

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ÖZEL EĞİTİM ANABİLİM DALI
ÖZEL EĞİTİM BİLİM DALI

**ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP AİLELERİN
İYİMSERLİK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞAÇIKMA
STİLLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

Hazırlayan
Fatma AKÇEŞME

KONYA-2017



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Adı Soyadı Fatma AKGEŞME

Numarası 128306011011

Ana Bilim / Bilim Dalı Özel Eğitim Anabilim Dalı / Özel Eğitim Bilim Dalı

Programı Tezli Yüksek Lisans

Tezin Adı "ÖZEL BEREKŞİMLİ ÇOCUĞA SAHİP AİLELERİN

İHMİŞERLİK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞAĞAMA STİLİNERİNİN İNCELENMESİ"

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Fatma AKGEŞME
Öğrencinin imzası
(İmza)



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adi Soyadı	FATMA AKLEŞME
	Numarası	128306011011
	Ana Bilim / Bilim Dalı	ÖZEL EĞİTİM ANABİLİM DALI / ÖZEL EĞİTİM BİLİM DALI
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	DOÇ. DR. SELAHATTİN AÜŞAROĞLU
Tezin Adı	ÖZEL EĞİTİMİNİ ÇOK YER SAHİP AİLELERİN NİHAZİRLİK DİŞTENLERİ VE STRESİNE BAŞAĞIKMA STİLLERİNİN İNCELENMESİ	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan başlıklı bu çalışma 08.../10.../2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Doç. Dr. Selahattin Aüşaroğlu	Danışman	(İmza)
Yrd. Doç. Dr. Ahmet Yıkallı	Üye	(İmza)
Yrd. Doç. Dr. Yalçın Güllü	Üye	(İmza)

ÖNSÖZ

Bu araştırmada özel gereksinimli çocuca sahip ailelerin iyimserlik düzeyleri ve stresle başaçıkma stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Anne babaların karşı karşıya geldiği stres sebepleri ile stresle başaçıkma tutumları ve iyimser bir bakış açısı geliştirip geliştirmedikleri ve bu kavram arasında bir ilişkinin varolup olmadığını belirlemek bu çalışma açısından önemlidir. Araştırma verilerinin özel eğitim alanında çalışan araştırmacılara ve diğer alanlardaki araştırmacıların çalışmalarına örnek olacağı düşünölmektedir.

Araştırma sürecinde, manevi desteğini hep yanımda hissetiğim, bilgi ve tecrübelerini, kıymetli zamanını benimle paylaştığı için, bana karşı yaklaşımlarında hoşgörölü ve güven verici olduğu için pek kıymetli tez danışmanım ve hocam Sayın Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU 'na sonsuz saygılarımı sunar teşekkür ederim.

Akademik ve mesleki hayatımın mimarları olan, Sayın Prof. Dr. Hakan SARI, Sayın Yrd. Doç. Dr. Yahya ÇIKILI hocalarıma teşekkür ederim. Araştırmamda bilgi ve deneyimlerini benden eksik etmeyen Sayın Yrd. Doç. Dr. Ahmet KURNAZ, Sayın Yrd. Doç. Dr. Erkan EFİLTİ, Sayın Yrd. Doç. Dr. Rukiye KONUKER ve Yrd. Doç. Dr. şenay İLİK hocalarıma saygılarımı sunar teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde yaptıkları katkılardan dolayı Beykoz Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi'ne, Beykoz Ayetullah Keser Özel Eğitim Okulu Ve İş Uygulama Merkezi'ne, Beykoz Rehberlik Araştırma Merkezinde çalışan arkadaşlarıma, İstanbul'daki birçok Özel Eğitim Okulu ve İş Uygulama Merkezi Özel Eğitim Sınıfı, Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi, öğretmen ve idarecilerine ve uyguladığım ölçeklere sabırla ve içtenlikle verdiği cevaplarla çalışmama katkı sağlayan öğrenci velilerime şükranlarımı sunuyorum.

Yaşamımda maddi ve manevi destekleri ile hep yanımda olan canım anne ve babama, abilerime ve ablalarıma, biricik yeğenlerime ve üniversite hayatım boyunca benimle olup sonrasında da sevgi ve desteğini hep yanımda hissettiğim dostum Bahar'a en samimi duygularıyla teşekkürü bir borç bilirim.

Sevgi ve saygılarımla...

Fatma AKÇEŞME

İstanbul 2017



T.C.



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	Fatma AKÇEŞME	
	Numarası	128306011011	
	Ana Bilim /Bilim Dalı	Özel Eğitim Anabilim Dalı / Özel Eğitim Bilim Dalı	
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU	
Tezin Adı	ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP AİLELERİN İYİMSERLİK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞAÇIKMA STİLLERİNİN İNCELENMESİ		

ÖZET

Bu araştırmada amaç, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda alt amaçlar geliştirilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri; ailelerin cinsiyetleri, yaşları, meslekleri, eğitim durumları, sahip oldukları çocuk sayısı, çocuğun engel türü, ekonomik durumları ve ailede başka engelli çocuk olup olmadığıdır. Bağımlı değişkenleri ise; iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma stilleridir.

Bu araştırma “tarama modeli” olarak tasarlanmıştır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla stresle başa çıkma stillerini belirlemek için; “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri” ve iyimserlik düzeyini ölçmek amacıyla; Balcı ve Yılmaz (2002)’ in geliştirdiği “İyimserlik Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan deneklerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla 8 maddeden oluşan “Kişisel Bilgi Formu” da deneklere verilmiştir.

Araştırmanın evrenini İstanbul ili özel eğitim kurumlarında eğitim gören öğrencilerin anne-babaları oluşturmaktadır. Araştırma, 2014-2015 eğitim öğretim yılında özel eğitim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrencilerin velilerine ait; 126’sı erkek, 327’si kadın olmak üzere toplam 453 anne babadan alınan verilerden yararlanılarak oluşturulmuştur. Ölçek

aracılığıyla toplanan veriler istatistikî olarak bağımsız örneklem t testi ve tek faktörlü varyans analizi (Anova) ile anlamlandırılmış ve sonuçlar tablolaştırılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre annelerin babalara göre iyimserlik düzeyi anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. İlkokul mezunu anne-babaların dış yardım arama düzeyi, lise mezunu anne-babaların dış yardım arama düzeyinden yüksek olduğu, İlkokul ve ortaokul mezunu anne-babaların dine sığınma düzeyinin, lisans ve üzeri mezunu anne-babaların dine sığınma düzeyinden yüksek olduğu görülmüştür. Otizm ve zihinsel engelli çocuklara sahip anne-babaların dine sığınma düzeyi, görme yetersizliği olan çocuğa sahip anne-babaların dine sığınma düzeyinden yüksek olduğu görülmüştür. Anne-babaların iyimserlik düzeyinin %20'sinin stresle başa çıkma ölçeğinin Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma (Dine Yönelme), Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) ve Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma) alt boyutları ile açıklandığı ve anne-babaların iyimserlik düzeyinin %17,7'sinin stresle başa çıkma tutumu ile açıklandığı görülmüştür. Anne-babaların iyimserlik düzeyi, stresle başa çıkma tutumları olumlu yönde artmaktadır.

İyimserlik düzeyi ile stres ile başa çıkma tutumu alt boyutlarından aktif planlama ve dış yardım arama düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu, yani aktif planlama düzeyi ve dış yardım alma düzeyi arttıkça iyimserlik düzeyi artmaktadır. Ayrıca Dine Sığınma (Dine Yönelme), Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) ve Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma) alt boyutları ile istatistiksel olarak bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Özel Gereksinimli Çocuk, Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Aile, Stresle Başa çıkma, İyimserlik.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Fatma AKÇEŞME	
	Numarası	128306011011	
	Ana Bilim /Bilim Dalı	Özel Eğitim Anabilim Dalı / Özel Eğitim Bilim Dalı	
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU	
Tezin İngilizce Adı		INVESTIGATION OF THE LEVELS OF HEALTHY AND STRESS PRIMARY STYLES WITH SPECIAL REQUIRED CHILDREN	

ABSTRACT

In this study, the level of optimism and the attitudes of the families with special needs children to the study of stress coping styles were examined. Sub-objectives have been developed for this purpose. Independent variables of the research; Age, occupation, educational status, number of children they have, type of child with disabilities, economic status, and whether there are other disabled children in the family. Dependent variables are; Optimism levels and stress coping styles.

This research was designed as a "screening model". To identify stress coping styles for collecting data in the study; "Inventory of Coping Attitudes with Stress" and to measure the level of optimism; The "Optimism Scale" is used. In addition, the "Personal Information Form" consisting of 8 items was given to the participants in order to determine their demographic characteristics.

The universe of the research constitutes the welfare of the students who are educated in the special education institutions of the province of Istanbul. The research was carried out in the period of 2014-2015 educational year belonging to the mother and father of the students who are studying at private education institutions; 126 male, 327 female, total 453 were taken from the

data obtained from the blood. The data collected through the scale were statistically analyzed with independent sample t test and one-factor variance analysis (Anova) and the results were tabulated.

According to the findings obtained in the research, the level of optimism of the mothers was higher than that of the fathers. The level of seeking foreign aid for primary school graduates is higher than the level of seeking foreign aid for high school graduates. The level of asylum of primary and secondary school graduates is higher than that of undergraduate and graduate students. The level of asylum of mother and fathers with autism and mentally handicapped children was found to be higher than that of asylum seekers with children with visual impairment. The subscales of Active Planning, External Aid, Religious Refuge (Dine Orientation), Dodge-Abstraction (Emotional-Action), Dodge-Abstraction (Biochemical) and Acceptance-Cognitive (Restructuring) subscales of stress coping scale of 20% and 17.7% of the level of the mother and fathers' optimism were revealed by stress coping attitude. The level of optimism of the velas is increasing in favor of stress coping attitudes.

The optimism level and the level of optimism increase as the level of active planning and the level of foreign aid are positively correlated with the level of active planning and foreign aid seeking from the subscales of coping with stress. In addition, it was determined that there is no statistically relationship with the subscales of Dine Asylum (Dine Asylum), Dodge-Abstraction (Emotional-Action), Dodge-Abstraction (Biochemical) and Accept-Cognitive (Restructuring).

Key Words: Special Needed Child, Family with Special Needs, Beginning with Stress, Optimism.

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK.....	ii
ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xi
BÖLÜM I.....	1
1.1. Giriş.....	1
1.2. Problem.....	1
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3.1. Araştırmanın Alt Amaçları.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.5. Varsayımlar.....	6
1.6. Sınırlılıklar.....	6
1.7. Tanımlar.....	6
BÖLÜM II.....	8
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1. Stres.....	8
2.2. Stresin Belirtileri.....	9
2.3. Stresin Etkileri.....	10
2.3.1. Stresin Yararlı Etkileri.....	10
2.3.2. Stresin Zararlı Etkileri.....	11
2.4. Stresle Başaçıkma.....	11
2.4.1. Problem Odaklı Başaçıkma.....	13
2.4.2. Duygu Odaklı Başaçıkma.....	13
2.4.3. Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Ailelerde Stresle Başaçıkma.....	14
2.5. Stresle Başaçıkma İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	15
2.6. İyimserlik.....	34
2.6.1. İyimserlik İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	36

BÖLÜM III.....	52
YÖNTEM	52
3.1. Araştırmanın Modeli.....	52
3.2. Evren ve Örneklem	52
3.3. Verilerin Toplanması	52
3.4. Veri Toplama Araçları	53
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	53
3.4.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri	53
3.4.3. İyimserlik Ölçeği	54
3.5. Verilerin Analizi	56
BÖLÜM IV	57
BULGULAR.....	57
BÖLÜM V	94
TARTIŞMA.....	94
BÖLÜM VI.....	100
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	100
6.1. Sonuçlar	100
6.2. Öneriler	103
KAYNAKLAR	103
EKLER.....	119
ÖZGEÇMİŞ	125

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Stresle Başaçıkma Tutumları Envanteri Faktör Yapısı	54
Tablo 2: İyimserlik Ölçeği Faktör Yapısı	55
Tablo 3: Likert Ölçek Puan Aralığı (Stres Ölçeği)	55
Tablo 4: Likert Ölçek Puan Aralığı (İyimserlik Ölçeği).....	56
Tablo 5: Ölçekler Arasındaki Korelasyon Değerleri	56
Tablo 6: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Stresle Başaçıkma Tutum Ölçeği Stilleri Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları....	58
Tablo 7: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların İyimserlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına ilişkin t Testi Sonuçları	59
Tablo 8: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Stresle Başaçıkma Tutum Ölçeği Puan Ortalamalarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına ilişkin t testi sonuçları.....	60
Tablo 9: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Stresle Başaçıkma Tutum Ölçeği Stilleri Alt Ölçek Puanlarının “Ailede başka engelli çocuk var mı? Sorusuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları	61
Tablo 10: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların İyimserlik Ölçeği ve Stresle Başaçıkma Tutum Ölçeği Maddeleri Puan Ortalamalarının “Ailede başka engelli çocuk var mı? Sorusuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları.....	62
Tablo 11: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Yaş Değişkenine Göre Stresle Başaçıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin n , \bar{X} , Ss Değerleri	64
Tablo 12: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Yaş Değişkenine Göre Stresle Başaçıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	65
Tablo 13: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Yaş Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği ve Stresle Başaçıkma Ölçek Puanları Ortalamalarına İlişkin n , \bar{X} , Ss Değerleri	66
Tablo 14: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Yaş Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği ve Stresle Başaçıkma Ölçeği Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları..	67
Tablo 15: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Meslek Grubu Değişkenine Göre Stresle Başaçıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin n , \bar{X} , Ss Değerleri	68
Tablo 16: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Meslek Grubu Değişkenine Göre Stresle Başaçıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	70

Tablo 17: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Meslek Grubu Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları ve Stresle Başaçıkma Maddeleri Puan Ortalamalarına İlişkin n , \bar{X} , Ss Değerleri	71
Tablo 18: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Meslek Grubu Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları ve Stresle Başaçıkma Ölçek Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 19: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Stresle Başaçıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin n , \bar{X} , Ss Değerleri	73
Tablo 20: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Stresle Başaçıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	75
Tablo 21: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dış Yardım Arama Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....	76
Tablo 22: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dine Sığınma Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	77
Tablo 23: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları ve Stresle Başaçıkma Maddeleri Puan Ortalamalarına İlişkin n , \bar{X} , Ss Değerleri	78
Tablo 24: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları ve Stresle Başaçıkma Ölçek Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	79
Tablo 25: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Çocuklarının Engel Türü Değişkenine Göre Stresle Başaçıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin n , \bar{X} , Ss Değerleri	80
Tablo 26: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Çocuğun Engel Türü Değişkenine Göre Stresle Başaçıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	82
Tablo 27: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Çocuğun Engel Türü Değişkenine Göre Dış Yardım Arama Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	84
Tablo 28: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Çocuğunun Engel Türü Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları ve Stresle Başaçıkma Maddeleri Puan Ortalamalarına İlişkin n , \bar{X} , Ss Değerleri	85
Tablo 29: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Çocuğunun Engel Türü Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları ve Stresle Başaçıkma Ölçek Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	86
Tablo 30: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Ekonomik Durum Değişkenine Göre Stresle Başaçıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin n , \bar{X} , Ss Değerleri	87

Tablo 31: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Ekonomik Durum Değişkenine Göre Stresle Başaıkma Stilleri lek Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	89
Tablo 32: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Ekonomik Durum Değişkenine Göre İyimserlik leği ve Stresle Başaıkma lek Puanlarının Ortalamalarına İlişkin n, \bar{X} , Ss Değerleri.....	90
Tablo 33: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Ekonomik Durum Değişkenine Göre İyimserlik leği ve Stresle Başaıkma lek Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	91
Tablo 34: İyimserlik leği Maddeleri Puan Ortalamalarının Stresle Başaıkma Stilleri Alt Boyutlarını Açıklama Gücü.....	92
Tablo 35: Stresle Başaıkma Tutum leğinin Alt Boyutlarının, İyimserlik leği Puanları Ortalamasını Açıklama Gücü	92
Tablo 36: Stresle Başaıkma Tutum leğinin Alt Boyutlarının, İyimserlik leği Puanları Ortalamasını Açıklama Gücü	93

BÖLÜM I

1.1. Giriş

1.2. Problem

Birçok araştırmacı stresi: Bireyin tehdit edici çevre özelliklerine yönelik vermiş olduğu bir tepki olarak açıklamaktadır (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989; Dağ, 1990; Steers, 1981).

Günümüzde neredeyse her insanın rastladığı stres faktörü, zamane insanının rutin aktivitelerinin bir parçasıdır. Stres kaynağı olarak beklentileri temin etmede karşılaşılan güçlükler, engeller ve kısıtlamalar, sınavlar, zamana karşı yarış düşüncesi başarılı olma yüklemeleri gibi baskılı ve olumsuz olaylar, bireyleri her an takip etmektedir (Avşaroğlu ve Üre, 2007).

Kişi hayatında, stres oluşturabilecek birçok unsur bulunmaktadır. Bu nedenle kişinin psikolojik ve psikolojik durumuna yansıyan her olay, stres faktörü olarak düşünülebilir (Bingöl, 2001) ve bu düşünce doğrultusunda olumsuz davranışlar sergileyebilir. Stres tepkisi, ortamda ne olduğundan daha çok insanın olana nasıl tepki verdiğiyle ilgili olarak kendini gösterir. Hissettiklerimiz aslında düşündüklerimizin paralelindedir. Bundan dolayı stres belirli insanla belirli olayların etkileşiminden ortaya çıkmaktadır. Yani olay tek başına belirleyici değildir. Burada kilit nokta, o belirli durum ile o belirli kişi arasındaki ilişkidir (Baltaş, 2000; Cartwright ve Cooper, 1997; Folkman, Schaefer ve Lazarus, 1979; Randall ve Altmair, 1994).

Ailelerin çocuk sahibi olması, hayatlarında birçok değişiklik ve yeni düzenlemeler yapmalarını gerektiren, mutlu edici tarafları olduğu kadar zorlu tarafları da olan bir yaşam olayıdır. Çoğu annenin “normal” ve sağlıklı bir çocuk hayata getirme isteği vardır. Bu isteğinin gerçekleşmemesi, başka bir ifadeyle çocuğunun özel gereksinimli olduğunun haberini alması durumunda, çocuğun dünyaya gelmesi ile hissedilen sevinç, yerini yoğun bir üzüntüye ve şoka bırakmaktadır. Bilhassa ailelerin, çocuğunun zihinsel engelli olduğunu öğrenmesi ailelerde çok önemli travmalar yaşamasına sebebiyet vermektedir. Aileler çoğunlukla bu tanıyı kabul etmekte güçlük çekmektedir. Farklı bilişsel ve duygusal

süreçlerden geçerek karşılaştıkları şokla başa çıkabilmekte ve durumlarına uyum kurabilmekteler (Okanlı, Ekinci, Gözüağca, ve Sezgin, 2004).

Özel gereksinimli bir çocukla aynı yaşamı paylaşmak aile bireylerini ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan etkileyebilmektedir. Anne ve baba alışılması güç olan bu durum karşısında strese girmekte ve günlük yaşamın gereklerini yerine getirmekte de güçlük çekmektedirler. Aileler başta evlilik hayatı olmak üzere duygusal ve kişilerarası yaşantılarında da problemlerle karşılaşabilmektedirler. Özel gereksinimli bireyin bakımı için ihtiyaç duyulan para, enerji, fazlaca zaman ihtiyaçları ile birlikte duygusal problemler anne ve babanın strese girmesine sebebiyet vermektedir (Küçüker, 2001). Ekonomik sıkıntılar, bilgi yetersizliği, ailedeki kişilerin farklılaşan rolleri, evlilik hayatında kendini gösteren gerginlik, özel gereksinimli bireye yönelik toplumdaki insanların tutumları sosyal faaliyetlere katılımında azalma gibi değişkenler ebeveynlerin yaşadıkları stresi fazlalaştırmaktadır (Bilal ve Dağ, 2005; Küçüker, 2001).

Yapılan araştırma örnekleri, stresin fiziki rahatsızlıklarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Cohen, Lichtenstein, 1990; Cox, Gonder-Frederick, 1992; Gonder-Frederick ve diğerleri: 1990; Krantz ve diğerleri: 1991; VWatson ve Pennebaker, 1989; Zakovvski ve diğerleri: 1992). Bulgular, bilhassa, çaresizlik gibi birtakım stres anlarında, bedenin bağışıklık (immune) sisteminde güç kaybının başladığını ve stresin vücudun dengesini bozarak hastalığa meylini arttırmaktadır (Ader ve Cohen, 1993; Baron ve diğerleri: 1990; Jemmott ve Locke, 1984; Kamen-Siegel ve diğerleri: 1991; Zakovvski ve diğerleri: 1992).

Bir başka taraftan, stres konusundaki çeşitli modeller, stres teriminin, çevresel olayların algılanması, değerlendirilmesi ve tepkide bulunma aşamalarında gündeme geldiğini ileri sürdüğünden, araştırmacılar, stresin fiziksel sağlık üzerindeki etkisini uzun süreli stres koşullarında daha güçlü biçimde gözlediğini belirtmektedirler (Adler ve Matthews, 1994). Buna neden olan faktörün de başa çıkma mekanizmalarındaki yetersizlik olduğu bilinmektedir (Sheridan ve Radmacher, 1992). Başa çıkma mekanizmalarının yetersiz kalması, bireyin, stres veren uyarıcılar üzerindeki kontrol gücünün azalması manasına geldiğinden, fiziksel belirtiler daha kolay şekilde kendini gösterebilmektedir (Peterson, Seligman ve Vaillant, 1988; Rodin, 1986; Sarason, 1984). Nitekim yapılan birtakım araştırmalar, uzun süreli stres

ve kontrol algısındaki bozulmalar ile fiziksel belirtiler arasında yüksek ilişkiler bulunduğuna; stresin süresi ve kontrol algısındaki bozulmaların artması ile belirtilerin daha da arttığına dikkat çekmektedirler (dasGupta, 1992; Sarason, 1984; Vassend, 1988).

İyimserlik ise, genellikle olayları olumlu algılamadaki düşüncelere yönelik temel eğilimi ifade etmektedir (Türküm, 1999). İyimserlik, ileriye dönük güzel düşünceler; kötümserlik ise ileriye dönük karamsar düşüncelerdir. Kişinin ileriye dönük güzel istekleri, iyimser kişilik özelliğini ifade ederken, yaşamdan çok bir temennisi olmayan kişi, kötümser kişi olarak ifade edilmiştir (Carver ve diğerleri, 1994).

İyimserlik, kişilik ve olayla ilişkili olarak kendini gösterebilir. Böylece iyimserlik, kişiliğe ve duruma has olarak ifade edilir. Scheier ve Carver tarafından oluşturulan kişiliğe özgü iyimserlik (dispositional optimism), kişilik özelliği olarak, içinde bulunulan durum ve şartlardan oldukça bağımsız görece olarak devamlı ve tutarlı şekilde, kişinin hayatında negatif sonuçlar yerine, pozitif sonuçlar bekleme ve iyi durumlarla karşılaşacağına inanma eğilimi manasında kullanılmaktadır (Carver ve Scheier, 2005).

İyimserlik kişileri bezginlik göstermekten alıkoyan bir davranış şekli olup amaç ve gelecek odaklılık ile yakından ilişkilidir. Bu görüş, hayatta genellikle pozitif sonuç beklentisine sahip olma düzeyinin davranışları biçimlendirdiğine ışık tutmaktadır. Böylece, kişiler davranışlarının sonuçlarında olmasını istedikleri kazanımları elde edebileceklerini düşündükleri sürece, bu amaçlarına ulaşabilme yolunda çaba göstermektedirler. Diğer yandan istedikleri kazanımları elde edemeyeceklerine inanan insanlar hedefledikleri sonuçları kazanmaya yönelik çabalarını azalttıkları ya da bu hedeflerinden vazgeçtikleri belirtilmektedir (Scheier ve Carver, 1994).

Ailelerin birçoğu çocuklarının yetersizliğinin tanısına fizyolojik ve duygusal olarak negatif bir davranış sergilemektedir. Ailelerin bir bölümü kayda değer ölçülerde depresyon ve stres yaşar ve, kendini suçlama, reddetme şokları, öfke duyguları, şaşkınlık ya da suçluluk gibi duygu ve deneyimler yaşar. Aileler arasında gelişen, onlara kuvvet veren güçlü ve pozitif ilişkileri incelemenin büyük bir faydası bulunmaktadır (Dönmez ve İsmihan, 2000; Heiman, 2002).

Özel gereksinimli bireylere sahip olan anne ve babaların hemen hemen birçoğunun her ailenin karşılaştığı gerilimlere ve baskılara ek olarak çocuklarının özel durumları ve ihtiyaçları sebebiyle yaşadıkları çok fazla stres faktörü vardır (Gallagher ve diğerleri, 1983). Bundan dolayı özel gereksinimi olan çocuğa anne babalık yapmak, özel problemlere sebebiyet verebilmektedir. Bu bireyler, genellikle hayat boyu süren günlük bakım ihtiyaçları ve çokca yaşanan davranış problemleri sebebiyle anne babaların zorluklarını arttırmaktadırlar. Bilindiği üzere özel eğitime muhtaç olan bireyler daha çok bakıma gereksinim duyarlar, öz bakımlarının giderilmesiyle alakalı bakım istekleri daha yoğundur. Ailenin ekonomik düzeyi ise, bireyin yetersizliğiyle nasıl mücadelede bulunacaklarını etkiler. Birey hele de, spina bifida, serebral palsi, otizm, zihinsel engel gibi yetersizliklere sahipse ihtiyaç duyacakları özel fiziki düzenlemeler, tıbbi bakım, araç gereçler, iletişim gibi sebeplerle, diğer ebeveynlere göre daha çok harcamalarda bulunmak durumunda kalmaktadırlar (Dyson, 1993; Turnbull ve Turnbull, 1995). Görüldüğü gibi birtakım yetersizlikten kaynaklanan ihtiyaçlar, yapılan harcamaları da artırmaktadır. Anne babalar, çocukları için faydalandıkları hizmet koşullarından uzak kalmamak için yeni iş imkanlarından vazgeçebilmekte; çocuklarına daha çok zaman ayırabilmek ya da onlara bakmak için yarım zamanlı işleri tercih etmek durumunda kalabilmektedirler. Bütün bunlar bireylerin mesleki performanslarını negatif yönde etkileyebilmektedir (Turnbull ve Turnbull, 1995).

Çalışmaya başlamadan önce alanyazında yapılan taramalar sonucunda özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma stilleri ile ilgili yapılmış araştırmaların sınırlı sayıda olduğu öngörülmüştür. İlerde yapılacak olan çalışmalar içinde bu araştırmanın; araştırmacılara, anne-babalara, öğretmen ve idarecilere faydalı olabileceği düşünülmüştür. Aşağıda araştırmanın amacı açıklanmaktadır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerini incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda alt amaçlar geliştirilmiştir.

1.3.1. Araştırmanın Alt Amaçları

1. Anne-babaların stresle başa çıkma stilleri ve iyimserlik düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Anne-babaların stresle başa çıkma stilleri ve iyimserlik düzeyleri, ailede başka engelli çocuk olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Anne-babaların stresle başa çıkma stilleri ve iyimserlik düzeyleri, yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Anne-babaların stresle başa çıkma stilleri ve iyimserlik düzeyleri, meslek grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Anne-babaların stresle başa çıkma stilleri ve iyimserlik düzeyleri, eğitimlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Anne-babaların stresle başa çıkma stilleri ve iyimserlik düzeyleri, çocuğun engel türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Anne-babaların stresle başa çıkma stilleri ve iyimserlik düzeyleri, ekonomik durumlarına göre anlamlı düzeyde değişmekte midir?
8. Anne-babaların iyimserlik düzeyi puan ortalamaları stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma özel gereksinimli çocuğu olan ailelerde stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek diğer taraftan iyimserlik düzeyinin stresle başa çıkma alt boyutlarını açıklama gücünü belirlemeye yönelik olduğu için önemlidir. Özel gereksinimli bireye sahip anne-babaların karşılaştıkları stres faktörleri ile stresle başa çıkma tutumları ve iyimser bir bakış açısı geliştirip geliştirmedikleri ve bu kavram arasında bir ilişkinin olup olmadığını saptamak bu araştırma için önemli olmaktadır. Bugüne kadar birçok araştırmacı stresle başa çıkma stilleri ve iyimserlik düzeylerini bazı değişkenler açısından araştırmışlardır. Öner (1977), Dağ (1990), Yılmaz (1993), Gök (1995), Zoraloğlu (1998), Ataklı (1999), Türküm (2001), Çiftci (2002), Afyonkale (2004), Toydemir (2005), Deniz (2006), Avşaroğlu (2007), Ceyhun (2009), Çan Aslan (2010), Parmaksız (2011), Dalbudak (2012), Alpan (2013), Alkan (2014), Albayrak (2015), Okutan (2016), Tekin (2017). Fakat Türkiye’de özel gereksinimli çocuğu

olan ailelerin stres düzeylerinin tespitinde ve giderilmesi konusunda yeterince çalışma bulunmamaktadır. Çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı ve yeni araştırmalara da ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.5. Varsayımlar

1. Araştırmada belirlenen örneklemin evreni temsil ettiği,
2. Veri toplama araçlarının test kullanma ilkelerine uygun olarak hazırlanıp kullanıldığı,
3. Anne-babaların ölçme araçlarındaki sorulara içtenlikle ve dürüst olarak cevap verdikleri,
4. Araştırmada veri toplamak için kullanılan araçların istenilen bilgileri toplamaya elverişli olup, güvenilirlik ve geçerlilik özelliklerine sahip olduğu varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma İstanbul’ da ikamet eden özel gereksinimli bireye sahip olan anne-babaları,
2. Araştırma verileri; stresle başa çıkma stillerini belirlemek amacıyla Özbay (1993), tarafından Amerika’da geliştirilmiş, daha sonra Türkiye’de Özbay ve Şahin (1997), tarafından Türkçe’ye uyarlanmış “Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri” ve iyimserlik düzeyini ölçmek amacıyla Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen “İyimserlik Ölçeği” ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Özel Gereksinimli Birey (çocuk): Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği’nde (ÖEHY) özel gereksinimli birey; çeşitli sebeplerle gelişimsel ve bireysel özellikleri ile eğitim performansı açısından akranlarından önemli derecede farklılık gösteren birey olarak tanımlanmaktadır (Ö.E.H.Y).

Stres: Stres organizmanın ruhsal ve fiziksel sınırlarının tehdit edilmesi ve güçlük çekmesi ile kendini gösteren bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Baş çıkma: Baş çıkma stres vericilerin (stresörlerin) uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma yok etme ya da bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin tamamıdır (Gökçakan ve Gündüz, 2003).

İyimserlik: Seligman, iyimserliği; düşünme tarzıyla yakından ilişkili olduğunu ifade ederken, öğrenilmiş iyimserlik terimiyle kişilerin olayları yordama stillerinin, nedenlerinin değiştirilebileceğini belirtmiştir (Balcı ve Yılmaz, 2002).

Başka bir görüşe göre iyimserlik, hem yaşa uygun güçlüklerle karşılaşp bunlara hâkim olma imkanlarından hem de gerçekçi düşünceden kaynaklanmaktadır (Balcı ve Yılmaz, 2002).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Stres

Stres terimi günümüzde gerek tıp, psikoloji ve sosyoloji alanyazında gerekse günlük hayatta çokça kullanılan bir terimdir. Stres kelimesinin kullanımı eski zamanlara dayansa da stres kavramına dair bilimsel çalışmalar yirminci yüzyılda yapılmaya başlamıştır.

Stres kelimesinin kökeni Latince'dir. Latince'de "Estrictia" eski Fransızca'da "Estrece" kelimelerinden gelmektedir. Stres kelimesi onyedinci yüzyılda bela, musibet, felaket, dert, elem, keder gibi anlamlarda kullanılmasına rağmen onsekiz ve ondokuzuncu yüzyıllarda zor, güç ve baskı gibi anlamlarda ruhsal yapıya, organa, kişi veya objelere yönelik kullanılmıştır. Hatta kişi ve nesnelere bu tarz güçlerin etkisiyle biçiminin çarpıtılmasına, bozulmasına yönelik gösterilmekte olan direnç anlamında kullanılmaya başlamıştır. Stres kelimesinin İngilizce sözlük anlamı baskı, zorlanma ve gerilemedir (Baltaş ve Baltaş, 1989). Bu kelimenin Türkçe'deki karşılığına bakıldığında ise Türk Dil Kurumu [TDK]'nın Büyük Türkçe Sözlüğü (b.t.)'nde öncelikle ruhsal gerilim ve 2. olarak ise canlı organizmasında savunma uyandırıcı etkiler (stresör) ile bunlara karşı oluşan savunma mekanizması olarak tanımlandığı görülmektedir. Budak (2003) ise stres kelimesi bireyin dıştan veya içten gelen ve bilişsel, sosyal, duygusal işleyişini veya mevcut dengesini bozma eğilimi gösteren ve kişinin dengesini korumak veya bozulmuş olan dengesini tekrar yapılandırmasına yönelik yeni davranışlara iten algılanan veya real uyarıcılara verdiği ruhsal, bilişsel, fiziksel tepkiler olarak tanımlanmıştır. Stres negatif bir yaşantı olabilirken aynı zamanda yeni bir işe veya okula başlama, evlilik vb. Pozitif olaylardan da oluşabilir. Ek olarak bu tepkilere sebep olabilen her türlü içsel veya çevresel , geçici veya sürekli ruhsal, fiziksel ve kimyasal etkene de stresör denir.

