

# ANTRENÖRLERDE BENLİK SAYGISI VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK

Veysel DİREKÇİ

© Copyright 2023

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

\*Bu Kitap, Doç. Dr. Erdem EROĞLU'nun danışmanlığında yürütülen Veysel DİREKÇİ'ye ait "Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Çalışan Antrenörlerin Benlik Saygısı İle Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

<b>ISBN</b> 978-625-399-327-6	<b>Yayın Koordinatörü</b> Yasin DİLMEN
<b>Kitap Adı</b> Antrenörlerde Benlik Saygısı ve Öğrenilmiş Güçlülük	<b>Sayfa ve Kapak Tasarımı</b> Akademisyen Dizgi Ünitesi
<b>Yazar</b> Veysel DİREKÇİ ORCID iD: 0000-0001-6069-329X	<b>Yayıncı Sertifika No</b> 47518
<b>Editör</b> Erdem EROĞLU ORCID iD: 0000-0002-6301-9257	<b>Baskı ve Cilt</b> Vadi Matbaacılık
	<b>Bisac Code</b> SPO000000
	<b>DOI</b> 10.37609/akya.2759

#### Kütüphane Kimlik Kartı

Direkçi, Veysel.

Antrenörlerde Benlik Saygısı ve Öğrenilmiş Güçlülük / Veysel Direkçi, editör : Erdem Eroğlu.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.

110 s. : tablo. ; 135x210 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253993276

1. Spor.

## GENEL DAĞITIM

### Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

# ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca tez çalışmamda engin bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, her konuda desteğini hissettiğim değerli danışmanım Doç. Dr. Erdem EROĞLU'na,

Tez sürecimin tüm aşamalarında bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım, Doç. Dr. Meliha UZUN'a

Çalışmam boyunca pandemi nedeniyle elektronik ortamdan yaptığım ölçeklere katılan tüm katılımcılara ve ölçekleri daha çok katılımcıya ulaştırmamda bana yardımcı olan kurum yöneticilerine,

Tez sürecim boyunca, beni motive eden ve çalışmamda yardım ve desteklerini esirgemeyen, sevgili eşim Selma DİREKÇİ'ye, her dönemimde desteklerini hissettiğim aileme teşekkür eder, sonsuz şükranlarımı sunarım.

## SİMGELER VE KISALTMALAR

<b>%</b>	:	Yüzde
<b>Bsö</b>	:	Benlik Saygısı Ölçeği
<b>F</b>	:	Frekans
<b>Gdab</b>	:	Güneydoğu Anadolu Bölgesi
<b>N</b>	:	Örneklem Sayısı
<b>Ögö</b>	:	Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği
<b>P</b>	:	Anlamlılık Değeri
<b>R</b>	:	Değişkenler Arasındaki Kolerasyon
<b>Sd</b>	:	Standart Sapma
<b>Spss</b>	:	Statistical Packagefor Social Sciences
<b>T</b>	:	t Testi Sonucu Elde Edilen Değer

# İÇİNDEKİLER

<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
--------------------	----------

## **BÖLÜM 1**

<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....</b>	<b>5</b>
--------------------------------	----------

1.1. Benlik Kavramının Tanımı .....	5
-------------------------------------	---

1.2. Benlik Kavramının Evrimi.....	6
------------------------------------	---

1.3. William James ve Benlik Kavramının Temellerinin Atılması .....	6
---	---

1.4. Benlik Saygısı.....	9
--------------------------	---

1.4.1. Benlik Saygısının Tanımı.....	9
--------------------------------------	---

1.4.2. Benlik Saygısının Gelişimi.....	10
--	----

1.4.3. William James ve Benlik Saygısı Gelişimi .....	11
---	----

1.4.4. Ericson'un Psikososyal Gelişim Kuramı ve Benlik Saygısı.....	13
---	----

1.4.5. Rosenberg ve Benlik Saygısı Gelişimi .....	14
---	----

1.5. Benlik Saygısı Düzeyleri.....	15
------------------------------------	----

1.5.1. Yüksek Benlik Saygısı.....	15
-----------------------------------	----

1.5.2. Düşük Benlik Saygısı.....	16
----------------------------------	----

1.6. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler .....	18
---	----

1.7. Benlik Saygısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	21
---	----

1.7.1. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar .....	21
--	----

1.7.2. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar .....	22
---	----

1.8. Öğrenilmiş Güçlülük Kavramı .....	23
--	----

1.8.1. Öğrenilmiş Güçlülük ve Bileşenleri .....	27
---	----

1.8.1.1. Bilişsel Becerilerin ve Öz-Yönergelerin Kullanılması	27
1.8.1.2. Problem Çözme Stratejilerinin Geliştirilmesi ve Uygulanması	28
1.8.1.3. Anlık Doyum Talebinin Ertelenmesi	29
1.8.1.4. Bireyin Geliştirdiği Öz-Yeterlik İnancı	30
1.8.2. Öğrenilmiş Güçlülük ve Öz-Düzenleme Davranışları	32
1.8.2.1. Redresif/Onarıcı Öz-Düzenleme	32
1.8.2.2. Reformatif /Yenileyici Öz-Düzenleme	33
1.9. Öğrenilmiş Güçlülük ve Benzer Kavramlar	34
1.9.1. Öğrenilmiş Güçlülük ve Öğrenilmiş Çaresizlik	34
1.9.2. Psikolojik Sağlamlık	37
1.9.3. Öğrenilmiş İyimserlik	38
1.9.4. Duygusal Zekâ	40
1.10. Öğrenilmiş Güçlülük ve Bireylerde Geliştirilmesi	40
1.11. Öğrenilmiş Güçlülük ile ilgili Yapılan Araştırmalar	44
1.11.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	44
1.11.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	46

