

**ÖZEL EĞİTİM OKULLARINDA ÇALIŞAN  
ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK  
DÜZEYLERİ VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**INVESTIGATION OF RESILIENCE LEVELS AND COPING  
STRATEGIES OF THE TEACHERS WORK AT SPECIAL  
EDUCATION SCHOOLS**

**Recep KARATAŞ**

Hacettepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı İçin  
Öngördüğü

Yüksek Lisans Tezi

olarak hazırlanmıştır.

2016

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne

Recep KARATAŞ'ın hazırladığı "Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık D¼zeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Galip Y¼KSEL



¼ye (Danışman)

Prof. Dr. Oya G. ERSEVER



¼ye

Prof. Dr. Mehmet G¼VEN



¼ye

Doç. Dr. T¼rkan DOğAN



¼ye

Doç. Dr. Meliha TUZG¼L DOST



ONAY

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisans¼st¼ Eğitim-Öğretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından 01/07/2016 tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca ..../...../..... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Berrin AKMAN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

# ÖZEL EĞİTİM OKULLARINDA ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Recep KARATAŞ

## ÖZ

Bu araştırma özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ve başa çıkma stratejilerini cinsiyet, yaş, medeni durum, branş ve meslekteki hizmet süresi değişkenlerine göre incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Araştırmada özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri saptanmış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

Çalışma grubunu Milli Eğitim Bakanlığına bağlı 4 özel eğitim okulunda görev yapan 140 kadın, 73 erkek olmak üzere toplam 213 öğretmen oluşturmuştur. Araştırmada özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R ve başa çıkma stratejileri düzeyini belirlemek amacıyla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Ayrıca çalışmada diğer bağımsız değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 15 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Grupların ortalamaları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını belirlemede tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve t testinden faydalanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Öte yandan başa çıkma stratejileriyle yaş ve meslekteki hizmet süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada bulunan bir başka sonuç ise özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğudur. Araştırmada elde edilen bulgular, ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stratejileri, öğretmen, özel eğitim

**Danışman:** Prof. Dr. Oya G. ERSEVER, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı



# **INVESTIGATION OF RESILIENCE LEVELS AND COPING STRATEGIES OF THE TEACHERS WORK AT SPECIAL EDUCATION SCHOOLS ACCORDING TO SOME VARIABLES**

**Recep KARATAŞ**

## **ABSTRACT**

This descriptive study was conducted to examine the resilience levels and coping strategies of the teachers work at special education schools according to their gender, age, marital status, branch and tenure. In this study, resilience levels of the teachers work at special education schools is determined and the relation between their resilience levels and coping strategies is researched.

The study group consisted of 140 female and 73 male, totally 213 teachers who work at 4 different special education schools which are part of The Ministry Of National Education. In this study, Psychological Hardiness Scala was used to determine Psychological Hardiness levels and Coping Strategies Scala Short Form were used to determine Coping Strategies levels. Also Demographic Information Form developed by the researcher was used to determine independent variables. At data analysis, spss 15.0 program was used. independent groups t-test and multiple regression analysis were done. In order to determine statistically significant difference between the average of the groups used the test of variance analysis (ANOVA).

According to the finding of this study, it is concluded that there is no relation between psychological resilience and gender of special education teachers. On the other hand, there is a meaningful relationship between coping strategies and age and also with tenure of special education teachers. Another result of the study that there is meaningful relation between the psychological resilience and coping strategies of special education teachers. The findings obtained in this research were discussed in the light of relevant written source.

Key words: psychological hardiness, coping strategies, teacher, special education.

**Advisor:** Prof. Oya G. ERSEVER, Hacettepe University, Department of Educational Sciences, Department of Psychological Counseling and Guidance



## ETİK BEYANNAMESİ

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- ve bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.



İmza  
Recep KARATAŞ



***ANNEME ve BABAMA***



## TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde ve de tez yazma sürecimde benden ilgisini ve emeğini esirgemeyen, bilgisi ve engin tecrübeleriyle yolumu aydınlatan, destekleyici tutumuyla her ihtiyacım olduğunda yanımda olan değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Oya G. ERSEVER'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tüm Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı öğretim üyelerinin yanı sıra tez jürisinde yer alarak önemli geri bildirimlerde bulunan ve tezin zenginleşmesini sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. Oya G. ERSEVER, Prof. Dr. Galip YÜKSEL, Prof. Dr. Mehmet GÜVEN, Doç. Dr. Türkan DOĞAN ve Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST'a ayrı ayrı teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin bulgularını incelemek gibi önemli bir sorumluluğu üstlenen ve bunun yanında pek çok konuda görüşlerinden faydalandığım Arş. Gör. Sakine GÖÇER ŞAHİN'e, tezin hazırlanması esnasında çok çeşitli konularda bana destek olan değerli dostlarım Arş. Gör. Tülin ACAR ve Arş. Gör. Gökhan KABACAOĞLU'na teşekkür etmek istiyorum.

Araştırmamın veri toplama sürecinde çalışmaya samimiyetle katılan ve eğitimin temel taşı olan tüm öğretmen arkadaşlara şükranlarımı sunarım.