Stresin tanımlanmasında zorlanıldığından betimlenmesi daha çok tercih edilmiştir. Stres günümüzün en karmaşık kavramlarından biridir. Çalışmacı sayısı kadar stres tanımı vardır. Bu kavramı ilk defa Kanadalı fizyolog Dr. Hans Selye kullanarak

“organizmanın her türlü değişmeye, özel olmayan (yaygın) tepkisi” olarak tanımlanmıştır (Akt: Yılmaz, 2006).

Selye'nin sıklıkla kullanılan tanımına göre stres, “memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın her türlü isteme, bedenin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisidir”. Selye'nin tanımındaki öğelerin bazısının açıklanması gereklidir. Öncelikle stres, “bedenin bir tepkisidir”. Yani, stresin fiziksel bir durum olması ve fizyolojik bir tepki oluşturmasıdır. Bu açıdan stres fizyolojik bir durumdur. Engelleme, depresyon, endişe veya kaygı değildir. Bu zihinsel durumlar, fizyolojik tepki için tetikleyici olabilir fakat kendisi stres değildir (Akt: Çakır, 2006).

Selye (1976) stresi kısa olarak “bedenin kendisine yapılan herhangi bir baskıya, belirli olamayan tepkisi” şeklinde tanımlamıştır. Ek olarak az miktardaki stresin yararlı olmasının yanı sıra gündelik hayata da gerekli olduğunu belirtmiştir. Ek olarak bireyin stresten tamamiyle kaçınmasının olası görünmediğini, stresin tüm ortamlarda bulunduğunu belirtmiş ve bu durumun sadece bireyin ölümünde son bulacağını belirtmiştir (Akt: Göçet, 2006).

Başaçıkma modelinin kökeni bilişsel kuramda dayanır. Kişilerin strese neden olan olayları nasıl değerlendirdiklerinin ve başaçıkma sürecini nasıl etkinleştirdiklerinin önemine vurgular (Friedrich ve diğerleri, 1985 akt: Bilal ve Dağ, 2005). Başaçıkma genellikle iki ayrı kategoride toplanmaktadır. Bu kategoriler; duyguya odaklanan başaçıkma stratejileri ve probleme odaklanan başaçıkma stratejileridir; (Folkman ve Lazarus, 1996 akt: Atkinson ve diğerleri, 1996). Duyguya odaklanan başaçıkma aktif olmayan bir strateji olup stres sebepleri karşısında ortaya çıkan duyguları yok etmeyi içermektedir. Probleme odaklanan başaçıkma ise daha aktif bir strateji olup stres kaynakları karşısında planlı ve bilgiye dayanan akılcı tepkilerden oluşmaktadır. Kişilerin başaçıkma örüntülerinde her iki başaçıkma stratejisi birlikte bulunmakta ve kullanılan stratejiler kişisel özelliklere göre farklılık gösterebilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980, akt: Atkinson ve diğerleri, 1996).

2.2. Stresin Belirtileri

Stres belirtileri genellikle iç içe girmiş durumdadır. Bu sebeple oldukça karışık durumdadır. Bu sebepten stresin belirtileri kişiden kişiye değişir. Bireylerin

stresinin bulunduğunu gösteren önemli belirtilerden bazıları aşağıdaki gibidir (Baltaş, 2000):

- Terk edilmişlik, değersizlik, yetersizlik ve güvensizlik duyguları,
- Alışılan davranış biçimlerinde önemli değişikliklerin meydana gelmesi,
- En iyi olanın yerine garantili olanı tercih etmek,
- Uygun olmayan olaylarda meydana gelen kızgınlık, öfke, düşmanlık dalgaları,
- Önceden kolay alınan kararların alınmasında zorlanma,
- Alkol ve sigaranın fazla tüketilmesi,
- Bireysel başarısızlık ve hataların sürekli olarak düşünülmesi,
- Sağlığa fazlaca düşkünlük gösterme,
- Uykuyla ilgili problemler yaşama,
- Özkıyım ve ölüm düşüncelerinin zihinde sıkça tekrarlanması
- Göreli olarak gerçek problemler karşısında kayıtsız ve ilgisiz olma ya da aksine önemli olmayan konularda aşırı endişelenme (Baltaş, 2000).
- Sıklıkla bir düşünceye dalıp gitmek ve hayal kurmada aşırı artış olması,
- Duygusal hayatında düşüncesizce yapılan eylemler,
- Birlikte bulunulan kişilere güven duymama veya aşırı güven duyma,
- Olağandan daha özenli ve işin gerektirdiğinden daha çok çalışmak,
- Yazıda ve konuşmada kopukluk olması ve anlaşılmaması,

Bu belirtiler kişilerde çok rastlanırsa stres altında bulunduğu düşünülebilir. Stresin kontrol altında tutulması için öncelikle, stresin farkında olunması gerekir. Yapılması gerekli olan, kişinin kendi zihinsel, sosyal, fiziksel ve duygusal özelliklerinin değerlendirmesini iyi yapması ve anormal durumlardaki bu belirtilerin farkında olarak stres oluşturan olaylarla en iyi şekilde başa çıkabilmesidir (Güçlü, 2001).

2.3. Stresin Etkileri

2.3.1. Stresin Yararlı Etkileri

Duygusal bakımdan pozitif yaklaşıldığında, tehdit gibi görülen bir durum, mücadele bulunan bir zorluk olarak düşünülüp enerjile dahası coşkuyla

karşılabilir. Bize haz veren ve bizi eyleme geçiren zorlukların yarattığı iyi stresin yararlı etkilerini Birkök (2000) aşağıda belirtmiştir,

- Kendine güvende artma sağlar,
- GÜdüyü, idareyi ve hazzı artırır,
- Enerji hissini yükseltir,
- Ayrıntılara dikkat kesilmesini sağlar,
- Umut ve heyecan hisleri uyandırır,
- Canlı ve uyanık olmasını sağlar,
- Hedef ve amaç duygusu oluşturur.

2.3.2. Stresin Zararlı Etkileri

Stres altındaki kişilerin dikkatleri dağınıktır, alternatifler hakkında fazla düşünmezler ve bundan dolayı performansları negatif yönde etkilenir (Keinan, 1987). Stresin birey üzerindeki zararlı etkileri aşağıda sıralanmıştır;

- Zamanla huzursuz ve yorgun olurlar,
- Daha az gülünür ve yaşamdan alınan haz azalır,
- Sürekli olarak kuşku duyulur ve yetersizlik hissedilir,
- Başkalarının işlerini de kendi işleri gibi kontrol ederler,
- Önemi olmayan olaylarda bile sinirlenirler ve çok sert tepki gösterirler,
- Uyku düzeninde bozulma olur,
- Alkol ve sigara tüketiminde artma olur,
- Gerginlik attıkça konsantrasyonları kaybolur hafızaları güçsüzleşir,

Stresin yol açabileceği zararlardan yola çıktığımızda çözümlenmemiş stres yaşantılarının uzun zaman dilimi içinde birçok kronik hastalığın gelişmesine neden olabileceği söylenebilir.

2.4. Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma tarzlarına dair çok sayıda görüş vardır. Bunlar ayrıntılı olarak ele alınmaktadır. Lazarus ve Folkman (1984) stresi; bireyin iyilik halini tehlikeye sokan ve başa çıkmada kaynaklarını aştığı düşünülen, çevreyle arasındaki bağ olarak açıklanmaktadır. Araştırmacılar, transaksiyonel başa çıkma kuramlarında başa çıkmayı; bireyin kaynaklarını aşan ya da yıpratıcı bir dışsal ya da içsel

isteği yönetmek için harcadığı davranışsal veya bilişsel emek olarak açıklamaktadırlar. Başaçıkma, kişi ile sosyal çevre arasında süregelen davranışsal ve bilişsel bir süreç olarak tanımlanmıştır. Başaçıkma sürecinin üç aşamadan oluştuğu formüle edilmektedir: Öncelikle, kişi bir şeyi tehdit edici olarak algılar (ilk değerlendirme), sonra durumu değerlendirir (diğer değerlendirme); son olarak da harekete geçer (başaçıkma) (Lazarus ve Folkman, 1984). Değerlendirme aşamaları durumun manasını tanımlama, mantıksal analiz ve bilişsel yeniden tanımlamayı kapsamaktadır. İlk değerlendirmede birey, stresli olayı, kişi-çevre ilişkisinin önemini farkına vararak değerlendirir. Kişi-çevre ilişkisini değiştirmek için kaynakların ve tercihlerin kullanılması ise bir sonraki değerlendirme aşamasıdır. Bu iki değerlendirme süreci aslında birbirlerinden oldukça bağımsız olsalar da pek çok durumda ayrılmazlar. Her durumun duygusal niteliği ve anlamını biçimlendirmek için birbirleriyle aynı noktada birleşirler (Lazarus ve Folkman, 1984). Başaçıkmanın iki temel işlevi vardır: Stres oluşturan duyguları düzenlemek ve soruna neden olan problemleri çevre-birey ilişkisini değiştirmek (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986). Buna bağlı olarak da Folkman ve Lazarus (1985) iki temel başaçıkma stratejisi olduğunu söylemektedir: Duygu odaklı ve problem odaklı başaçıkma stratejileri. Duygu odaklı başaçıkma tarzları; olayın anlamını değiştirmeye yönelik bilişsel yeniden şekil verme, bilişsel çaba, olayları iyi yönüyle görme, sosyal benzetme gibi yöntemleri kapsar. Problem odaklı başaçıkma tarzları ise; kişilerarası anlaşmazlıkları çözümlenme, bilişsel problem çözme, öğüt alma, amaç belirleme, zamanı iyi değerlendirme, karar verme gibi yöntemleri içerir. Kullanılan başaçıkma stratejilerinin başarılı olması, stresin zamanla ortadan kalkmasına neden olurken; başarısız olması ise kaygı ile başlayan çeşitli fizyolojik ve psikolojik tepkilerin gelişmesine neden olmaktadır (Folkman, 1984).

Thoits, (1995) çalışmasında, birtakım yazarların yaptıkları araştırmalar sonucunda kişilerin önemli yaşam olayları ya da süregelen sıkıntılı durumlarla başaçıkma için birkaç başaçıkma stratejisinin birlikte kullandığını bulduğunu açıklamaktadır. Stresörler ne kadar şiddetli (mesela; kayıp yaşama durumlarında, zarar görme ya da tehditkar durumlarda) kullanılan başaçıkma stratejileri artma eğilimi göstermektedir. Yaşanılan durum kontrol edilebilir olarak algılandığında problem odaklı başaçıkma stratejileri daha çok kullanılırken, durum kontrol edilemez

olarak algılandığında ise duygu odaklı başaçıkma stratejilerine daha sık başvurulmaktadır. Buna karşın bazı yazarlar kontrol edilebilirlikle tercih edilen başaçıkma stratejisi arasında bir ilişki bulamamıştır.

Ayrıca Thoits, (1995) bütün durumlara uyacak ve etkili olacak bir başaçıkma stratejisinin muhtemelen mümkün olmadığını, etkililiğın bireyin karşılaştığı stres oluşturan durumun türüne göre değişebileceğini ifade etmektedir. Folkman ve Lazarus (1985)'da stresle başaçıkma tarzlarının karmaşık bir yapıda olduğu ve farklı birleşimlerle kullanıldığını ifade etmektedir.

2.4.1. Problem Odaklı Başaçıkma

Problem odaklı başaçıkma stratejisi problemi tanımlamayı, alternatif çözümler oluşturmayı, bu alternatifleri yarar ve maliyet açısından değerlendirmeyi, aralarında seçim yapmayı ve seçilmiş alternatifi uygulamayı gerektirir (Tutkun ve Koç, 2000). Probleme yönelik başaçıkma stratejiler, kişinin etrafıyla olan ilişkilerini değiştirmeye ve düzenlemeye yöneliktir. Ayrıca durumu değiştirmeye yönelik, serinkanlı ve bilinçli, mantıklı ve aktif çabaları bulunmaktadır (Folkman, 1984).

Soruna yönelim, bireyin kendi sorunlarını çözme yeteneği kadar, yaşanan sorunlara ilişkin çoğunlukla neler hissettiğini ve neler düşündüğünü açıklayan görece sürekli bir seri duygusal-bilişsel şemaların işlenmesini kapsayan güdüsel bir süreç olarak belirtilmektedir (Chang ve D'Zurilla, 1996 akt: Türküm, 1999).

Sorun odaklı stratejiler ie de yönelebilir; birey çevreyi değiştirecek yerde kendisi ile alakalı bir şeyi değiştirebilir. Alternatif haz kaynakları bularak ve yeni beceriler geliştirerek istek düzeylerini değiştirmek buna misaldir. Bireyin bu stratejiyi beceriyle nasıl uygulayacağı, kendisini denetleme kapasitesine ve deneyimlerine bağlıdır (Atkinson ve diğerleri, 1996).

2.4.2. Duygu Odaklı Başaçıkma

Duygu odaklı başaçıkma içinde bulunulan durumun manasını değiştirerek, kişinin negatif stres üzerindeki etkisini arttırmak için kullanılır. Bu tarz başaçıkma stratejileri çoğunlukla; sosyal destek arama uzaklaşma, kabullenme ve kendini kontrol etme gibi yaklaşımları içinde barındırmaktadır (Folkman, 1984).

Bu stratejiler, problemlere, durumlara ve kişilere göre değiştirmekte ve başa çıkma mekanizmalarını ölçmek amacıyla geliştirilen ölçeklerin çoğunda bulunmaktadır (Şahin ve Durak, 1995). Kişiler negatif duyguların egemenliği altına girmeyi ve bu duyguları problem çözme eylemlerini etkilemesini önlemek için duygu odaklı başa çıkmayı uygulamaya çalışırlar. Bunlar, bir sorun denetlenemez hale geldiğinde duygu odaklı başa çıkmayı kullanırlar. Negatif duygularımızla başa çıkmanın birçok yolu bulunmaktadır. Bazı yazarlar duygusal odaklı başa çıkmayı, bilişsel ve davranışsal yöntemler olmak üzere iki kısma ayırır. Davranışsal yöntemler, bir problemi zihinden çıkarmak amacıyla fiziksel egzersiz yapmayı, içki veya başka maddeler kullanmayı, dostlarından duygusal yardım aramayı içerir. Bilişsel yöntemler ise bir sorunu zihinden atmak için fiziksel egzersiz yapmayı ve durumun anlamını değiştirerek tehdidi azaltmayı kapsar (Moos, 1988, akt: Atkinson ve diğerleri, 1999).

2.4.3. Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Ailelerde Stresle Başa çıkma

Özel gereksinimli birey, birtakım gelişim alanlarının yetersizliğinden etkilenmiş olmasından sebep anne ve babasına değişen derecelerde muhtaçtır. Özel gereksinimli birey, bütün ailedeki kişiler için duygusal bir yük, stres verici bir hayat tecrübesi ve sürekli başa çıkma davranışları gerektiren bir stres kaynağıdır. (Minners, 1988; Fredman ve diğerleri, 1997; Bilal ve Dağ, 2005).

Baş çıkma, stres oluşturan uyaranların duygusal sıkıntıyı azaltmak, yok etmek ya da gerilime dayanmak için sergilenen duygusal ya da davranışsal tepkilerin bütünüdür. Özel gereksinimli bir bireyin ailesinde stres yaratan en önemli etkenler içinde bireyin gelişim güçlükleri, sağlık problemleri ve anne-babaya ihtiyaç duyma düzeyinin geldiği ifade edilmektedir. (Akkök ve diğerleri, 1992). Bireyin, ebeveynlerin isteklerini karşılayamaması ve ailesi ile iletişim sorunlarının olması stresin ortaya çıkmasında önemli bir unsurdur. Ayrıca bireyin kişisel niteliklerine göre, ailenin stres düzeyi ve bireyde bulunan davranış sorunu arasında da bir bağ görülmemektedir. Aile stresinde bireyin ebeveyne olan bağımlılığı da etkili olmaktadır (Girli, 1995).

Ailenin kendini hiçbir zaman özel gereksinimli bir bireye anne-babalık etmeye hazırlanamaması, bu olayda anne-babanın birbirlerini suçlaması, çocuğun

bağımlılık derecesi ve engel türü, bireysel ödül eksikliği, aile yaşamına getirdiği sınırlılıklar, çevresel etkenler, hastane ve rehabilitasyon merkezlerinde görevli personelden yeterli destek ve bilgi alamama ve aile rehberliği alıp alamamalarının ailenin içinde bulunduğu stres düzeyi üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir (Akkök ve diğerleri 1992).

Ailelerin destek sistemlerinin olması sorunlarla daha kolay başedebilmesine neden olmakta, aile bireylerinin uyumu kolaylaştırmakta ve stresini azaltmaktadır (Sucuoğlu, 1997).

Ailelerin özel gereksinimli bireye sahip olmaları sebebiyle yaşadıkları stresle başa çıkma konusunda önemli etmenlerden biri krizi karşılamaya yönelik sahip oldukları dış ve iç kaynaklardır (Küçükler, 2001).

2.5. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Öner (1977), stresin kaygı üzerindeki etkisini incelemiş, stres koşullarının durumluk kaygı seviyesinde anlamlı yükselmelere sebep olduğu, aynı koşulların diyaliz hastaları, genel cerrahi hastaları ve psikiyatri hastalarında sürekli kaygı yükselmelerine yol açtığını belirtmiştir. Araştırmada, geçici stresin doğrudan doğruya sürekli kaygıyı etkilemesinin söz konusu olmadığı ancak sürekli kaygısı yüksek olan bireylerin stres koşullarında sürekli kaygısı düşük olanlara oranla, durumluk kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Folkman ve Lazarus (1980), araştırmalarında kişilerin stres yaşantılarında; duygu odaklı ve problem odaklı olmak üzere iki farklı grupta incelemişlerdir. Stres yaşantılarının %98'inde kişilerin başa çıkma tarzlarında başa çıkma stillerinin her ikisinde kullanıldığını belirtmişlerdir. Buna rağmen kişilerin bir şeyler yapabileceklerine inandıkları durumlarda ise çoğunlukla problem odaklı başa çıkma stillerini kullandıkları söylemişlerdir. Ayrıca duygu odaklı başa çıkma stillerini ise içinde buldukları durumu sadece kabul etmekle yetindikleri durumlarda kullandıklarını söylemektedirler.

Schotte ve Clum (1982), üniversite öğrencilerinin problem çözme beceri düzeylerinin, intihar düşüncesi ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmalarında problem çözümlerinde kendilerini yetersiz algılayan öğrencilerin intihar düşüncelerinin,

kendilerini yeterli gören öğrencilere oranla, intihar düşüncelerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamışlardır.

Ganellen ve Blaney (1984), üniversite öğrencilerinin stres ve denetim odağını bazı değişkenlerle ilişkisine bakmışlardır. Araştırmaya göre stres, içsellik (iç denetimli olma) yaşamlarına yön vermede daha güçlü başka bireylerin varlığına olan inanç ve şansa olan inanç ile depresyon arasında bir ilişki söz konusudur. Özellikle daha güçlü başka birinin varlığına inanmanın depresif belirtileri tetiklediği belirtmişlerdir. Aynı zamanda araştırmada kadercı yaklaşımın depresyonda temel etken olmadığını ancak stresle etkileşim halinde olduğunu belirtmişlerdir.

Terakye (1985), hemşirelik eğitimi alan öğrencilerin klinik uygulamaları sırasında karşılaştıkları stres faktörlerine gösterdikleri tepkileri incelemiş, araştırmasında öğrencilerin; hasta, yakınları ve eğitimcilerle ilgili alanlarda stres yaratıcı durumlarla karşılaştıklarını belirtmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin hasta ve yakınları ile ilgili stres yaratıcı durumlar karşısında en fazla gösterdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerin öfke, çaresizlik, sıkıntı, kendini aşağılanmış hissetme, meslekten soğuma, hastadan ve ortamdaki uzaklaşma isteğinin olduğunu belirtmiştir.

Damis (1988) araştırma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, duygu odaklı başa çıkma stratejileri ve yaşam stresörlerinin somatik yakınmalarla ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca kızlarda bu duruma daha çok görüldüğünü belirtmiştir.

Jampol (1989), çalışmasının araştırma grubunu üniversitede eğitim-öğretime yeni başlayan öğrenciler oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin kaygı, depresyon ve uyum ilişkisine yönelik olan çalışmada doyum beklentilerini sınırlama, uzlaşma, hayalci düşünme, kendini geri çekme ve kendini suçlama stratejilerinin fazla kullanılmamasının olumluya odaklanmayı sağladığını belirtmiştir. Ek olarak problem odaklı başa çıkma stratejilerinin çok kullanılmasının ve iyimser karşılaştırmalar yapılmasının da daha az kaygı ve stres oluşturduğunu belirtmiştir.

Dağ (1990), araştırmasını üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüştür. Katılımcıların psikopatolojileri, kontrol odağı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, psikolojik belirti gösterme düzeyi ile dış kontrol odağı arasında ve psikolojik belirti gösterme düzeyi ile başa çıkma stratejilerinin zayıf olması arasında manidar ilişkiler saptanmıştır.

Öğrenilmiş güçlülük ile dış kontrol inancı arasında bir ilişkinin bulunduğunu ve kız öğrencilerin erkeklere göre anlamlı düzeyde daha çok dış kontrol odaklı olduklarını saptamıştır.

Kitiş (1991), yüksekokul öğrencileri üzerinde çalışmıştır. Kişilerin stres yönetimi ve stresle başa çıkma stillerinin belirlenmesi üzerinde çalışmıştır. Öğrencilerin kaygı düzeylerini ve stresle başa çıkma süreçlerini incelemiştir. Araştırmasında, öğrencilerin, sürekli kaygı düzeylerinin fazla olmasının sebebinin uyum sorunları olduğunu gözlemiştir. Öğrencilerden, başa çıkma süreçleri içinde belli bir alışkanlık ve yönelim kazananların düşük kaygı düzeylerine sahip olduğunu saptamıştır.

Ptacek, Smith ve Zanas (1992) çalışmalarını 186 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüşlerdir. Çalışmacılar, bireylerden üst üste 21 gün stres oluşturan olayları hatırlamaları istemişlerdir. Ve hatırlanan bu durumun değerlendirilmesini nasıl yaptıkları, bu esnada kullandıkları başa çıkma yollarını, bu yolları hangi sırayla kullandıklarını yazdırmışlardır. Araştırma sonucunda; erkeklerin problem odaklı başa çıkma stratejilerine yöneldikleri, kadınların ise sosyal destek arama ve duygusal odaklı stratejilere yöneldikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçta da araştırmanın başlangıcındaki hipotezi desteklemektedir.

Şahin, Rugancı, Taş, Kuyucu ve Sezgin (1992), üniversite öğrencilerinin stresle ilişkili gördükleri faktörler ve bunlarla başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda; kız öğrencilerin akademik sorunları öne çıkardıkları, erkeklerin ise ekonomik sorunları daha çok öne çıkardıklarını gözlemişler, stresle başa çıkma stratejilerinde kullandıkları yöntemlerde, kız öğrencilerin, erkeklere göre daha çok sosyal desteğe başvurma gereksinimi duyduklarını belirtmişlerdir.

Yılmaz (1993), üniversite öğrencileri üzerinde çalışmıştır. Bireylerin stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma durumları üzerinde çalışmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik belirti düzeylerinde farklılığın anlamlı olmadığını saptamıştır. Ayrıca stres düzeylerinin, stresle başa çıkma stratejilerini etki ettiğini, stres koşulları düşük olan öğrencilerin, stres koşulları yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldığını ve yüksek düzeyde strese maruz kalan öğrencilerin, stresle başa çıkma stratejileri açısından daha başarısız olduklarını saptamıştır.

Tuğrul (1994), babaları alkolik olan 18-24 yaşlarındaki bireylerin stres kaynakları, stresle başa çıkma yolları, benlik saygısı ve uyum düzeyini incelemiştir. Araştırma bulguları, alkolik çocuklarının aile ortamında daha fazla stresle karşılaştıklarını ve bu streslerden daha çok etkilendiklerini ortaya koymuştur. Alkoliklerin çocukları aile ortamlarındaki bu stres kaynaklarıyla başa çıkarken, kontrol grubundaki gençlere oranla problemin çözümü yoluna daha az, çaresizliğe ve alını yazısına sığınma yollarına daha fazla başvurmuşlardır, benlik saygısı ve uyum düzeyleri de daha düşüktür. Çalışmada çaresizliğe sığınma alt boyutunda kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından daha yüksek, iyimser yaklaşım alt boyutunda ise kızların ortalamasının daha düşük olduğunu bulmuştur. Kızların çaresizliğe sığınma al boyutunda aldıkları puanların erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sürük (1994), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlerle ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin cinsiyetlerine ve barınma durumlarına göre, bilişsel başa çıkma stratejileri arasında anlamlı farklılığın olmadığı ancak okudukları bölümlere, sınıf düzeylerine, akademik başarılarına, ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerine ve boş zamanlarını değerlendirme durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılıkların olduğunu belirtmiştir.

Phelps ve Jarvis (1994), ergenlerin cinsiyet ve ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; erkek öğrencilerin daha çok okul ve okul dışı etkinliklerle ilgili stres kaynaklarını ifade ederlerken, kız öğrenciler daha çok kişiler arası ilişkileri (aileleri, akranları, karşı cins arkadaşları) stres kaynağı olarak belirtmişlerdir. Araştırmada kızların sosyal destek alma, olumlu yorumlar yapma, kabullenme, dini duygular, duyguya odaklanma, ve duyguları açma gibi başa çıkma stratejilerini tercih ederlerken, erkeklerin alkol, madde kullanımı ve mizah gibi başa çıkma stratejilerini daha çok tercih ettiklerini gözlemişlerdir.

Gök (1995), anksiyete ve depresyonda stresle başa çıkma konusunda çalışma yapmıştır (Gök, 1995). Çopur (1996), anne-baba tutum algısının kız öğrencilerin kullandıkları stresle başa çıkma yollarına etkisini incelemiştir.

Zoraloğlu (1998), öğretmenlerin mesleki stres kaynakları ve stresin örgütsel doğurguları konusunda araştırma yapmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre;

stres yapıcılar “çok” düzeyinde eğitim politikaları, “biraz” düzeyinde veli –öğrenci ilgisizliği, fiziksel ve iş ile ilgili koşullar, iş yükü, müdür olarak sıralanmaktadır. Stresin örgütsel doğurguları arasında seyrek gözlense de okuldan ayrılma, uyumsuzluk, başarı düşüklüğü sıralanmaktadır.

Işıklı (1998), çalışmasını 335 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüştür. Boylamsal çalışmasını sosyal destekleri, girişkenlik düzeyleri ve streslerine ilişkin yapmıştır. Çalışmacının elde ettiği bulgulara bakıldığında öğrencilerin stres yüzünden yaşadıkları sıkıntıları yordamada sosyal destek, girişkenlik ve stres düşük fakat anlamlı etkileşim ortaya koymuştur. Yani girişkenlik düzeyi ve sosyal destek stresin olumsuz yanlarına belirli bir noktaya kadar engel olabilmektedir. Fakat, altı tane sosyal destek tipine göre kurulan etkileşimlerden sadece bir tanesi anlamlı çıkmıştır. Buna göre, stres durumunda, kendileri ile aynı değerleri ve ilgileri paylaşan bireylerle kurdukları ilişkiler girişken olan öğrencileri stresin olumsuz sonuçlarından koruma işlevi görmektedir.

Ataklı (1999), öğretmenlerde stres ve iş memnuniyetini konu alan araştırmasında, araştırmaya katılan öğretmenlerin görüşlerine göre, ailenin destek olmaması, malzeme yetersizliği, eğitim programlarının sık değişmesi, maaşın yaşam standartlarına uygun olmaması ve öğretmenlik mesleğinin toplumdaki değerinin azlığı öğretmenlerde stres oluşturan kaynakların başında gelmektedir. Ayrıca malzeme yetersizliğinin genç öğretmenleri, meslekte yükselme olanağının düşüklüğü ve öğretmenlik mesleğinin toplumdaki değerinin azlığının orta yaştaki öğretmenleri daha çok etkilediği bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, öğretmenlerin kendilerindeki ve okul ortamındaki stresi yüksek olarak algılamadıkları görülmüştür. Ayrıca öğretmenler stres yaşasalar bile meslekten hoşnut olduklarını ifade etmişlerdir. Öğretmenlerin stresli oldukları durumlarda okul müdürlerini anlayışlı, velileri ise yeterince anlayışlı bulmadıkları belirlemiştir.

Penland, Masten, Zelhart, Fournet ve Callahan (2000), üniversite öğrencilerinin bireysel farklılıklarına göre depresyon ve başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda bireysel olarak olumsuz algılamaları olan öğrencilerin depresyona yatkınlıklarının, olumlu algılamaları olan öğrencilere oranla anlamlı düzeyde fazla olduğunu saptamışlardır.

Türküm (2001), çalışmalarını üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüştür. Çalışmasında bilişsel çarpıtma düzeyleri, stresle başa çıkma biçimleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek ve düşük olan grupların kullandıkları başa çıkma biçimi ve iyimserlik açısından farklılaştığını belirtmiştir. Ayrıca kız ile erkek öğrencilerin, sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını daha çok kullanma ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara ve kişilerarası ilişkilerle ilgili daha yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip olma açısından farklılaştığını sonucuna ulaşmıştır.

Nikolaou ve Tsaousis (2002), psikiyatri kliniklerinde ruh sağlığı çalışanlarının duygusal zeka ve iş stresine sebep olan kaynaklar ve sonuçları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, duygusal zeka düzeyi ile iş stresi arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Buna göre duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin, iş çevresinden kaynaklanan stres faktörleri ile daha rahat başa çıktıklarını vurgulamışlardır. Ayrıca duygusal zeka ölçeğinin, duyguları anlama ve değerlendirme alt boyutunda, kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldıklarını saptamışlardır.

Çiftci (2002), çalışmasının araştırma grubunu lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmacı öğrencilerin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasında elde ettiği bulgulara göre; kız öğrencilerle erkek öğrenciler arasında sosyal destek arama yönünden anlamlı bir farklılaşma olmamıştır. Ayrıca yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin stres yaşantıları ile daha etkin başa çıkabildikleri, problem çözme ve sosyal destek arama alt ölçeklerinden daha yüksek puan aldıklarını sonucuna ulaşmış. Sosyo ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin ise problem çözme ve sosyal destek arama alt ölçeklerinden düşük puan aldıklarını sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca kendini başarılı ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin, problem çözme ve sosyal destek arama puanlarının daha yüksek olduğu, kendini başarısız ve az başarılı olarak değerlendiren öğrenciler ise kendini suçlama ve kaçınma düzeylerinden yüksek puan aldıklarını saptamıştır.

Binboğa (2002), sağlık yüksekokulu öğrencileri üzerinde çalışmıştır. Öğrencilerin stresle başa çıkma ve genel sağlık durumlarını belirlemeyi amaçlamıştır.

Araştırmacı; öğrencilerin cinsiyetleri ile kullandıkları başaıkma yolları alt ölçek puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ek olarak katılımcıların sınıf değişkeni bakımından, birinci sınıf ve üçüncü sınıfların iyimser yaklaşımları anlamlı düzeyde farklılaştığını belirtmiştir. Ve bu farklılığın üçüncü sınıfların lehine olduğunu belirtmiştir. Ek olarak aile tipi, mezun oldukları lise türü, ekonomik durumları ve şu andaki barındıkları yer açısından ise stresle başaıkma puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın bulunmadığını belirtmiştir.

Renk ve Creasey (2003) çalışmalarını üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüştür. Öğrencilerin sosyo kültürel ve cinsiyetlerine göre stresle başaıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmacılar problem odaklı başaıkma cinsiyetler arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca erkek öğrencilerinin yaşları büyük olanların, yaşları küçük olanlardan daha çok problem odaklı başaıkma tutumları gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Ek olarak büyük yaştaki kız öğrencilerin yaşları küçük kız öğrencilerine oranla duygu odaklı başaıkma tutumlarını sergilediği açıklanmıştır. Yaşları büyük olan kız öğrenciler daha duygu odaklı tutum sergilerken, yaşı büyük olan erkek akranlarından önemli derecede yüksek çıktığı belirtildi. Kaçınan tavır sergileyen stresle başaıkma tutumlarında ise yaşlar ve cinsiyetler arasında önemli bir değişikliğin olmadığı bulgusunu elde etmişlerdir.