## **BÖLÜM 2**

<b>GEREÇ VE YÖNTEMLER</b>	<b>51</b>
2.1. Evren ve Örneklem	51
2.2. Araştırma Tekniği ve Protokol	51
2.3. Veri Toplama Araçları	52
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	52
2.3.2. Benlik Saygısı Ölçeği	52
2.3.3. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği	53
2.4. Araştırmanın Modeli	53

2.5. Verilerin Analizi ..... 54

2.6. Araştırmada Yer Alan Hipotezler ..... 54

### **BÖLÜM 3**

**BULGULAR..... 57**

### **BÖLÜM 4**

**TARTIŞMA..... 71**

### **BÖLÜM 5**

**SONUÇ VE ÖNERİLER..... 81**

**KAYNAKLAR..... 85**

## KAYNAKLAR

- Abramson L. Y, Seligman M. E, & Teasdale J. D, 1978. Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87(1), 49.
- Acar T, 2007. Öz yeterlilik (Self Efficacy) Kavramı Üzerine. Erişim Tarihi 15 Şubat 2014, [http://www.parantezegitim.net/Bilgi\\_Bank/Oz\\_yeterlilik\\_T.Acar\\_.pdf](http://www.parantezegitim.net/Bilgi_Bank/Oz_yeterlilik_T.Acar_.pdf).
- Ağargün M. Y, Beşiroğlu L K, Ümit K. Ö, Ömer A, Kara H. 2005. COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik Özelliklere ilişkin Bir Ön Çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.
- Akçagöz H, 2017. Çalışan Kadınların, Benlik Kavramı İle Depresyon Durumunun İncelenmesi Benlik Kavramı Ve İdeal Benlik Kavramı Arasındaki Fark İle Depresyon Durumunun Değişkenler Açısından Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akgün S, 2004. The Effects Of Situation And Learned Resourcefulness On Copingresponses. *Social Behavior And Personality*, 32, 441-448.
- Aksaray G, 2013. Stres Yönetiminde Bireysel Stratejiler. Ç. Yenilmez, (Ed.), *Çatışma ve stres yönetimi II (112-127) içinde*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Altınbaş K, 2013. Mutsuzluğun Kaynağı İle İlgili İlginç Bir Araştırma. Erişim Tarihi 2 Ağustos 2022, <http://www.haber7.com/saglikliyasam/haber/1110993mutsuzlugunkaynagileilgiliilginçarastirma>.
- Altınbaş Ç, 2006. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Amir Y, Ben-Ari R, 1985. International Tourism, Ethnic Contact, And Attitude Change. *Journal of Social Issues*, 41(3), 105–115.
- Arıkan H. E, 2016. Öğretmen Adaylarının Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ile Akademik Erteleme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Aslan H, Çeçen A, R, 2007. Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16 (2), 1-14.

- Atamtürk M. S, 2019, Türk ve Suriyeli Çocuklarda Benlik Saygısı, Akran Zorbalığı ve Sosyal Destek, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atkinson R. L, Atkinson R. C, Smith E. E, Bem, D. J, Hoeksama-Susan N, 1999. Psikolojiye Giriş (Y. Alogan, Çev.). Arkadaş Yayınları, Ankara.
- Avcı D, 2009. Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. Ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın B, 2006. Öğrenilmiş Çaresizliğin Yordanması ve Yaşam Başarı İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Mersin.
- Aydoğan H, 2011. Basketbol 1.Liglerinde Mücadele Eden Basketbolcuların Benlik Saygıları ile İş Doyumları Arasındaki İlişki. I. International Congress on Sports Economics and Management , İzmir.
- Aydoğan H, 2012. Profesyonel Futbolcuların Örgütsel Adalet Algıları ve Benlik Saygıları İle İş Doyumları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydoğan H, Bardakçı S, 2017. FIFA İleri Seviye Kadın Futbolu Eğitim Seminerine Katılan Antrenörlerin Bazı Değişkenler Açısından Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi. International Congress of Eurasian Social Sciences, Antalya. (2), s.211- 212.
- Bağdatlı B, 2016. Çocuklukta Aile İçi Fiziksel Şiddete Maruz Kalmış ve Kalmamış Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük ve Öfke Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılması. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Balat G. U, Akman B, 2004. Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(2), 175-183.
- Bandura A, 1977. Self- Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. Psychological Review, 84(2), 191-215.
- Bandura A, 1993. Bilişsel Gelişim Ve İşlevsellikte Algılanan Öz Yeterlilik. *Eğitim Psikoloğu*, 28 (2), 117-148.
- Bekçi V, 2009. Mesleki ve Teknik Eğitim Gören Öğrencilerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin MEGEP' de Alan-Dal Seçimi ile İlişkisinin İncelenmesi (Şişli İlçesi Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bekhet ElGeunidi Z, 2011. Psychometric Properties Of The Pressure To Move Scale İn Relocated American Older Adults: Further Evaluation. Journal of Issues in Mental Health Nursing, 32(11), 711-716.