Yaşantılarını benimle paylaşarak bu tezin ortaya çıkmasını sağlayan, isimlerini burada sıralayamadığım tüm herkese;

En içten duygularıyla teşekkürlerimi sunarım...

Son olarak hedeflerim ve hayallerim konusunda beni her zaman destekleyen, tez yazma sürecinde yaşadığımız tüm zorlukları hoşgörüyü karşılayan içi sevgi dolu, fedakâr eşim İftihar Tunus KARATAŞ'a yanımda olduğu için sonsuz teşekkür ederim. İyi ki varsın.

Temmuz, 2016  
Recep KARATAŞ

## İÇİNDEKİLER

ÖZ .....	iii
ABSTRACT .....	v
ETİK BEYANNAMESİ .....	vii
TEŞEKKÜR.....	ix
İÇİNDEKİLER.....	xi
TABLolar DİZİNİ .....	xv
KISALTMALAR DİZİNİ .....	xvii
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Problem .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.3. Problem Cümlesi .....	4
1.3.1. Alt Problemler:.....	5
1.4. Sayıtlılar.....	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar.....	7
1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli .....	7
1.7.1. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Kuramsal Bilgiler .....	8
1.7.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Alt Boyutları .....	10
1.7.1.1.1. Kendini Adama .....	10
1.7.1.1.2. Meydan Okuma .....	11
1.7.1.1.3. Kontrolü Elinde Tutma .....	12
1.7.2. Stres ve Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Kuramsal Bilgiler .....	13
1.7.2.1. Başa Çıkma Stratejileri.....	14
1.7.2.1.1. Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejileri .....	15
1.7.2.1.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma Stratejileri .....	15

1.7.3. Başa Çıkma ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Kuramsal Bilgiler .....	16
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	19
2.1. Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Yapılan Araştırmalar .....	19
2.2. Başa Çıkma Stratejileri Üzerine Yapılan Araştırmalar .....	30
2.3. Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar.....	32
3. YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırma Deseni .....	38
3.2. Çalışma Grubu.....	38
3.2.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine ilişkin Frekans Dağılımları ....	38
3.3. Veri Toplama Araçları .....	40
3.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-III R .....	41
3.3.2. Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu.....	42
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu .....	44
3.4. Verilerin Toplanması.....	44
3.5. Verilerin Analizi .....	44
4. BULGULAR VE TARTIŞMA .....	46
4.1. Katılımcıların PDÖ ve BÇSÖ-KF'den Aldıkları Toplam Puanlara Ait Betimsel İstatistikler .....	46
4.2. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Cinsiyetlerine Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma .....	47
4.3. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Branşlarına Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma .....	48
4.4. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Yaşlarına Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular Ve Tartışma .....	49
4.5. Katılımcıların PDÖ'den Aldıkları Toplam Puanların Yaşlarına Göre ANOVA Sonuçları .....	50

4.6. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Medeni Durumlarına Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma .....	51
4.7. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Meslekteki Hizmet Sürelerine Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma.....	52
4.8. Katılımcıların Başa Çıkma Stratejileri Arasında Cinsiyetlerine Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma .....	53
4.9. Katılımcıların Başa Çıkma Stratejileri Arasında Branşlarına Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma .....	54
4.10. Katılımcıların Başa Çıkma Stratejileri Arasında Yaşlarına Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma .....	55
4.11. Katılımcıların Başa Çıkma Stratejileri Arasında Medeni Durumlarına Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma .....	56
4.12. Katılımcıların Başa Çıkma Stratejileri Arasında Meslekteki Hizmet Sürelerine Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma .....	57
4.13. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Başa Çıkma Stratejileri Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma.....	59
5. SONUÇ ve ÖNERİLER .....	61
5.1. Sonuç .....	61
5.2. Öneriler .....	62
KAYNAKÇA.....	64
EKLER DİZİNİ .....	74
EK-1: ETİK KURUL İZİN MUAFİYET FORMU .....	75
EK-2: MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ UYGULAMA İZİN BELGESİ.....	76
EK-3: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ III-R (Örnek Maddeler) .....	77

EK-4: BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ KISA FORMU (Örnek Maddeler) .....	78
EK-5: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ .....	89
EK-6: BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ.....	80
EK-7: GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU .....	81
EK-8: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	83
EK-9: ORİJİNALLİK RAPORU.....	84
ÖZGEÇMİŞ. ....	85



## TABLULAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılımları.....	39
Tablo 3.2. Araştırma Verilerinin Toplandığı Okullar .....	40
Tablo 4.1. Katılımcıların PDÖ ve BÇSÖ-KF'den Aldıkları Toplam Puanlara Ait Betimsel İstatistikler .....	46
Tablo 4.2. Katılımcıların PDÖ'den Aldıkları Puanların Cinsiyetlerine Göre t Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.3. Katılımcıların PDÖ'den Aldıkları Puanların Branşlarına Göre t Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.4. Yaş Kategorilerine Göre PDÖ'den Alınan Puanlara Ait Betimsel İstatistikler.....	49
Tablo 4.5. Katılımcıların PDÖ'den Aldıkları Toplam Puanların Yaşlarına Göre ANOVA Sonuçları .....	50
Tablo 4.6. Katılımcıların PDÖ'den Aldıkları Puanların Medeni Durumlarına Göre t Testi Sonuçları.....	51
Tablo 4.7. Katılımcıların Meslekteki Hizmet Sürelerine Göre PDÖ'den Aldıkları Puanlara Ait Betimsel İstatistikler.....	52
Tablo 4.8. Katılımcıların PDÖ'den Aldıkları Toplam Puanların Meslekteki Hizmet Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları.....	52
Tablo 4.9. Katılımcıların BÇSÖ-KF'den Aldıkları Puanların Cinsiyetlerine Göre t testi Sonuçları .....	53
Tablo 4.10. Katılımcıların BÇSÖ-KF'den Aldıkları Puanların Branşlarına Göre t testi Sonuçları .....	54
Tablo 4.11. Katılımcıların Yaş Kategorilerine BÇSÖ-KF'den Aldıkları Puanlara Ait Betimsel İstatistikler .....	55
Tablo 4.12. Katılımcıların BÇSÖ-KF'den Aldıkları Toplam Puanların Yaşlarına Göre ANOVA Sonuçları .....	56
Tablo 4.13. Katılımcıların BÇSÖ-KF'den Aldıkları Puanların Medeni Durumlarına Göre t testi Sonuçları .....	57

Tablo 4.1.4. Katılımcıların Meslekteki Hizmet Sürelerine Göre BÇSÖ-KF'den Aldıkları Puanlara Ait Betimsel İstatistikler .....	57
Tablo 4.15. Katılımcıların BÇSÖ-KF'den Aldıkları Toplam Puanların Meslekteki Hizmet Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları.....	58
Tablo 4.16. Katılımcıların PDÖ ve BÇSÖ-KF'den Aldıkları Toplam Puanlar Arasındaki Korelasyon Sonuçları.....	59



## KISALTMALAR DİZİNİ

- PDÖ** : Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R
- BÇSÖ-KF** : Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu
- ANOVA** : Tek Yönlü Varyans Analizi
- KBF** : Kişisel Bilgi Formu
- MEB** : Milli Eğitim Bakanlığı



# 1. GİRİŞ

## 1.1. Problem

Geçmişten günümüze, özeld bireylerin, genelveyse toplumların gelişmesinde ve ilerlemesinde etkin rol oynayan temel dinamiklerin başında her zaman eğitim gelmiştir. Eğitimin ana taşıyıcısı, olmazsa olmaz unsurlarından biri de bu alanda uğraş veren öğretmenlerdir. Öğrenmeye rehberlik eden kimse olarak tanımlanan öğretmenlerin temel işlevi, öğrencilerin istendik davranışlar geliştirmelerini ve kendilerini gerçekleştirmelerini sağlamaya çalışmaktır. Öğretmenler öğrencilerin, psikolojik ve sosyal yönden gelişimlerini destekleyerek yetkin birer birey olmalarını sağlamaları açısından çok önemli bir konuma sahiptirler. Ayrıca, eğitim-öğretim çağındaki çocukların en çok model aldığı kişiler olmaları bakımından öğretmenler, öğrenci davranışlarını şekillendirmede de etkindirler.

Eğitimin farklı kademelerinde görev alan öğretmenler içerisinde, özel eğitim okullarında çalışan öğretmen sayısı Milli Eğitim Bakanlığı Strateji Geliştirme Başkanlığı tarafından yayınlan "Milli Eğitim İstatistikleri" kitapçığına göre bu çalışmanın yapıldığı dönem olan 2014-2015 eğitim-öğretim yılında 5965 kadın, 4631 erkek olmak üzere toplamda 10.596 kişidir (Meb, Tarihsiz-a). Ülkemizde, özel eğitime ihtiyaç duyan bireylere yönelik eğitim faaliyetlerinin yaygınlaştırılması amacıyla son zamanlarda yetersiz de olsa birçok ilimizde özel eğitim okulları ve normal olular bünyesinde özel eğitim alt sınıfları açılmaktadır. Bu paralelde özel eğitim alanında görev yapan öğretmen sayısının ihtiyaca cevap vermemesi, alan dışı atamaların yolunu açmakta bu da beraberinde birçok yeni sorunu getirmektedir. Keza özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin çalışma şartlarına bakıldığında da birçok sorunla karşılaşmaktadır. İlk olarak özel eğitim alanında yetişmiş öğretmen sayısının azlığı dikkat çekmektedir. Zihinsel engelli, işitme engelli, görme engelli ve otistik çocuklara yönelik olarak açılan okullarda ve özel alt sınıflarda çalışan öğretmenlerin birçoğunun farklı alanlardan mezun oldukları bilinmektedir. Bu durum, öğretmenleri hiç tanımadıkları özel eğitim öğrencileriyle karşı karşıya bırakmaktadır. Gerekli eğitim ve donanım olmadan farklı özelliklerdeki çocuklarla çalışmak, öğretmenler açısından başa çıkması güç

olmakla birlikte yorucu ve yıpratıcı olmaktadır (Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, 2001).