Parlak (2003), çalışmasını üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüştür. Çalışmacı öğrencilerin stresle başaıkma tarzları ile intihar olasılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacı; öğrencilerin intihar olasılığı ile okudukları sınıf düzeyleri arasında farklılığın anlamlı olmadığını belirtmiştir. Stresle başaıkma sınıfları olarak; dördüncü sınıfların kendine güvenli yaklaşımda birinci sınıflara oranla daha çok kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Ek olarak yaklaşım tarzlarından kendine güven arttıkça intihar ihtimalinin azaldığını ve çaresizlik sıklıkla arttıkça da intihar ihtimalinin de arttığı bulgusunu bulmuştur.

Emil (2003), üniversite öğrencileri üzerinde çalışmıştır. Çalışmaya farklı bölüm ve sınıf düzeylerinde olan toplam 341 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin öz benlik saygısı ve stresli yaşam olaylarını incelemiştir. Araştırmacı benlik ile ilgili kaygı/problemler; çevresel, uyum ve aile ile ilgili olay/problemler; akademik

olay/problemler ile öz benlik saygısı arasında ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Howard ve Medway (2004), Ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin bağıllık düzeyleri ve stresle başaıkma durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun için 75 lise öğrencisi ile çalışılmış, öğrencilerin anne babalarına bağıllık ölçüleri, baş etme biçimleri, yaşam stresi ve stresli anlarında kime yöneldikleri incelenmiştir. Ergenlerin güvenli ve sevgi içerikli bağıllıkları aile içindeki iletişimle pozitif, içki ve uyuşturucu kullanma gibi olumsuz stresle başaıkma davranışlarıyla (kaçma davranışlarıyla) negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Afyonkale (2004), çalışmasında intihar girişiminde bulunmuş olan çocuk ve ergenleri stresle başaıkma tarzını incelemiştir. Araştırmacı yaş arttıkça stresle başaıkma biçimleri daha fazla kullanıldığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca erkeklerin stresle başaıkma biçimlerini daha fazla kullandığını belirtmiştir. Ek olarak öğrenim düzeyi arttıkça stresle başaıkma düzeyleri daha fazla kullanıldığını belirtmiştir. İntihara teşebbüs eden ergenler arasında, gerçek hedefinin ölmek olmadığını ifade eden ergenler, nihai hedefinin ölmek olduğunu söyleyen ergenlere göre stresle başaıkma stillerini sıkça kullandığını ifade etmiştir. Son olarak stresle başaıkma stillerini daha girişimde bulunanlar ve haber verenlerin sonrasında haber vermeyenlere kıyasla daha çok kullandıkları saptanmıştır.

Aysan ve Bozkurt, (2004) çalışmalarını 29'u erkek 112'si kadından oluşan toplam 141 okul psikolojik danışmanları üzerinde yürütmüştür. Çalışmacılar okul psikolojik danışmanların yaşam doyumu, stresle başaıkma stilleri ile negatif hisler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, Yaşam Doyum Ölçeği, Stresle Başaıkma Stratejileri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmacılar, psikolojik danışmanların yaşam doyumu, başaıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yaşam doyumu ile bir başaıkma stratejisi olan "kaçınma" davranışı ve olumsuz otomatik düşünceler arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca; olumsuz otomatik düşüncelerle kaçınma arasında pozitif yönde olduğu saptanmışlardır. Son olarak, problem çözme ile negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bozkurt (2004), çalışmasını ilköğretim okulunda görev yapan 123 öğretmen üzerinde yürütmüştür. İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisini bakmıştır. Araştırmanın örneklemini İzmir il merkezinde bulunan 8. Örneklemi oluşturan öğretmenler Kişisel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Yaşam Olayları Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, öğretmenlerde başa çıkma tarzlarının meslekte çalışma süresi, meslekteki verimleri ve öğretmenlik mesleğinin toplumda hak ettiği yerde bulunup bulunmamasına ilişkin görüşlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım tarzının % 52.8 ile 1. sırada yer aldığı saptanmıştır. Öğretmenlerde strese yol açan yaşam olayları toplam puan ortalaması 122.90 olarak hesaplanmıştır. Bu ortalamaya göre çalışmaya katılan öğretmenlerin stres düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Stres düzeyi düşük olan öğretmenlerde, strese sebep olan yaşam olayları ölçeği ile stresle başa çıkma alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak stres düzeyi yüksek olanlarda sosyal destek alt ölçeği ile yaşam olayları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşımlardır.

Örücü (2005), stres yönetimi eğitimi programının, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres, kendine yeterlik ve başa çıkma stilleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmada stres Yönetimi Eğitim Programının etkisini incelemek için ön-test ve son-test kontrol grubu deneysel araştırma deseni uygulanmıştır. Seçkisiz yöntemle 8 öğrenci Stres Yönetimi Eğitim Programına, 8 öğrenci ise kontrol grubuna alınmıştır. Kontrol grubuna alınan öğrencilere herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Ana hatlarıyla stresin tanımını, etkili-etkisiz başa çıkma yöntemlerini, duygu ve düşüncelerin davranışları nasıl etkilediğini, gevşeme egzersizlerini, problem çözme ve girişkenlik becerilerini içeren program haftada bir 90 dakikalık oturumlar halinde uygulanmış ve 6 haftada tamamlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, deney grubuna katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerinin ve sosyal içerikli yaşam olayları sıklığının ön ve son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde düştüğü görülmüştür.

Toydemir (2005), çalışmasında KHO, HHO, DHO ve sivil üniversite öğrencilerini karşılaştırmıştır. Çalışmasında eğitim yaşantısında stres yaratan

faktörleri ele almıştır. Araştırmacı öfke ve stres belirtileri açısından yapılan kıyaslamalar, Harbiyelilerin üniversite öğrencilerinden daha yüksek düzeyde stres altında oldukları sonucuna ulaşmıştır. Fakat stres ve yalnızlık düzeyleri ile ilişkili faktörler açısından sonuç Harbiyelilerin lehinde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Stresle başa çıkma konusunda ise, Harbiyelilerin sivil üniversite öğrencilerine nazaran daha çok etkili baş etme tarzlarını kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca kişileri yaşama bağlayan, nedenler ve Stresle yatkinlık toplam puanları açısından her iki öğrenci grubu arasında temel farklılık bulunduğu halde “hayatın bazı zorlukları ile mücadele etme azmi”, “yaşamak için umut” ve “sosyal destek kullanımı” alt alanlarında Harbiyelilerin daha yüksek puan aldıklarını belirtmiştir.

Coşgun (2005), ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin stres düzeyleri konusunda Ankara ilinde yaptığı çalışmasında sınıf öğretmenlerinin stres düzeylerinin branş öğretmenlerinin stres düzeylerinden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Aynı çalışmada bayan öğretmenlerin erkek öğretmenlerden daha yüksek strese sahip oldukları, öğretmenlerinin yaşının stres düzeyini etkilediği saptanmıştır. Buna göre 0-25 yaş ve 40 yaş üzeri öğretmenlerin stres düzeyleri daha fazladır. Araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerin meslekteki kıdemi toplam stresi etkilemektedir. Buna göre, 0-5 yıl ve 20 yılın üzeri görev süresindeki öğretmenlerin stres düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Öğretmenlerin evli yada bekar olmalarının ise streste farklılığa yol açmadığı saptanmıştır.

Irmak (2005), stres yönetiminde cinsiyet faktörünü incelemiş, konu ile ilgili olarak Sakarya Telekom Başmüdürlüğü'nde uygulama yapmıştır. Sakarya Telekom Başmüdürlüğü'nde çalışan kadın ve erkeklerin stres kaynaklarını, çözüm yollarını ortaya koymak ve cinsiyet açısından farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada 12 bayan ve 12 erkek ile birebir görüşmeler yapılmış ve derinlemesine mülakat tekniği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, iş yerindeki stresin cinsiyetle ilişkisi olduğunu düşünenlerin çoğunluğu kadınlar, olmadığını düşünenlerin ise çoğunluğu erkeklerdir.

Deniz (2006), çalışmasını üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüştür. Bu öğrencilerin karar verme stilleri ve karar vermede özgüveni, stresle başa çıkma, yaşam doyumlarını incelemiştir. Araştırmacı yaşam doyumunun, problem çözümüne

odaklanma ve sosyal destek arayışında etkili olduğu ve olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Göçet (2006), çalışmasını üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüştür. Öğrencilerin sahip oldukları duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, duygusal zeka ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı ve kuvvetli bir ilişkinin olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca duygusal zeka düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin stresle daha iyi başa çıkma tutumları gösterdiklerini, kız öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin, erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir.

Moran ve Hughes (2006), sosyal görev öğrencisi olan 32 üniversite öğrencisini ve onların stresle ilgili kendi sınıflamalarını ve strese bağlı fiziksel belirtilerini incelemiştir. Araştırma bulguları diğer araştırma sonuçlarının aksine “mizahı sevme” ölçüsünün, mizahı sevmenin daha zayıf bir kişilik olma ile alakalı olduğunu gösterdiği gibi stres ve belirtileri ile de doğru orantılı olduğunu göstermiştir. Diğer yandan mizahı sosyal olarak kullanma eğilimi düşük stres seviyeleri ile doğru orantılıdır. Mizahı sosyal olarak kullanma insanların stresin etkilerini azaltan sosyal destek sağlamasına yardımcı olabilir. Şöyle ki mizahın sağladığı destek stresi azaltmada mizahın kendisinden daha önemli olabilir. Çünkü denetmenlerin kullandığı mizah öğrencilerin gülmesine izin verir ve onların dikkatlerini ciddi şeylerden bir süre için uzaklaştırır. Mizah öğrenme biçimlerini de geliştirebilir.

Öztürk (2006), beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynakları ve stresle başa çıkma yolları ile ilgili olarak Zonguldak ilinde bulunan beden eğitimi öğretmenlerini kapsayan araştırmasında, öğretmenlerin en fazla stres tepkileri sebepleri arasında yorgunluk ve bitkinlik birinci sırayı almıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma yollarına ilişkin görüşleri incelendiğinde birinci sırada sportif etkinliklere yönelmenin yer aldığı; bunu kendini iyi hissetmek için değişik şeyler yapma, dua etme, duygularını başkalarıyla paylaşma ve harekete geçmektense beklemeye karar vermenin takip ettiği görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynakları, stres tepkileri ve stresle baş etme yollarına ilişkin görüşlerinin hizmet süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiş, cinsiyet ve medeni halin de etkili olmadığı görülmüştür.

Demirtaş (2007), çalışmasını ilköğretim 8. sınıf öğrencisi olan 230 ile yürütmüştür. Araştırmacı öğrencilerin yalnızlık, algılanan sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma düzeylerinin, cinsiyet, ebeveynin evli boşanmış olması, ebeveyn sağ olup olmaması, ebeveyn öz-üvey olması, ebeveyn çalışıp çalışmaması, ebeveyn eğitim düzeyi, ailelerin gelir durumu, öğrencilerin kardeş sayısı, öğrencilerin akademik başarıları ve algılanan ebeveyn tutumları gibi değişkenler bakımından incelemiştir. Araştırmacı , cinsiyete açısından stresle başa çıkma düzeyleri, yalnızlık ve sosyal destek arasında farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna varmıştır. Ek olarak annesi çalışan öğrencilerin çalışmayanlara kıyasla stresle başa çıkma ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları sonucuna varmıştır. Ayrıca yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri ile Annenin çalışma durumu arasında farklılığın anlamlı olmadığını saptamıştır. Öğrencilerin yalnızlık, stresle başa çıkma düzeyleri, sosyal destek düzeyleri ile babanın çalışma durumu arasında ilişkinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ekonomik düzeyi düşük olan ailelerin yalnızlık ölçeğinden daha yüksek, stresle başa çıkma ve sosyal destek ölçeğinden daha düşük puan elde ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Öğrencilerin yalnızlık, sosyal destek arama ve stresle başa çıkma puanları ile kardeş sayısı arasında ilişkinin anlamlı olmadığını saptamıştır. Düşük akademik başarı gösteren öğrencilerin öğrencilerin orta ve yüksek olanlara göre yalnızlık ölçeğinden yüksek, sosyal destek aile ve arkadaş alt ölçeklerinden düşük puanda ettiklerini belirtmiştir. Öğretmenden algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri ile akademik başarı arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. yalnızlık, sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir.

Avşaroğlu (2007), çalışmasını üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüştür. Bu öğrencilerin bazı özellik niteliklerine göre karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin farklılaşma durumu incelenmiştir. Ek olarak benlik saygısı alt ölçek puanlarının, karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerini ne düzeyde açıkladığına bakmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri; cinsiyet, sınıf, yaşamın, mezun oldun lise türü, benlik saygısı düzeyleri ve çoğunu geçirdiği yerdir. . Bağımlı değişkenleri ise karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stilleridir. Çalışmacı öğrencilerin karar vermede özsaygı puan ortalamaları ve karar verme stilleri alt boyutları (dikkatli

karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme) ile cinsiyetleri arasında farklılaşmanın bulunmadığı sonucuna varmıştır. Öğrencilerinin, cinsiyetleri ile stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu belirtmiştir. Ayrıca diğer alt boyutlarla (aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlanma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma) cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Ceyhun (2009), özel ve resmi özel eğitim kurumlarında zihinsel yetersizliği olan çocuklarla çalışan öğretmenlerin iş stresi, algılanan sosyal destek ve iş doyumu düzeylerini karşılaştırmak ve öğretmenlerin kişisel özellikleri ve iş yaşantılarıyla ilgili değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmektedir. Araştırma 2007-2008 eğitim ve öğretim yılında Ankara il merkezinde bulunan özel ve resmi özel eğitim okullarında zihinsel yetersizliği olan çocuklarla çalışan 320 öğretmenin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda, özel ve resmi özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin iş stresi, algılanan sosyal destek ve iş doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Resmi özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin iş stresi düzeyleri özel kurumlarda çalışan öğretmenlere göre daha düşük, algılanan sosyal destek ve iş doyumu düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte öğretmenlerde iş stresi ile iş doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, algılanan sosyal destek ile iş stresi ve iş doyumu arasında ki ilişki anlamlı bulunmamıştır.

Çan Aslan (2010), çalışmasını özel eğitim kurumlarına devam eden ve birincil tanısı “eğitilebilir düzeyde zihinsel engelli” olan 7-12 yaş grubunda 105 çocuğun ebeveynleri üzerinde yürütmüştür. Araştırmasında zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynin stresle başa çıkma tarzları, psikolojik belirtileri, ve sosyal destek algıları bakımından karşılaştırmıştır. Araştırmada, zihinsel engelli çocuğu olan anne babaların psikolojik belirtilerini ölçmek amacıyla Kısa Semptom Envanteri (KSE), stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri (SBTE) ve sosyal desteği belirlemek amacıyla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre zihinsel engelli çocuğu olan psikolojik belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algıladıkları sosyal destek, sosyal destek algıları, genel psikolojik belirti düzeyleri

ile demografik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca anne ve babaların KSE, SBTE ve ÇBASDÖ'den aldıkları puanların yaş, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, aile genişliği gibi sosyodemografik özelliklere göre değişkenlik gösterdiğini saptamıştır.

Güneysucu (2010), bu çalışmada eğitilebilir zihinsel engelli çocuğa sahip babaların sosyo-demografik değişkenlere göre stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşp farklılaşmadığı incelenecektir. Demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yerleşim yeri vb.) yanı sıra psikososyal değişkenler de (aile yapısı, aile ilişkileri, eşler arası ilişkiler vb.) ele alınmıştır. Babaya ilişkin demografik bilgileri toplamak bunun yanı sıra aile yapısı, aile ilişkileri, eşler arası ilişkiler, ailenin çocuğa yaklaşımını belirlemeyi hedeflenmiştir. Uygulama, İstanbul ili içerisinde, Avrupa yakasında oturan, Milli Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı dört özel eğitim ve rehabilitasyon kurumlarında eğitim almakta olan, 110 eğitilebilir zihinsel engelli çocuğa sahip babalar üzerinde uygulanmıştır. Araştırmada eğitilebilir zihinsel engelli çocuk sahibi olan babaların sosyodemografik bilgilerini alabilmek üzere, araştırmacı tarafından geliştirilen "Sosyodemografik Bilgi Formu" kullanılmıştır. Ayrıca DasGupta tarafında 1992 yılında geliştirilen ve Hovardaoğlu tarafından 1997 yılında geçerlik güvenirliğinin sınındığı Stres Belirtileri Ölçeği (SBÖ), ve Folkman ve Lazarus tarafından 1984'de geliştirilen ve Şahin ve Durak tarafından 1995'te geçerlik güvenirliğinin sınındığı Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır. Uygulamadan elde edilen bulgulara, araştırma amaçları doğrultusunda SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı uygulanmış ve genel olarak şu sonuçlara ulaşılmıştır. Medeni durum, sosyal güvence, özel hizmet alma, mesleki durum ve annenin çocuğun bakımına yardım değişkenleri açısından gruplarının, Stres Belirtileri Ölçeği ve Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği 'ne ait alt faktörlerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği'nin kendine güvenli yaklaşım faktörü ile iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı faktörleri arasında istatistiksel açıdan pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği'nin kendine güvenli yaklaşım faktörü ile kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici/çaresiz yaklaşım faktörleri arasında istatistiksel açıdan negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Stresle

Başalıkma Tarzları Ölçeği'nin kendine güvenli yaklaşım faktörü ile Stres Belirtileri Ölçeğinin faktörlerinden bilişsel duyuşsal yaklaşım faktörü arasında istatistiksel açıdan negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Temiz (2010), araştırmasını 110 görme engelli birey kişi üzerinde yürütmüştür. Çalışmasında 2 amaca ulaşmayı hedeflemiştir. Birinci amacı görme kaybı ile psikiyatrik belirti ilişkisinin belirlenmesidir. Diğer amacı ise görme engelli bireylerde yaşam doyumu düzeyleri ile stresle baş etme tarzlarının incelenmesidir. Veri toplama aracı olarak; sosyodemografik veri formu, Kısa Semptom Envanteri; Yaşam Doyum Ölçeği; Stresle Baş Etme Tarzları Anketi kullanılmıştır. Katılımcılardan araştırmacı gözetiminde bir anketör yardımı ile yüzlerine okuma yöntemi ile toplamda 130 anket sorunun yanıtlanması istenmiştir. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 12 paket programı ile yapılmıştır. Katılımcıların sadece %17'si kronik fiziksel bir rahatsızlıktan ve %5'i kronik ruhsal rahatsızlıktan söz etmiştir. Katılımcıların psikiyatrik belirti dağılımlarına bakıldığında; KSE alt ölçekleri arasında özellikle kişiler arası duyarlılık, hostilite ve paranoid belirti puanlarının kısmen daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaşam doyumlarına incelendiğinde genellikle orta ve yüksek düzeylerde yaşam doyum oranlarının seyrettiği görülmüştür. Yaşam doyum oranları sosyodemografik verilerden eğitim düzeyi ve bir işi olma durumu ile istatistik olarak anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Stresle baş etme tarzlarına bakıldığında ise görme engellilerin %50'sinin kendine güvenli yaklaşım tarzını kullandıkları görülmektedir. Katılımcıların stresle baş etme tarzları ile psikiyatrik belirti grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, stresle baş etme tarzları ile sadece hostilite grubu arasında anlamlı ilişki görülmüştür.

Altıntaş (2011), bu araştırmasında; otizmi olan çocuğa sahip olan ve olmayan aileleri "stres düzeyi", "yaşam kalitesi" ve "tükenmişlik düzeyi" açısından karşılaştırmaktır. Araştırmaya otizm tanısı almış, okula ve rehabilitasyon merkezine devam eden 35, yalnızca rehabilitasyon merkezine devam eden otizmi olan 21, normal okula devam eden, gelişimsel bozukluğu olmayan 40 çocuğun anne babaları denek olarak katılmıştır. Katılımcılara Sosyo demografik Veri Formu, Aile Tükenmişliği Ölçeği, Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği uygulanmıştır. Otizmi olan ve olmayan çocuğa sahip anne babaların puanları

karşılaştırıldığında; Yaşam Kalitesi Ölçeği' nin tüm alt boyutlarında (sağlığı algılama, global sağlık anlayışı, esenlik, fonksiyonel durum) otizmi olan çocuğu olan ailelerin puanları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. ASDÖ' nün tüm alt boyutlarında ve toplamında, ATÖ' nün tüm alt boyutları ve toplamında otizmi olan çocuğa sahip ailelerin puanları, sağlıklı çocuğa sahip ailelerin puanlarına göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Okula gitmeyen otizmi olan çocuklar yalnızca SF-36' nın işlev yetersizliği alt boyutu bakımından okula giden otizmi olan gruptan anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Bu ölçekten aldıkları puanların ortalaması, okula devam eden otizmi olan çocukların anne babalarına göre daha yüksektir. Otizmi olan çocuğa sahip ailelerin sağlıklı çocuğa sahip ailelere göre daha fazla stres ve tükenmişlik yaşadığı ve daha düşük yaşam kalitesine sahip oldukları ortaya konmuştur.

Dalbudak (2012), çalışmasında; 13-15 yaş arası spor yapan ve yapmayan görme engelli bireylerin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesini konu almıştır. Araştırmanın örneklemini, İzmir ilinde spor yapan 50 bayan ve erkek görme engelli bireyler ile spor yapmayan 50 bayan ve erkek görme engelli bireyler gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada, gönüllülere demografik bilgiler, stres ve saldırganlık anketleri uygulanmıştır. Elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 18.00 adlı paket program kullanılarak kayıt edilmiştir. Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla, t testi, Korelasyon Analizi, Betimsel İstatistik uygulanmıştır. Cinsiyete göre, bayan ve erkek görme engelli bireylerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunurken; saldırganlığın ölçeğinin alt boyutlarından yıkıcı saldırganlık, atılganlık, edilgenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Spor yapan ve yapmayan bireyler karşılaştırıldığında saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından yıkıcı saldırganlık, atılganlık, edilgenlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunurken; stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun yanında saldırganlık ölçeğinin alt boyutları ile stres ölçeği arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. (*P<0,5, **P<001) 107. Sonuç olarak, görme engelli bireylerin beden eğitimi ve spor yoluyla rehabilite edilerek stres ve saldırganlık kavramlarından uzaklaşmaları ve hayata daha anlamlı bir şekilde tutunmaları sağlanmalıdır.

Alpan (2013) çalışmasını 4.-8. sınıf aralığında DEHB tanısı almış 47 ilköğretim öğrencisi anneleri ile yürütmüştür. Çalışmacı, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların annelerinin depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma becerilerini, normal gelişim gösteren çocukların annelerinin depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma becerilerini karşılaştırmıştır. Ayrıca ikinci problem olarak, DEHB' li çocukların annelerinin stresle başa çıkma becerilerinin depresyon düzeylerini ne düzeyde yordadığını saptamıştır. Çalışmacı, DEHB olan çocukların annelerinin depresyon düzeyleri, normal gelişimi olan çocukların annelerinden daha yüksek olduğunu saptamıştır. Stresle başa çıkma becerilerinin kullanımında, İlişkiye Odaklanma, Dışsal Destek Arama, İnkâr/Erteleme, Dine Tutunma ve Mizah alanlarında DEHB olan çocukların anneleri ile normal gelişimi olan çocukların anneleri arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. DEHB olan çocukların annelerinde Olumsuz Edilgen Başa çıkma düzeyinin, normal gelişimi olan çocukların annelerine göre önemli düzeyde yüksek iken, Olumlu Etkin Başa çıkma düzeylerinin önemli düzeyde daha düşük olduğu belirtmiştir. Kendini Destekleme düzeyi normal gelişim gösteren çocukların annelerine göre daha düşükken, Geri Çekilme alanında DEHB' li çocukların annelerinin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alkol/İlaç Kullanımında DEHB olan çocukların annelerinin puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. DEHB olan çocukların annelerinin depresyon düzeyleri, İlişkiye Odaklanma, Olumsuz Edilgen Başa çıkma, Olumlu Etkin Başa çıkma, Kendini Destekleme, Geri Çekilme ve İnkâr/Erteleme ile ilişkilendirirken Dışsal Destek, Dine Tutunma, Mizah ve Alkol/İlaç Kullanımı ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Depresyon düzeyleri Olumsuz Edilgen Başa çıkma stratejisi ile pozitif yönde, Olumlu Etkin Başa çıkma stratejisi ile negatif ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alkan (2014), araştırmasını 474 üniversite öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışmacı farklı cinsel yönelime sahip bireylerin, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları bakımından karşılaştırılmasını hedeflemiştir. Araştırmacı ölçme aracı olarak öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek için Yetim (1991) tarafından uyarlaması yapılan “Yaşam Doyumu Ölçeği”; psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Durak (2002) tarafından uyarlaması yapılan “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği IIIR” ve stresle

başalıkma tarzlarını belirlemek amacıyla Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlaması yapılan “Stresle Başalıkma Tarzları Ölçeği” kullanmıştır. Çalışmacı araştırma sonucunda, Psikolojik dayanıklılığın stresle başalıkma tarzlarından; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımıyla pozitif yönde anlamlı, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Albayrak (2015), “Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin stresle başalıkma tutumları” başlıklı araştirmasında; zihinsel engelli ebeveynlerinin stres ile başalıkma düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Stresle başalıkma stratejileri olarak da ebeveynlerin, çocuğa ait yaş, cinsiyet, engellilik düzeyi ile anne babalara ait yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi değişkenler karşılaştırmalı olarak incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın rneklemi, Araştırma Üsküdar ilçesindeki 4 rehabilitasyon merkezindeki zihinsel engelli çocukların annelerine, bizzat araştırmacı tarafından uygulanan ölçeklerle gerçekleştirilmiştir. Araştırma dâhilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan %68,9 kadınlar ve %31,1 erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 40.29 ± 7.75 (En az= 25, En fazla= 74)’tür. Katılımcıların%87,9 evli, %9,1 boşanmış ve %3,0 eşi vefat etmiştir. Katılımcıların %53,0 ev hanımı, %15,2 serbest meslekte çalışmakta, %12,1 işçi, %9,8 memurdur. Ortalama değerlere baktığımızda katılımcıların stresle başalıkma tarzlarından en çok kendine güvenli yaklaşımına sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların cinsiyetleri arasında çaresiz yaklaşım alt leği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. ($p<0.05$). Çaresizlik yaklaşımı alt leği puanları açısından kadınların lehine anlamlı bir fark vardır [$t=2.18, p=.031$]. Kadınların erkeklere oranla çaresiz yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Boyun eğici yaklaşımı alt leği puanları açısından kadınların lehine anlamlı bir fark vardır [$t=2.49, p=.014$]. Kadınların erkeklere oranla boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda, Araştırmanın sonucuna göre elde edilen sonuçlara göre de zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tutum ve davranışları ile strese karşı başalıkma yöntemleri arasında ilişki saptanmıştır. Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, aile durumu, eğitim düzeyi, engellilik düzeyi ve çocuklara ait yaş, cinsiyet ve engellilik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında anlamlı sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir. Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin

ruhsal durumlarının rehabilitasyon merkezlerinde yakından izlenmesi ve ihtiyaç duyduklarında hemşire, sosyal hizmet uzmanı ve psikologlar tarafından psikososyal desteğin sağlanması gerekmektedir.

Kara (2016), "Psikoloji öğrencilerinde stresle başa çıkma stratejileri, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon belirtileri ilişkisi" başlıklı araştırmasında; öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri, olumsuz otomatik düşünceleri ve depresyon belirtileri ilişkisi araştırılmaktadır. Araştırmanın diğer bir amacı da stresle başa çıkma stratejileri olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon belirtileri ilişkisinin anlamlı olup olmadığını sorgulamaktır. Çalışmanın örneklemini, Üsküdar Üniversitesinde psikoloji bölümüne devam eden (126 kız ve 27 erkek) üniversite öğrencisine yapılmıştır. Araştırmada "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" (SBTÖ); stresle başa çıkma stillerini ölçmek üzere: "Beck Depresyon Ölçeği" (BDÖ), depresyon düzeylerini ölçmek üzere ve "Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği" (ODÖ- G) olumsuz otomatik düşüncelerini ölçmek üzere uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, stresle başa çıkma stratejileri, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin depresif eğilimlerini en aza indirmek için, üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik servislerinin daha fazla özveriyle çalışmaları önerilebilir.

Öztürk (2017), "Zihinsel engelli ve yaygın gelişimsel bozukluk tanılı çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde stresle başa çıkma tutumları ve evlilik uyumuna etkisi" başlıklı araştırmasında; Zihinsel Engelli ve Yaygın Gelişimsel Bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinde stresle başa çıkma tutumları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Başa çıkma tutumları, depresyon, anksiyete belirtileri ve ebeveyn stresi bakımından ebeveynler ile gruplar arasındaki farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırmanın örneklemini, Zihinsel Engelli ve Yaygın Gelişimsel Bozukluğu olan çocuk ve ergenlerin ebeveynleri oluşturmuştur. Her iki grupta, 50'şer anne ve baba olmak üzere örneklem sayısı 200'dür. Araştırma sonucunda, işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını kullanan ailelerde ebeveyn stresi daha çok görülebilir ve bu tutumu kullanmak evlilik uyumunu da etkileyebilir. Engelli çocuğu

olan annelerde babalara göre daha çok depresyon, anksiyete belirtileri ve ebeveyn stresi görülmektedir. Çocuğa asıl bakımı veren annelerin desteklenmesi önemlidir.

2.6. İyimserlik

Seligman (1990-2007), iyimserliğin esnek düşünce biçimi olduğunu ve yıkıcı olmadığını belirtir. İyimserliği düşünme ile ortaya çıkan bir terim olarak görür. Bireyin sonradan kazanıldığını savunur. Seligman'a göre iyimserlik sadece insanın kendisine pozitif söylemlerde bulunması değildir. Burada asıl nokta kişinin başarısızlık yaşadığında hissettikleri ve negatif düşüncelere kapılmayı engelleme gücüdür (Balcı ve Yılmaz, 2002).

İyimserlik, tecrübe ile ilgili değerlendirmelere bağlıdır. İstekler kişilerin kötümser ve iyimser hal almalarında önemli bir etkidir. Bu açıdan bakıldığında kişiler davranışlarını, amaçlarına yönelik şekillendirir. Kişiler elde edilebilir amaçlar hedeflediklerinde pozitif ve kararlı tavırlar gösterirken, elde edemeyecekleri amaçlar hedeflediklerinde daha az pozitif ve daha az kararlı tavırlar gösterirler. İyimser kişiler sonuçlara yönelik daha pozitif beklentileri elde ettiklerinde karşılaştıkları güçlüklerden kurtulmak için çaba sarfederler. Kötümser kişiler ise sonuçlara yönelik negatif beklenti içindedirler ve güçlüklerden kurtulmak için çaba sarfetmezler (Jackson, Weiss, Lundquist ve Soderlind, 2002).

Hart ve Hittner'e (1995) göre yaşama iyimser yaklaşımla bakmak, kişileri depresyondan ve umutsuzluktan uzak tutar. İyimser insanların sahip oldukları farklı yaklaşımları, onların yaşama karşı tepkilerini önemli derecede etkilemektedir. İyimser insanlar başarısızlıklarını değiştirilebilir bir sebeple ilişkilendirip bir sonraki denemelerinde başarı elde edeceklerine düşünürler. Negatif düşünceye sahip insanlar ise başarısızlığın sebebini kendilerine yüklerler. Ayrıca değiştiremeyecekleri sabit bir özellerini sorumlu tutarlar. Bu sebepten dolayı karmaşa içinde bunalımın girmeye başlarlar. Seligman ve Csikszentmihayli'e (2000) göre; ruhsal ve fiziksel sağlığın kilit noktası iyimser olmaktır.