- Bilgili H, 2019. Örgütsel Stres, Örgütsel Bağlılık ve Öğrenilmiş Güçlülük İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kastamonu.
- Birinci R, 2019. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Erzincan.
- Boran E, 2009. İstanbul İli Avrupa Yakasında Bulunan Endüstri Meslek Liseleri Öğretmenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ile Öğrenci Kontrol Eğilimleri Arasındaki İlişkileri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boyras G, Aydın G, 2003. Yetiştirme Yurdu Ve Anne-Baba Yanında Kalan Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 2 (20), 59-64.
- Brewin C. R, Andrews B, Furnham A, 1996. Intergenerational Links And Positive Cognitive Therapy And Research, 20(3): 247-263.
- Burçak A. D. M, 2012. İç Denetim Programının Ergenlerin Denetim Odağı Öğrenilmiş Güçlülük ve Savunma Mekanizmalarını Kullanma Biçimi Üzerindeki Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Büyüköztürk Ş, 2007. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. 7. Baskı, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Canlı Y, 2017. Anne Babası Boşanmış 12-15 Yaşındaki Çocuklar ile Aynı Yaş Grubundaki Anne Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Carr E. G, Levin L, McConnachie G, Carlson J. I, Kemp D. C, Smith C. E, 1994. Communication-Based Intervention For Problem Behavior: A User's Guide For Producing Positive Change. Paul H Brookes Publishing.
- Cenkseven F, 2004. Üniversite Öğrencilerinin Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ceyhan E, Ceyhan A. A, 2011. Loneliness And Depression Levels Of Students Using A University Counseling Center. Eğitim ve Bilim, 36(160), 81-92.
- Chen M, Palmer M, Lin S, 2021. Tayvan'daki Yaşlı Aile Bakıcıları İçin Öğrenilmiş Bir Beceriklilik Programının Pilot Testi. Geriatri Hemşireliği Dergisi, 1129-1134.

- Cooley C.H, 1902. Human Nature And The Social Order. Charles Scribner's Sons, New York.
- Coopersmith S, 1967. The Antecedents of Self-Esteem. San Francisco: W. H. Fredman, (10-105).
- Coşkun F, 2010. Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Adaylarda Umutsuzluk ve Öğrenilmiş Güçlülük, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Coşkun Y, 2007. Lise Öğrencilerinde Öğrenilmiş Güçlülük ve Kontrol Odağı Algılama Düzeyi ilişkisi. Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25, 72-74.
- Coşkun Y, 2007. Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülükleri Ve Aile İçi İlişkileri. Yayımlanmış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Coşkun Y, 2009. Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Ve Aile İçi İlişkileri. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(2), 104-118.
- Çakır Ö, 2009. Çalışma Yaşamında Öğrenilmiş Güçlülük ve İş Stresi ile Başa Çıkma Rolünü Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma, 17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, 21-23, Eskişehir.
- Çakır Ö, 2009. Öğrenilmiş Güçlülük ve Çalışma Yaşamı, İçinde: Çalışma Yaşamında Davranış. Umutepe Yayınları. İzmit.
- Çakmak Ü, 2019. Benlik Saygısının, Kişilik Özellikleri ve Ego Kimlik Süreci Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çuhadaroğlu F, 1986. Adolesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık Tezi. Ankara.
- D'Zurilla T. J, 1986. Problem-Solving Therapy: A Social Competence Approach to Clinical Intervention. New York: Springer.
- Dağ İ, 1992, Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikopatoloji İlişkileri, Psikoloji Dergisi. 7(27): 1-9.
- Dayıoğlu B, 2008. Resilience İn University Entrance Examination Applicants: The Role Of Learned Resourcefulness, Perceived Social Support, And Gender. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demir A, 2019, Toplumsal Travma Yaşamış Boşnak Ana-Babaların Çocukları Olan Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demiriz S, Öğretir A. D, 2007. Alt Ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeydeki 10 Yaş Çocuklarının Anne Tutumlarının İncelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 15(1), 105-122.