Özel eğitime gereksinimi olan bireylerle çalışmak birçok farklı yöntem ve tekniği kullanmanın yanı sıra onlarla çok yakın ve birebir çalışma durumunu da beraberinde getirir. Özel eğitim gerektiren çocukların eğitimi söz konusu olduğunda, özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin de en az engelli bireylere sahip ailelerin gösterdiği kadar sabıra ve özveriye ihtiyaç duydukları açıktır. Diğer yandan, özel eğitim gereksinimi olan engel sahibi çocukların, normal akranlarına nazaran eğitimlerinin ve bakımlarının çok daha fazla fedakârlık ve sabır gerektirdiği ve bu eğitim ve bakımların öğretmenler için çok daha fazla zorlayıcı olabildiği bilinen bir gerçektir (Çokluk, 1999). Nitekim öğretmenlik mesleği birçok mesleğe göre çok daha stresli sayılmakta hele ki engelli bireylerin bakımı ve eğitimi söz konusuysa bu çocukların kişisel özelliklerinden ötürü çok daha stresli ve zorlayıcı bir hale gelmektedir. Bilhassa, orta ve ağır düzeydeki engele sahip öğrencilerle direkt olarak yaşanan temasın yoğunluğuna bağlı olarak, özel eğitimde çalışan eğitimcilerin normal okullarda çalışan diğer öğretmenlere nazaran zorlanımı, baskıyı ve stresi daha fazla yaşadıkları belirtilmektedir (Girgin ve Baysal, 2005).

Özel eğitim gerektiren çocuklarla çalışmak, bu bireylerin ihtiyaçlarını karşılamanın ötesinde, aileleriyle de çalışmak, onları yönlendirmek, çeşitli destekleri alabilecekleri kurum ve kuruluşlarla ilgili bilgilendirmek de özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin temel sorumlulukları arasındadır. Bunu yanı sıra eğitimde ev ile okul arasındaki iletişimi sağlıklı bir zemine oturtmak adına özel eğitimde çalışan öğretmenin ebeveynlerle işbirliği yapması lazım gelmektedir. Fakat özel eğitim alanında yeteri düzeyde deneyimi olmayan ve meslek yaşamında hayli sorun yaşayan özel eğitim öğretmenlerinin, özel eğitime ihtiyacı olan çocukların ailelerin bu gereksinimlerini karşılaması da mümkün olamamaktadır. Bu durum öğretmen için sürekli başa çıkma gerektiren bir stres kaynağı olması nedeniyle, özel eğitimde çalışan öğretmenlerin benliklerini daha da baskı altında hissetmelerine sebebiyet vermektedir (Sucuoğlu ve Kuloğlu, 2005).

Yukarıda sıralanan olumsuzluklar göz önünde bulundurulduğunda, özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin verdikleri eğitimin kalitesi başa çıkma

stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle doğru orantılı olduğu söylenebilir. Bu temel sebeplerden ötürü özel eğitimde çalışan öğretmenlerinin başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık konularında bilgilenmeleri gerektiği ve yardıma ihtiyaç duydukları düşünülerek bu araştırmanın gerçekleştirilmesine gerek duyulmuştur. Bu açıdan bakıldığında özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin, başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesinin ve olumsuzluklara karşı gerekli önlemlerin alınmasının, özel eğitime gereksinimi olan çocukların en uygun şartlarda yetiştirilebilmeleri açısından büyük önem taşıdığı söylenebilir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

İnsanlar, hayatlarının bazı dönemlerinde çeşitli güçlüklerle ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalabilirler. Kişinin, karşı karşıya kaldığı zorlayıcı bir durumda, o güne dek kendini donatma şekli, karşılaştığı bu zorlayıcı duruma ilişkin düşünsel, duygusal ve davranışsal tepkilerinin mahiyetini oluşturmada önemli rol oynar. Zorlayıcı durum karşısında kişinin geri çekilmesi, pes etmesi ya da üstüne giderek o durumla ilgili neticeyi değiştirme gayreti, o kişinin psikolojik dayanıklılık düzeyine ve başa çıkma tarzına göre farklılık gösterir.

Durum böyleyken neden kimi insanlar çabuk pes edip kaderlerine boyun eğerken kimileri uyum sağlamaya veya mücadele etmeyi sürdürerek sonucu değiştirmek için çaba sarf etmeye devam eder? Bu sorunun cevabı, bireyin kendisini o güne kadar donatma biçiminde, psikolojik dayanıklılığında ve de bireyin geliştirdiği başa çıkma stratejilerinde gizlidir.