Günümüzde insanlar, yoğun stres altında, yaşamdan doyum sağlayamamakta ve mutsuzdurlar. Bunlar yüzünden de depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklarda oldukça fazla artış yaşanmıştır. Bu durumun sebeplerini; kişilerin kendilerini hep daha zengin kişilerle karşılaştırmaları, güncel kültürde bireyin başarısının maddiyatla

ölçülmesi, manevi değerlerin geriye itilmesi, kişilerin çok fazla paraya, maddi zenginliğe sahip olsalarda tatminsiz olmaları ve hep daha fazlasını istemeleri şeklinde sıralamışlardır. Böylece kişiler zamanlarının büyük bir bölümünü, zengin olmak ve bu zenginliği sürdürmek için sarfetmekte, yaşam doyumu için gerekli olan okumaya, sevgiye, aşka, dostluğa zaman bulamamaktadırlar. Bu bağlamda psikologların hedefi, kişilerin kendilerine yönelik seçenekleri bulmalarına yardım etmek olmalıdır. Bu seçeneklerden biri de hayata yönelik pozitif bakış açısı oluşturmak yani, iyimserliktir. İyimser kişiler karşılaştıkları güçlüklerin bir şekilde pozitif sonuçlanacağına inanırlar bu süreçte de çoğunlukla pozitif duygular geliştirirler. Bu bağlamda iyimser kişiler mutluluk hallerine zorlanmadan döner ve güçlüklerle mücadelede bulunurlar. Kötümser kişiler ise karşılaştıkları güçlüklerin negatif bir biçimde sonuçlanacağına inanırlar. Bu düşünce onları daha karmaşık ve istenmedik duygularla mücadele etmek zorunda bırakır. Bu sebeple iyimserlik amaçlara ulaşmada, hastalıkların üstesinden gelmede, hayata uyum sağlamada, etkili bir yoldur (Scheier ve Carver, 2003).

Scheier ve diğerleri, (1999) yaptığı bir başka tanıma göre ise iyimserlik olabileceklerin en iyisini umma eğilimidir. Ona göre, insanların günlük yaşantılarında karşılaştıkları sorunlarla ilgili bir ön yaşantıları olmayabileceğinden, böyle durumlarda insan davranışlarındaki genellenmiş beklentiler önemlidir. İşte bu genellenmiş beklentilerin olumlu olması ise iyimserliktir. Bir başka deyişle birey genellenmiş beklentiye sahipse, herhangi bir durumda sonucun iyi olacağına inanacaktır. Scheier iyimserlikle, kişisel kontrolü birbirinden ayırmıştır. Kişisel kontrol kavramında bireylerin gelecekte gerçekleşecek planlarla ilgili beklentilerde becerinin önemli olduğunu, iyimserlik kavramında ise gelecekle ilgili olumlu beklentilerin beceriden bağımsız geliştiğini vurgulamıştır. Daha sonraki yıllarda Scheier ve Carver (2003) iyimserliği; içinde bulunulan durum ve şartlardan bağımsız olarak, tutarlı ve sürekli biçimde bireyin hayatında negatif sonuçlar yerine pozitif durumlarla karşılaşma eğilimi olarak belirtmişlerdir.

İyimserlik, iyimserlik durumu ve iyimserlik eğilimi olmak üzere birbiriyle bağlantılı iki terim olarak bilinmektedir. İyimserlik durumu; sınırlı ve özel durumlarda kötü değil de iyi olmayı seçmesini ifade ettiği durumları kapsar. İyimserlik eğilimi ise; genel olarak gelecekte kötü şeylerden daha çok iyi şeylerin

olacağı beklentisi içerisinde olmayı ifade etmektedir. İyimserlik durumu sınırlı özel durumlardaki beklentilerle ilgilidir, iyimserlik eğilimi genellenmiş beklentilerle ilgilidir (Daco, 1989).

İyimserlik terimi gerçekçi olmayan iyimserlik karşılaştırmalı iyimserlik terimleri ile de açıklanmaktadır. Gerçekçi olmayan iyimserlik; pozitif olayların gerçekte olabileceğinden daha yüksek bir biçimde meydana geleceğini düşünmek , aynı şekilde gerçekte olabileceğinden daha düşük şekilde negatif olayların az çıkacağını düşünerek, olayları realist algılayamam eğilimi olarak tanımlanmıştır. Ayrıca birey kendini diğer kişilerle kıyasladığında kendisinin pozitif olaylarla karşılaşma ihtimalinin diğer bireylere göre daha yüksek olduğunu düşünmektedir. Bir başka kavram olan karşılaştırmalı iyimserlik ise; insanın olumlu ve olumsuz olayların meydana gelme ihtimaline karşın çarpıtmalarını içerir (Türküm, 1999).

2.6.1. İyimserlik İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Weinstein (1980), Kanadalı ve Japon lise öğrencileri üzerinde gerçekçi olmayan, iyimserlikle ilgili bir çalışma yapmıştır. Gerçekçi olmayan iyimserlik puanlarını Kanadalılar Japonlara göre daha yüksek bulmuştur.

Moreland ve Sweeney (1984), lise öğrencilerinin kişisel performans ve öz yeterlilikleriyle ilgili değerlendirmelere verdikleri tepkileri araştırmışlardır. Öğrencilerin performanslarıyla ilgili olumlu değerlendirmeleri kabul ederken olumsuz değerlendirmeleri kabul etmediklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin düşük not almalarına rağmen dönem sonunda başarılı olacaklarına dair iyimser bir tutum sergilediklerini, ayrıca öğrencilerin daha sonra alacakları derslerde de çok başarılı olacaklarına dair olumlu bir beklenti içinde olduklarını ortaya koymuşlardır.

Fischer ve Leitenberg (1986), 9-13 yaş arası çocuklar üzerinde yaptıkları bir araştırmada çocukların kısa döneme ait beklentilerini ifade ederken iyimser olduklarını uzun döneme ait beklentilerini ifade ederken de aşırı iyimser olduklarını ortaya koymuşlardır.

Dejoy (1989), trafik kazalarında risk algılaması ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi araştırdığı araştırmasında iyimserlik ve kontrol kabiliyetini ilişkilendirmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre iyimser bireyler yaşadıkları büyük trafik kazalarından

çok etkilenmemişler, küçük kazalar ise iyimserler için çok etkili olmuş ve deneyim kazanmalarını sağlamıştır.

Rım (1990), çalışmasını 80 üniversite öğrencisi (40 kız ve 40 erkek) üzerinde yapmıştır. Çalışmada cinsiyete göre iyimser ya da kötümser olma durumuna göre bas etme stratejileri arasında anlamlı farklar olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre; kadınların iyimser olanları bas etme stratejisi olarak; indirgemecilik ve yeniden düzenleme stratejisini kullanırken, kötümser olanları ise bastırma, sorumluluk alma, yeniden düzenleme stratejisini kullanma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Erkeklerin iyimser olanları bas etme stratejisi olarak genellikle, yeniden düzenleme, bastırma, sorumluluk alma stratejileri kullanmıştır. Erkeklerin kötümser olanları ise yenilemecilik ve indirgemecilik bas etme stratejisini kullanmışlardır.

Darvill ve Johnson (1991), çalışmalarını 109 üniversite öğrencisi üzerinde yapmışlardır. Araştırmada yaşam olayları ve iyimserlikle kontrol algısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmacılar düşük iyimserlik düzeyleri olan insanların; nevroitik eğilimlerinin fazla olduğu, nevroitik insanların; pozitif durumlara yönelik düşük oranda iyimser, olumsuz durumlara karşı ise yüksek oranda kötümser olarak algılama eğiliminde olduklarını belirtmektedirler. Ayrıca negatif ve pozitif olaylar karşısında kontrol algılarının düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Aydın ve Tezer (1991), 392 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada iyimserlik ile sağlık sorunları ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada kullanılan Testi 1987 yılında Scheier ve Carver tarafından geliştirilmiş, araştırmacılar tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırmada iyimser öğrencilerin iyimser olmayan öğrencilere göre daha az sağlık sorunu yaşadıkları ve akademik başarı oranlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Scheier ve Carver (1992), Scheier iyimserleri ve kötümserleri birbirinden ayıran başa çıkma yöntemleri arasındaki farkları ortaya koymak için iki farklı araştırma yapmıştır. İlk çalışmasında da 181 erkek ve 110 kadın üniversiteli deneğe iki farklı kişilik envanteri uygulamıştır. Bunlardan birisi Scheier ve Carver'in 1985 yılında geliştirdikleri Yaşam Yönelim Testi ve bir diğeri de geliştirilmiş Başa çıkma Yolları Listesidir. Bu liste yedi başa çıkma faktörü içermektedir. Bunlar; inkâr etme/uzaklaşma, sorun odaklı başa çıkma/ kendini suçlama, kabullenme / boyun

eğme, olumlu değerlendirme, hayal dünyasına dalma, sosyal destek gibi başaçıkma faktörleridir. Bulunan sonuçlara göre iyimserlik özellikle durumların kontrol edilebildiği zamanlarda sorun odaklı başaçıkmayla olumlu ilişkili bulunmuştur. İyimserlik olumlu değerlendirmeyele pozitif ilişkili bulunurken inkâr etme ve uzaklaşmayla negatif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca araştırma, iyimserliğin sadece erkeklerde sosyal destek aramayla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koyarken durumlarını kontrol edilemez gören katılımcılarda ise iyimserliğin kabullenme ve boyun eğme ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Birinci çalışma kavramsal ve metodolojik açıdan sınırlılıklara sahip olduğundan katılımcılara birçok farklı stresli durumun sorulduğu ve başaçıkma tepkilerinin katılımcıların kendi kelimeleriyle açıklandığı başka bir çalışma düzenlenmiştir. Başaçıkma tepkileri birçok boyutta başaçıkma yolları listesiyle benzerlilik göstermektedir, fakat geniş bir kategori olan sorun odaklı başaçıkma üç farklı kategoriye ayrılmıştır; bunlar, “sorun odaklı başaçıkma, dikkatli başaçıkma, mücadele ederek bastırma eylemleri” dir. Duygu odaklı başaçıkma da kendini suçlama, olumlu yorumlama, duygulara yoğunlaşma ve duyguları ifade etme kategorileri eklenmiştir. Geri çekilme ise ayrı olarak kodlanmıştır. Katılımcılara dönem başında Yaşam Yönelim Ölçeğini uygulanmıştır. Birkaç hafta sonra 100 tanesi (66 erkek, 34 kadın) tanımlanan deneysel yöntemleri tamamlamışlardır. Bir kez daha iyimserliğin sorun odaklı başaçıkmayla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. İyimserlik yine sosyal destek aramayla olumlu ilişkili bulunmuş ancak bu sefer erkeklerle sınırlandırılmamıştır. Ancak daha önce anlamlı bulunan olumlu yorumlama ve dikkatli başaçıkma yöntemleri ve iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma duygulara yoğunlaşma eğilimi ve onları açıklama ve stresörlerin araya girdiği amaçlardan kaçma eğilimleriyle ters yönde ilişkili bulunmuştur.

Schulman, Keith, Seligman (1993), 27 çift yumurta ve 115 tek yumurta olamak üzere 142 ikiz üzerinde çalışmışlardır. kalıtım ve iyimserlik arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırma grubunu oluşturan kişilerin yaşları 12- 65 arasında değişmektedir. Yaş ortalamaları ise 33'dür. Araştırma sonucunda ise; tek yumurta ikizleri iyimserlik açısından çift yumurta ikizlerine göre daha uyumlu ve ahenkli bulunmuştur. Bu bulgu iyimserliğin kalıtsallığı konusunda önemli bir genetik bileşke

işareti vermiş olsa bile araştırmacılara göre diğer kalıtsal özelliklerden başarıyı ya da başarısızlığı etkileyen tecrübeler iyimserlik üzerine etki edebilmektedir.

Carver ve diğerleri (1993), stres altında bulunan iyimser ve kötümserlerin geleceğe yönelik tahminlerindeki bireysel farklılıkları araştırmıştır. 59 tane 33–72 yaş göğüs kanseri hastayla yapılan araştırmada ilk aşamada iyimser ve kötümser kişilik özelliklerine sahip olanlarla bu durumla başa çıkanlar ve stresli olanlar değerlendirilmiştir ve değerlendirme sonucunda iyimserliğin stresle yakından ilişkili olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmada iyimserlik, aktif başa çıkma ve krizler yaşanmadan önce planlar yapma kategorileri bağlantılı bulunmuştur. Ayrıca iyimserlik, bir başa çıkma yöntemi olan mizahla da olumlu ilişkili bulunmuştur. İyimserlik ile reddetme, geri çekilme gibi baş etme yöntemleri arasında olumsuz bir ilişki vardır.

Tekek (1994), iyimserlik ile menopoza karşı tutum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada iyimserlik ölçeği ve Menopoza Karşı Tutum Ölçeği Kullanılmıştır. Araştırma örneklemini Ankara ve Hatay illerinde 229 kadın oluşturmuştur. Araştırma sonucunda ise kadınların iyimser olanlarının menopozun negatif etkilerinde aynı kanaati taşımazlarken, kötümser olan kadınlar ise menopozun olumsuz etkileri konusunda aynı kanaatleri taşımaktadırlar. İyimser kadınlar menopoz sonrası semptomların azalacağına ve iyileşme olacağına inanırlarken, kötümser kadınlar bu iyileşme konusunda olumsuz düşünmektedirler.

Hart ve Hittner (1995), çalışmalarını 43 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüşlerdir. İyimserler olan insanların kötümserlerden daha sağlıklı olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca stresle başa çıkmada iyimserlerin problem odaklı ve sosyal destek alma tekniklerini kullandıklarını; kötümser olanların ise kaçma gibi geçici başa çıkma teknikleri seçtikleri sonucuna varmışlardır. İyimser insanlar strese sebep olan bir durumla karşılaştıkları zaman duygularını bastırma tepkisi gösterdikleri ilgili bir bulguya rastlamışlardır. İyimser insanlar hayal kırıklığı yaşadıklarında ve kızgın oldukları zamanlarda duygularını kötümser kişilere nazaran daha fazla ifade etmek istedikleri sonucuna ulaşmışlardır. İyimser insanlar sorumluluklarından kaçmayarak başa çıkma eğiliminde buldukları, kötümser olanlarınsa kaçınma eğilimi içerisinde olduklarını saptamışlardır.

Schutte ve Hosch (1996), çalışmalarını 295 kişi üzerinde yürütmüşlerdir. Bu kişiler:, Meksika kökenli Amerikalı ve Meksikalı, Anglo–Amerikalıdır. Dindar olmayı , nörotizmi ve iyimserlik, baz alan bu çalışmada kültürler arası karşılaştırma yapılmıştır. Ölçme aracı olarak “Yasam Yönelimi Testi” LOT, “Genel Başarı Beklentisi Ölçeği” (GESS-R), Eysenck Kişilik Envanterinin N formu ve Dindarlık Ölçeğini kullanmışlardır. Çalışmacıların elde ettiği bulgulara göre; Meksika kökenli Amerikalı erkek ve kadınlar arasında nörotizm ve iyimserlik düzeyi arasındaki farkların anlamlı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Erkeklerin nörotik eğilimleri kadınlara göre daha yüksek bulunurken, bunun zıttına kadınların iyimserlik düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Meksika vatandaşı olan erkeklerin ise nörotizm ve dinsel eğilimlerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. Anglo Amerikan bireylerde ise, yüksek düzeyde nörotizm ve düşük düzeyde iyimserlik düzeyi bulguları dikkat çekmektedir.

Schutte (1996), yaptığı çalışmada Anglosakson kökenli Amerikan ve Meksika kökenli Amerikan toplumları arasında iyimserlik ve sosyoekonomik düzeyle ilgili araştırmalar yapmıştır. Bu iki değişken arasındaki korelasyon çokta güçlü olmamakla birlikte örneklemin tümüne oranla Anglosakson kökenli Amerikanlar lehine çıkmıştır ancak, Meksika kökenli Amerikalılarda bulgular anlamlı değildir. Bu sonuç kültür farklılıklarına bağlanarak yorumlanmış ve toplumların bireyci ve toplumcu olmalarının belirleyici olduğu vurgulanmıştır.

Aşan (1996), Türk üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin geleceğe yönelik beklenti ve düşüncelerinin değerlendirilmesi adlı çalışmasında seksen orta yaş üstündeki yetişkin ve yüz üniversite öğrencisini incelemiştir. Sonuçlara göre bireylerin kendi geleceklerine ilişkin beklentilerinde cinsiyete ait farklılıklar gözlenmiştir. Yetişkin kadınlar yetişkin erkeklere ve her iki cinsiyetteki öğrencilere oranla geleceğe dair daha olumlu beklentilerde bulunmuşlardır. Öğrenciler kişisel alana (sağlık, düşünsel gelişim ve maddi durum) ait beklentilerinde yetişkinlerden daha olumlu bir tutum sergilerken, yetişkinler ilişkisel alana ait beklentilerde (önem verilen insanlarla ilişkiler ve inanç) öğrencilerden daha olumlu bir tutum sergilemişlerdir. İyimserlikle kişisel alana ait beklentilerin anlamlı ve doğru orantılı bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Aynı araştırma subjektif iyimserlik ve yaşın birbirleriyle negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan çalışmada birçok

farklı faktöre bağlı olarak yetişkinlerin öğrencilerden daha iyimser oldukları bulunmuştur.

Chang (1996), yılında Asya kökenli Amerikalılar ve Kafkasya kökenli Amerikalılarla yaptığı araştırmada Asya kökenli Amerikalıların, Kafkasya kökenli Amerikalılara göre daha kötümser olduklarını ortaya koymuştur. Bu bulgular ışığında araştırmacı, kötümserliğin Asya kökenlilerin kültürlerine ait bir olgu olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca araştırmada Asya kökenlilerin daha depresif oldukları, kaçma ve sosyal geri çekilme gibi başa çıkma yolları kullandıkları ortaya çıkmıştır. Chang (2001), yaptığı başka bir araştırmada da Asya kökenli Amerikalıların, beyaz Amerikalılara oranla daha kötümser olduklarını ve genel psikolojik sorunlarından daha çok şikâyetçi olduklarını tespit etmiştir.

Lee ve Seligman'ın 1997 yılında yaptığı bir çalışma Çinlilerin, Çin kökenli Amerikalılara göre daha kötümser olduklarını, Çin kökenli Amerikalıların da Amerikalılara göre daha kötümser olduklarını ortaya koymuştur. Çinlilerin kendilerini daha az suçladıklarını, başarılarını diğer insanlarla ya da şartlarla özdeşleştirdiklerini öne sürmüştür. Araştırmacılar beyaz Amerikalıların ise Çinlilere ve Çin kökenli Amerikalılara göre başarılarında kendilerine yönelik değerlendirmeler yaptıklarını, başarılarını kendileriyle özdeşleştirdiklerini belirtmişlerdir. Norem ve Chang (2001), Amerikalıların diğer ülke insanlarına oranla daha iyimser olduklarını ve bu durumun Amerikan toplumu tarafından desteklendiğini, bireysellik gibi iyimserliğin de toplumsal değerinin arttırılmaya çalışıldığını öne sürmüşlerdir.

Chang, Maydeu-Olivares ve D'Zurilla (1997), 151'i erkek, 274 ü kız 425 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırmada yaşam doyumu ve depresyon semptomlarının önlenmesinde bireylerin iyimserlik düzeylerinin önemli bir unsur olduğu sonucuna varmışlardır.

Güler (1998), endüstrinin isteklerine göre eğitim gören üniversiteli gençliğin ve endüstriyel üretimde yer alan işçi gençliğin kent ortamında geleceğe nasıl baktıklarını araştırmıştır. Araştırma da üniversiteli gençliğin daha bağımsız ve iyimser olduğu gözlenirken İşçi gençliğin daha kötümser olduğu gözlenmiştir.

Üstündağ (1999), tarafından 37 farklı bölüm ve 5 fakülteden 345 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada kişilik özelliklerinin kız ve erkek üniversite öğrencilerinin bedensel rahatsızlık belirtilerini yordamadaki rolü ortaya konmuştur.

Araştırmada iyimserlik düzeyleriyle cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Üstündağ (1999), 345 üniversite öğrencisi (207 kız, 138 erkek) üzerinde yaptığı araştırmasında iyimserlik, sağlıkla ilgili denetim odağı ve tıbbi yardım alma değişkenlerinin bedensel rahatsızlık belirtilerini yordamadaki rolünü araştırmıştır. Araştırma sonucunda iyimserlik, tıbbi yardım alma, şans denetim odağı ve içsel denetim odağı değişkenlerinin öğrencilerin bedensel sağlıkla ilgili belirtilerin yordanmasında etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Erkek öğrencilerin bedensel rahatsızlık belirtilerini yordayan değişkenler, iyimserlik ve içsel denetim odağı, kız öğrencilerin bedensel rahatsızlık belirtilerini yordayan değişkenler ise; iyimserlik ve şans denetim odağı olarak bulunmuştur.

Seligman ve arkadaşlarının Pensilvanya üniversitesinin de yaptıkları bir çalışma iyimser bireylerin kötümser bireylerden daha mutlu olduklarını göstermektedir. İyimserlerin ruh ve beden sağlığıyla ilgili daha olumlu alışkanlıklara sahip oldukları, stresle başa çıkma konusunda stres yaratıcılarından kaçındıkları, depresyon ve kaygıyı daha az yaşadıkları, hatta daha rahat uyudukları görülmüştür (Türküm, 1999).

Ingledew ve Brunning (1999), çalışmalarını 150 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüşlerdir. Araştırmada öğrencilerin kişilik, önleyici sağlık davranışları ve iyimserlik arasındaki ilişkilerine bakılmıştır. Çalışmacılar önleyici sağlık davranışları ortalaması yüksek ve dışa dönük özelliğe sahip olan insanların karşılaştırmalı iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Puskar ve diğerleri (1999), çalışmalarını 624 lise öğrencisi üzerinde yürütmüştür. Araştırmacılar iyimserlikle depresif belirtiler, başetme, öfke ve yaşam olaylarının ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmacıların ulaştığı sonuçlara göre; kız öğrencilerin iyimserlik düzey ortalamaları erkek öğrencilere göre düşük düzeyde olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Öğrencilerin iyimserlik düzeyi yüksek olanlarında ise ise daha düşük öfke ve depresyon belirtileri olduğu bulunmuştur.

Wengert ve Rosen (2000), gelecekle ilgili olaylardan iyimserlik ve kötümserliğin değerlendirildiği bir araştırma yapmışlardır. Araştırma Stockholm Üniversitesi'nde 49'u erkek 134'ü kız toplam 183 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Bireylere kişisel gelecekleri hakkında ve dünyanın geleceği hakkında sorular

yöneltilmiştir. İlk analizde bireyler iyimser ve kötümser olarak kategorize edilmiş 183 kişiden 177'si kendisinin geleceği ile ilgili olarak iyimser, 6'sı kötümser bulunmuştur. Dünyanın geleceği ile ilgili olarak ise 155'i iyimser, 28'i kötümser bulunmuştur. İkinci analizde ise üç grupta esaslı baz alınarak yapılmış (İyimser, kötümser, ortalama grup), 132'si (%72) kendi geleceği ile ilgili iyimser, 47'si ortalama grup olmuş kötümser bireye ise rastlanmamıştır. Dünyanın geleceği ile ilgili olarak ise 74'ü iyimser, 3'ü kötümser, 106'sı (%58) ise ortalama grup içerisinde yer almışlardır. Kişinin kendi geleceği hakkındaki iyimserliği ve kötümserliği dünyanın geleceğine ilişkin iyimserlik – kötümserlik kanaatinden daha düşük olduğu bulunmuştur.

Chang, Rand ve Strunk (2000), araştırmaları çalışmakra olan 225 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüşleridir. Araştırmacılar iyimserliğin; stres ve mesleki tükenmişliğin önlenmesinde önemli bir faktör olduğunu sonucuna varmışlardır.

Myers ve Reynolds (2000), çalışmalarını 154 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüşlerdir. Sağlıkla alakalı durumlarda; özsaygı ve iyimserlik, zorlayıcı bəşetme, denetim odağının ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmacılar sağlıkla ilişkili olaylarda etkili bas etme stratejisi kullanan kişilerin yüksek karşılaştırmalı iyimserlik eğilimine sahip olduğu, özsaygı düzeyi düştüğünde karşılaştırmalı iyimserlik eğilimi düzeyinin düşüş olduğu sonucuna varmışlardır.

Chang ve Farrehi (2001), araştırmalarını 402 lise öğrencisi üzerinde yürütmüştür. Katılımcıların algılanan bilgi işleme stili, iyimserlik, yaşam tatmini ve depresif semptomlar arasındaki ilişkileri saptamışlardır. Araştırmada Gerçekçi-Bilgi İşleme Envanteri (PMPI), Yaşam Yönelimi Envanteri (LOT) ve Beck Depresyon Envanteri Kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre iyimserlik kötümserlik ile bilgi işleme stilleri arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. İyimserlik; akılcı otomatik bilgi işleme stili ile ilişkilendirilmiştir. Kötümserlik tecrübî bilgi işleme stili ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Kişilerin iyimser veya kötümser olmalarının ve psikolojik yapılarını kayda değer ölçüde etkilendiği belirtmişlerdir.

Hoffard ve Sexton (2002), kişisel problemlerin sema odaklı bilişsel terapisinde iyimserliğin rolünü araştırmıştır. Çalışma Panik bozukluğu ve açık alan korkusu tanısı konulan 35 hasta ile 11 hafta boyunca bir çalışma yapılmıştır. İlk beş hafta boyunca hastalarla tanışma panik / açık alan korkusu temelli oturumlar

yapılmıştır. Altıncı haftadan sonra grupta semalar ve sahip olunan semaların tanımlandığı ikinci faz olarak adlandırılan sema odaklı faz başlatılmıştır. Dokuz ve onuncu oturumlarda bir davranış takvimi ile davranışlar bireysel olarak değerlendirilmiş ve çeşitli ev ödevleri ve yaklaşımlar tartışılmıştır. İkinci fazın başında hastaların hala çok rahatsız oldukları gözlemlenmiştir. İkinci fazla birlikte hastaların semaları ortaya çıkarılmış, onlar özellikle kederli ve kızgın anlarında kendilerini üzen sorunları ile birlikte duygularını ifade etmeye başlamışlardır. Araştırma sonucunda ise sema odaklı bilişsel terapinin sema inancını azalttığı gibi iyimserlik düzeyini yükselttiği görülmüştür. Buna ek olarak ortaya çıkan iyimserlik durumu sema inancı ve terapist empatisini etkilemekle kalmamış stresin azalmasına, empati ve içgörünün artmasını sağlamıştır.

Akkoyun (2002), 300 (185 kız, 115 erkek) üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada fiziksel egzersiz, iyimserlik ve sağlık kontrol odağı arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Yaşam Yönelimi Envanteri (LOT) ve Sağlık Kontrol Odağı Ölçeği (HLC) nin kullanıldığı araştırmada iyimser olanların içsel Sağlık Kontrol Odağı alt ölçeğinde kötümserlerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları sonucuna varmıştır.

Chang, Sana ve Yang (2003), çalışmalarını 294 Güney Kore 320 Amerikan vatandaşı üzerinde yapmışlardır. Kültürleri farklı olan gruplarda duygusallık ve psikolojik uyum, iyimserlik, kötümserliği incelemişlerdir. Ölçme aracı olarak Yaşam yönelimi envanteri, Olumlu ve Olumsuz etki Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, ve Yaşam Memnuniyeti Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmacılar; Koreli katılımcıların Amerikalılara göre daha fazla kötümserlik ve depresif semptomları gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Amerikalı katılımcılarda daha çok olumlu duygulanım, iyimserlik ve yaşam memnuniyeti puanlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Öğülmüş (2003), Kırgızistan da üniversiteli gençlerin geleceğe yönelik bakış açılarını konu alan araştırmasında; Kırgızistan da dört değişik üniversite de öğrenim gören üniversite öğrencilerini geçmiş deneyimleri sayesinde geleceğe iyi hazırlandığına inanan, geleceğe umut ve coşku ile bakabilen, gelecekte şimdikine göre daha mutlu olabileceğini düşünen, gelecekte kendisini çok iyi günlerin beklediğine inanan ve kendisi için önemli konularda ileride çok başarılı olacağı

beklentisi içinde olan gençler şeklinde sınıflandırmıştır. Gençlerin %96,6'sı gelecekte kendilerini iyi günlerin beklediğini düşünmektedir. Bu oranın çok yüksek olması nedeniyle durum akılcı olmayan ya da gerçekçi olmayan iyimserlik şeklinde yorumlanmıştır.

Rick ve arkadaşları 1998 yılında 224 orta yaş yetişkin üzerinde iyimser ve kötümser düşünme biçimiyle ilgili bir araştırma yapmışlar ve katılımcılardan iyimser ya da kötümser olduklarını belirleyen bir anketi doldurmalarını istemişlerdir. Ayrıca onların genel sağlık durumları ve stresleri de bir yıl boyunca takip etmişlerdir. Çalışmacılar iyimser insanların kötümser bireylere nazaran daha az hastalandıklarını ve hatta ameliyatlardan sonra daha çabuk iyileştikleri sonucuna varmışlardır.

Ji, Zhang, Osborne ve Guan (2004), çalışmalarında SARS salgını ve kültürlerarası iyimserlik eğilimini incelemişlerdir. Çalışmacılar; karakterel iyimserlik açısından Çinli ve Kanadalı bireyler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Gerçekçi olmayan iyimserlik açısından Çinli katılımcıların Kanadalı bireylerden yüksek sonuçlar elde ettiği görülmektedir. Genel olarak Çinli bireylerin Kanada'lılardan daha iyimser oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Çinli kişilerin SARS virüsüne yakalanma eğilimlerinin Kanadalılara oranla daha yüksek düzeyde riskte olduklarını belirtmelerine rağmen SARS konusunda Kanadalı bireylerden daha iyimser bir bakış açısına sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

Üstündağ-Budak ve Mocan Aydın (2005), 207 erkek 138 kız toplam 345 üniversite öğrencisi üzerinde, algılanan sağlık durumu, sağlık kontrol inancı, tıbbi destek arama değişkenleri ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; iyimserlik düzeyi ile tıbbi destek arama, sağlık denetim odağı arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Erkek deneklerde fiziksel sağlık semptomlarının değerlendirilmesinde; İyimserlik ve içsel sağlık denetimi ön planda iken, bayan deneklerde iyimserlik ve dıştan sağlık denetimi ön planda olduğu saptanmıştır.

Ben-Zur ve Debi (2005), 90 görme problemlili yetişkin üzerinde iyimserlik ve sosyal ilişkilerin rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre; bireylerin iyimserlik ve sosyal ilişki düzeyleri görme kaybı ile ilgili sorunlarla basa çıkma motivasyonlarını etkilediği yüksek iyimserlik düzeyinin rehabilitasyonu arttırdığı sonucuna varmışlardır.

Khlek ve Lester (2006), yaptıkları araştırmada Amerikalı ve Kuveytli üniversite öğrencilerinin iyimserlik ve kötümserlik düzeylerini ölçmeye çalışmışlardır. Araştırmada Kuveytli öğrencilerin Amerikalı öğrencilere oranla daha az iyimser oldukları ortaya çıkmıştır. Kuveytli katılımcıların Amerikalı katılımcılara oranla depresyon, obsesyon, ölüm kaygısı puanları daha yüksek bulunmuştur.

Açıkgöz (2006), çalışmasını üniversitesite öğrencisi 170 (106 kız, 64 erkek) kişi üzerinde yürütmüştür. Çalışmada öğrencilerin öz yetkinlik algılamaları ve iyimserlik tutumları ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiler incelemiştir. Çalışmacı öğrencilerin cinsiyete göre öz yetkinlik ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyet açısından iyimserlik ortalamaları arasında ise, anlamlı bir fark bulunduğunu saptamıştır. Ayrıntılı analizlere bakıldığında erkek öğrencilerin iyimserlik düzeyleri kız öğrencilerin iyimserlik düzeylerine göre yüksek bulunmuştur.