- Deniz M, Yılmaz E, 2006. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17 - 26.
- Deryahanoğlu G, İmamoğlu O, Yamaner F & Uzun M, 2016. Sedarter Kadınların Antropometrik Özellikleri ve Psikolojik Durumlarının Karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*. 13(3), 5257-5268.
- Dilmaç B, Ekşi H, 2008. Meslek Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 279-289.
- Doğan S, Şahin F, 2011. Yönetmel Güçlülük Ve Etklilik: Kavramsal Bir Çalışma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 25 (2), 61-84.
- Dönmez B, Genç G, 2006. Genel Liselereki Okul Yöneticisi ve Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine İlişkin Algıları. *İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12), 41-60.
- Drach-Zahavy A, Somech A. 1999. Constructive Thinking: A Complex Coping Variable That Distinctively Influences The Effectiveness Of Specific Difficult Goals. *Personality And Individual Differences*, 27(5), 969-984.
- Dumont M, Provost M.A, 1999. Ergenlerde Yılmazlık: Sosyal Desteğin, Başa Çıkma Stratejilerinin, Benlik Saygısının Ve Sosyal Etkinliklerin Stres Ve Depresyon Yaşantısı Üzerindeki Koruyucu Rolü. *Gençlik Ve Ergenlik Dergisi*, 28 (3), 343-363.
- Düzgün Ş, Hayalioğlu H, 2006. Öğrencilerde Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13.
- Ekici Ö, 2014. Öğrenme Psikolojisi Semineri. Yediiklim Akademi, Balıkesir.
- Erbaş Ş.S, 2019. Benlik Saygısı ve Ego Gücünün Problem Çözme Becerisi ile İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erden S, Ümmet D, 2014. Examination of High School Students' Learned Resourcefulness: A Review of Gender, Parental Attitudes, and Values. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(1), 72-82.
- Ericson E.H, 1950. *Çocukluk ve Toplum*. Ww Norton & Co.
- Erkuş A, 1994. Psikoloji Terimleri Sözlüğü. Doruk Yayınları, Ankara.
- Eroğlu Y, Akbaba S, Adıgüzel O, Peker A, 2014. Learned Resourcefulness and Coping with Stress in Mothers of Children with Disabilities. *Eurasian Journal of Educational Research*, Issue 55, 2014, 243-262.

- Erşan E, Doğan O, 2009. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Benlik Saygısının Sosyo-demografik Özelliklerle İlişkisi. Sivas, Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Dergisi, 12(1).
- Etcı A, 2013. İştme Engelli Öğrencilerin Öğrenilmiş Güçlülük ile Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Evkuran B, 2015. Menepoz Yaşı, Mizaç, Benlik Saygısı ve Anksiyete ile İlişkili Midir? Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fromm E, 1955. Sane Society. New York: A Fawcett Premier Book.
- Gintner G. G, West J. D, Zarski, J. J, 1989. Learned Resourcefulness And Situationspecific Coping With Stress. The Journal Of Psychology, 123(3), 295-304.
- Godin G, Côté J, Naccache H, Lambert L.D, Trottier S, 2005. Antiretroviral Tedaviye Uyumun Tahmini: Bir Yıllık Uzunlamasına Bir Çalışma. *AIDS Bakımı*, 17 (4), 493-504.
- Goffman E, 2009. Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gözaydın Z, 2017. Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı ile Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Grant H, Higgins E. T, 2003. Optimism, Promotion Pride, and Prevention Pride as Predictors of Quality of Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1521-1532.
- Gross J. J, Thompson R. A, 2007. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Gülle T, 2018. Benlik Saygısının, Algılanan Stres Durumu Üzerindeki Etkisi Ve Sosyal Kaygı Ve Kaçınmayla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- Güloğlu B, 2006. The Effect Of A Cognitive Behavioral Group Counseling Program On The Learned Resourcefulness Level And Automatic Thought Patterns Of Elementary School Students. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Üniversitesi, Ankara.
- Güloğlu B. ve Kararmak Ö. 2010. Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11 (2), 73-88.
- Gündoğdu Y. B, 2016. Psikanalitik Kişilik Kuramlarına Göre Gelişim ve Değişimin İmkanı. 11(17):373-404.

- Gürkan U, 2006. Grupla Psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi (the effect of a group program on resiliency levels of university students). Unpublished doctoral dissertation, Ankara University, Ankara.
- Hardy J, 2006. Speaking Clearly: A Critical Review of The Self-Talk Literature. *Psychology of Sport and Exercise*. 7(1):81-97.
- Harter S, 1993. Causes And Consequences Of Low Self-Esteem İn Children And Adolescents. Roy F. Baumeister (Ed.), *Selfesteem* (Pp. 87-116). Boston: Springer.
- Haspolat N, Kağan M, 2017. Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2): 139-152.
- Heppner P.P, Petersen C.H, 1982. The Development And Implications Of A Personal Problem Solving Inventory. *Journal Of Counseling Psychology*, 29(1), 66-75.
- Hoşgör K, 2016. Algı Problemi Üzerine. *Kilikya Felsefe Dergisi/Cilicia Journal Of Philosophy*, 3(1), 11-29.
- Huang C, Sousa V.D, Tu S.Y, Hwanh M.Y, 2005. Depressive Symtoms and Learned Resourcefulness Among Taiwenese Female Adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 19(3), 133-140.
- Irmak M, 2015. İlkokul ve Ortaokul Öğretmenlerinin, Yöneticilerinin "Teknoloji Liderliği" Düzeylerine İlişkin Algıları, MS Thesis. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- James W, 1890. *The Principles Of Psychology*, Vol. 1.Reprinted 1950. Dover Publications. New York.
- James W, 1950. *The Principles of Psychology*. Dover Publications. New York.
- Kan M, 2018. Üniversite Öğrencilerinde Yetişkin Bağlanma Biçimleri, Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaner S, Bayraklı H, 2010. Aile Yılmazlık Ölçeği: Geçerliliği ve Güvenirliği. *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Özel Eğitim Dergisi* 2010, 11(2):47-62.
- Kanfer F. H, 1980.*Self Management Methots*, F.H. Kanfer ve A.p. Goldstein (Ed.), *Helping People Change* Second Edition, New York: Pergamon.
- Kanfer F. H, 1986. *Self-Regulation And Behavior*. Paper Presented At The Ringberg Symposium On Volition And Actions, Schloss Ringberg. West Germany.