Çalışan bireylerin, iş hayatında karşılaştıkları güçlükleri, hangi başa çıkma stratejilerini ne şekilde kullanarak bertaraf ettikleri, o bireylerin sahip oldukları mesleki donanımlarının kalitesiyle yakından ilişkilidir. Bu durum öğretmenlerde bilhassa özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerde çok daha belirgindir. Nitekim özel eğitime ihtiyaç duyan engelli bireylerin, normal yaşlıtlarına kıyasla eğitimin ve bakımlarının çok daha fazla çaba ve sabır gerektirdiği, öğretmenleri açısından ise çok daha zorlayıcı olabildikleri bilinmektedir (Çokluk, 1999).

Öte yandan özel eğitimde görev yapan öğretmenlerle ilgili yapılan araştırmaların birçoğunun, yine özel eğitim alanındaki araştırmacılar tarafından yapıldığı

görülmektedir. Oysa özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin karşılaştıkları güçlükler çoğu zaman bu okullarda görev yapan psikolojik danışmanlara aksetmektedir. Özel eğitim gereksinimi olan öğrencilerin problemleriyle uğraşmak başlı başına özel bir çabayı gerektirir ve özel eğitimde görev yapan öğretmenler bu çabayı gösterme konusunda zaman zaman okul psikolojik danışmanlarından yardım almaktadırlar. Bu pencereden bakıldığında psikolojik danışma ve rehberlik alanında bu konu ile alakalı çalışılan yeteri kadar araştırma bulunmamasından ötürü bu araştırmanın PDR alanına katkı sağlaması ve sonraki süreçte gerçekleştirilecek benzer araştırmalara yol göstermesi bakımından yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırma özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin, psikolojik dayanıklılıkları ile başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi sonucu ortaya çıkacak bulgulara göre özel eğitim okullarında görev yapan psikolojik danışmanlara ve özel eğitim alanında çalışanlara katkı getireceği düşünülmektedir.

Ayrıca alan yazında, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stratejileri ile ilgili yapılmış pek çok çalışma bulunmakla birlikte, bu değişkenler arasındaki ilişkileri dikkate alması açısından araştırmanın alanyazına katkıda bulunacağı, ortaya çıkan bulgular yardımıyla, söz konusu kavramlara ilişkin yeni çıkarımların oluşturulmasına katkı sağlanabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada bursa ilinde, meb'e bağlı özel eğitim okullarında görevli öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ve başa çıkma stratejilerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, branş ve meslekteki hizmet sürelerine göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki problem cümlesi ve alt problemler oluşturulmuştur.

### **1.3. Problem Cümlesi**

Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ve başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Ayrıca özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ve başa çıkma stratejileri bazı değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

### 1.3.1. Alt Problemler

1. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçek puanları bazı değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - a. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçek puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - b. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçek puanları yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - c. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçek puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - d. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçek puanları branşlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - e. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçek puanları meslekteki hizmet sürelerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ölçeği puanları bazı değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - a. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ölçeği puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - b. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ölçeği puanları yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - c. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ölçeği puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

- d. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ölçeği puanları branşlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - e. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ölçeği puanları meslekteki hizmet sürelerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçek puanlarıyla başa çıkma stratejileri ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

#### **1.4. Sayılılar**

Bu çalışmanın kavramsallaştırılması ve uygulanmasıyla ilişkili temel varsayımlar aşağıda belirtilmektedir:

1. Katılımcıların, kendilerine verilen ölçekleri içtenlikle ve objektif olarak doldurdukları varsayılmıştır.
2. Katılımcıların, çalışma evrenini temsil edici nitelikte oldukları varsayılmıştır.
3. Veri toplama araçlarının ölçülmek istenen konuyu doğru ölçebilecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırmanın evreni 2014-2015 eğitim öğretim yılında Bursa İlinde MEB'e bağlı özel eğitim okullarıyla sınırlıdır.
2. Araştırma Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin (III-R) sahip olduğu özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma Başa Çıkma Ölçeği Kısa Formu'ndaki özelliklerle sınırlıdır.
4. Araştırma, araştırmacı tarafından düzenlenen ve katılımcılara ait demografik özellikleri belirlemede kullanılan Kişisel Bilgi Formu ile sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

Bu araştırmadaki kavramlar, aşağıda tanımlandıkları anlamlarda kullanılmıştır.

**Psikolojik dayanıklılık (Resilience):** Strese neden olan kimi yaşam olaylarına maruz kalan veya travmatik yaşantılar geçmişine sahip olduğu halde normal yaşantısına uyum sağlayabilme özelliği gösteren, bunun yanı sıra ruh ve beden sağlığını koruyabilen insanların sahip olduğu bir kişilik özelliğidir (Kobasa, 1979).

**Özel Eğitim:** Özel eğitim gereksinimli bireylerin eğitim ve sosyal ihtiyaçlarını sağlamak için bu alanda özel olarak yetiştirilmiş elemanlarla yine bu alan için özel olarak geliştirilmiş eğitim program ve yöntemleriyle öğrencinin gelişim alanlarına ve akademik gelişimine uygun bir şekilde sürdürölmesini sağlayan eğitimidir (Meb, Tarihsiz-b).

**Özel Eğitime Gereksinim Duyan Birey:** Muhtelif nedenlerden ötürü gerek bireysel gerekse de gelişim özellikleri bakımından aynı gelişim dönemindeki bireylerden farklılık gösteren kişilere özel eğitime gereksinim duyan birey denir (Meb, Tarihsiz-b).