Gençoğlu (2006), çalışmasını 623 üniversite öğrenciyle yapmıştır. Kendini gerçekleştirme düzeyi, duygusal kararlılık düzeyi, nevrotik eğilim düzeyi, aile ilişkileri düzeyi ve anti sosyal eğilim düzeyi ile iyimserlik arasında anlamlı bir fark olduğunu saptamıştır. Çalışmada bireylerin iyimserlik düzeylerinin onların kişilik özelliklerini önemli oranda etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bacanlı ve Ercan (2006), 161 deprem felaketi deneyimi olan öğrenci üzerinde deprem stresiyle başa çıkma kullandıkları, stratejilerin iyimserlikle ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda iyimserlik ile sosyal destek arama ve problem çözme ve kaçınma alt ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Sarı Cenk (2008), Ankara ilinde Ümitköy Anadolu Lisesi, Türk Telekom Anadolu Teknik Lisesi ve 75. Yıl Anadolu Lisesi okullarında okumakta olan 1366 öğrenci ile 14-18 yaş arasındaki ergenlerin iyimserlik düzeyleri ile algıladıkları anne baba tutumları, cinsiyet ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada; öğrencilerin iyimserlik puanlarına yapılan tek yönlü ve çift yönlü varyans analizi sonuçları anne-baba tutumları ve akademik başarı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Sonuçlar anne-babalarını “müsamahakar” olarak algılayan öğrencilerin de iyimserlik düzeylerinin anne-babalarını “ilgisiz” ve “otoriter” olarak algılayan öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Çoban (2010), araştırmasını 671 öğretmen üzerinde yürütmüştür. Araştırmanın amacı öğretmenlerin örgütsel bağlılığı ile okulların akademik iyimserliği arasındaki ilişkiyi incelemektir. Akademik iyimserliğin alt boyutlarında, ilköğretim okulu öğretmenleri, ortaöğretim okulu öğretmenlerine göre kendilerini daha yeterli hissetmektedir. Ortaöğretim okulu öğretmenleri ise ilköğretim okulu öğretmenlerine göre veli ve öğrencilere daha çok güven duymaktadır. Okulların akademik iyimserliği ile öğretmenlerin örgütsel bağlılığı arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Vural (2010), Psikolojik destek programının, hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk, iyimserlik ve pozitif-negatif duygu durumlarına etkisini araştırmıştır. Çalışmacı hazırlanan psikolojik destek programının, zihinsel engelli çocukların annelerinin umutsuzluk düzeylerini azaltmada olduğunu bulmuştur. Ayrıca programın iyimserlik düzeylerini artırmada ve pozitif duygu düzeylerini artırmada etki ettiğini saptamıştır.

Parmaksız (2011), çalışmasını 852 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüştür. Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerine ve bazı demografik değişkenlere göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak ve de benlik saygısı, iyimserlik ve stresle başa çıkma arasında ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları alt boyutları puan ortalamalarının kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Ek olarak çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında cinsiyet düzeyine göre farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Ergün Başak (2012), bu araştırmasında, ailesinin maddi imkanları düşük olan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırmanın katılımcıları ailesinin gelir düzeyinin 0 ile 1260 TL arasında olduğunu bildiren, dört aileleri en az 4 kişilik olan ve anne babaları en fazla lise mezunu olan 495 öğrenci oluşturmaktadır. Analiz sonuçları, önerilen hipotetik modeli doğrulamıştır. Bu sonuçlar öz duyarlık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin, iyimserlik değişkeni üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu bu sebepten psikolojik dayanıklılık değişkeni

üzerinde dolaylı etkisinin olduğunu göstermiştir. Ek olarak, iyimserliğin psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkisinin olduğuda görülmektedir.

Dursun (2012), olumlu duygunun, öznel iyi olma durumu bileşenleri yaşam doyumu ve yaşamın anlamı (varlığı ve arayışı), umut ve iyimserlik (amaca ulaşma yolları ve hedefe odaklanma) ve başa çıkma stilleri (hedefe yönelik- sosyal ve duygusal destek ve bilişsel-duygusal başa çıkma) tarafından açıklanıp açıklanmadığını incelemek için yapılan pilot çalışma kapsamında, ölçüt ve yapı geçerliği, iç tutarlık ile test yeniden test yöntemi ile güvenilirliği ortaya konmuştur. Öznel iyi olma durumunun her bileşeni için tek tek yapılan çoklu hiyerarşik analiz sonuçlarına göre, iyimserlik, pozitif duygulanım, hem hedefe varma yolları hem hedefe güdülenme tarafından anlamlı olarak açıklanmıştır. Hayattaki mananın anlam ve varlık arayışının ise, korelasyon analizinde, pozitif duygulanım ile anlamlı bir ilişkisi olduğu halde pozitif duygulanımı açıklamamıştır. İyimserlik, umut ve yaşamın anlamı değişkenlerinin etkisi istatistiksel olarak kontrol altına alındığında, tek başına hedefe yönelik sosyal ve duygusal destek aramanın ve almanın pozitif duygu üzerinde negatif yönde etkisi olduğu saptanmıştır. Bağımsız bütün değişkenler arasında, pozitif duyguyu açıklayan en sağlam değişkenin hedefe güdülenme olduğu belirtilmiştir.

Eryılmaz (2012), üniversite öğrencilerinde, benlik saygısı, yaşam doyumu, kontrol odağı ve iyimserlik değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı açıklama gücünü incelemek için araştırma; Muğla Üniversitesi'ne bağlı Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nin 2 ve 4. sınıflarında eğitim öğretimlerini devam ettiren 627 öğrenci üzerinde çalışılmıştır. Araştırmada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı açıklamada istatistiki açıdan önemli katkılarının olduğu gözlenirken kontrol odağı değişkeninin katkısının tek başına olmadığı tespit edilmiştir.

Yalçın (2013), araştırması 406 öğretmen üzerinde yürütmüştür. Çalışmacı araştırmasında ilköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik algıları arasındaki ilişkilerin incelenmiştir. Çalışmacı, öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile algılanan stres arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ek olarak, çalışmada akademik iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasında da anlamlı ve

olumlu yönde bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Mesleki tükenmişliğin, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlikle olumsuz ve anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Erdoğan (2013), çalışmasını 600 öğretmen üzerinde yürütmüştür. Çalışmacı ilköğretim öğretmenlerinin başarı algıları ve öz-yeterliklerinde akademik iyimserlik, mesleki hazzın ve umudun yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırmacı öğretmenlerin öz yeterlik, başarı algısı, akademik iyimserlik, umut ve mesleki haz düzeylerinin anlamlı ve olumlu yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca temel değişkenler arasında en yüksek korelasyonun akademik iyimserlik ile başarı algısı arasında olduğunu belirtmiştir.

Uzun (2014), çalışmasında sınıf öğretmenlerinin sahip olduğu bireysel değerler ile akademik iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 398 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır. Örneklemin belirlenmesinde seçkisiz oranlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin en çok evrenselcilik en az ise güç değerine yöneldikleri, cinsiyet ve mesleki kıdem değişkenlerinin öğretmen görüşlerinde farklılıklar ortaya çıkardığı görülmüştür. Çalışmacın ulaştığı bulgulara göre öğretmenlerin genel akademik iyimserlik düzeylerinin iyi seviyede olduğu görülmektedir. Sınıf öğretmenlerinin sahip oldukları değer tipleri ile akademik iyimserlik düzeyleri arasında olumlu ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ek olarak değer tiplerinin, akademik iyimserliğin anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.

Kökseven (2015), araştırmasında, ilkokul öğretmenlerinin akademik iyimserlik düzeyleri ile iş doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Bursa il sınırları içerisinde yer alan 508 resmi ilkokulda görev yapan 6871 öğretmen oluşturmaktadır. Bursa ili Yıldırım, Osmangazi, Nilüfer, Gemlik ve Orhangazi merkez ilçelerindeki 16 resmi ilkokulda görevli 366 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, öğretmenlerinin akademik iyimserlik düzeylerini etkileyen faktörler ile iş doyumlarını etkileyen faktörler arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki görülmektedir. Öğretmenlerin akademik iyimserliklerini etkileyen faktörlere ilişkin algılarında medeni durum, cinsiyet ve görev yaptığı okuldaki öğretmen sayısı değişkenlerine göre farklılığın anlamlı bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yaş, mesleki kıdem,

mezun oldukları okul ve görev yaptığı okuldaki öğrenci sayısına göre farklılığın anlamlı olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin iş doyumlarını etkileyen faktörlere ilişkin algılarında cinsiyet, medeni durum ve görev yaptığı okuldaki öğretmen sayısı betimsel değişkenlerine göre istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ek olarak öğretmenlerin iş doyumlarını etkileyen faktörlere ilişkin algılarında mezun oldukları okul, yaş ve görev yaptığı okuldaki öğrenci sayısı, mesleki kıdem değişkenlerine göre istatistiksel bakımdan farklılığın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Okutan (2016), çalışmasını 496 üzerinde yürütmüştür. Araştırmasında, zihin engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları, iyimserlik ve psikolojik belirti düzeyleri incelenmiştir. Ek olarak iyimserlik ve psikolojik belirti ölçek puanlarının, yaşam doyumlarını açıklama düzeyine Çalışmacı ebeveynlerin psikolojik belirti, iyimserlik ve yaşam doyum puan ortalamalarının eğitim durumu, çocuk sayısı ve sosyo-ekonomik durum açısından farklılaşma durumunu belirlemek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Farklılaşmanın olduğu durumlarda, farklılaşmanın kaynağını bulmak için ortalamalar arasındaki farkın önem kontrolü Tukey testi ile yapılmıştır. İyimserlik ve psikolojik belirti düzeylerinin yaşam doyum düzeyini yordama gücünü ve ne düzeyde yordadığını belirlemek için regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Çalışmacı ebeveynlerin eğitim durumu ile psikolojik belirti düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı saptamıştır. Ayrıca iyimserlik ve yaşam doyum puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerin çocuk sayısı ile psikolojik belirti düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı belirtmiştir. Ek olarak iyimserlik ve yaşam doyum puan ortalamaları arasında farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin yaşam doyumunu, psikolojik belirti ve iyimserlik düzeylerinin anlamlı bir düzeyde açıklandığı saptanmıştır. Ebeveynlerin sosyo-ekonomik durumu ile psikolojik belirti düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı; iyimserlik ve yaşam doyum puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu bulunmuştur.

Tekin (2017), “Yaşlılarda yaşam doyumunu, iyimserlik, mutluluk ve kan lipitleri ile D vitamini düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı araştırmasında, Günümüzde yaşam kalitesinin artması ile birlikte yaşam süresi

uzamakta ve yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı artmaktadır. Dünyada bulaşıcı olmayan hastalıklara bağlı ölümlerin yüzde 46.2'si (17.5 milyon) kalp ve damar hastalıkları nedeni ile olmaktadır. Kardiyovasküler hastalıklar yaşlı nüfus için de en önemli mortalite ve morbidite sebebidir. Bu anlamda vasküler hastalıkların önlenmesi, sağlıklı yaşlı populasyon oluşumunda anahtar rol oynamaktadır. Bu çalışma 55 yaş ve üstü bireylerde yaşam doyumu, iyimserlik ve mutluluk durumlarının yaşlıların kan lipit parametreleri ile D vitaminleri düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Materyal ve Metot: Araştırma 2016 Ocak-Ağustos aylarını kapsayan dönemde yapılmış, kesitsel tipte bir çalışmadır. Malatya Turgut Özal Tıp Merkezinde bir dahili ve bir cerrahi branşa çeşitli sebeplerle başvuran 55 yaş üstü bireyler üzerinde yapıldı. Araştırma sonucunda, Bireylerin LDL düzeyleri öznel mutluluk ile önemli ve ters yönlü olarak ilişkili iken, diğer lipit parametreleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmadı. Bireylerin D vitamini düzeyleri ile yaşam doyumları ve öznel mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ve doğrusal bir ilişki saptandı. Yüksek kan lipitlerinin önlenmesi açısından beslenme ve obezite önemli bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem verilerin toplanmasında kullanılan araçlar, veri toplama işlemi ve verilerin çözümlenmesinde uygulanan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalar yer almıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte veya hala var olan bir durumu var olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen araştırma türlerinden biridir. Araştırmanın konusu olan birey, nesne veya olayları kendi olduğu gibi ve kendi koşulları içinde tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir biçimde etkileme ve değiştirme çabası gösterilmez (Karasar, 2009).

3.2. Evren ve Örneklem

Bilimsel çalışmalarda araştırma kapsamına giren birey, olay, olgu ve objelerin tamamına evren denilmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Örneklem ise evrenden belirli kurullarla seçilen ve üstünde çalışma yapılarak hakkında görüş bildirilen evrenin sınırlı bir parçasıdır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2008).

Araştırmanın evrenini İstanbul ili bazı ilçelerinde özel eğitim kurumlarında (özel eğitim sınıfı, özel eğitim okulu ve iş uygulama merkezi, özel eğitim mesleki eğitim merkezi) eğitim öğrenim gören öğrencilerin anne-babaları oluşturmaktadır. Araştırma, 2014-2015 eğitim öğretim yılında özel eğitim kurumlarındaki öğrencilerin anne-babalarına ait; 126'sı erkek (%27,8), 327'si (%72,2) kadın olmak üzere toplam 453 anne-babadan alınan verilerden yararlanılarak oluşturulmuştur. Uygulanan ölçeklerde istenilen ve araştırmanın bulgularını etkileyen bilgileri doldurmayan anne-babalardan alınan veriler değerlendirmeye alınmamıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması amacıyla ekte verilen "Kişisel Bilgi Formu" (Ek-1), "Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri" (Ek-2), "İyimserlik Ölçeği" (Ek-3) tek bir forma aktarılmıştır.

Veriler 2014-2015 eğitim öğretim yılı İstanbul ili bazı ilçelerinden toplanmıştır. Anketler okul ortamında anne-babalar tarafından doldurulmuştur. Araştırmacı birebir uygulattığı anketleri uygulatmadan önce kendisini tanıtmıştır. Katılımcıların içten cevaplar vermeleri için gönüllülük esas alınmış, isim yazılmayacağı belirtilmiştir. Ölçekler tanıtılmış ve nasıl cevaplanacağı açıklanmıştır. Katılımcıların uygulama sırasında soruları cevaplanmıştır. Katılımcıların ölçekleri yanıtlaması yaklaşık olarak 20-40 dakika sürmüştür. Anket formunun 330 tanesi birebir, 60 tanesi posta yoluyla, 63 tanesi e-posta aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak için iki tane ölçüm aracı kullanılmıştır. Bunlardan birincisi; stresle başa çıkma stillerini belirlemek için Özbay (1993), tarafından Amerika’da geliştirilmiş, daha sonra Türkiye’de Özbay ve Şahin (1997), tarafından Türkçe’ye uyarlanmış “Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri” ve iyimserlik düzeyini ölçmek amacıyla Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen “İyimserlik Ölçeği” kullanılmıştır. Ek olarak araştırmaya katılmış olan anne-babaların kişisel özelliklerini belirlemek için, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu da anne-babalara verilmiştir.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Anne-babalar ile ilgili birtakım değişkenler hakkında bilgi almak için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formunda anne-babaların cinsiyet, yaş, meslek, eğitim durumu, çocuk sayısı, çocuğun engel türü, ailede başka engelli çocuk var mı? Varsa engel türü nedir ve sosyoekonomik düzey değişkenleri bulunmaktadır. Gerçekçi cevaplar alabilmek amacıyla ve etik kurallardan dolayı anne-babalara kimlik bilgileriyle ilgili sorular sorulmamıştır.

3.4.2. Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri

Stres ölçeğindeki 43 maddenin güvenilirliğini hesaplamak amacıyla iç tutarlılık katsayısı olan “Cronbach Alpha” hesaplanmıştır. Ölçeğin genel güvenilirliği $\alpha=0.854$ çıkmıştır. Ve bu oldukça yüksek bir katsayıdır. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için açıklayıcı faktör analizi yöntemi kullanılmıştır. Barlett

testi sonucuna ($p=0.000<0.05$) bakıldığında faktör analizine alınan değişkenler arasında ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Uygulanan test sonucuna bakıldığında ($KMO=0.873>0.60$) örnek büyüklüğünün faktör analizi uygulanması için yeterli olduğu saptanmıştır. Faktör analizi uygulamasında varimax yöntemi kullanılarak faktörler arasındaki ilişkinin yapısının aynı kalması sağlanmıştır. Güvenirliğine ilişkin bulunan alpha ve açıklanan varyans değerine bakıldığında Stres ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir. Ölçeğe ait oluşan faktör yapısı aşağıda görülmektedir.

Tablo 1: Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Faktör Yapısı

Maddeler	Faktör
9. Huzuru dinimde bulmayı denerim.	.701
22. Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım.	.681
14. Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvenli hissedirim.	.672
26. Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim.	.649
3. Problemlerimle yaşamayı öğrenirim.	.639
29. Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.	.591
36. Problemlerimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm.	.589
18. Her ne yaparsam zamanında yaparım.	.580
34. Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi kabul ederim.	.568
41. Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım.	.545
9. Huzuru dinimde bulmayı denerim.	.701
22. Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım.	.681
14. Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvenli hissedirim.	.672
26. Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim.	.649
3. Problemlerimle yaşamayı öğrenirim.	.639
29. Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.	.591
36. Problemlerimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm.	.589

3.4.3. İyimserlik Ölçeği

İyimserlik ölçeğindeki 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini hesaplarken iç tutarlılık katsayısı olan “Cronbach Alpha” hesaplanmıştır. Ölçeğin genel güvenirliliği $\alpha=0.850$ olarak çıkmıştır. Bu oldukça yüksek bir katsayıdır.

Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla açıklayıcı (açımlayıcı) faktör analizi yöntemi kullanılmıştır. Yapılan Barlett testi sonucuna bakıldığında ($p=0.000<0.05$) faktör analizine alınan değişkenler arasında ilişkinin olduğu

görülmektedir. Yapılan test sonucunda ($KMO=0.910>0.60$) örnek büyüklüğünün faktör analizi uygulanması için yeterli olduğu saptanmıştır. Faktör analizi uygulamasında varimax yöntemi seçilerek faktörler arasındaki ilişkinin yapısının aynı kalması sağlanmıştır. Güvenirlikle ilgili bulunan alpha ve açıklanan varyans değerine göre Örgütsel Bağlılık ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu görülmektedir. Ölçeğe ait oluşan faktör yapısı aşağıda görülmektedir.

Tablo 2: İyimsizlik Ölçeği Faktör Yapısı

Maddeler	Faktör yükü
15. Her şeye rağmen hayatın yaşamaya değer olduğuna inanırım.	.784
18. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.	.770
17. Benim için başlayan her şey yeni bir umut demek.	.764
20. Her inişin bir çıkışı olduğunu düşünür ve umutsuzluğa kapılmam.	.721

Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriteri şu şekildedir (Özdamar, 2004);

$0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir $0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek oldukça güvenilirlerdir.

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Çalışmada kullanılmış olan likert tipli ölçek için bireylerin verilen önermelerle ilgili görüşlerini, çok olumludan çok olumsuzu kadar sıralanan seçeneklerden seçmeleri istenmiştir. Buna göre; "(5) her zaman, (4) sık sık, (3) bazen, (2) ara sıra, (1) hiçbir zaman" şeklinde bir ölçek kullanılmıştır. Ölçek sonuçları $5.00-1.00=4.00$ puanlık bir genişliğe dağılmışlardır. Bu genişlik beşe bölünerek ölçeğin kesim noktalarını belirleyen düzeyler belirlenmiştir. Ölçek ifadelerinin değerlendirilmesinde aşağıda bulunan kriterler esas alınmıştır.

Tablo 3: Likert Ölçek Puan Aralığı (Stres Ölçeği)

Seçenekler	Puanlar	Puan Aralığı	Ölçek Değerlendirme
Hiçbir Zaman	1	1.00 – 1.79	Çok düşük
Ara Sıra	2	1.80 – 2.59	Düşük
Bazen	3	2.60 – 3.39	Orta
Sık Sık	4	3.40 – 4.19	Yüksek
Her Zaman	5	4.20 – 5.00	Çok yüksek

Tablo 4: Likert Ölçek Puan Aralığı (İyimserlik Ölçeği)

Seçenekler	Puanlar	Puan Aralığı	Ölçek Değerlendirme
Bana Göre Hiç Değil	1	1.00 – 1.74	Çok düşük
Bana Göre Değil	2	1.75 – 2.49	Düşük
Bazen Benim Gibi	3	2.50 – 3.24	Orta
Tam Benim Gibi	4	3.25 – 4.00	Yüksek

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 21.0 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Niceliksel verileri karşılaştırırken iki grup arasındaki farkı t-testi, ikiden fazla grup olduğunda parametrelerin gruplararası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespit ederken Tukey Post Hoc testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki test ediliken ise Pearson korelasyon, etki ise regresyon analizi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyon ilişkilerin değerlendirilmesi aşağıda bulunan kriterlere göre yapılmıştır (Kalaycı, 2006, s.116);

Tablo 5: Ölçekler Arasındaki Korelasyon Değerleri

Puan Aralığı (<i>r</i>)	İlişki
0.00-0.25	Çok Zayıf
0.26-0.49	Zayıf
0.50-0.69	Orta
0.70-0.89	Yüksek
0.90-1.00	Çok Yüksek

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle araştırmaya katılan anne-babaların, iyimserlik ölçeği puan ortalamalarının ve stresle başa çıkma stilleri puan ortalamalarının cinsiyet, yaş, meslek, eğitim durumu, çocuk sayısı, çocuğun engel türü, ekonomik durum ve ailede başka engelli çocuk olup olmadığı değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Daha sonra anne-babaların stresle başa çıkma tutum ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının, iyimserlik ölçeği puan ortalamaları ve bağımsız değişkenleri açıklama gücü incelenmiştir.

A. Özlük Nitelikleri Açısından

1. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne-babaların iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma stilleri puan ortalamaları, anne-babaların özlük niteliklerine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu alt problem, araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma puanlarının, anne-babaların özlük niteliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin problemler olarak ele alınmıştır.

1.1. Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başa çıkma tutum ölçeği puan ortalamaları, cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başa çıkma tutum ölçeği stilleri puan ortalamalarının, cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeği Stilleri Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S.s	T	P
Aktif Planlama	Erkek	126	3.60	0.96	-1.34	0.181
	Kadın	327	3.73	0.93		
Dış Yardım Arama	Erkek	126	3.37	1.05	-0.48	0.632
	Kadın	327	3.43	1.03		
Dine Yönelme	Erkek	126	3.33	1.12	-0.91	0.365
	Kadın	327	3.43	1.09		
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Erkek	126	2.67	0.74	-1.53	0.127
	Kadın	327	2.79	0.72		
Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal)	Erkek	126	1.98	0.92	0.55	0.584
	Kadın	327	1.93	0.96		
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Erkek	126	3.29	0.74	-1.77	0.078
	Kadın	327	3.43	0.84		

Tablo 6 incelendiğinde, ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamaları, babaların 3.60 iken annelerin ortalaması ise 3.73 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=-1.34$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Stresle başa çıkma tutum ölçeği alt boyutlarından dış yardım arama alt boyutunda, babaların ortalamasının 3.37; annelerin ortalamasının ise 3.43 olduğu görülmektedir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t=-0.48$), 0.05 manidarlık düzeyinde iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmektedir.

Ölçeğin alt boyutlarında dine yönelme boyutunda, babaların ortalamasının 3.33; annelerin ortalamasının ise 3.43 olduğu görülmektedir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t= -0.91$), 0.05 manidarlık düzeyinde iki grup arasında anlamlı bir farkın olmadığını ifade etmektedir.

Ölçeğin alt boyutlarından kabul bilişsel – yeniden yapılanma alt boyutunda, annelerin ortalaması 2.79; babaların ortalaması ise 2.67 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=1.53$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Stresle başaçıkma tutum leği alt boyutlarından kaçma – soyutlama (biyokimyasal) alt boyutunda, annelerin ortalamasının 1.93; babaların ortalamasının ise 1.98 olduğu görülmektedir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t=0.55$) 0.05 manidarlık düzeyinde iki grup arasında anlamlı bir farkın olmadığını ifade etmektedir.

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma – soyutlama (duygusal eylemsel) alt boyutunda, annelerin ortalaması 3.43; babaların ortalaması ise 3.29 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=-1.77$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olmadığı saptanmıştır.

1.2. Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik leği puan ortalamaları, cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Velilerin iyimserlik leği puan ortalamalarının, anne-babaların cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların İyimserlik leği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S.s	T	P
İyimserlik leği	Erkek	126	2.969	0.396	-2.043	.042*
	Kadın	327	3.050	0.370		

***p<0.05**

Tablo 7 incelendiğinde, iyimserlik leği puan ortalamaları, annelerin 3.050 iken babaların ortalaması ise 2.969 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=-2.043$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). İyimserlik leği maddeleri puan ortalamaları baz alındığında kadın velilerin (3.05) erkek velilere göre (2.97) daha fazla iyimser olduğu söylenebilir.

1.3. Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başaçıkma tutum leği maddelerinin puan ortalamaları, cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Velilerin stresle başaçıkma tutum leği stilleri puan ortalamalarının, anne-babaların cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Araştırmaya Katılan Velilerin Stresle Başaçıkma Tutum leği Puan Ortalamalarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına ilişkin t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S.s	t	P
Stresle Başaçıkma Ortalamarı	Erkek	126	3.118	0.495	-1.679	.094
	Kadın	327	3.203	0.481		

Tablo 8 incelendiğinde, stresle başaçıkma tutum leği maddelerinin puan ortalamaları, babaların 3.118 iken annelerin ortalaması ise 3.203 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=-1.68$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olmadığı saptanmıştır.

1.4. Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başaçıkma tutum leği stilleri puan ortalamaları, “ailede başka engelli ocuk var mı?” sorusuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başaçıkma tutum leği stilleri puan ortalamalarının, “ailede başka engelli ocuk var mı?” sorusuna göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Stresle Başaçıkma Tutum Ölçeği Stilleri Alt Ölçek Puanlarının “Ailede başka engelli çocuk var mı? Sorusuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Engelli*	N	\bar{X}	S.s	t	P
Aktif Planlama	Var	19	3.842	1.015	.701	.483
	Yok	434	3.688	0.936		
Dış Yardım Arama	Var	19	3.368	1.065	-.181	.856
	Yok	434	3.412	1.036		
Dine Yönelme	Var	19	3.825	1.031	1.707	.089
	Yok	434	3.386	1.098		
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Var	19	2.872	0.784	.716	.475
	Yok	434	2.750	0.725		
Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal)	Var	19	1.829	0.928	-.544	.587
	Yok	434	1.950	0.950		
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Var	19	3.489	0.641	.524	.600
	Yok	434	3.389	0.820		

*** Ailede Başka Engelli Çocuk Var mı?**

Tablo 9 incelendiğinde, ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamaları, “ailede başka engeli çocuk var mı? sorusuna var diyen anne-babaların 3.842 iken yok anne-babaların ortalaması ise 3.688 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=0.701$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Stresle başaçıkma tutum ölçeği alt boyutlarından dış yardım arama alt boyutunda, “ailede başka engeli çocuk var mı? sorusuna var diyen anne-babaların ortalamasının 3.368; yok diyen anne-babaların ortalamasının ise 3.412 olduğu görülmektedir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t=-0.181$), 0.05 manidarlık düzeyinde iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmektedir.

Ölçeğin alt boyutlarında dine yönelme boyutunda, “ailede başka engeli çocuk var mı? sorusuna olumlu yanıt veren anne-babaların ortalamasının 3.825; olumsuz yanıt veren anne-babaların ortalamasının ise 3.386 olduğu görülmektedir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t= 1.707$), 0.05 manidarlık düzeyinde iki grup arasında anlamlı bir farkın olmadığını ifade etmektedir.

Stresle başaçıkma tutum ölçeği alt boyutlarından kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) alt boyutunda, “ailede başka engeli çocuk var mı? sorusuna var diyen

anne-babaların ortalaması 2.872; yok diyen anne-babaların ortalaması ise 2.750 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=0.716$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın 0,05 düzeyinde anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Stresle başa çıkma tutum ölçeği alt boyutlarından kaçma – soyutlama (biyokimyasal) alt boyutunda, “ailede başka engelli çocuk var mı? sorusuna evet cevabı veren anne-babaların ortalamasının 1.829; hayır cevabı veren anne-babaların ortalamasının ise 1.950 olduğu görülmektedir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t=-.544$) 0.05 manidarlık düzeyinde iki grup arasında anlamlı bir farkın olmadığını ifade etmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından kabul bilişsel – yeniden yapılanma alt boyutunda, “ailede başka engelli çocuk var mı? sorusuna evet cevabı veren anne-babaların ortalaması 3.489; hayır cevabı veren anne-babaların ortalaması ise 3.389 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=.524$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olmadığı saptanmıştır.

1.5. Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği ve stresle başa çıkma tutum ölçeği maddeleri puan ortalamaları, “ailede başka engelli çocuk var mı?” sorusuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği ve stresle başa çıkma tutum ölçeği maddeleri puan ortalamalarının, “ailede başka engelli çocuk var mı?” sorusuna göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların İyimserlik Ölçeği ve Stresle Başa çıkma Tutum Ölçeği Maddeleri Puan Ortalamalarının “Ailede başka engelli çocuk var mı? Sorusuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Engelli*	n	\bar{X}	S.s	t	P
İyimserlik Ölçeği Maddeleri Ortalamaları	Var	19	3.118	0.298	1.061	.289
	Yok	434	3.024	0.382		
Stresle Başa çıkma Tutum Ölçeği Md. Ort.	Var	19	3.291	0.470	1.020	.308
	Yok	434	3.175	0.487		

* Ailede Başka Engelli Çocuk Var mı?

Tablo 10 incelendiğinde, iyimserlik ölçeği maddelerinin puan ortalamaları, “ailede başka engelli çocuk var mı?” sorusuna olumlu yanıt veren anne-babaların ortalaması 3.118 iken hayır cevabı veren anne-babaların ortalaması ise 3.024 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=1.061$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Stresle başa çıkma tutum ölçeği maddelerinin puan ortalamaları, “ailede başka engelli çocuk var mı?” sorusuna evet cevabı veren anne-babaların ortalaması 3.291 iken hayır cevabı veren anne-babaların ortalaması ise 3.175 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=1.020$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olmadığı saptanmıştır.

1.6. Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başa çıkma tutum ölçeği stilleri puan ortalamaları, yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başa çıkma stilleri puan ortalamalarının, yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (F testi) ile yapılmıştır. Gruplara ilişkin n , \bar{X} ve S_s değerleri Tablo 11’de, varyans analizi sonuçları ise Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 11: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Yaş Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin n, \bar{X} , Ss Değerleri

	Yaş	n	\bar{X}	Ss
Aktif Planlama	20 - 35 Yaş Arası	141	3.71	0.95
	36 - 45 Yaş Arası	182	3.59	0.93
	46 Yaş ve Üzeri	130	3.83	0.92
Dış Yardım Arama	20 - 35 Yaş Arası	141	3.50	1.07
	36 - 45 Yaş Arası	182	3.34	1.02
	46 Yaş ve Üzeri	130	3.42	1.02
Dine Yönelme	20 - 35 Yaş Arası	141	3.48	1.08
	36 - 45 Yaş Arası	182	3.31	1.10
	46 Yaş ve Üzeri	130	3.45	1.11
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	20 - 35 Yaş Arası	141	2.78	0.73
	36 - 45 Yaş Arası	182	2.73	0.71
	46 Yaş ve Üzeri	130	2.76	0.76
Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal)	20 - 35 Yaş Arası	141	1.95	0.96
	36 - 45 Yaş Arası	182	1.96	0.90
	46 Yaş ve Üzeri	130	1.91	1.00
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	20 - 35 Yaş Arası	141	3.38	0.71
	36 - 45 Yaş Arası	182	3.34	0.90
	46 Yaş ve Üzeri	130	3.49	0.79

Tablo 11’de, ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.83 ile 46 yaş ve üzeri yaş grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.71 ortalama ile 20-35 yaş grubu, 3.59 ortalama ile 36-45 yaş grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.50 ile 20-35 yaş grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.42 ortalama ile 46 yaş ve üzeri yaş grubu, 3.34 ortalama ile 36-45 yaş grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin dine yönelme alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.48 ile 20-35 yaş grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.45 ortalama ile 46 yaş ve üzeri yaş grubu, 3.31 ortalama ile 36-45 yaş grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 2.78 ile 20-35 yaş grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 2.76 ortalama ile 46 yaş ve üzeri yaş grubu, 2.73 ortalama ile 36-45 yaş grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 1.96 ile 36-45 yaş grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 1.95 ortalama ile 20-35 yaş grubu, 1.91 ortalama ile 46 yaş ve üzeri grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.49 ile 46 yaş ve üzeri yaş grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.38 ortalama ile 20-35 yaş grubu, 3.34 ortalama ile 36-45 yaş grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Tablo 12: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Yaş Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
Aktif Planlama	Gruplar arası	4.745	2	2.37	2.72	.067
	Grup içi	393.160	450	.87		
	Toplam	397.905	452			
Dış Yardım Arama	Gruplar arası	1.933	2	.97	.90	.408
	Grup içi	483.697	450	1.07		
	Toplam	485.629	452			
Dine Yönelme	Gruplar arası	2.586	2	1.29	1.07	.343
	Grup içi	542.106	450	1.20		
	Toplam	544.692	452			
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Gruplar arası	.194	2	.10	.18	.833
	Grup içi	238.486	450	.53		
	Toplam	238.679	452			
Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)	Gruplar arası	.192	2	.10	.11	.899
	Grup içi	406.179	450	.90		
	Toplam	406.370	452			
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Gruplar arası	1.706	2	.85	1.29	.276
	Grup içi	297.168	450	.66		
	Toplam	298.874	452			

Tablo 12’de, araştırmaya katılan anne-babaların yaş dzeyelelerine göre, stresle başaçıkma stilleri ölçek puanlarına ilişkin varyans sonuçları incelendiğinde, envanterin alt boyutlarından aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma (dine yönelme), kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma ile anne-babaların dâhil olduğu yaş grupları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

1.7. Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik leği ve stresle başaçıkma tutum leği puan ortalamaları, yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik leği ve stresle başaçıkma puan ortalamalarının, yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (F testi) ile yapılmıştır. Gruplara ilişkin n, \bar{X} ve Ss değerleri Tablo 13’de, varyans analizi sonuçları ise Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 13: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Yaş Değişkenine Göre İyimserlik leği ve Stresle Başaçıkma lek Puanları Ortalamalarına İlişkin n, \bar{X} , Ss

		Değerleri			
		Yaş	n	\bar{X}	Ss
İyimserlik leği Puan Ortalamaları		20 - 35 Yaş Arası	141	3.04	0.41
		36 - 45 Yaş Arası	182	3.00	0.40
		46 Yaş ve zeri	130	3.05	0.32
Stresle Başaçıkma Tutum leği Puan Ortalamaları		20 - 35 Yaş Arası	141	3.21	0.47
		36 - 45 Yaş Arası	182	3.12	0.50
		46 Yaş ve zeri	130	3.23	0.48

Tablo 13’de, iyimserlik leği maddeleri puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.05 ile 46 yaş ve üzeri yaş grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.04 ortalama ile 20-35 yaş grubu, 3.00 ortalama ile 36-45 yaş grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Stresle başaçıkma tutum leği maddeleri puan ortalamalarına bakıldığında ise, en yüksek puan ortalamasının 3.23 ile 46 yaş ve üzeri grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.21 ortalama ile 20-35 yaş arası grubu, 3.34 ortalama ile 36-45 yaş grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin dine yönelme alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.48 ile 20-35 yaş grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.45 ortalama ile 46 yaş ve üzeri yaş grubu, 3.12 ortalama ile 36-45 yaş grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Tablo 14: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Yaş Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği ve Stresle Başaçıkma Ölçeği Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	.237	2	.119		
	Grup içi	64.832	450	.144		
	Toplam	65.069	452			
Stresle Başaçıkma Tutum Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	1.025	2	.513		
	Grup içi	106.040	450	.236	2.18	.115
	Toplam	107.066	452			

Tablo 14’de, araştırmaya katılan anne-babaların yaş düzeylerine göre, iyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamaları ve stresle başaçıkma tutum ölçeği maddeleri puan ortalamalarına ilişkin varyans sonuçları incelendiğinde, anne-babaların dâhil olduğu yaş grupları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir.