- Kanungo R. N, Misra S, 1992. Managerial Resourcefulness: A Reconceptualization Of Management Skills. *Human Relations*, 45(12), 1311-1332.
- Karakoç M, 2009. İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ile İş doyum Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya A, Balay R, Göçen A, 2012. Öğretmenlerin alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerine ilişkin bilme, uygulama ve eğitim ihtiyacı düzeyleri. *International Journal of Human Sciences*, 9 (2), 1303-5134.
- Kaya A, Saçkes M, 2004. Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 21, 49-56.
- Kennett D. J, Quinn-Nilas C, Carty T, 2020. The İndirect Effects Of Academic Stress On Student Outcomes Through Resourcefulness And Perceived Control Of Stress. *Studies İn Higher Education*, 1-13.
- Kennett, D. J, Keefer K 2006. Impact of Learned Resourcefulness and Theories of Intelligence on Academic Achievement of University Students: An Integrated Approach. *Educational Psychology*, 26, 441-457.
- Keskinoğlu M. Ş, 2009. Stresle Başa Çıkma Ve “Öğrenilmiş Güçlülük. Erişim Tarihi 11 Mart 2014, [www.ramhaber.com](http://www.ramhaber.com).
- Kiremit F, 2006. Fen Bilgisi Öğretmenliği Öğrencilerinin Biyoloji ile İlgili Öz-Yeterlik İnançlarının Karşılaştırılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir*.
- Kirişoğlu Ş, 2016. Genç Yetişkinlerin Aile Yapıları İle Benlik Saygısı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Kliwer W, Lewis H, 1995. Orak Hücre Hastalığı Olan Çocuk Ve Ergenlerde Ailenin Başa Çıkma Süreçlerine Etkisi. *Pediatric Psikoloji Dergisi*, 20 (4),511-525.
- Korkmaz M, 1996. Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik Ve Geçerlilik Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Korkmaz M, 2008. Okul Müdürlerinin Liderlik Stilleri ile Öğrenen Örgüt Özellikleri Arasındaki İlişki Üzerine Nicel Bir Araştırma. *Kuran ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 53(53):75-98.
- Korkut F, 2002. Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23: s.177-184.

- Köse S, Tetik H, 2015. Örgüt Çalışanlarının Paternalistik Liderlik Algıları ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Uluslararası Yönetim Ekonomisi ve İşletmesi Dergisi*, 11(26):29-29.
- Kugle C. L, Clements R. O, Powell P. M, 1983. İkinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Davranışlarıyla İlgili Olarak Benlik Saygısının Düzeyi ve İstikrarı. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 44 (1),201-207.
- Lazarus S. R, Folkman S, 1984. *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company, New York.
- Letzring T. D, Block J, Funder D. C, 2005. Ego-Kontrol Ve Ego-Dayanıklılık: Tanıdıklardan, Klinisyenlerden ve Benlikten Alınan Kişilik Tanımlarına Dayalı Öz-Bildirim Ölçeklerinin Genelleştirilmesi. *Kişilik Araştırmaları Dergisi*, 39 (4), 395-422.
- Leung G. S. M, He X, 2010. Resourcefulness: A Protective Factor Buffer Against The Academic Stress Of School-Aged Children. *Educational Psychology*, 30(4), 395-410.
- Martin A.J, Marsh H.W, 2006. Akademik Dayanıklılık ve Psikolojik Ve Eğitimsel Bağlantıları: Yapı Geçerliliği Yaklaşımı. *Okullarda Psikoloji*, 43 (3),267-281.
- Matsushima R, Shiomi K, 2003. Social Self-Efficacy And Interpersonal Stress İn Adolescence. *Social Behavior And Personality An International Journal*, 31(4), 323-332.
- Mc Whirter B. T, 1997. Loneliness, Learned Resourcefulness and Self-Esteem in College Students. *Journal of Counseling and Development*, 75, ss.460-469.
- McCarthy J. D, Hoge D.R, 1982. Ergen Benlik Saygısının Boylamsal Çalışmalarında Yaş Etkilerinin Analizi. *Gelişim Psikolojisi*, 18 (3), 372-379.
- Meichenbaum, D. 1977. *Cognitive-behavior modifications: An Integrative Approach*. New York: Plenum.
- Meydan C.H, 2011. İş Tatmini Ve Özyeterliliğin Örgüt İçi Girişimciliğe Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma. *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi* 20(1), 25-40.
- Mezo P.G, Francis S.E, 2012. Modeling The Interrelationship of Learned Resourcefulness, Self-Management, and Affective Symptomatology. *Journal of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 34(1):11-21.
- Mischel W, 1984. Tutarlılık Arayışındaki Yakınlaşmalar Ve Zorluklar. *Amerikalı Psikolog*, 39 (4), 351-364.
- Moring J, 2007. *The Role of Learned Resourcefulness in Proactive Coping Tendencies*. The University of Texas at San Antonio.