**Özel Eğitim Okulu:** Özel eğitim gereksinimli bireylere yönelik hizmet sunan, bu alanda özel olarak yetiştirilmiş eğitmenlerin çalıştığı yine bu alan için özel olarak geliştirilen eğitim planı ve gereçlerin uygulandığı, MEB'e bağlı her tür kademedeki resmî-özel okul ve kurumlarıdır (Meb, Tarihsiz-b).

**Stres:** Bireyin çevreyle olan etkileşiminde uyumunu tehlikeye düşüren ve kapasitesini zorlayan taleplerdir. (Folkman ve Lazarus, 1984).

**Başa ıkma:** Bireyin kendisini zorlayan, bunaltan ve kaynaklarını tüketen yaşam olaylarını eylemsel ve düşünsel olarak yönetme sürecidir. (Folkman ve Lazarus, 1984).

## 1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli

Bu bölümde ilk olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Başa ıkma Stratejilerine ilişkin kuramsal bilgilere, ardından bu kavramları temel alan araştırmalara yer verilmiştir.

### 1.7.1.Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Kuramsal Bilgiler

Türkiye'deki alanyazın incelendiğinde "resilience" kelimesinin Türkçe'ye çeşitli şekillerde çevrildiğini ve kullanıldığını görmekteyiz. Örneğin Terzi (2008) bu kavramı "kendini toparlama gücü" olarak belirtirken; Öğülmüş (2001) "yılmazlık" olarak ele almıştır. Öte yandan Gizir (2004) ve Kararımak (2007) bu kavramı çalışmalarında "psikolojik sağlamlık" olarak ele alırken Eminağaoğlu (2006) bu kavramı çalışmasında "psikolojik dayanıklılık" olarak kullanmıştır. Bu araştırmada ise "resilience" kelimesinin karşılığı olarak "psikolojik dayanıklılık" ifadesinin kullanılması tercih edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık Latince "resiliens" kökünden türetilmiştir. Latince'deki anlamı "bir maddenin elastik olması ve kolayca aslına dönebilmesidir (Gizir, 2004). Oxford Student's Science Dictionary'deki (2013) resilience maddesinde ise (psikolojik sağlamlık); "kötü bir durumdan hızlıca kurtulma, atlatma, iyileşme" anlamına gelmektedir. Kobasa'ya (1979) göre psikolojik dayanıklılık, strese neden olan kimi yaşam olaylarına maruz kalan veya travmatik yaşantılar geçmişine sahip olduğu halde normal yaşantısına uyum sağlayabilme özelliği gösterebilen bireylerin sahip olduğu bir kişilik özelliğidir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaptığı iş ne olursa olsun kendini o işe adanmasını, yaşamdaki değişikliklere açık olmasını ve olayların denetimini elinde tuttuğuna inanmasını gerektiren bir süreçtir.

Yine Kobasa, Maddi ve Khan (1982) tarafından yapılan benzer bir tanımlamada psikolojik dayanıklılığın stres için direnç kaynağı olan etkili bir kişilik özelliği olduğu belirtilmiştir. Teorik açıdan bakıldığında psikolojik dayanıklılık, strese neden olan olaylarla karşılaşılması durumunda etkin bir direnç kaynağı olarak rol oynayan kişilik özelliği olarak değerlendirilebilir. Psikolojik dayanıklılık kavramı dökme ve dövme demir metaforu ile de açıklanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık kavramı, yapısı çok sert olmasına rağmen kolayca kırılabilen dökme demire değil; yapısı yumuşak ve kolayca şekil alabilen dövme demire benzetilmektedir. Diğer bir deyişle psikolojik dayanıklılık bir esnekliğe işaret eder. Bu esneklik, bireylerin olumsuz koşullardan kaynaklanan fiziksel ve psikolojik zorlukların etkisinden çabucak kurtulmalarını ve kısa sürede gücünü yeniden toparlayabilmelerini sağlar (akt. Terzi, 2005).



Psikolojik dayanıklılık kavramına getirilen tanımlara bakıldığında evrensel çapta geçerli bir tanımın olmadığı görülmektedir. Ancak getirilen bütün tanımlamalarda kimi ortak noktaların olduğu göze çarpmaktadır. Bunlar; psikolojik dayanıklılığın dinamik bir süreç olduğu, zorlu yaşam olayları karşısında etkin şekilde baş etme, sağlıklı bir şekilde uyum gösterme gibi süreçleri içerdiği. Psikolojik dayanıklılıktan söz edebilmek için risk veya zorluktan bahsedebilmek gerekmektedir. Diğer bir ifadeyle bireyde psikolojik dayanıklılık özelliğinin ortaya çıkma durumu oluşabilmesi için, yaşamsal bir zorluk, baskı veya bir riskle yüz yüze gelmesi gerekmektedir. Karşılaşılan bu güçlükler sonucunda, mevcut duruma uyum sağlayarak tüm olumsuz koşullara karşın, yaşamının diğer alanlarında başarıya ulaşmış olması gerekmektedir. Bu açıdan bakıldığında; herhangi bir zorlayıcı yaşam olayına maruz kalmamış, ancak yaşamında başarılı olmuş bireyler “dayanıklı” değil, “başarılı” veya “yeterli” olarak nitelendirilir (Gizir, 2004). Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenler bilhassa orta ve ağır düzeydeki zihinsel engelli bireylerle çalışanlar iş yaşamlarında zorluklarla ve kimi zaman risklerle yüz yüze kalmaktadırlar. Dolayısıyla özel eğitimde çalışan öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık özelliğinin ortaya çıkma durumunun oluşmasına etki eden nedenler muhtelif olabilmektedir.

Bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılık erken çocukluk döneminde gelişmekte, bireyin karşılaştığı güçlükler ve karmaşık yaşam deneyimlerinin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Luthar (2003) bireylerde psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde etkili olan durumları ele almış ve erken çocukluk döneminde maruz kalınan uyarıcıların psikolojik dayanıklılığın temelini oluşturduğunu vurgulamıştır. Psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde diğer bir önemli süreç, ailesi tarafından yeteri kadar ilgi gösterilmeyen çocukların karşılaştığı güçlüklerdir. Bu çocuklar karşılaştıkları olumsuz durumlarla baş çıkmak için çaba gösterebilmektedirler. Benzer şekilde Khoshaba ve Maddi (1999) tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir araştırmada dayanıklılık ile erken yaşantılar arasındaki ilişki incelenmiştir. Dayanıklılık düzeyi düşük ve yüksek olan bireylerin karşılaştırıldığı bu çalışma sonucunda; kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılığın gelişiminde, çocuk yaşta ebeveyn kaybı, düşük sosyo-ekonomik düzey, fiziksel hastalıklar, ruhsal hastalıklar gibi stresli durumlarla karşı karşıya kalmanın etkili olduğu ortaya çıkmıştır (akt. Terzi, 2005).

### **1.7.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Alt Boyutları**

Bireyin stresli yaşam olayları veya hastalıkla karşılaştığında, bir direnç mekanizması olarak çalışan kişilik özelliğine psikolojik dayanıklılık (psychological hardiness) adını veren Kobasa, (1979) kavramla ilgili doktora tezi kapsamında Illinois Belediyesi'nde üst ve orta düzey yönetici konumunda, üniversite mezunu, yaşları 40-49 arasında, evli ve 2 çocuk sahibi toplam 670 erkek üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada ilk olarak bu kişilerden son 3 yıllık dönem içerisinde yaşantılamış oldukları stres verici yaşam olaylarının ve yine 3 yıl içerisinde geçirdikleri hastalıkların bir listesini çıkarmalarını istemiştir. Ardından stres verici yaşam olaylarının yoğunluklarıyla geçirdikleri hastalıklar bakımından puan olarak ortalamanın çok üzerinde görülen 200 kişiyi birinci grupta toplamıştır. Yüksek seviyede strese sahip fakat düşük hastalık puanına sahip 126 kişiyi de ikinci bir grup olarak ele alıp karşılaştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda yoğun düzeyde strese sahip fakat düşük düzeyde hastalık puanı almış bireylerin psikolojik dayanıklılık özelliklerinden kendini adama, kontrolü elinde tutma ve mücadelelilik/meydan okuma özelliklerine sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Aşağıda bu özellikler detaylı bir şekilde ele alınmaya çalışılmıştır.

#### **1.7.1.1.1. Kendini Adama**

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından biri kendini adamadır. Kobasa'ya (1979) göre kendini adama, bireyin yaşamın çeşitli alanlarıyla ilgilenme eğilimidir. Bir iş veya göreve ilişkin merak ve ilgi düzeyidir. Kendini adama boyutunda, bireyin pasif şekilde olayların dışında kalması söz konusu değildir, aksine birey günlük olaylara aktif şekilde dahil olur. Genel anlamda kendini adama bireyin kendini bir işe, bir amaca veya yaşama adaması anlamını taşımaktadır.

Maddi ve Kobasa'ya (1994) göre psikolojik dayanıklılık özelliğine sahip bireyler, başlarına gelen tüm stresli ve üzücü olaylara rağmen, işlerine sıkıca sarılırlar. Bu kişilerin çevreleri geniştir, kişiler arası ilişkileri güçlüdür. Böylece stresli yaşam olayları karşısında sosyal destek ağları da güçlü olmaktadır. Kendini adama düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerini ve çevrelerini ilginç bulurlar. Yaşam aktivitelerine aktif olarak dahil olur ve pek çok ilginç şeyizaman harcamaya değer olarak düşünürler. Meraklarını gidermeye güdülenmişlerdir. Kendini adama

özelliği, bireylerin stres verici bir olayı tehdit olarak değerlendirmesinin önüne geçer.