1.8. Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başaçıkma tutum ölçeği stilleri puan ortalamaları, ait oldukları meslek grubu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başaçıkma stilleri puan ortalamalarının, ait oldukları meslek grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (F testi) ile yapılmıştır. Gruplara ilişkin n , \bar{X} ve S_s değerleri Tablo 15’de, varyans analizi sonuçları ise Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 15: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Meslek Grubu Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin n, \bar{X} , Ss Değerleri

	Meslek Grubu	n	\bar{X}	Ss
Aktif Planlama	Ev Hanımı	253	3.70	.95
	Kamu Görevlisi	31	3.65	.96
	Emekli	31	3.71	.97
	İşçi	86	3.67	.95
	Diğer	52	3.70	.87
Dış Yardım Arama	Ev Hanımı	253	3.42	1.05
	Kamu Görevlisi	31	3.35	1.05
	Emekli	31	3.55	1.12
	İşçi	86	3.29	1.00
	Diğer	52	3.52	.96
Dine Yönelme	Ev Hanımı	253	3.47	1.07
	Kamu Görevlisi	31	3.23	1.13
	Emekli	31	3.37	1.24
	İşçi	86	3.40	1.10
	Diğer	52	3.19	1.11
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Ev Hanımı	253	2.82	.74
	Kamu Görevlisi	31	2.67	.71
	Emekli	31	2.59	.73
	İşçi	86	2.66	.75
	Diğer	52	2.74	.63
Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal)	Ev Hanımı	253	1.98	.99
	Kamu Görevlisi	31	1.90	.89
	Emekli	31	1.85	.88
	İşçi	86	1.84	.81
	Diğer	52	2.04	1.1
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Ev Hanımı	253	3.40	.78
	Kamu Görevlisi	31	3.12	.83
	Emekli	31	3.38	.71
	İşçi	86	3.36	.76
	Diğer	52	3.57	1.07

Tablo 15’de, ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.71 ile emekli grubundaki annelere ait olduğu, onları sırasıyla 3.70 ortalama ile ev hanımı ve “diğer” meslek

grubu, 3.67 ortalama ile işçi grubu ve 3.65 ortalama ile kamu görevlisi grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.55 ile emekli grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.52 ortalama ile “diğer” meslek grubu, 3.42 ortalama ile ev hanımı grubu, 3.35 ortalama ile kamu görevlisi grubu ve 3.29 ortalama ile işçi grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin dine yönelme alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.47 ile ev hanımı grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.40 ortalama ile işçi grubu, 3.37 ortalama ile emekli grubu, 3.23 ortalama ile kamu görevlisi grubu ve 3.19 ortalama ile “diğer” grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 2.82 ile ev hanımı grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 2.74 ortalama ile “diğer” meslek grubu, 2.67 ortalama ile kamu görevlisi grubu, 2.66 ortalama ile işçi grubu ve 2.59 ortalama ile emekli grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 2.04 ile “diğer” grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 1.98 ortalama ile ev hanımı grubu, 1.90 ortalama ile kamu görevlisi grubu, 1.85 ortalama ile emekli grubu ve 1.84 ortalama ile işçi grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.57 ile “diğer” grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.40 ortalama ile ev hanımı grubu, 3.38 ortalama ile emekli grubu, 3.36 ortalama ile işçi grubu ve 3.12 ortalama ile kamu görevlisi grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Dine sığınma alt boyutunda özellikle ev hanımı meslek grubuna ait anne-babaların ortalamalarının diğer meslek gruplarındaki anne-babaların ortalamalarına göre yüksek olması oldukça manidardır.

Tablo 16: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Meslek Grubu Değişkenine Göre Stresle Başaçıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
Aktif Planlama	Gruplar arası	.141	4	.04		
	Grup içi	397.764	448	.89	.04	.997
	Toplam	397.905	452			
Dış Yardım Arama	Gruplar arası	2.553	4	.63		
	Grup içi	483.076	448	1.08	.59	.669
	Toplam	485.629	452			
Dine Yönelme	Gruplar arası	4.635	4	1.16		
	Grup içi	540.057	448	1.21	.96	.428
	Toplam	544.692	452			
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Gruplar arası	3.017	4	.75		
	Grup içi	235.662	448	.53	1.43	.222
	Toplam	238.679	452			
Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)	Gruplar arası	1.997	4	.50		
	Grup içi	404.373	448	.90	.55	.697
	Toplam	406.370	452			
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Gruplar arası	3.993	4	1.00		
	Grup içi	294.881	448	.66	1.52	.196
	Toplam	298.874	452			

Tablo 16’da, araştırmaya katılan anne-babaların meslek grubu düzeylerine göre, stresle başaçıkma stilleri ölçek puanlarına ilişkin varyans sonuçları incelendiğinde, envanterin alt boyutlarından aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma (dine yönelme), kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma ile anne-babaların dâhil olduğu yaş grupları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

1.9. Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği ve stresle başaçıkma tutum ölçeği puan ortalamaları, ait oldukları meslek grubu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamaları ve stresle başaçıkma maddeleri puan ortalamalarının, ait oldukları meslek grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak

amacıyla tek yönlü varyans analizi (F testi) ile yapılmıştır. Gruplara ilişkin n , \bar{X} ve Ss değerleri Tablo 17’de, varyans analizi sonuçları ise Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 17: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Meslek Grubu Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları ve Stresle Başaçıkma Maddeleri Puan Ortalamalarına İlişkin n , \bar{X} , Ss Değerleri

	Meslek Grubu	n	\bar{X}	Ss
İyimserlik Ölçeği Maddeleri Puan Ortalamaları	Ev Hanımı	253	3.04	0.39
	Kamu Görevlisi	31	3.08	0.37
	Emekli	31	3.07	0.45
	İşçi	86	2.99	0.35
	Diğer	52	2.98	0.36
Stresle Başaçıkma Maddeleri Puan Ortalamaları	Ev Hanımı	253	3.21	0.49
	Kamu Görevlisi	31	3.06	0.49
	Emekli	31	3.17	0.50
	İşçi	86	3.12	0.49
	Diğer	52	3.22	0.46

İyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.08 ile kamu görevlisi grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.07 ortalama ile emekli grubu, 3.04 ortalama ile ev hanımı grubu, 2.99 ortalama ile “işçi” grubu ve 2.98 ortalama ile diğer grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Stresle başaçıkma tutum ölçeği maddeleri puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.22 ile diğer grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.21 ortalama ile ev hanımı grubu, 3.17 ortalama ile emekli grubu, 3.12 ortalama ile “işçi” grubu ve 3.06 ortalama ile kamu görevlisi grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Tablo 18: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Meslek Grubu Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları ve Stresle Başaçıkma Ölçek Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	.141	4	.11		
	Grup içi	397.764	448	.14	.728	.573
	Toplam	397.905	452			
Stresle Başaçıkma Tutum Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	2.553	4	.25		
	Grup içi	483.076	448	.24		
	Toplam	485.629	452		1.060	.376

Tablo 18’de, araştırmaya katılan anne-babaların meslek grubu düzeylerine göre, iyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamaları ve stresle başaçıkma tutum ölçeği puan ortalamalarına ilişkin varyans sonuçları incelendiğinde, anne-babaların dâhil olduğu yaş grupları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

1.10. Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başaçıkma tutum ölçeği stilleri puan ortalamaları, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başaçıkma stilleri puan ortalamalarının, ait oldukları eğitim durumu grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (F testi) ile yapılmıştır. Gruplara ilişkin n , \bar{X} ve S_s değerleri Tablo 19’da, varyans analizi sonuçları ise Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 19: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin n, \bar{X} , Ss Değerleri

		Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Ss
Aktif Planlama		İlkokul	190	3.61	.98
		Ortaokul	96	3.74	.92
		Lise	120	3.79	.91
		Lisans ve Üzeri	46	3.71	.85
Dış Yardım Arama		İlkokul	190	3.28	1.03
		Ortaokul	97	3.36	1.05
		Lise	120	3.65	1.03
		Lisans ve Üzeri	46	3.41	.98
Dine Yönelme		İlkokul	190	3.51	1.12
		Ortaokul	97	3.52	1.08
		Lise	120	3.31	.95
		Lisans ve Üzeri	46	2.99	1.27
Kaçma (Duygusal-Eylemsel)	Soyutlama	İlkokul	190	2.73	.75
		Ortaokul	97	2.74	.73
		Lise	120	2.84	.69
		Lisans ve Üzeri	46	2.69	.71
Kaçma (Biyokimyasal)	Soyutlama	İlkokul	190	1.91	.97
		Ortaokul	97	2.03	1.01
		Lise	120	1.99	.88
		Lisans ve Üzeri	46	1.79	.91
Kabul Yeniden Yapılanma	Bilişsel	İlkokul	190	3.35	.81
		Ortaokul	97	3.45	.74
		Lise	120	3.41	.69
		Lisans ve Üzeri	46	3.41	1.22

Tablo 19’da, ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.79 ile eğitim durumu lise grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.74 ortalama ile ortaokul grubu, 3.71 ortalama ile lisans ve üzeri grubu ve 3.61 ortalama ile eğitim durumu ilkokul grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının en yüksek puan ortalamasının 3.65 ile eğitim durumu lise

grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.41 ortalama ile lisans ve üstü grubu, 3.36 ortalama ile ortaokul grubu ve 3.28 ortalama ile eğitim durumu ilkokul grubuna ait anne-babaların izlediği görölmektedir.

Ölçeğin dine yönelme alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.52 ile eğitim durumu ortaokul grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.51 ortalama ile ilkokul grubu, 3.31 ortalama ile lise grubu ve 2.99 ortalama ile eğitim durumu lisans ve üstü grubuna ait anne-babaların izlediği görölmektedir. Sonuçlardan hareketle “dine sığınma” alt boyutunda, eğitim düzeyinin arttıkça dine sığınma alt boyutu ortalamalarının azalması oldukça manidardır.

Ölçeğin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 2.84 ile eğitim durumu lise grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 2.74 ortalama ile ortaokul grubu, 2.73 ortalama ile ilkokul grubu ve 2.69 ortalama ile eğitim durumu lisans ve üstü grubuna ait anne-babaların izlediği görölmektedir.

Ölçeğin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 2.03 ile eğitim durumu ortaokul grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 1,99 ortalama ile lise grubu, 1.91 ortalama ile ilkokul grubu ve 1.79 ortalama ile eğitim durumu lisans ve üzeri grubuna ait anne-babaların izlediği görölmektedir.

Ölçeğin kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.45 ile eğitim durumu ortaokul grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.41 ortalama ile lisans ve üzeri grubu, 3.41 ortalama ile lise grubu ve 3.35 ortalama ile eğitim durumu ilkokul grubuna ait anne-babaların izlediği görölmektedir.

Tablo 20: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Stresle Başaçıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
Aktif Planlama	Gruplar arası	2.741	3	.914	1.038	.375
	Grup içi	395.164	449	.880		
	Toplam	397.905	452			
Dış Yardım Arama	Gruplar arası	10.153	3	3.384	3.196	.023*
	Grup içi	475.476	449	1.059		
	Toplam	485.629	452			
Dine Yönelme	Gruplar arası	11.975	3	3.992	3.364	.019*
	Grup içi	532.717	449	1.186		
	Toplam	544.692	452			
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Gruplar arası	1.201	3	.400	.757	.519
	Grup içi	237.478	449	.529		
	Toplam	238.679	452			
Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)	Gruplar arası	2.238	3	.746	.829	.479
	Grup içi	404.133	449	.900		
	Toplam	406.370	452			
Kabul Bilışsel Yeniden Yapılanma	Gruplar arası	.705	3	.235	.354	.786
	Grup içi	298.169	449	.664		
	Toplam	298.874	452			

*p<0.05

Tablo 20’de, araştırmaya katılan anne-babaların meslek grubu düzeylerine göre, stresle başaçıkma stilleri ölçek puanlarına ilişkin varyans sonuçları incelendiğinde, envanterin alt boyutlarından aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma ile araştırmaya katılan anne-babaların eğitim durumu değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmamasına karşın, dış yardım arama ve dine yönelme alt boyutunda 0.05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Yapılan Tukey testine ilişkin istatistiksel değerler tablo 21’de ve 22’de verilmiştir.

Tablo 21: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dış Yardım Arama Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Değişken	(I) Eğitim	(J) Sınıf	I-J	Std. Hata	P
Dış Yardım Arama	İlkokul	Ortaokul	-.08	.13	.933
		Lise	-.37*	.12	.013*
		Lisans ve Üzeri	-.13	.17	.872
	Ortaokul	İlkokul	.08	.13	.933
		Lise	-.29	.14	.169
		Lisans ve Üzeri	-.05	.18	.992
	Lise	İlkokul	.37*	.12	.013*
		Ortaokul	.29	.14	.169
		Lisans ve Üzeri	.24	.18	.546
	Lisans ve Üzeri	İlkokul	.13	.17	.872
		Ortaokul	.05	.18	.992
		Lise	-.24	.18	.546

*p<0.05

Tablo 21’de görüldüğü gibi eğitim durumu değişkeni açısından ölçeğin alt boyutlarından dış yardım arama puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde eğitim durumu lise olan anne-babalar ile eğitim durumu ilkokul olan anne-babalar arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre ilkokul mezunu anne-babaların dış yardım arama puan ortalamaları, lise mezunu anne-babaların dış yardım arama puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalar sonucunda 0.05 düzeyinde anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Tablo 22: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dine Sığınma Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Değişken	(I) Eğitim	(J) Sınıf	I-J	Std. Hata	P
Dine Sığınma	İlkokul	Ortaokul	-.01	.14	1.000
		Lise	.19	.13	.428
		Lisans ve Üzeri	.51*	.18	.023*
	Ortaokul	İlkokul	.01	.14	1.000
		Lise	.20	.15	.515
		Lisans ve Üzeri	.52*	.19	.037*
	Lise	İlkokul	-.19	.13	.428
		Ortaokul	-.20	.15	.515
		Lisans ve Üzeri	.32	.19	.329
	Lisans ve Üzeri	İlkokul	-.51*	.18	.023*
		Ortaokul	-.52*	.19	.037*
		Lise	-.32	.19	.329

*p<0.05

Tablo 22’de görüldüğü gibi eğitim durumu değişkeni açısından ölçeğin alt boyutlarından dış yardım arama puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde eğitim durumu ilkökul olan anne-babalar ile eğitim durumu lisans ve üzeri olan anne-babalar arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre lisans ve üzeri mezunu anne-babaların dış yardım arama puan ortalamaları, ilkökul mezunu anne-babaların dış yardım arama puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Eğitim durumu ortaokul olan anne-babalar ile eğitim durumu lisans ve üzeri olan anne-babalar arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre lisans ve üzeri mezunu anne-babaların dış yardım arama puan ortalamaları, ilkökul mezunu anne-babaların dış yardım arama puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalar sonucunda 0.05 düzeyinde anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

1.11. Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği ve stresle başa çıkma tutum ölçeği maddeleri puan ortalamaları, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamaları ve stresle başa çıkma maddeleri puan ortalamalarının, eğitim durumu grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (F testi) ile yapılmıştır. Gruplara ilişkin n, \bar{X} ve Ss değerleri Tablo 23’de, varyans analizi sonuçları ise Tablo 24’de verilmiştir.

Tablo 23: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları ve Stresle Başa Çıkma Maddeleri Puan Ortalamalarına İlişkin n, \bar{X} , Ss Değerleri

		Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Ss
Stresle Başa Çıkma Maddeleri Ortalamaları	Puan	İlkokul	190	3.16	0.52
		Ortaokul	97	3.20	0.45
		Lise	120	3.23	0.44
		Lisans ve Üzeri	46	3.10	0.54
İyimserlik Ölçeği Maddeleri Puan Ortalamaları		İlkokul	190	3.00	0.41
		Ortaokul	97	3.05	0.36
		Lise	120	3.04	0.37
		Lisans ve Üzeri	46	3.08	0.34

Stresle başa çıkma ölçeği maddeleri puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.23 ile lise grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.20 ortalama ile ortaokul grubu, 3.16 ortalama ile ilkokul grubu ve 3.10 ortalama ile lisans ve üzeri grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

İyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.08 ile lisans ve üzeri grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.05 ortalama ile ortaokul grubu, 3.04 ortalama ile lise grubu ve 3.00 ortalama ile ilkokul grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir. Bu sonuçlara göre iyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamalarının eğitim grubu değişkenine göre ortalamalarının dağılımına bakıldığında eğitim seviyesi yüksek olan anne-babaların daha iyimser olduğu sonucuna varılabilir. Tam tersi stresle başa çıkma ölçeği maddelerinin ortalamalarının eğitim grubu değişkenine göre ortalamalarının

dağılımına bakıldığında ise eğitim seviyesi ilkokul düzeyinde olan anne-babaların stresle başa çıkma tutum ölçeği puan ortalamaları ve iyimserlik ölçeği puan ortalamalarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Tablo 24: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları ve Stresle Başa Çıkma Ölçek Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	.750	3	.25	1.056	.368
	Grup içi	106.316	449	.24		
	Toplam	107.066	452			
İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	.286	3	.10	.660	.577
	Grup içi	64.783	449	.14		
	Toplam	65.069	452			

Tablo 24’de, araştırmaya katılan anne-babaların eğitim durumu düzeylerine göre, stresle başa çıkma tutum ölçeği puan ortalamaları ve iyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamalarına ilişkin varyans sonuçları incelendiğinde, anne-babaların dâhil olduğu yaş grupları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

1.12. Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başa çıkma tutum ölçeği stilleri puan ortalamaları, çocuğun engel türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başa çıkma stilleri puan ortalamalarının, çocuğun engel türü grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (F testi) ile yapılmıştır. Gruplara ilişkin n, \bar{X} ve Ss değerleri Tablo 25’de, varyans analizi sonuçları ise Tablo 26’da verilmiştir.

Tablo 25: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Çocuklarının Engel Türü Değişkenine Göre Stresle Başaçıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin n, \bar{X} , Ss Değerleri

	Engel Türü	n	\bar{X}	Ss
Aktif Planlama	Görme Yetersizliği	17	3.74	.85
	İşitme Yetersizliği	12	3.38	1.00
	Ortopedik Yetersizlik	34	3.88	.89
	Otistik	107	3.70	.95
	Zihinsel Engelli	265	3.67	.94
	Diğer (yok)	18	3.83	1.06
Dış Yardım Arama	Görme Yetersizliği	17	3.24	.75
	İşitme Yetersizliği	12	3.42	1.16
	Ortopedik Yetersizlik	34	3.44	1.08
	Otistik	107	3.56	1.07
	Zihinsel Engelli	265	3.38	1.02
	Diğer (yok)	18	3.06	1.11
Dine Yönelme	Görme Yetersizliği	17	4.16	.70
	İşitme Yetersizliği	12	3.74	1.38
	Ortopedik Yetersizlik	34	3.74	1.01
	Otistik	107	3.28	1.11
	Zihinsel Engelli	265	3.35	1.08
	Diğer (yok)	18	3.41	1.29
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Görme Yetersizliği	17	2.65	.76
	İşitme Yetersizliği	12	2.70	.91
	Ortopedik Yetersizlik	34	2.51	.72
	Otistik	107	2.88	.72
	Zihinsel Engelli	265	2.75	.71
	Diğer (yok)	18	2.60	.79
Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal)	Görme Yetersizliği	17	1.47	.65
	İşitme Yetersizliği	12	2.06	1.10
	Ortopedik Yetersizlik	34	1.87	1.02
	Otistik	107	2.06	.95
	Zihinsel Engelli	265	1.96	.95
	Diğer (yok)	18	1.61	.81
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Görme Yetersizliği	17	3.46	.77
	İşitme Yetersizliği	12	3.13	.73
	Ortopedik Yetersizlik	34	3.73	1.28
	Otistik	107	3.31	.78
	Zihinsel Engelli	265	3.39	.74
	Diğer (yok)	18	3.39	.92

Tablo 25’de, ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.88 ile çocuğun engel türü ortopedik (bedensel) yetersizlik grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.83 ortalama ile diğer (yok) grubu, 3.74 ortalama görme yetersizliği grubu, 3.70 ortalama ile otizm grubu, 3.67 ortalama ile zihinsel engelli grubu ve 3.38 ortalama ile çocuğun engel türü işitme yetersizliği grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının en yüksek puan ortalamasının 3.56 ile çocuğun engel durumu otizm grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.44 ortalama ile ortopedik (bedensel) yetersizlik grubu, 3.42 ortalama ile işitme yetersizliği grubu, 3.38 ortalama ile zihinsel engelli grubu, 3.24 ortalama ile görme yetersizliği grubu ve 3.06 ortalama ile çocuğuna ait herhangi bir engel olmadığını beyan eden “yok” grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin dine yönelme alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının en yüksek puan ortalamasının 4.16 ile çocuğun engel durumu görme yetersizliği grubundaki anne-babalara ait olduğu, bunu sırasıyla 3.74 puan ortalaması ile işitme yetersizliği grubu yine 3.74 puan ortalaması ile ortopedik (bedensel) yetersizlik, 3.41 puan ortalaması ile anne-babaların çocuğuna ait bir engel olmadığını “yok” grubu, 3.35 puan ortalaması ile zihinsel engelli grubu ve 3.28 puan ortalaması ile çocuğunun engel türünün otizm grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 2.88 ile çocuğun engel durumu otizm grubundaki anne-babalara ait olduğu, bunu sırasıyla 2.75 puan ortalaması ile zihinsel engelli grubu, 2.70 puan ortalaması ile işitme yetersizliği grubu, 2.65 puan ortalaması ile görme yetersizliği grubu, 2.60 puan ortalaması ile “yok” grubu ve 2.51 puan ortalaması ile çocuğunun engel türünün ortopedik (bedensel) yetersizlik grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 2.06 ile çocuğun engel durumu işitme

yetersizliği grubundaki anne-babalara ait olduğu, bunu sırasıyla 2.06 puan ortalaması ile otizm grubu, 1.96 puan ortalaması ile zihinsel engelli, 1.87 puan ortalaması ile ortopedik (bedensel) yetersizlik grubu, 1.61 puan ortalaması ile diğer “yok” grubu ve 1.47 puan ortalaması ile çocuğunun engel türünün görme yetersizliği grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.73 ile çocuğun engel durumu ortopedik (bedensel) yetersizlik grubundaki anne-babalara ait olduğu, bunu sırasıyla 3.46 puan ortalaması ile görme yetersizliği grubu, 3.39 puan ortalaması ile zihinsel engelli grubu, 3.39 puan ortalaması ile diğer “yok” grubu, 3.31 puan ortalaması ile otizm grubu ve 3.13 puan ortalaması ile çocuğunun engel türünün işitme yetersizliği grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Tablo 26: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Çocuğun Engel Türü Değişkenine Göre Stresle Başağıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p
Aktif Planlama	Gruplar arası	2.938	5	.588		
	Grup içi	394.967	447	.884	.665	.650
	Toplam	397.905	452			
Dış Yardım Arama	Gruplar arası	5.466	5	1.093		
	Grup içi	480.163	447	1.074	1.018	.407
	Toplam	485.629	452			
Dine Yönelme	Gruplar arası	17.303	5	3.461		
	Grup içi	527.389	447	1.180	2.933	.013*
	Toplam	544.692	452			
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Gruplar arası	4.420	5	.884		
	Grup içi	234.259	447	.524	1.687	.136
	Toplam	238.679	452			
Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)	Gruplar arası	7.614	5	1.523		
	Grup içi	398.756	447	.892	1.707	.132
	Toplam	406.370	452			
Kabul Yeniden Yapılanma	Gruplar arası	5.486	5	1.097		
	Grup içi	293.388	447	.656	1.672	.140
	Toplam	298.874	452			

*p<0.05

Tablo 26’da, araştırmaya katılan anne-babaların çocuğunun engel türü grubu düzeylerine göre, stresle başağıkma stilleri ölçek puanlarına ilişkin varyans sonuçları

incelendiğinde, envanterin alt boyutlarından aktif planlama, dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma ile araştırmaya katılan anne-babaların çocuğunun engel türü değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmamasına karşın, dine yönelme alt boyutunda 0.05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Yapılan Tukey testine ilişkin istatistiksel değerler tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Çocuğun Engel Türü Değişkenine Göre Dış Yardım Arama Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Değişken	(I) Engel Türü	(J) Sınıf	I-J	Std. Hata	p
Dine Sığınma	Görme Yetersizliği	İşitme Yetersizliği	.421	.410	.909
		Ortopedik (Bedensel) Y.	.417	.323	.790
		Otizm	.880	.284	.025*
		Zihinsel Engelli	.807	.272	.037*
		Diğer (Yok)	.749	.367	.321
	İşitme Yetersizliği	Görme Yetersizliği	-.421	.410	.909
		Ortopedik (Bedensel) Y.	-.004	.365	1.000
		Otizm	.459	.331	.735
		Zihinsel Engelli	.386	.321	.834
		Diğer (Yok)	.329	.405	.965
	Ortopedik (Bedensel) Yetersizlik	Görme Yetersizliği	-.417	.323	.790
		İşitme Yetersizliği	.004	.365	1.000
		Otizm	.463	.214	.256
		Zihinsel Engelli	.391	.198	.359
		Diğer (Yok)	.333	.317	.900
	Otizm	Görme Yetersizliği	-.880	.284	.025*
		İşitme Yetersizliği	-.459	.331	.735
		Ortopedik (Bedensel) Y.	-.463	.214	.256
		Zihinsel Engelli	-.072	.124	.992
		Diğer (Yok)	-.130	.277	.997
Zihinsel Engelli	Görme Yetersizliği	-.807	.272	.037*	
	İşitme Yetersizliği	-.386	.321	.834	
	Ortopedik (Bedensel) Y.	-.391	.198	.359	
	Otizm	.072	.124	.992	
	Diğer (Yok)	-.058	.265	1.000	
Diğer(Yok)	Görme Yetersizliği	-.749	.367	.321	
	İşitme Yetersizliği	-.329	.405	.965	
	Ortopedik (Bedensel) Y.	-.333	.317	.900	
	Otizm	.130	.277	.997	
	Zihinsel Engelli	.058	.265	1.000	

*p<0.05

Tablo 27’de görüldüğü gibi anne-babaların çocuğunun engel türü değişkeni açısından ölçeğin alt boyutlarından dine sığınma puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde çocuğunun engel türü görme yetersizliği olan anne-babalar ile çocuğunun engel türü otizm ve zihinsel engelli olan anne-babalar arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre otizm ve zihinsel engelli çocuklara sahip anne-babaların dine sığınma puan ortalamaları, görme yetersizliği olan çocuğa sahip anne-babaların dine sığınma puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalar sonucunda 0.05 düzeyinde anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

1.13. Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği ve stresle başa çıkma tutum ölçeği maddeleri puan ortalamaları, çocuğunun engel türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamaları ve stresle başa çıkma maddeleri puan ortalamalarının, çocuğunun engel durumu grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (F testi) ile yapılmıştır. Gruplara ilişkin n, \bar{X} ve Ss değerleri Tablo 28’de, varyans analizi sonuçları ise Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 28: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Çocuğunun Engel Türü Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları ve Stresle Başa Çıkma Maddeleri Puan Ortalamalarına İlişkin n, \bar{X} , Ss Değerleri

		Engel Türü	n	\bar{X}	Ss
Stresle Başa Çıkma Maddeleri Ortalamaları	Puan	Görme Yetersizliği	17	3.24	.429
		İşitme Yetersizliği	12	3.14	.564
		Ortopedik (Bedensel) Yetersizlik	34	3.29	.465
		Otizm	107	3.19	.505
		Zihinsel Engelli	265	3.16	.471
		Diğer (Yok)	18	3.12	.657
İyimserlik Maddeleri Ortalamaları	Ölçeği Puan	Görme Yetersizliği	17	3.13	.234
		İşitme Yetersizliği	12	2.87	.556
		Ortopedik (Bedensel) Yetersizlik	34	3.05	.309
		Otizm	107	3.03	.363
		Zihinsel Engelli	265	3.03	.377
		Diğer (Yok)	18	2.94	.572

Stresle başaçıkma leği maddeleri puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.29 ile çocuğunun engel türü ortopedik (bedensel) yetersizlik grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.24 ortalama ile görme yetersizliği grubu, 3.19 ortalama ile otizm grubu, 3.16 ortalama ile zihinsel engelli grubu, 3.14 ortalama ile işitme yetersizliği grubu ve 3.12 ortalama ile diğer “yok” grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

İyimserlik leği maddeleri puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.13 ile çocuğunun engel türünün görme yetersizliği grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.05 ortalama ile ortopedik (bedensel) yetersizlik grubu, 3.03 ortalama ile otizm ve zihinsel engelli grubu, 2.94 ortalama ile diğer “yok” grubu ve 2.87 ortalama ile işitme yetersizliği grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Tablo 29: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların ocuğunun Engel Türü Değişkenine Göre İyimserlik leği Puan Ortalamaları ve Stresle Başaçıkma lek Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p
Stresle Başaçıkma Tutum leği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	.650	5	.130	.546	.742
	Grup içi	106.416	447	.238		
	Toplam	107.066	452			
İyimserlik leği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	.636	5	.127	.883	.493
	Grup içi	64.433	447	.144		
	Toplam	65.069	452			

Tablo 29’da, araştırmaya katılan anne-babaların eğitim durumu düzeylerine göre, stresle başaçıkma tutum leği puan ortalamaları ve iyimserlik leği maddeleri puan ortalamalarına ilişkin varyans sonuçları incelendiğinde, anne-babaların dâhil olduğu yaş grupları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

1.14. Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başa çıkma tutum ölçeği stilleri puan ortalamaları, ekonomik düzeyleri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başa çıkma stilleri puan ortalamalarının, ekonomik durum grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (F testi) ile yapılmıştır. Gruplara ilişkin n, \bar{X} ve Ss değerleri Tablo 30’da, varyans analizi sonuçları ise Tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 30: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Ekonomik Durum Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin n, \bar{X} , Ss Değerleri

		Ekonomik Durum	n	\bar{X}	Ss
Aktif Planlama		Düşük	269	3.66	0.96
		Orta	125	3.76	0.94
		İyi	51	3.66	0.81
		Çok İyi	8	4.00	0.96
Dış Yardım Arama		Düşük	269	3.35	1.05
		Orta	125	3.57	1.01
		İyi	51	3.35	1.00
		Çok İyi	8	3.50	1.20
Dine Yönelme		Düşük	269	3.48	1.10
		Orta	125	3.31	1.06
		İyi	51	3.26	1.13
		Çok İyi	8	3.25	1.26
Kaçma (Duygusal-Eylemsel)	Soyutlama	Düşük	269	2.73	0.75
		Orta	125	2.85	0.68
		İyi	51	2.63	0.72
		Çok İyi	8	2.75	0.72
Kaçma (Biyokimyasal)	Soyutlama	Düşük	269	1,92	0.96
		Orta	125	2.00	0.91
		İyi	51	1.97	0.99
		Çok İyi	8	1.91	0.90
Kabul Yeniden Yapılanma	Bilişsel	Düşük	269	3.42	0.76
		Orta	125	3.36	0.69
		İyi	51	3.31	1.25
		Çok İyi	8	3.52	0.97

Tablo 30’da, ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 4.00 ile ekonomik durum düzeyi çok iyi grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.76 ortalama ile ekonomik durumu orta grubu, 3.66 ortalama ekonomik durumu düşük grubu ve yine 3.66 ortalama ile ekonomik durumu iyi grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının en yüksek puan ortalamasının 3.57 ile ekonomik durum düzeyi orta grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.50 ortalama ile ekonomik durumu çok iyi grubu, 3.35 ortalama ekonomik durumu iyi grubu ve yine 3.35 ortalama ile ekonomik durumu düşük grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin dine yönelme alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının en yüksek puan ortalamasının 3.48 ile ekonomik durum düzeyi düşük grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.31 ortalama ile ekonomik durumu orta grubu, 3.26 ortalama ekonomik durumu iyi grubu ve yine 3.25 ortalama ile ekonomik durumu çok iyi grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir. Burada özellikle stresle başa çıkma tutum ölçeği alt boyutlarından dine yönelme puan ortalamalarında anne-babaların gelir durumunun düşükten yükseğe doğru düzenli bir şekilde artması oldukça manidardır.