- Moring J, Fuhrman R, Zauszniewski , J.A, 2011. Interrelatedness of Pro-active coping, reactive coping and learned resourcefulness. *Measurement and Evaluation in counseling and development*, 44(4), 204-214.
- Mruk C. J, 2006. *Self-Esteem Research, Theory, And Practice: Toward A Positive Psychology Of Self-Esteem*. Springer Publishing Company. New York.
- Öğretir A.D, 2004. Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları ile Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Önen A.S, 2012. Öğretmen Adaylarının Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Stresle Başa Çıkma Yollarına Etkileri, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 42:310-320.
- Öner N, 2018. Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Öğrenilmiş Güçlülük ve Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Özdemir E, 2019. Amatör Futbolcuların Benlik Saygıları İle Örgütsel Adalet Algıları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Özer E, Deniz M. E, 2014. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
- Özgüngör S, 2014. Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyine Göre Kimlik Statüleri İle Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişki. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 33-46.
- Özgür G, Dülgerler Ş, Arpa N, 2007. Hemşire Eğitimcilerinin Stresle Baş Etme Düzeylerinin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 23 (2), 51-68.
- Özkan İ, 1994. Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*.7 (3),4-9.
- Özkan M.S, Yıldız Z, 2015. Öğrenilmiş Güçlülük: Kavramsal Bir İnceleme. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(1), 25-40.
- Özşaker M, Canpolat M, Yıldız L, 2011. Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Epistemolojik İnançları ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişki. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 155-164.
- Öztaykutu G. G, 2014. Farklı Eğitim Kurumlarında Çalışan Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Seviyeleri İle

- Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı. İstanbul.
- Polat S, Cercengiz M, Tetik H, 2012. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişliklerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1):152-152.
- Polatçı S, Boyraz, E, 2010. Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülüklerinin Kaynak Ve Sonuçlarına İlişkin Bir Model Önerisi. Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi, 24(4), 137-154.
- Rachman S, 1990. Learned Resourcefulness in the Performance of Hazardous tasks. In M. Rosenbaum (Eds.), Learned Resourcefulness: On coping skills, self-control and adaptive behavior (pp. 165-181). New York: Springer Publishing Company.
- Rong J. R, 2000. Perceived Stress, Learned Resourcefulness, And Adaptive Functioning Among Older Adults. Unpublished Doctoral Thesis, Frances Payne Bolton School Of Nursing, Case Western Reserve University.
- Rosenbaum M, Jaffe Y, 1983. Learned Helplessness: The role of Individual Differences in Learned Resourcefulness, British Journal of Social Psychology, 22, ss. 215-225.
- Rosenbaum M, 1980. A Schedule for Assessing Self-Control Behaviors: Preliminary Findings. Behavioral Therapy, 11,ss. 109-121.
- Rosenbaum M, 1983. Learned Resourcefulness As A Behavioral Repertoire For The Selfregulation Of Internal Events: Issues And Speculations. M. Rosenbaum, C. M. Franks, Y. Jaffe (Ed.). Perspectives On Behavior Therapy In The Eighties. Springer Publishing Co, New York, 54-73.
- Rosenbaum M, 1988. Learned Resourcefulness, Stress and Self-Regulation. In S. & I. Reason (Eds). Handbook of life Stress, Cognition and Health Chichester: John Wiley ve Sons, 483-496.
- Rosenbaum M, 1989, Self-control under stress : the role of learned resourcefulness, Behavior Research and Ytherapy 11:44, ss. 249-258.
- Rosenbaum M, 1990. The Role Of Learned Resourcefulness İn The Self-Control Of Health Behavior. In M. Rosenbaum (Eds.). Learned Resourcefulness: On Coping Skills, Selfcontrol, And Adaptive Behavior (3-30). New York: Springer Publishing Co.
- Rosenbaum M, 1993. The Three Functions of Self-Control Behavior: Redressive, Reformative and Experiential, Work and Stress, 7(1), 33-46.
- Rosenbaum M, Baker E, 1984. Self-Control Behavior İn Hyperactive And Nonhyperactive Children. Journal Of Abnormal Child Psychology, 12(2), 303-318.

