İlişki: Kilis Devlet Hastanesinde Bir Alan Araştırması*, (Yüksek Lisans Tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, Gaziantep.
33. KÜMBÜL B. (2002). *Çalışma Hayatında Öğrenilmiş Çaresizlik Olgusu*, (Yüksek Lisans Tezi), İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, İzmir.
34. KÜNARCI Z. (2016). *Sağlık Çalışanlarının Motivasyonunu Etkileyen Faktörlerin Analizi*, (Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Endüstri Mühendisliği Ana Bilim Dalı, Denizli.
35. MUTLU S. (2018). *Hastane Personelinin İş Tatmini Ve Kurumsal Güvenin Motivasyon Üzerine Etkisi; Bir Özel Hastane Örneği*, (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı, Ankara.
36. NORMAN D. (1988). "The Psychology of Everday Actions İn Norman", *The Psychology of Everday Things*, 34-53.
37. OFLAZ M. (2018). *İş Stresinin Çalışan Motivasyonu Üzerine Etkisi Ve Buna Yönelik Bir Uygulama*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, İstanbul.
38. ÖZEN İ. (2010). *Metal Endüstrisi Kuruluşlarında Ekonomik ve Sosyal Motivasyon Faktörlerinin Analizi ve Bir Uygulama*, (Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı Yönetim Organizasyon Bilim Dalı, Bursa.
39. ÖZÇİÇEK S. (2015). *Tükenmişlik ve Motivasyon Faktörleri Arasındaki İlişki: Adıyaman'da Çalışan Öğretmenler Üzerine Bir Uygulama*, (Yüksek Lisans Tezi), Türk Hava Kurumu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Ankara.
40. ÖZGENER Ş. (2000). "Gelişmekte olan Ülkelerde İş Görenin Güdülenmesi ve Toplam Kalite Yönetiminin İş Görenin Güdülenmesi Katkıları", 175-187.
41. SCHUELLER S. M. ve Seligma M. E. P. (2008). "Optimism and Pessimism", *Risk Factors in Depression*, 171-194.
42. SELEN U. (2016). *Çalışanların İç ve Dış Motivasyon Tekniklerine Bakış Açılarının Değerlendirilmesi; Yerel Yönetim Örneği*, Namık Kemal üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Tarım Ekonomisi Ana Bilim Dalı, Tekirdağ.
43. SELİGMAN M. E. ve Maier S. F. (1967). "Failure to Escape Traumatic Shock", *Journal of Experimental Psychology*, Cilt:74/1, 1-9.
44. SUCU Ö. H. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin İngilizce Başarıları İle İngilizce Dersine Yönelik Tutumları, Bilişüstü Farkındalık Ve Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*, (Doktora Tezi), Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Malatya.
45. STEPHENSON, G. R., (1967). "Cultural Acquisition of a Specific Learned Response among Rhesus Monkeys", In: *Starek, D., Schneider, R., & Kuhn, H. J. (eds.)*, Progress in Primatology, Stuttgart: Fischer, 279-288.
46. ŞİMŞEK Ş.Ş. ve Ç.Adnan (2011). *Yönetim ve Organizasyon*, 13.Baskı, Eğitim Kitabevi,Konya
47. TAYFUR Ö. (2011). *Çalışma Hayatında Öğrenilmiş Çaresizlik ve Tükenmişliğin Nedenleri ve*

- Sonuçları Üzerine Bir Çalışma*, (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
48. TUNA N. (2018). *Bireylerde Kariyer Algısı ve Örgütlerde Yetenek Yönetimi Uygulamalarının Çalışanların Öğrenilmiş Çaresizlik Davranışı Üzerindeki Rolü*, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yönetim Ve Çalışma Psikolojisi Bilim Dalı, İstanbul.
49. TUTAR H. (2007). "Örgütsel Eylemsizliği Açıklama Aracı Olarak Öğrenilmiş Çaresizlik", *Endüstri İlişkiler ve İnsan Kaynakları Dergisi*, Cilt:4/9, 142-161.
50. YEŞİL A. (2016). "Liderlik ve Motivasyon Teorilerine Yönelik Kavramsal Bir İnceleme", *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, Cilt:2/3, 158-180.
51. YILMAZ, S. (2018). "Üniversite Öğrencilerinde Motivasyon Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Artıbilim: Adana Bilim ve Teknoloji Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 (1) , 1-20.