Ölçeğin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 2.85 ile ekonomik durum düzeyi orta grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 2.75 ortalama ile ekonomik durumu çok iyi grubu, 2.73 ortalama ekonomik durumu iyi grubu ve 2.63 ortalama ile ekonomik durumu düşük grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 2.00 ile ekonomik durum düzeyi orta grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 1.97 ortalama ile ekonomik durumu iyi grubu, 1.92 ortalama ekonomik durumu düşük grubu ve 1.91 ortalama ile ekonomik durumu çok iyi grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Ölçeğin kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 3.52 ile ekonomik durum düzeyi çok iyi grubundaki anne-babalara ait olduğu, onları sırasıyla 3.42 ortalama ile ekonomik durumu düşük grubu, 3.36 ortalama ekonomik durumu orta grubu ve 3.31 ortalama ile ekonomik durumu iyi grubuna ait anne-babaların izlediği görülmektedir.

Tablo 31: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Ekonomik Durum Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
Aktif Planlama	Gruplar arası	1.746	3	.582		
	Grup içi	396.159	449	.882	.659	.577
	Toplam	397.905	452			
Dış Yardım Arama	Gruplar arası	4.462	3	1.487		
	Grup içi	481.167	449	1.072	1.388	.246
	Toplam	485.629	452			
Dine Yönelme	Gruplar arası	4.122	3	1.374		
	Grup içi	540.570	449	1.204	1.141	.332
	Toplam	544.692	452			
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Gruplar arası	2.039	3	.680		
	Grup içi	236.640	449	.527	1.290	.277
	Toplam	238.679	452			
Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)	Gruplar arası	.633	3	.211		
	Grup içi	405.738	449	.904	.233	.873
	Toplam	406.370	452			
Kabul Bilışsel Yeniden Yapılanma	Gruplar arası	.833	3	.278		
	Grup içi	298.040	449	.664	.418	.740
	Toplam	298.874	452			

Tablo 31’de, araştırmaya katılan anne-babaların ekonomik durum grubu düzeylerine göre, stresle başa çıkma stilleri ölçek puanlarına ilişkin varyans sonuçları incelendiğinde, envanterin alt boyutlarından aktif planlama, dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma ile araştırmaya katılan anne-babaların ekonomik durum değişkenleri sonucunda 0,05 düzeyinde anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

1.15. Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği ve stresle başa çıkma tutum ölçeği maddeleri puan ortalamaları, ekonomik düzeyleri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği ve stresle başa çıkma maddeleri puan ortalamalarının, ekonomik durum grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (F testi) ile yapılmıştır. Gruplara ilişkin n, \bar{X} ve Ss değerleri Tablo 32’de, varyans analizi sonuçları ise Tablo 33’de verilmiştir.

Tablo 32: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Ekonomik Durum Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçek Puanlarının Ortalamalarına İlişkin n, \bar{X} , Ss Değerleri

	Ekonomik Durum	n	\bar{X}	Ss
Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeği Puan Ortalamaları	Düşük	269	3.66	0.96
	Orta	125	3.76	0.94
	İyi	51	3.66	0.81
	Çok İyi	8	4.00	0.96
İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları	Düşük	269	3.35	1.05
	Orta	125	3.57	1.01
	İyi	51	3.35	1.00
	Çok İyi	8	3.50	1.20

Tablo 32’de, stresle başa çıkma tutum ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puan ortalamasının 3.22 ortalama ile ekonomik durumu orta olan anne-babalar olduğu görülmekte olup bunu sırasıyla, 3.18 puan ortalaması ile ekonomik durumu düşük olan anne-babalar , 3.17 puan ortalaması ile ekonomik durumu çok anne-babalar ve 3.11 puan ortalaması ile ekonomik durumu iyi olan anne-babaların izlediği görülmektedir.

Yine iyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puan ortalamasının 3.14 ortalama ile ekonomik durumu çok iyi olan anne-babaların olduğu görülmektedir. Bunu sırası ile 3.06 puan ortalamaları ile ekonomik durumu hem iyi hem orta düzeyde olan anne-babalar ve 3.00 puan ortalaması ile ekonomik durumu düşük olan anne-babaların izlediği görülmektedir.

Tablo 33: Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Ekonomik Durum Değişkenine Göre İyimserlik Ölçeği ve Stresle Başaçıkma Ölçek Puanlarının Ortalamalarına İlişkin

		Varyans Analizi Sonuçları					
		Kaynak	KT	Sd	KO	F	p
Stresle Başaçıkma Tutum Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası		.406	3	.135		
	Grup içi		106.660	449	.238	.569	.636
	Toplam		107.066	452			
İyimserlik Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası		.420	3	.140		
	Grup içi		64.649	449	.144	.971	.406
	Toplam		65.069	452			

Tablo 33’de, araştırmaya katılan anne-babaların ekonomik durum grubu düzeylerine göre, stresle başaçıkma maddeleri ölçek puanları ortalamaları ve iyimserlik ölçek maddeleri puan ortalamalarına ilişkin varyans sonuçları incelendiğinde, anne-babaların ekonomik durum değişkenleri sonucunda 0.05 düzeyinde anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

B. Regresyon Analizleri

2. Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamalarının stresle başaçıkma ölçeği alt boyutları puan ortalamalarını anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

Bu alt problem, araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamalarının stresle başaçıkma ölçeği alt boyutları puan ortalamalarını anlamlı düzeyde açıklama gücüne ilişkin alt problemler olarak ele alınmıştır.

2.1. Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamalarının stresle başaçıkma ölçeği alt boyutlarını anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik ölçeği maddeleri puan ortalamalarının stresle başaçıkma ölçeği alt boyutlarını açıklama gücünü ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 34’de verilmiştir.

Tablo 34: İyimserlik Ölçeği Maddeleri Puan Ortalamalarının Stresle Başaçıkma Stilleri Alt Boyutlarını Açıklama Gücü

Model	R	R ²	F	P
Aktif Planlama				
Dış Yardım Arama				
Dine Yönelme				
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	.449	.202	18.772	.000*
Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)				
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma				

***p<0.01**

Tablo 34’de stresle başaçıkma ölçeğinin altı alt boyutunun bağımsız değişken olarak analize sokulması sonucunda hesaplanan regresyon katsayısı 0.449 olarak bulunmuştur. Hesaplanan bu değere göre iyimserlik ölçeği puanlarının ortalamasına bakıldığında varyansın (değişkenlik) % 20’si stresle başaçıkma ölçeğinin altı alt boyutundan kaynaklanmaktadır. Hesaplanan F değeri (F=18.772) stresle başaçıkma ölçeği alt boyutlarının bütün olarak iyimserlik ölçeği puanları ortalamasını anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir.

Stresle başaçıkma ölçeği alt boyutlarının iyimserlik ölçeği puanları ortalamasını açıklama gücü Tablo 35’de gösterilmiştir.

Tablo 35: Stresle Başaçıkma Tutum Ölçeğinin Alt Boyutlarının, İyimserlik Ölçeği Puanları Ortalamasını Açıklama Gücü

Stresle Başaçıkma Tutum Ölçeği Alt Boyutları	Std. Hata	β	t	p
Aktif Planlama	.022	.305	5.645*	.000
Dış Yardım Arama	.019	.123	2.329*	.020
Dine Sığınma (Dine Yönelme)	.018	-.006	-0.111	.912
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	.029	.082	1.474	.141
Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal)	.023	-.034	-0.604	.546
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	.025	.075	1.384	.167

***p<0,05 **p<0,01**

Tablo 35 incelendiğinde, stresle başa çıkma tutum ölçeği alt boyutlarından, aktif planlamanın 5.645, dış yardım aramanın 2.329 şeklinde ortaya çıkan t değerinin, iyimserlik ölçeği puanlarının ortalamasını anlamlı düzeyde açıkladığı, diğer alt boyutların ise iyimserlik ölçeği puanlarının ortalamasını anlamlı düzeyde açıklamadığı görülmektedir. Kısmi korelasyon katsayısına (β) bakıldığında, diğer değişkenler sabit tutulduğunda, iyimserlik ölçeği puanlarının ortalamasının stresle başa çıkma tutum ölçeği alt boyutlarından “dine sığınma” ile -0.006 düzeyinde negatif yönde anlamsız ilişkiye, “kaçma-soyutlama (biyokimyasal)” ile -0.034 düzeyinde negatif yönde anlamsız ilişkiye, “aktif planlama” ile 0.305 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye, “dış yardım arama” ile 0.123 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye, “kaçma-soyutlama (duygusal – eylemsel)” ile 0.082 ve “Kabul – bilişsel (yeniden yapılanma)” ile 0.075 düzeyinde pozitif düzeyinde anlamsız bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.

2.2. Araştırmaya katılan anne-babaların stresle başa çıkma ölçeği ile iyimserlik ölçeği düzeylerinin aralarındaki ilişkinin regresyon analizi ile incelenmesi.

Tablo 36: Stresle Başa çıkma Tutum Ölçeğinin Alt Boyutlarının, İyimserlik Ölçeği Puanları Ortalamasını Açıklama Gücü

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	T	p	R ²	F	P
Stresle Başa çıkma Ölçeği	Sabit	1.986	18.538	0.000	0.177	96.704	0.000*
	İyimserlik Ölçeği	0.420	9.834	0.000			

* $p < 0.01$

Tablo 36 incelendiğinde, stresle başa çıkma tutum ölçeği ile iyimserlik ölçeği arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=96.704$; $p=0.000 < 0.05$). Stresle başa çıkma tutum düzeyinin belirleyicisi olarak iyimserlik ölçeği maddelerinin ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0.177$). Anne-babaların iyimserlik düzeyi, stresle başa çıkma tutumlarının düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0.420$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde, alt problemlerle ilgili olarak araştırma örneklemini oluşturan anne-babaların stresle başa çıkma stilleri ve iyimserlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşma gösterip göstermediği ile ilgili bulgular ve anne-babaların iyimserlik düzeylerinin stresle başa çıkma stillerini açıklama gücü ile ilgili bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırma ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumlanması, alt problemlerin sıralamasına uygun olarak yapılmıştır.

A. Özlük Nitelikleri Açısından Tartışma ve Yorum

1. Anne-Babaların İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma Stillерinin, Özlük Niteliklerine Göre Farklaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

1. a- Cinsiyet, Engelli Çocuk Sahibi Olma Durumu, Yaş, Meslek, Eğitim Durumu, Çocuğun Engel Türü ve Ekonomik Durum ile İyimserlik

Araştırmanın bu alt probleminde, anne-babaların cinsiyet, sınıf, yaşamlarının çoğunun geçirildiği yer ve mezun olunan lise türü değişkenlerine göre, cinsiyet, engelli çocuk sahibi olma durumu, yaş, meslek, eğitim durumu, çocuğun engel türü ve ekonomik durum değişkenlerine göre, iyimserlik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Velilerin cinsiyetlerine göre, annelerin babalara göre daha fazla iyimser olduğu görülmüştür. Cinsiyetler arasında anlamlı farklılıkların çıkması Parmaksız'ın (2011), öğretmenler adayları ile ilgili yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha iyimser olduğu bulgusu ile paralellik göstermektedir. Cinsiyetler arasında anlamlı farklılıkların çıkması, Eryılmaz'ın (2012) üniversite öğrencilerinde farklılık olmadığı ve Oda (2014) 11–13 yaş grubundaki spor yapan ve yapmayan öğrencilerde farklılığın olmaması ile ters düşmektedir.

Engelli Çocuk Sahibi Olma Durumu değişkenine göre; anne-babaların iyimserlik düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür.

Yaş değişkenine göre; anne-babaların iyimserlik düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür. Yaş grupları arasında anlamlı farklılıkların çıkmaması Eryılmaz'ın (2012) üniversite öğrencilerinde farklılık olmaması ile paralellik

göstermektedir. Cinsiyetler arasında anlamlı farklılıkların çıkmaması, Oda'nın (2014), 11–13 yaş grubundaki spor yapan ve yapmayan öğrenciler ile ilgili yapmış olduğu çalışmada 13 yaşındaki öğrencilerin 11 yaşındakilere göre daha iyimser olduğu bulgusu ile ters düşmektedir.

Meslek değişkenine göre; anne-babaların iyimserlik düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür.

Eğitim durumu değişkenine göre; anne-babaların iyimserlik düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür. Eğitim durumu grupları arasında anlamlı farklılıkların çıkmaması Okutan'ın (2016), zihin engelli çocuğa sahip ebeveynler ile ilgili yapmış olduğu çalışmada Okur-yazar olmayan ebeveynlerin diğer gruplara göre iyimserlik düzeyinin düşük olduğu bulgusu ile ters düşmektedir.

Çocuğun engel türü değişkenine göre; anne-babaların iyimserlik düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür.

Ekonomik durum değişkenine göre; anne-babaların iyimserlik düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür. Eğitim durumu grupları arasında anlamlı farklılıkların çıkmaması Okutan'ın (2016), zihin engelli çocuğa sahip ebeveynler ile ilgili yapmış olduğu çalışmada ekonomik durumu düşük olan ebeveynlerin diğer gruplara göre iyimserlik düzeyinin düşük olduğu bulgusu, Parmaksız'ın (2011), öğretmenler adayları ile ilgili yapmış olduğu çalışmada ailelerinin sosyo-ekonomik durumu orta olan öğretmen adaylarının iyimserlik puan ortalamaları ailelerinin sosyo-ekonomik durumu düşük olanlardan yüksek olduğu bulgusu ve Oda'nın (2014), 11–13 yaş grubundaki spor yapan ve yapmayan öğrenciler ile ilgili yapmış olduğu çalışmada düşük gelirli olan ailelerin çocukları daha iyimserken, bazı karşılaştırmalarda da yüksek geliri olan ailelerin çocuklarının daha iyimser olduğu bulgusu ile ters düşmektedir.

1. b- Cinsiyet, Engelli Çocuk Sahibi Olma Durumu, Yaş, Meslek, Eğitim Durumu, Çocuğun Engel Türü ve Ekonomik Durum ile Stresle Başa Çıkma Stilleri

Araştırmanın bu alt probleminde, anne-babaların cinsiyet, sınıf, yaşamlarının çoğunun geçirildiği yer ve mezun olunan lise türü değişkenlerine göre, cinsiyet, engelli çocuk sahibi olma durumu, yaş, meslek, eğitim durumu, çocuğun engel türü

ve ekonomik durum değişkenlerine göre, stresle başaçıkma stillerinin farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Anne-babaların cinsiyetlerine göre, cinsiyet grupları arasında farklılık olmadığı görülmüştür. Cinsiyetler arasında anlamlı farklılıkların çıkmaması; Çetin Özden (2010) stresle başaçıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusu ile paralellik göstermiştir. Cinsiyetler arasında anlamlı farklılıkların çıkmaması; Parmaksız'ın (2011), öğretmenler adayları ile ilgili yapmış olduğu çalışmada öğretmen adaylarının stresle başaçıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutları kız öğrencilerden yüksek olduğu, diğer taraftan kız öğrencilerin sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu puan ortalamaları erkek öğrencilerden yüksek olduğu bulgusu, Fırat (2015) Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin, stresle başaçıkma tarzlarından sadece iyimser yaklaşımı erkeklerin kızlardan daha fazla kullandığı, diğer alt boyutlarda kızlar ile erkekler arasında farklılaşma olmadığı bulgusu, Avşaroğlu (2007) Üniversite öğrencilerinin, cinsiyetleri ile stresle başaçıkma stilleri alt boyutlarından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, diğer alt boyutlarla (aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kaçmasoyutlanmave kabul-bilişsel yeniden yapılanma) cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulgusu ile ters düşmektedir.

Engelli Çocuk Sahibi Olma Durumu değişkenine göre; Stres İle Başaçıkma Tutumlarında ve alt boyutlarında farklılık olmadığı görülmüştür. Bu sonuç Köksal (2011) Zihinsel engelli çocukları olan ailelerin yaşamlarında algıladıkları stresi yordayan faktörlerin incelenmesi adlı tez çalışmasındaki bulgular ile benzerlik göstermektedir.

Yaş değişkenine göre; Stres İle Başaçıkma Tutumlarında ve alt boyutlarında farklılık olmadığı görülmüştür. Bu sonuç Bozkurt (2004) çalışmasında İlköğretim öğretmenlerinde stres yaratan yaşam olayları ve stresle başaçıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisin incelediği çalışmasındaki bulgularla benzerlik göstermektedir.

Meslek değişkenine göre; Stres İle Başaçıkma Tutumlarında ve alt boyutlarında farklılık olmadığı görülmüştür. Bu sonuç Güneysucu'nun (2010) Eğitilebilir zihinsel engelli çocuğa sahip olan babaların sosyo-demografik

değişkenlere göre stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi isimli çalışmasında bulgularla benzerlik göstermektedir.

Eğitim durumu değişkenine göre; Stres İle Başa Çıkma Tutumları alt boyutlarında dış yardım arama ve dine sığınma farklılık olduğu görülmüştür. İlkokul mezunu anne-babaların dış yardım arama düzeyi, lise mezunu anne-babaların dış yardım arama düzeyin yüksektir. İlkokul ve ortaokul mezunu anne-babaların dine sığınma düzeyi, lisans ve üzeri mezunu velilerin dine sığınma düzeyinden yüksektir.

Çocuğun engel türü değişkenine göre; Stres İle Başa Çıkma Tutumları alt boyutlarında dine sığınma farklılık olduğu görülmüştür. Otizm ve zihinsel engelli çocuklara sahip anne-babaların dine sığınma düzeyi görme yetersizliği olan çocuğa sahip anne-babaların dine sığınma düzeyinden yüksektir.

Ekonomik durum değişkenine göre; Stres İle Başa Çıkma Tutumlarında ve alt boyutlarında farklılık olmadığı görülmüştür. Ekonomik durum grupları arasında anlamlı farklılıkların çıkmaması; Koçhan (2014) Öğrencilerin aylık gelire göre stresle başa çıkma stilleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusu ile paralellik göstermektedir. Ekonomik durum grupları arasında anlamlı farklılıkların çıkmaması; Parmaksız (2011) Öğretmen adaylarının ailelerinin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları alt boyutları puan ortalamaları arasında kendine güvenli yaklaşım iyimser yaklaşım boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımında anlamlı düzeyde bir farklılaşma yoktur. Stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından çaresiz yaklaşım boyutunda ise ailenin sosyo-ekonomik durumdeğişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenmiştir. Ailelerinin sosyoekonomikdurumu düşük olan öğretmen adaylarının çaresiz yaklaşım puanortalamaları ailelerinin sosyo-ekonomik durumu orta olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusu ile ters düşmektedir.

2. İyimserlik Düzeyi Açısından Tartışma ve Yorum

Bireylerin büyük veya küçük, yaşamsal olan ve olmayan herhangi bir güçlkle karşılaşmaları, başa çıkma sürecinin başlamasına ortam yaratabilmektedir. Bu süreçte, kişi durumla ilgili bir değerlendirmeye girişmekte, daha sonra kişilik özelliklerinin yönlendiriciliği ile dağarcığında var olan becerileri harekete geçirmekte ve eyleme geçmektedir. Kişinin sergilediği davranışlar, bu davranışlarla bağlantılı olarak ortaya çıkan sonuçlar ve bunlarla ilgili yorumları, onun yeni bir

durumu değerlendirmesini ve tepkilerini etkilemektedir. Bu süreç, yeni uyarıcılarla karşılaşıldığında yeniden ivme kazanmaktadır.

Folkman ve Lazarus (1988) tarafından, stresli durumlarla ilgili zorlanmaların üstesinden gelebilmeye yönelik, kişinin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmıştır. Başaçıkmanın stresli duyguları düzenlemek ve rahatsızlığa neden olan evre ile rahatsız olan kişinin ilişkisini değiştirmek biçiminde iki temel etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Lazarus, 1993). Folkman ve Lazarus'a (1988) göre kullanılan stresle başaçıkma yolları, sıklıkla ve yoğunlukla sergilenen davranışlara göre farklı isimlendirmelerle gruplanmaktadır. Bu modele göre; eylemler stres yaratan sorun ve çözüm yolları üzerinde çalışmayı içermesi açısından "aktif, problem odaklı", yaşanan olumsuz duyguları azaltmayı içermesi açısından "duygu odaklı", stres veren durum gerçeği ile yüzleşmekten uzak durma çabaları nedeniyle "kaçınma odaklı" ve yaşamına kendini iyi hissettirecek yeni ögeler katma çabaları nedeniyle "azalmaya odaklı" başaçıkma olarak isimlendirilebilmektedir. Bireylerin stres verici durumlarda farklı türlerde başaçıkma tepkileri göstermelerinde, iyimserlik gibi kişilik özellikleri etkili olabilmektedir (Chang, 1996):

İyimserlik, olumsuz olaylardan çok, olumlu olayları algılamaya ve bu olaylarla karşılaşmayı beklerneye ilişkin temel eğilim olarak açıklanmaktadır (Harris ve Middleton, 1994). Üniversite ğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmalar iyimserliğin; fiziksel sağlık psikolojik sağlık ve uyumla birlikte arttığını; ayrıca iyimserlikte öğrencilerin kendilerinde gözlemledikleri sağlık sorunları arasında negatif yönde, akademik başarılarıyla ise pozitif yönde ilişki bulunduğunu göstermiştir.

İyimserlik ve başaçıkma değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar; iyimserlerin aktif, problem odaklı başaıkmayı kullanmaya ilimli ve stresli durumla karşılaştıklarında daha planlı olduklarını yansıtmaktadır (Scheier ve Carver, 1992). İyimserliğin problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi problem odaklı başaçıkma etkinliklerinin kullanımı ile ilişkili olduğu, (Chang, 1998); iyimserlerin başaçıkma düzeyleri ve kullandıkları başaçıkma türleri açısından farklılaştığı (Chang, 1998) bu konudaki diğer araştırma bulgularıdır. Benlik saygısı, iyimserlik ve olaylar üzerindeki kişsel kontrol algısı ile başaıkmanın aktif veya

problem çözüme gibi belli türlerini kullanma arasında pozitif; buna karşın, inkâr ve diğer kaçınma stratejilerini kullanma arasında negatif ilişki saptanmıştır.

Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik düzeyinin %20'sinin stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ile açıklandığı ve %17,7'sinin stresle başa çıkma tutumu ile açıklandığı görülmüştür. Anne-babaların iyimserlik düzeyi, stresle başa çıkma tutumlarının düzeyini arttırmaktadır.

Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik düzeyi ile “dine sığınma”, “kaçma-soyutlama (biyokimyasal)”, “kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)” ve “Kabul-bilişsel (yeniden yapılanma)” düzeyi arasında ilişki olmadığı görülmüştür.

İyimserlik düzeyi ile aktif planlama düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu, yani aktif planlama düzeyi arttıkça iyimserlik düzeyi artmaktadır.

İyimserlik düzeyi ile dış yardım arama düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu, yani dış yardım arama düzeyi arttıkça iyimserlik düzeyi artmaktadır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

A. Özlük Nitelikleri Açısından Sonuç

1. Anne-Babaların İyimserlik ve Stresle Başaçıkma Tutumlarının Özlük Niteliklerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuçlar

- Cinsiyet değişkenine göre; Stres İle Başaçıkma Tutumlarında ve alt boyutlarında farklılık olmadığı ve İyimserlik düzeylerinde farklılık olduğu saptanmıştır. Annelerin babalara göre daha fazla iyimser olduğu görülmüştür.
- Engelli Çocuk Sahibi Olma Durumu değişkenine göre; Stres İle Başaçıkma Tutumlarında ve alt boyutlarında ve İyimserlik düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür.
- Yaş değişkenine göre; Stres İle Başaçıkma Tutumlarında ve alt boyutlarında ve İyimserlik düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür.
- Meslek değişkenine göre; Stres İle Başaçıkma Tutumlarında ve alt boyutlarında ve İyimserlik düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür.
- Eğitim durumu değişkenine göre; Stres İle Başaçıkma Tutumları alt boyutlarında dış yardım arama ve dine sığınma farklılık olduğu ve İyimserlik düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür. İlkokul mezunu velilerin dış yardım arama düzeyi, lise mezunu velilerin dış yardım arama düzeyin yüksektir. İlkokul ve ortaokul mezunu velilerin dine sığınma düzeyi, lisans ve üzeri mezunu velilerin dine sığınma düzeyinden yüksektir.
- Çocuğun engel türü değişkenine göre; Stres İle Başaçıkma Tutumları alt boyutlarında dine sığınma farklılık olduğu ve İyimserlik düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür. Otizm ve zihinsel engelli çocuklara sahip anne-babaların dine sığınma düzeyi görme yetersizliği olan çocuğa sahip anne-babaların dine sığınma düzeyinden yüksektir.

- Ekonomik durum değişkenine göre; Stres İle Başaıkma Tutumlarında ve alt boyutlarında ve İyimserlik düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür.

B. İyimserlik Düzeyi Açısından Sonuç

1. Anne-Babaların Stresle Başaıkma Tutumları ile İyimserlik Düzeylerinin Açıklaması İle İlgili Sonuçlar

Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik düzeyinin %20'sinin stresle başaıkma tutumları alt boyutları ile açıklandığı ve %17,7'sinin stresle başaıkma tutumu ile açıklandığı görülmüştür. Anne-babaların iyimserlik düzeyi, stresle başaıkma tutumlarının düzeyini arttırmaktadır.

Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik düzeyi ile “dine sığınma”, “kaçma-soyutlama (biyokimyasal)”, “kaçma-soyutlama (duygusal – eylemsel)” ve “Kabul – bilişsel (yeniden yapılanma)” düzeyi arasında ilişki olmadığı görülmüştür.

İyimserlik düzeyi ile aktif planlama düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu, yani aktif planlama düzeyi arttıkça iyimserlik düzeyi artmaktadır.

İyimserlik düzeyi ile dış yardım arama düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu, yani dış yardım arama düzeyi arttıkça iyimserlik düzeyi artmaktadır.

Zihinsel engelli olmak hem çocuk hem de ailesi için önemli yük oluşturan, beraberinde birçok fiziksel, duygusal, toplumsal ve ekonomik sorunların yaşandığı stresli bir yaşam dönemidir. Bu zorlu dönemin üstesinden gelebilmek için ailelerin baş etme güçlerinin artırılması gerekmektedir (Conk ve Yıldırım, 2005). Uğuz ve arkadaşlarının (2004) yaptıkları çalışmada engelli çocuğa sahip annelerde, engelli çocuğa sahip olmayan annelere göre depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca engelli çocuğa sahip anneler, engelli çocuğa sahip olmayan annelere kıyasla çocuklarının kendilerine daha çok bağımlı oldukları, kendi kendilerini yönetemedikleri, aile yaşantılarına daha çok sorumluluk getirdikleri ve aileye genel olarak daha fazla zorluk yaşattıkları için stres yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Dereli ve Okur'un (2008) yaptıkları çalışmada da engelli çocuğa sahip ailelerin ciddi depresyonda olduğu belirlenmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda da engelli çocuk sahibi annelerin sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Çoşkun ve Akkaş, 2009; Keskin ve ark., 2010).

İşlerin yürümeyeceği kaygısı insanları strese sokar. Eğer beklentiler azaltılırsa başarıya giden yol açılmış olur. Şunu unutmamak gerekir, “Durumun kendisi değil seçilen bakış açısı stres vericidir”. Bu duruma paralel olarak iyimser bir bakış açısının başarıya ve üretkenliği artıracığı söylenebilir. Stresli bakış açısının kötümser bir yönlendirme yaptığından

ve de aşırılık ve genellemelere yol açtığından söz etmektedir. Depresif kişinin başarısızlık gibi durumlarda başarısızlığının asla çözülemeyeceğini veya başaramadığı hedefin yerini, başka başarabileceği hedeflerin alamayacağı yargısına varmasına neden olduğunu belirtmektedir.

Dolayısıyla iyimser düşünceli olanlar işlerinde daha başarılıdır ve direktten uzak durarak sağlıklı bir hayat yaşarlar. İyimserlerin daha güçlü bir bağışıklık sistemi vardır. Bazı insanlar, yalnızca en kötü ihtimalin olacağına inanan kötümserlerden farklı bir yaklaşımla başa çıkmak için bir strateji olarak umutsuz beklentiler yaratırlar. Böyle bir yaklaşıma savunma amaçlı kötümserlik denir. Başarısızlık korkusu bu yaklaşımın altında yatıyor. Savunmacı karamsarlar bu tercihi kendilerini başarısızlığa hazırlamak için ya da kötü bir sonuçtan korktuğu için tercih yapıyorlar. Böylesi bir bireyin her durumda en kötü durum düşüncesi ellerinde en iyisini yapmalarına yardımcı olur.

Sonuç olarak, iyimser olanlar stresle daha kolay başa çıkabilir ve strese karşı dirençli olurlar. İyimser düşünceler genellikle olumsuzluklarla daha iyi anlaşılır. Çünkü iyimser kişiler, kötümserleri ele almak için doğrudan ve aktif stratejileri kullanırlar.

6.2. Öneriler

Alan Uygulayıcılarına Yönelik Öneriler:

1. İyimserlik düzeyleri düşük düzeyde olan anne-babalarda iyimserlik düzeylerini yükseltmeye yönelik eğitim programları, seminerler, bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmaları düzenlenmesi,

2. Aile yaşantısının iyimserlik düzeyi ile arasındaki önemli ilişkiler nedeniyle aile eğitimi programlarında İyimserlik eğilimine ilişkin konulara ağırlık verilmesi,

3. Anne baba tutumlarının çocuklarının iyimserlik düzeylerine etkisinin incelenmesi,

4. Stresle başa çıkma için psikolojik destek programının, özel gereksinimli çocuğu olan anne babalara uygulanmalı,

5. Psikolojik destek için uygun kurumların sağlanması yanı sıra, anne-babaların diğer anne babalarla bir araya geldikleri, duygularını ifade edebilecekleri rahatlatıcı danışma grupları oluşturmak, özel gereksinimli çocuk hakkında bilgilendirmek, eğitici seminerler düzenlemek, ailenin özellikle anne-çocuk-uzman ilişkisinin önemini ve devamlılığını anlamalarının sağlamak son derece gerekli ve önemli olması,

6. Aile bireyleriyle özellikle annelerle işbirliği yapılması,

7. Özel gereksinimli çocuk anne babaları ile yapılan çalışmalar mümkün olduğunca aile bireylerinin tümünü kapsamalıdır. Bu çalışma, daha sonraki araştırmalarda özel gereksinimli çocukların anne ve babalarının beraber alındığı bir grup çalışması şeklinde de planlanıp uygulanabilir.

İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler:

1. Bu çalışmada özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerini incelerken çocuğun engel türü bağımsız değişken olarak kullanılmıştır. Başka bir çalışmada engel derecelerinin de dahil edilmesi alanyazına katkı sağlayabilir.