- Rosenbaum M, Ben-Ari K, 1985. Learned Helplessness And Learned Resourcefulness: Effects Of Non Contingent Success And Failure On Individuals Differing In Self-Control Skills. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 48, 198-215.
- Rosenbaum M, Palmon N, 1984. Helplessness and Resourcefulness in Coping With Epilepsy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 244-253.
- Rosenbaum M, 1980. Individual Differences In Self-Control Behaviors And Tolerance Of Painful Simulation. *Journal Of Abnormal Psychology*, 89(4), 581-590.
- Rosenberg M, 1965. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, Nj: Princeton University press.
- Salovey P, Mayer J. D, 1990. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition And Personality*, 9(3), 185-211.
- Sarıcı S, 1999. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri, Ben Durumları ve Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- Schunk D.H, Pajares F, 2009. Özyeterlilik teorisi. KR Wenzel & A. Wigfield (Ed.), *Handbook of motivation at okulda* (s. 35-53). Routledge/Taylor & Francis Grubu.
- Schwartz S. H, 2012. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1).
- Seligman M. E. P, Maier S. F, 1967. "Failure To Escape Traumatic Shock". *Journal of Experimental Psychology*, 74.
- Seligman M. E. P, 1972. Learned Helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23, 407-412.
- Seligman M. E. P, 1974. Depression and Learned Helplessness. In R. J. Friedman & M. M. Katz (Eds.), *The Psychology of Depression: Contemporary Theory and Research*. John Wiley & Sons.
- Seligman M. E. P, 1975. *Helplessness: On Depression, Development, And Death*. W H Freeman Times Books. Henry Holt & Co.
- Seligman M. E. P, 1990. Why is There so Much Depression Today? The Waxing of the Individual and the Waning of the Commons. In R. E. Ingram (Ed.), *Contemporary Psychological Approaches to Depression: Theory, Research and Treatment* (pp. 1-9). Plenum Press.
- Seligman M. E. P, 1998. *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.
- Simons A.D, Lustman, P. J, Wetzel R. D, Murphy G.E, 1985. Predicting Response To Cognitive Therapy Of Depression: The Role Of Learned Resourcefulness. *Cognitive Therapy And Research*, 9(1), 79-89.

- Siva N. A, 1991. İnfertilite’de Stresle Baş Etme, Öğrenilmiş Güçlülük Ve Depresyonun İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Nörolojik Ve Psikiyatrik Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Sobacı F, Polatçı S, 2014. Öğrencilerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Üzerinde Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma”, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Manisa.
- Soylu P, 2015. Psikiyatri Kliniğinde Çalışan Hemşirelerin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzları Arasındaki İlişki. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Sönmez K, 2018. Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Algılanan ana baba tutumları ve bağlanma stilleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Staats J. W, 1975. Social behaviorism. Homewood, IL: The Dorsey pres.
- Subaşı H, 2015. Kurumda Kalan Ergenlerin Bağlanma İlişkileri ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Sucu N, 1998. Abdominal Stomalı Hastaların Bireysel Özellikleri İle Benlik Saygıları Arasındaki İlişki. MÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans.
- Şenol S, 2017. 14-25 Yaş Arası Lisanslı Yüzücülerde Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyi ile Yaşam Doyumunu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick B. G, Fidell, L. S, 2013. B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics. Boston: Pearson.
- Taşçı K. D, Özer G. F, Koştü N, 2007. Pamukkale Üniversitesi Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Stresle Baş Etme Stratejilerinin Belirlenmesi”. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10 (2), 41-48.
- Tatlı E, 2012. Benlik Saygısı ve Şüphe Durumları Yönünden Gençlerin Siyasal Reklamlara Yaklaşımı. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tekirgöl Y.D, 2011. Çalışanlarda Mesleki Benlik Saygısının İş Tatmini ve Yaşam Mutluluğu ile İlişkisi. Maltepe Üniversitesi. İstanbul.
- Telner J. I, Singhal R. L, 1984. Psychiatric Progress: The Learned Helplessness Model Of Depression. Journal Of Psychiatric Research, 18(3), 207-215.
- Tunç Z, 2019. Ergenlik Döneminde Benlik Saygısı ve Sigara Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Turanlı P, 2010. Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu İle Benlik Saygısı Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tutar H, 2007. Örgütsel Eylemsizliği Açıklama Aracı Olarak Öğrenilmiş Çaresizlik. İş Güç Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi, 9 (4),142-161.
- Türkel Y. D, 2006. The Relationship Between Parenting Style and Learned Resourcefulness. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Üniversitesi.
- Türkel Y. D, Tezer E, 2008. Parenting Styles And Learned Resourcefulness Of Turkish Adolescents. Adolescence, 43 (169),143-152.
- Türker, A., Er, Y., Yavuz Eroğlu, S., Şentürk, A. & Durmaz, M. 2018. Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi, Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 8-15.
- Uğur E, Abaan S, 2008. Hemşirelerin Çalışma Yaşam Kaliteleri ve İlgili Faktör Hakkında Görüşleri. Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi, 28(3):297-310.
- Uzun M, İmamoğlu O, 2020. Serbest Zaman Yolu ile Stresle Baş Edebilme Stratejilerinin İncelenmesi. Halı Sahada Futbol Oynayanlar Üzerinde Bir Araştırma. Turkish Studies- Social, 15(4), 2187-2198.
- Uzun M, Yılmaz B, 2020. Öğrencilerin Ahlaki Tutumları Üzerinde Spor Eğitiminin Etkisi. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 187-194.
- Ünal Keskin G, Orgun, F, 2006. Studying The Strategies Of Students' Coping With The Levels Of Selfefficacy-Sufficiency. Anatolian Journal of Psychiatry, 7, 92-98.
- Wang, Y, Zauszniewski J.A, 2018. Predictors of resourcefulness in pre-adolescent children. Western Journal of Nursing Research, 40(8), 1163-1183.
- Weiten W, Lloyd M.A, 2008. Psychology Applied to Modern Life (9th ed.). Wadsworth Cengage Learning. ISBN 0-495- 55339-5.
- Wenglert L, Rosen A. S, 2000. Measuring Optimism-Pessimism From Beliefs About Future Events. Personality And Individual Differences, 28(4), 717-728.
- Werner E. E, 1995. Resillience in Development. Current Directions in Psychology Science, 4, 81-85.
- White P, Smith S, O'Dowd T, 2001. Tıp 2 Diyabette Glisemik Kontrolün Psikososyal Belirleyicileri. Halk Sağlığı ve Temel Bakım Departmanı, Trinity College Dublin.