2. İyimserlik eğilimi üzerinde farklı popülasyonlarda farklı benzer çalışmaların yapılması, alanyazına katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

Abramson, L.Y., Metalsky G. I. And Alloyl. B. (1989). Hopelessness depression: a theory – based subtype of depression. *Psychological Review*, 96 (2), 358 - 372.

- Açıkgöz, S (2006). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyetkinlik ve iyimserlik ilişkisi: ankara üniversitesi örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ader, NA, Cohen, N. (1993). Psychoneuroimmunology: conditioning and stress. *Annual Review of Psychology*, (44), 53-85.
- Adler, N., Matthews, K. (1994). Health psychology: why do some people get sick and some stay well? *Annual Review of Psychology*, (45), 229-259.
- Afyonkale, N. (2004). *İntihar girişiminde bulunmuş olan çocuk ve ergenlerde stresle başa çıkma biçimi*. (Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akkoyun, M. (2002). *The relationships of physical exercise, optimism and health locus of control*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akkök, F. (1989). Aile rehberliğinde yeni bir yaklaşım: yardımcı aile sistemi. *İnsan Bilimleri Dergisi*, VII (2), 1-6.
- Akkök, F. (1994). Özürlü bir çocuğa sahip anne babaların benlik kavramlarına ilişkin bir ön çalışma. *Özel Eğitim Dergisi*, 1 (4), 10-22.
- Akkök, F., Aşkar, P., ve Karancı, N. (1992). Özürlü bir çocuğa sahip anne babalardaki stresin yordanması. *Özel Eğitim Dergisi*, 1 (2), 8-12.
- Albayrak, H. (2015). *Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin stresle başa çıkma tutumları*. (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alkan, E. (2014). *Farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Alpan, F. (2013). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların anneleri ile normal gelişimi olan çocukların annelerinin depresyon ve stresle başa çıkma becerilerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Altıntaş, B. (2011). *Trabzon il merkezinde otizm tanısı ile eğitim gören çocukların ailelerinde stres, tükenmişlik düzeyi ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Aşan, P. (1996) *Türk üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin geleceğe yönelik beklenti ve düşüncelerinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), ODTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aydın, A. (2005). Hemşirelik ve Mizah. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9 (1),
- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7 (26), 2 – 9.
- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bacanlı, F. ve Ercan, L. (2006). Deprem stresiyle başa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, (25), 7-23.
- Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, (14), 54-60.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1989). *Stres ve Başa çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. (2000). *Stres ve sağlık. Sağlık Psikolojisi Halk Sağlığında Davranış Bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2000). *Stres ve Başa çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baron RS, Cutrona, CE, Hicklin D, Russell DW, Lubaroff DM (1990). Social support and immune function among spouses of cancer patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, (59), 344-352.
- Basut, E. (2004). *Suçta yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres, stresle başa çıkma ve kişilik örüntüleri yönünden incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Beck, Aaron T., Weissmann, A., Lester, David & Trexler, L. (1974). The assessment of pessimism. the hopelessness scale. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, (42), 861 – 865.

- Ben-Zur, Hasida., Debi, Zoharit. (2005). Optimism, social comparisons, and coping with vision loss in Israel. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 99, (3), 151-164.
- Bilal, E. ve Dağ, İ. (2005). Eğitilebilir zihinsel engeli olan ve olmayan çocukların annelerinde stress, stresle başa çıkma ve kontrol odağının karşılaştırılması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, (2), 12.
- Binboğa, D. (2002). *Osmangazi üniversitesi sağlık yüksek okulu öğrencilerinin stresle başa çıkma ve genel sağlık durumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Birkök, C. (2000). Adapazarı polis teşkilatına verilen konferans metni. *Poliste Çatışma ve Stres Yönetimi Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1-9.
- Bozkurt, N. (2004). *İlköğretim öğretmenlerinde stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi*. Malatya: XIII. Eğitim Bilimleri Kongresi. 6-9 Temmuz.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Carver Charles S., Reynolds Sakina, L. ve Scheier Michael, F. (1994). The possible selves of optimists and pessimists. *Journal Of Research in Personality*, (28), 133-141.
- Carver, C., Pozo, C., Haris, S. Noriega, V., Scheier. M. ve Robinson (1993). How Coping Mediates the Effect of Optimism and distress: A study of woman with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, (65), 375-390.
- Ceyhun, A. T. (2009). *Zihinsel yetersizliği olan çocuklarla çalışan öğretmenlerde iş stresi, algılanan sosyal destek ve iş doyumunu*. (Yüksek Lisans Tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Chang, Edward C., Farrehi, Angela S. (2001). Optimism/pesimism and information-processing styles: can their influences be distinguished in predicting psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*. (31), 555- 562.
- Chang, Edward C., Maydeu-Olivares, Albert., D’Zurilla, Thomas J., (1997). Optimism and pesimism as partially independent constructs: relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, (3), 433-440.
- Chang, Edward C., Rand, Kevin L., Strunk, Daniel R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working collage students. *Personality and Individual Differences*, (29), 225-263.

- Chang, Edward C., Sana, Lawrence J., Yang, Kye-Min. (2003) Optimism, pesimism, affectivity, and psychological adjustment in us and korea: a test of a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 34, (1), 1195-1208.
- Cohen, S, ve Lichtenstein, E. (1990). Perceived stress, quitting smoking, and smoking relaease. *Health Psychogy*, (9), 466-478.
- Coşgun, İ. (2005). *İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin stres düzeyleri Ankara İli Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cox, DJ, Gonder-Frederick, L. (1992). Majör developments in behavioral diabets research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (60), 628-638.
- Çakır, İ. (2006). *Polislerin is stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Çan, A. Ç. (2010). *Zihinsel engelli çocuğu olan anne ve babaların psikolojik belirtileri, sosyal destek algıları ve stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çiftçi, M.P. (2002). Bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çoban, D. (2010). *Okulların akademik iyimserlik düzey ile öğretmenlerin örgütsel bağlılığı arasındaki ilişki*. (Bilim uzmanlığı tezi), İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Daco, P. (1989). *Çağdas Psikolojinin Olağanüstü Başarıları*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dalbudak, İ. (2012). *13-15 yaş arası görme engelli sporcuların stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Damis, L.F. (1988). Family Relations, coping and somatic disstress in a college population. *Dissertation Abstracts International*, 49 (5), 1937-1938
- Darwill, Thomas J., Johnson, Ronald C. (1991). Optimism and perceived control of life events as related to personality. *Personality and Individual Differences*, 12 (9), 951-954.

- Dasgupta, B. (1992). Perceived control and examination stress. *Psychology, A Journal of Human Behavior*, (29), 31-34.
- Dejoy, David M., (1989). The optimism bias and traffic accident risk perception. *Accid. Anal.* 21 (4), 333- 340.
- Demir, A. H. (2002). *İlköğretim öğrencilerinde stres yaratan yönetici davranışları ve öğrencilerin başa çıkma davranışları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M.E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: an investigation with turkish university students. *Social Behaviour and Personality: An International Journal*. (34), 1161-1170.
- Deniz, M.E. ve Yılmaz, E. (2005). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. 21-23 Eylül.
- Deniz, M.E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (25), 17–26.
- Doğan, M. (2001). *İşitme engelli çocuğa sahip ebeveynlerin çeşitli psikolojik değişkenler açısından değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (1999). *Başkent üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dönmez, N. B. ve İsmihan, A. (2000). Engelli çocuğa sahip annelerin beklentileri ve endişe duydukları konuların incelenmesi. *Sosyal Hizmetler Dergisi*, 1 (11), 16-24
- Dyson, L. L. (1993). Responce to the presence of a child with disabilities: Parental stress and family functioning over time. *American Journal on Mental Retardation*, 98 (2), 207-218.

- El-Anzi, Freih, O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism, in kuwaiti students. *Social Behavior and Personality*, 33 (1), 95-104.
- Ellis Jon B. ve Hirsch J. K. (2000). Reasons for living in parents of developmentally delayed children. *Research in Developmental Disabilities*, 21 (4), 323-327.
- Emil, S. (2003). *Self-Esteem and stressful life events of university students*. (Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdoğan, O. (2013). *İlköğretim öğretmenlerinin öz yeterlik ve başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, umut ve mesleki haz*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergün, B. B.(2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. (Doktora Tezi), Anadolu üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Fischer, M. ve Leitenberg, H. (1986). Optimism and pessimism in Elementary School-Aged Children. *Child Development*, (57), 241-248.
- Folkman, S. (1984). Personal control, stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4), 839-852.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (5), 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., ve DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J Pers Soc Psychol*, (50), 9- 571.
- Fontaine, Kevin R., Seal, A. (1997). Optimism, social support, and premenstrual dysphoria. *Journal of Clinical Psychology*, 53 (3), 243-247.
- Fredman R. I., Wyngaarden K., ve Seltzer M.M. (1997). Aging parent residential plans for adult children with mental retardation. *Mental Retardation*, 35 (2), 114-123.

- Gallagher, J. J., Beckman, P., Cross, A. H. (1983). Families of handicapped children: Sources of stress and its amelioration. *Exceptional Children*, 50 (1), 10-19.
- Ganellen, R.J. ve Blaney, P.H. (1984). Stress, externality, and depression. *Journal of*
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.
- Girli, A. (1995). *Normal zekâlı kardeşlerin zihinsel engelli kardeşe yönelik kabul düzeylerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Goleman, D. (2000). *Duyusal zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gonder-Frederick L, Carter WR, Cox DJ, Clarke, WL. (1990). Environmental Stress and Blood Glucose Change in Insulindependents Diabetes Mellitus. *Health Psychology*, (9), 503-515.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başağıkma tutumları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Gök, Ş. (1995). *Anksiyete ve Depresyonda stresle başağıkma*. (Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (21), 91-101.
- Gündüz, B. ve Gökçakan, Z. (2003) Hemşirelerde tükenmişliği yordamada stresle başağıkma biçimleri, eğitim düzeyi ve hizmet süresi değişkenleri. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (25), 10-17.
- Gündüz, B. ve Zafer G. (2003). Hemşirelerde tükenmişliği yordamada stresle başağıkma biçimleri, eğitim düzeyi ve hizmet süresi değişkenleri. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (25), 10-17.
- Güneysucu, J. (2010). *Eğitilebilir zihinsel engelli çocuğa sahip olan babaların sosyo-demografik değişkenlere göre stres düzeyleri ve stresle başağıkma tarzlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hart, E. ve Hittner, B. (1995). Optimism and pessimism associations to coping and anger reactivity. *Personality and Individual Differences*, (6), 827-839.
- Heiman, T. (2002). Parents of children with disabilities: resilience, coping and future expectations. *Journal Of Developmental And Physical Disabilities*, 14 (2), 159-170.

- Horney, K. (1993). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi Özgerçekleştirme Kavgası*. (Çev. Selçuk Budak). Ankara.
- Howard, M.S. ve Medway, F.J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in Schools*, 41 (3), 391-402.
- Irmak, A. (2005). *Stres yönetiminde cinsiyet faktörü sakarya telekom başmüdürlüğü uygulaması*. (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Işıklı, S. (1998). *A prospective study of life stress, social support and assertiveness among turkish university students*. (Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ingledew, David K. ve Brunning, S. (1999). Personality preventive health behaviour and comporative optimism about health problems. *Journal of Health Psychology*, 4 (2), 193-208.
- Jackson, T., Weiss, K. ve Soderlind, A. (2002). Perception of goal-directe activities of optimists and pessimists: a personal projects analysis. *The Journal of Psychology*, 136 (5), 521-532.
- Jemmott, JB. ve Locke, S. (1984). Psychsocial Factors, Immunologic Ediation, and Human Susceptibility to Infectious Disease; How Much Do We Know? *Psychological Bulletin*, (95), 78-108.
- Kamen-Siegel L, Rodin J, Seligman MEP, Dwyer J (1991). Explanatory style and cell-mediated immunity in elderly men and women. *Health Psychology*, (10), 229- 235.
- Kaner, S. (2004). *Engelli çocukları olan ana babaların algıladıkları stres, sosyal destek ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Bilimsel Araştırma Projesi Kesin Raporu, Ankara Üniv. Bilimsel Araştırma Projeleri, Ankara.
- Kara, D. (2016). *Psikoloji öğrencilerinde stresle başa çıkma stratejileri, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon belirtileri ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Karadavut, Y. (2005). İlköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Kazak, A. ve Marvin, Robert S. (1984). Differences, difficulties and adaptation: stress and social networks in families with a handicapped child. *Family Relations*, (33), 67-77.
- Keinan, G. (1987). *Decision making under stres: scanning of alternatives under controllable and uncontrollable threats*. Journal Of Personality And Social Psychology.
- Khalek, A. ve Lester, D. (2006). Optimism and pessimism in kuwaiti and american college students. *International Journal of Social Psychiatry*, (52), 110-126.
- Kitiş, N. (1991). Stres yönetimi ve yüksekokul öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerine ilişkin bir araştırma. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koç, M., ve Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı uluslararası. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 2 (2).
- Köksal, G. (2011). *Zihinsel engelli çocukları olan ebeveynlerin yaşamlarında algıladıkları stresi yordayan faktörlerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kökseven, Ç. (2015). *İlkokul öğretmenlerinin akademik iyimserlik düzeyleri ile iş doyumları arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Krantz, DS., Helmers KF, Bairey CN, Nebel LE, Hedges SM, Rozanski, A. (1991). Cardiovascular reactivity and mental stress induced myocardial ischemia in Patients With Coronary Artery Disease. *Psychosomatic Medicine*, (53), 1 -12.
- Küçüker, S. (1997). *Bilgi verici psikolojik danışma programının zihinsel özürlü çocukların kardeşlerinin özürlü ilgili bilgi düzeylerine ve özürlü kardeşlerine yönelik tutumların etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Küçüker, S. (2001). Erken eğitimin gelişimsel geriliği olan çocukların anne- babalarının stres ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Özel Eğitim Dergisi*, (3), 1-11.
- Lazarus, R. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lee, Y. ve Seligman, M. (1997). Are Americans more Optimistic than Chinese?, *Personality and Social Psychology Bulletin*, (23), 32-40.
- Maşraf, F. (2003). *The effect of a wellness oriented stress management program on stress level and coping strategies of university students*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Minnors, P.M. (1988). Family resources and stress associated with having a mentally retarded child. *American Journal of Mental Retardation* 93 (2). 184 – 192.
- Moran, C. C. Hughes, L. P. (2006). Coping with Stress: social work students and humour. *Social Work Education*, 25 (5), 501-517.
- Moreland, R. ve Sweeney, P. (1984). Self expectancies and Reactions to Evaluations Personal Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, (52), 156-176.
- Myers, Lynn B. ve Reynolds, D. (2000). How optimistic are repressors? the relationship between repressive coping, controllability, self-esteem and comparative optimism for health-related events. *Psychology and Health*, (15), 677-687.
- Nikolaou, J. ve Tsaousis, I. (2002). Emotional intelligence in the workplace: exploring its effects on occupational stress and organizational commitment. *International Journal of Organizational Analysis*. (10), 327-342.
- Norem, J. ve Chang, E. (2001). A very full glass: adding complexity to our thinking about the implications and applications of optimism and pessimism research. *In Optimism and Pessimism: In Chang, E. (ed) Implications For Theory Research And Practice*, 347-367
- Okanlı, A., Ekinci, M., Gözüağca, D. ve Sezgin, S. (2004). Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin yaşadıkları psikososyal sorunlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*,1-8.
- Okutan, H. (2016). *Zihin engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarının iyimserlik ve psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Oral, A. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 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*. (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öğülmüş, S. (2003). Kırgızistan'da Üniversiteli öğrencilerin geleceğe yönelik bakışları, Bişkek/Kırgızistan, Manas Üniversitesi.
- Öner, N. (1977). *Durumluk kaygı-sürekli kaygı envanterinin türk toplumunda geçerliği*. (Yayınlanmamış Doçentlik Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Örücü, M. (2005). *The effects of stress management training program on perceived stress, self-efficacy and coping styles of university students*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özbay, Y. (1993). *An Investigation of the Relationship Between Adaptational Coping Process and Self-Perceived Negative Feelings on International Students*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), TTU, Lubbock, Texas, USA.
- Özbay, Y., ve Şahin, B. (1997). *Stresle Başaçıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*, IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 1-3 Eylül 1997, AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi, Cebeci - Ankara.
- Öztürk, K. (2006). *Beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynakları ve başaçıkma yolları (Zonguldak İli Uygulaması)*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, S. (2017). *Zihinsel engelli ve yaygın gelişimsel bozukluk tanılı çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde stresle başaçıkma tutumları ve evlilik uyumuna etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başaçıkma tutumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Partlak, N. (2003) *Zonguldak karaelmas üniversitesi öğrencilerinin stresle başaçıkma tarzları ve intihar olasılıkları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hemşirelik Anabilim Dalı Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği. İzmir.
- Penland, E.A., Masten, W.G., Zelhart, P., Fournet, G.P. ve Callahan, T.A. (2000). Possible Selves, Depression and Coping Skills in University Students. *Personality and Individual Differences*. (29), 963-969.
- Personality and Social Psychology*. (50), 571-579.
- Peterson, C. Seligman, MEP. ve Vaillant, G. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for phisicalllnes: a thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, (55), 23-27.
- Phelps, S.B., Jarvis, P.A. (1994). Coping in adolescence: empirical evidence for a theoretically based approach to assessing coping. *Journal of Youth and Adolescence*, (25), 359-371.
- Ptacek, J.T., Smith, R.E., Zanas, J. (1992). Gender, appraisal and coping: a longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60 (4), 747-770.

- Ptacek, J.T., Smith, Ronald, E. and Dodge, Kenneth, L. (1994). Gender differences in coping with stress: when stressor and appraisal do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20 (4), 421-430.
- Puskar, Kathryn R., Sereika, Susan M., Lamb, Jacline., Tusaie- Mumford, Kathleen., McGuinness, Teena. (1999). Optimism and its relationship to depression, coping, anger, and life events in rural adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*, (20), 115-130.
- Raikkönen, Katri., Matthews, Karen A., Flory, Janine D., Owens, Jane F., Gump, Brooks B. (1999). Effects of optimism, pessimism, and trait anxiety on ambulatory blood pressure and mood during everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (1), 104-113.
- Renk, K., Creasey, G. (2003). The relationship of gender, gender identity and coping strategies in late adolescents. *Journal of Adolescence*. (26), 159-168.
- Rim, Y. (1990). Optimism and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 11 (1), 89-90.
- Rodin, J. (1986). Aging and health: effects of the sense of control. *Science*, (233), 1271-1276.
- Sarason, I. (1984). Stress, anxiety and cognitive interference: reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, (46), 929-938.
- Sarıkaya, S. (2011). *Zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin stresle başa çıkma düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (2003). Self-Regulatory Processes and Responses to Health Threats: Effects of Optimism on Well-Being. In J. Suls & K. Wallston (Eds.), *Social psychological foundations of health*, 395-428.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Schulz, R., Bridges, M. W., Magovern, G. J., Jr., ve Carver, C. S. (1999). Optimism and rehospitalization following coronary artery bypass graft surgery. *Archives of Internal Medicine*, (159), 829-835.
- Scheier, M.F. ve Carver, S. (1992). Effect of optimism on psychological and physical well-being: theoretical over-view and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16 (2), 201-228.
- Schotte, D. ve Clum, G. (1982). Suicide ideation in a college population: a test of a model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. (50), 690-696.

- Schulman, Peter., Keith, Donald., Seligman, Martin E. P. (1993). Is optimism heritable? a study twins. *Behavior Research and Therapy*, 31 (6), 569-574.
- Schutte, James W., Hosch, Harmon M. (1996). Optimism, religiosity, and neuroticism: a across cultural study. *Personality and Individual Differences*, 20 (2), 239-244.
- Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş İyimserlik*. Ankara: H.Y.B Yayınları.
- Seligman, M. E. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14
- Sheridan, CL. ve Radmacher, S. (1992). *Health psychology: challenging the biomedical model*. New York: Wiley.
- Sucuoğlu, B. (1997). Farklılıklarla yaşamak, aile ve toplumun farklı gereksinimleri olan bireylerle birlikteliği. *Özürlü Çocukların Aileleriyle Yapılan Çalışmalar*, 35-56.
- Sürücü, M., Bacanlı, F. (2006). *Uyum ve Psikolojik Dayanıklılık: Gazi Üniversitesinde Bir Çalışma*. Muğla: Muğla Üniversitesi. 15. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sürük, N. (1994). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Şahin, N., Rugancı, N., Taş, Y., Kuyucu, S. ve Sezgin, K. (1992). Stress related factors and effectiveness of coping among university students. *International Journal of Psychology*. (27), 355-364.
- Şahin, N.H., ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Şimşek, E.U. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla ve rol değiştirme tekniğiyle bütünleştirilmiş film terapisi uygulamasının işlevsel olmayan düşüncelere ve iyimserliğe etkisi*. (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tan, S. (2006). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tekek, Ayse, S. (1994). *The relationship between optimism and attitudes toward menopause*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Tekin, Ç. (2017). *Yaşlılarda yaşam doyumu, iyimserlik, mutluluk ve kan lipitleri ile D vitamini düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Temiz, K. (2010). *Görme engellilerde ruhsal belirtilerin, yaşam doyumunun ve stresle baş etme tarzlarının araştırılması*. (Uzmanlık Tezi), İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Malatya.
- Terakye, G. (1985). *Hacettepe üniversitesi hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin klinik uygulamaları, sırasında karşılaştıkları stres yaratıcı durumlara tepkileri ve bu konudaki yardım ihtiyaçlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tezel D. (2003). *Bir psikolojik destek programının engelli bebek annelerinin duygu durumlarına etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior, Extra Issue*, 53-79.
- Toydemir, E. (2005). *Eğitim yaşantısında stres yaratan faktörler; kara harp okulu, hava harp okulu, deniz harp okulu ve sivil üniversite öğrencileri karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Tuğrul, C. (1994). *Alkolik babaların 18-24 yaşlarındaki çocuklarında stres kaynakları, stresle başa çıkma yolları, benlik saygısı ve uyum düzeyi*. Hacettepe Üniversitesi Nörolojik Bilimler ve Psikiyatri Enstitüsü, Ankara
- Turnbull, A. P., Turnbull, H. R. (1995). *Families, Professionals, And Exceptionality*. New Jersey: Merrill.
- Türk Dil Kurumu (b.t.), 20 Mayıs 2013, <http://www.tdk.gov.tr>
- Türküm, A.S. (1999). *Stresle Başa çıkma ve İyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 (2), 1-16.
- Türküm, S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 18 (2), 25-34.

- Uzun, B. E. (2014). *Sınıf öğretmenlerinin sahip olduğu değerler ile akademik iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Üstündağ, A. (1999). *Kişilik özelliklerinin kız ve erkek üniversite öğrencilerinin bedensel rahatsızlık belirtilerini yordamadaki rolü*. (Yüksek Lisans tezi), ODTÜ, Ankara
- Üstündağ-Budak, Meltem., Mocan Aydın, Gül. (2005). The role of personelity factors in predicting the reported physical health symptoms of turkish college students. *Adolescence*, 40 (159), 559-572.
- Vassend, O. (1988). Examination stress personality, and self-reported physical symptoms. *Scandinavran, Journal of Psychology*, (29), 21-32.
- Vural, M. (2010). *Psikolojik destek programının, hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk, iyimserlik ve pozitif-negatif duygu düzeylerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Watson, D. ve Pennebaker, JW. (1989). Health complaints, stress, and distress: exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, (96), 234- 254.
- Weinstein, N. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, (39), 806.
- Wenglert, Leif., Rosen, Anne Sofie. (2000). Measuring Optimism – Pesimism From Belief About Future Events. *Personality and Individual Differences*, (28), 717-728.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yılmaz, N.E. (1993). *Üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, O. (2006). *Stresin performans üzerine etkisi: 40. piyade eğitim alayı komutanlığı lider personeli üzerinde bir araştırma*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü işletme Anabilim Dalı, Isparta.
- Zakovvski, S., Mc Allister, CG, Deal M. ve Baum, A. (1992). Stress, Reactivity, and Immune Function in Healthy Men. *Health Psychology*, (II), 223-232.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Ek 2: Stresle Başaıkma Tutum Envanteri

Ek 3: İyimserlik Ölçeği

EK-1
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Veliler,

Bu çalışma ile özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda sizlere üç bölümden oluşan bir form verilmiştir. Birinci bölümde “Kişisel Bilgiler”e yönelik sorular, ikinci bölümde “Stresle Başa çıkma Tutum Envanteri” üçüncü bölümde ise “İyimserlik Ölçeği” bulunmaktadır. Ölçeklerde yer alan maddelerin **doğru** ya da **yanlış** yanıtı yoktur. Lütfen size en yakın gelen seçeneği “**X**” şeklinde işaretleyiniz, isim belirtmeyiniz ve bütün soruları tarafsız olarak yanıtladığınızdan emin olunuz. Katkılarınız ve zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederim.

Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU
Öğrt. Üyesi

Fatma AKÇEŞME
Özel Eğitim Öğrt.

Bölüm I.

Kişisel Bilgiler

1	Cinsiyetiniz	Erkek ()	Kadın ()
2	Yaşınız		
3	Mesleğiniz		
4	Eğitim Durumunuz		
5	Çocuk sayısı		
6	Çocuğunuzun Engel Türü		
7	Ekonomik Durumunuz(maaş)		
8	Ailede Başka Engelli Çocuk Var mı? Varsa Engel Türü Nedir?		

EK-2

STRESLE BAŞAÇIKMA TUTUM ENVANTERİ

YONERGE: Aşağıda değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınızla ilgili ifadeler bulunmaktadır. Zihninizde bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp, cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak, sizin durumunuz için en uygun olan seçeneği X ile işaretleyiniz.

Hiçbir Zaman : 0 (%0) Sık sık : 3 (%50-75)
Ara sıra : 1 (%1-25) Her zaman : 4 (%75-100)
Bazen : 2 (%25-50)

1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	()	()	()	()	()
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşıp, gerekirse başka şeyleri bir yana bırakırım.	()	()	()	()	()
3	Problemimle yaşamayı öğrenirim.	()	()	()	()	()
4	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım.	()	()	()	()	()
5	Muzik dinleyerek bir çok şeyi unuturum.	()	()	()	()	()
6	Problemimle ilgili duygularımı baskalarıyla paylaşıyorum.	()	()	()	()	()
7	Enerjimi yaptığım şeyler üzerinde harcarım.	()	()	()	()	()
8	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım.	()	()	()	()	()
9	Huzuru dinimde bulmayı denerim.	()	()	()	()	()
10.	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım.	()	()	()	()	()
11.	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya Tv. seyredirim.	()	()	()	()	()
12.	Baska şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum.	()	()	()	()	()
13.	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım.	()	()	()	()	()
14.	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvenli hissederim.	()	()	()	()	()
15.	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim.	()	()	()	()	()
16.	Başa gelenin çekileceğine inanırım.	()	()	()	()	()
17.	Problemlerimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim.	()	()	()	()	()
18.	Her ne yapacaksam zamanında yaparım.	()	()	()	()	()
19.	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.	()	()	()	()	()
20.	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım.	()	()	()	()	()
21.	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim.	()	()	()	()	()
22.	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım.	()	()	()	()	()
23.	Başıma gelenlere inanmak istemem.	()	()	()	()	()

24.	Problemi çözmeme engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım.	()	()	()	()	()
25.	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım.	()	()	()	()	()
26.	Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim.	()	()	()	()	()
27.	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim.	()	()	()	()	()
28.	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım.	()	()	()	()	()
29.	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.	()	()	()	()	()
30.	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım.	()	()	()	()	()
31.	ilahi bir güçten yardım dilerim.	()	()	()	()	()
32.	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim.	()	()	()	()	()
33.	Başıma gelenlerden bir şeyler öğrenmeye çalışırım.	()	()	()	()	()
34.	Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi kabul ederim.	()	()	()	()	()
35.	Benden yaşlı birine danışırım.	()	()	()	()	()
36.	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
37.	Dini aktivitelere katılırım.	()	()	()	()	()
38.	Rahatlamak için ağlarım.	()	()	()	()	()
39.	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım.	()	()	()	()	()
40.	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum.	()	()	()	()	()
41.	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım.	()	()	()	()	()
42.	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim.	()	()	()	()	()
43.	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim.	()	()	()	()	()

EK-3
İYİMSERLİK ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra size en uygun seçeneği (Bana göre hiç değil), (Bana göre değil), (Bazen benim gibi), (Tam benim gibi) (X)işaretleyiniz. Bu bir sınav değildir. Doğru veya yanlış cevap yoktur.

	Bana göre hiç değil	Bana göre değil	Bazen benim gibi	Tam benim gibi
1. Yaşamaya devam edeceğimi sanmıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Zaman zaman yapamadığım şeyler oluyorsa da bundan dolayı umutsuzluğa kapılmam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Nedense bütün aksilikler beni bulur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Hayatta karşılaştığım her kötü olaydan mutlaka iyi bir sonuç çıkarırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Hangi yaşta olursam olayım yaşamın ilginç ve güzel yanlarını görmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Hiçbir şeyden kolay kolay mutlu olamıyorum, genellikle karamsar bir insanım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Bazı konularda başarısız olduğumda, başarılı olacağım alanlar da olacağını düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Bir kez başarısız olduğumda hep başarısız olacağımı düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Başıma bir şey geldiğinde kimsenin benimle ilgilenmeyeceğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Her ne kadar başarısız olsam bile kendimi başarısız bir insan gibi görmüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Başkalarından daha kötü olduğumu düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Zorluklarla karşılaştığımda mutlaka alternatif bir çıkış noktası bulacağıma inanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Olumsuz yaşantılarımın ve düşüncelerimin günlük yaşamımı bozmasına izin vermem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Her zaman kendime ikinci bir şans tanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Her şeye rağmen hayatın yaşamaya değer olduğuna inanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Üzüntülerimi sahip olduğum güzellikleri düşünerek unutmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Benim için başlayan her şey yeni bir umut demek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Genelde benden daha az imkânı olan insanlara bakarak ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Her inişin bir çıkışı olduğunu düşünür ve umutsuzluğa kapılmam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Ufak şeylerden bile haz duyarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Kötü olan her olay karşısında, dilimdeki sussa bile içimdeki umut ışığını söndürmemeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Her acının sonunda mutluluk olduğuna inanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Her şeye karşım yaşamaya evet diyebiliyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411/20/4042611

19/09/2014

Konu: Araştırma (Fatma AKÇEŞME)

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) 18.06.2014 tarihli dilekçe.
b) MEB. Yen. ve Eğt. Tek. Gn Md. 07.03.2013 tarih ve 316 sayılı 2012/13 nolu genelgesi.
c) Millî Eğitim Araştırma ve Anket Komisyonunun 15.09.2014 tarihli tutanağı.

Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Fatma AKÇEŞME'nin "*Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin İyimserlik Düzeyleri ve Stresle Başaıkma Stillerinin İncelenmesi*" konulu tezine dair araştırma çalışmasını İlimizdeki özel eğitim okulları ve özel eğitim ve rehabilitasyonlar da; uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının; söz konusu talebi, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, veri toplama araçlarının eğitim -öğretimi aksatmayacak şekilde katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Dr.Muammer YILDIZ
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
19/09/2014

Yusuf Ziya KARACA EV
Vali a.
Vali Yardımcısı



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Özgeçmiş

Adı Soyadı:	FATMA AKÇEŞME	İmza:		
Doğum Yeri:	ELMADAĞ/ANKARA			
Doğum Tarihi:	16.10.1987			
Medeni Durumu:	BEKAR			
Öğrenim Durumu				
Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	TEKKE KÖYÜ İLKOKULU	-	ELMADAĞ	1999
Ortaöğretim	KARACAHASAN İLKÖĞRETİM OKULU	-	ELMADAĞ	2002
Lise	GÖLBAŞI KIZ MESLEK LİSESİ	ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ BÖLÜMÜ	GÖLBAŞI	2005
Lisans	SELÇUK ÜNİVERSİTESİ	ÖZEL EĞİTİM BÖLÜMÜ	KONYA	2011
Yüksek Lisans	NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ	ÖZEL EĞİTİM BÖLÜMÜ	KONYA	2017
İş Deneyimi:	BEYKOZ AYETULLAH KESER ÖZEL EĞİTİM OKULU VE İŞ UYGULAMA MERKEZİ BEYKOZ ÖZEL EĞİTİM MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ (OKULU)			
Hakkında bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:	DOÇ. DR. SELAHATTİN AVŞAROĞLU YRD. DOÇ. DR. YAHYA ÇIKILI			
Tel:	0 537 283 44 02			
E.posta	fatma.akcesme42@hotmail.com			