- Workman M, Beer, J, 1989. Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı, Depresyon ve Alkol Bağımlılığı. *Psikolojik Raporlar*, 65 (2), 451-455.
- Wulfert E, Block J. A, Santa-Ana E, Rodrigues M. L, Colman M, 2002. Delay Of Gratification: Impulsive Choices And Problem Behaviors In Early And Late Adolescence. *Journal Of Personality*, 70, 533-552.
- Yalçın Ö. M, 2007. Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Yalçın Ş, 2011. Ben Neyim? An International Journal of Philosophy, 1, 29-38.
- Yalçinkaya E, 2019. Öğrenilmiş Güçlülük ile İş yaşam Dengesi Arasındaki İlişki: Otomotiv Sektöründe Bir Araştırma. Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- Yaman Y, 2019, Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Umut-suzluk Düzeyi ve Benlik Saygısı ile İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz Eroğlu S, Eroğlu E, 2019. Üniversite Spor Takımlarında Oynayan Öğrencilerin Anksiyete ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2): 88-96.
- Yenice N, 2012. Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik Düzeyleri ile Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39):36-58.
- Yerebakan H. B, 2007. Resmi İlköğretim Okullarında Görev Yapan Eğitim Yöneticilerinin Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım A, Ekinci M, 2005. Eğitimi Hemşirelik Olan Ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8 (3), 19-29.
- Yıldırım M. H, Gülpınar Ş, Uğuz Ş, 2012. İş Yaşamında Öğrenilmiş Güçlülük İle İş Stresi Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 133-144.
- Yıldırım Y, Kırımoğlu H, Temiz A, 2010. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Hatay İl Örneği). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(1), 25-31.
- Yıldız D, 2014. Örgütlerde Öğrenilmiş Güçlülük Kavramı Ve İnsan Kaynakları Departmanı Çalışanlarının Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul

- bul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı İşletme Yüksek Lisans Programı.İstanbul.
- Yıldız M, 2006. Benlik-Kavramı Ve Benliğin Gelişiminde Dinin Rolü/ The Self-Concept And The Role Of Religion İn The Development Of Self-Concept. Dokuz Eylül Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi, S.23, Ss.87-127.
- Yılmaz B, 2019. Psikolojik Doğum Sırasının Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz F, 2020. Bilinçli Farkındalık Ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanması İlişkisinde Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolü. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yürür Ş, Keser A, 2010. Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama. Çalışma İlişkileri Dergisi, 1 (1), 59-70.
- Zauszniewski J. A, Bekhet A. K, 2011. Measuring Use Of Resourcefulness Skills: Psychometric Testing Of A New Scale.Erişim Tarihi 21 Ocak 2014, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3169308/>.
- Zauszniewski J. A, Eggeschwiler K, Preechawong S, Robert B.C, Morris D.L, 2006. Effects of Teaching Resourcefulness Skills to Elders. Aging & Mental Health, 10(4), pp. 404-412.
- Zauszniewski J. A, Lai C. Y, Tithiphumturong S, 2006. Development And Testing Of The Resourcefulness Scale For Older Adults. Journal Of Nursing Measurement. 14 (1), 55-66.
- Zauszniewski J.A, 2016, "Resourcefulness", Western Journal of nursing Research, 38 (12), pp. 1551-1553.
- Zauszniewski J.A, McDonald P.E, Krafcik K, Chung C, 2002. Acceptance Cognitions and Resourcefulness in Women With Diabets. Western Journal of Nursing Research, 24(7), pp. 728-750.
- Zauszniewski J.A,1997. Teaching Resourcefulness Skill to Older Adults. The Journal of Gerontological Nursing, 23(2), pp. 14-20.
- Zimmerman M. A, 1990. Toward a Theory of Learned Hopefulness: A Structural Model Analysis of Participation and Empowerment. Journal of Research in Personality, 24: 71-86.