Kobasa (1979) kendini aile, evlilik, iş, ev gibi yaşamındaki çeşitli alanlarla bağlantılı sayan bireylerin bu alanlara karşı kendini yabancılaşmış hissedenerlere nazaran daha sağlıklı olduklarını belirtmiştir. Zira bu durum bireylerin kendini adama ve inanç sistemleriyle stres verici olayları tehdit olarak değerlendirmesini asgariye indirir. Kendini adayın (adanmışlıkları yüksek) kişiler stres verici durum ve olayları bir bütün olarak kendinde mevcut olan kaynaklarla irtibatlandırır ve stresli durumlarla yüz yüze geldikleri vakit karşısındakinden yardım istemeye meyilli olurlar ve bu kişiler genelde sağduyuludurlar.

#### **1.7.1.1.2. Meydan Okuma**

Meydan okuma, psikolojik dayanıklılığı oluşturan bir diğer özelliştir. Meydan okuma boyutunda, yaşamın stresli durumlarının ve sıkıntılarının bireyi geliştirdiği varsayımı yer almaktadır. Meydan okuma özelliğine sahip bireyler, değişimi normal olarak görürler. Pek çok kişi de görülen değişimin bir tür güvenlik tehdidi oluşturduğu algısı, meydan okuyabilen bireylerde görülmez. Aksine değişim, gelişimi teşvik eden bir unsur olarak algılanır. Bunun nedeni ise bireylerin, yaşadıkları durumları yeniden düzenleyebileceklerine olan inançlarıdır (Kobasa, 1979).

Meydan okuma özelliği olan bireye göre yaşamda karşılaşılan tehdit edici ve stres yüklü olaylar yaratıcılık, yenilik, gelişim ve bireysel başarı için birer fırsattır. Özgüveni ve benlik saygısı yüksek olan bireylerde görülen meydan okuma kişilik özelliği, normal yaşam olaylarının bile kişisel gelişim için birer fırsat olarak görülmesini sağlar. Meydan okumayla stres yüklü olaylar, birey tarafından, etkili biçimde değerlendirilerek açıklığın ve esnekliğin gelişmesine katkıda bulunur. Stresli yaşam durumlarıyla karşılaşılan birey, meydan okuma özelliğine sahipse, durumu tekrar düzenleyebileceğine inanır. Stresle baş etmede kaynaklarını nasıl kullanacaklarını ve kaynaklara nasıl ulaşacaklarını bilirler. Bu bireyler için stresli yaşam olayları, olgunlaşma için birer fırsattır. Aynı zamanda yaşanan değişim, bireylerin çevresiyle etkileşime geçmesini, yaşama aktif katılımını ve yaşamda yeni bakış açıları kazanmalarını sağlar (Kurt, 2011).

### 1.7.1.1.3. Kontrolü Elinde Tutma

Psikolojik dayanıklılık kavramının alt boyutlarından biri olan kontrolü elinde tutma, bireyin güç koşullarla karşılaştığında mutsuzluk duygusuna kapılmak yerine olayları etkileyecek, değiştirecek biçimde inanması ve davranması eğilimidir (Maddi ve Khoshaba, 1994). Kontrolü elinde tutma boyutunda, yaşamda güçlüklerle karşılaştığında kişinin çaresiz hissetmesi yerine, olayların sonuçlarını değiştirebileceğine olan inancı söz konusudur. Bu boyut birtakım özellikleri içerir, bunlar arasında öz disiplin, başarı, motivasyon, cesaret, güdülenme, karar verme ve seçim yapabilme bulunmaktadır. Yaşam olaylarının getirdiği stres, bireyi çevresini kontrol etmek üzere harekete geçirir. Kobasa'ya (1979) göre stres yaşayan bireyler, yaşamları üzerinde kontrol sahibidir. Bu açıdan bakıldığında; psikolojik olarak dayanıklı bir kişi kendi yaşamında 3 tür öz kontrolle donanmıştır;

(i) Karar Kontrolü: Kişinin stresli durumlarla başa çıkabilmek için mevcut kaynaklar arasından seçim yapabilmesi.

(ii) Bilişsel Kontrol: Süregelen olaylarda stres yüklü yaşam olaylarının yorumlanması ve bu olaylardaki stres etmenlerinin asgariye indirilmesini sağlayabilmek.

(iii) Başa Çıkma Becerisi: Karşılaşılan kimi durumlara karşı başarı elde etme güdüsü ve her türden stres verici olayla baş ederken farklı kaynaklar sağlama becerisidir (Kobasa,1979).

Tüm tanımlara bakıldığında Masten ve arkadaşları (1990) ortak noktalar bulmuşlardır. Psikolojik dayanıklılık kavramının bu ortak özellikleri üç tanedir. Yaşanan olumsuzluklara rağmen bu zorlukları aşma gücünde olan ve beklenenin üzerinde gelişim gösteren bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik birinci temel psikolojik dayanıklılık özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu özellik aynı zamanda kişisel bir yetenekle donanmış oldukları inancını tanımlamak için kullanılmıştır. Kötü koşullarda ve zorlu yaşam olaylarına maruz kalarak büyüyen ve buna rağmen başarıyı elde etmiş bireylerin hikâyeleri de bu temel olguyla ilintilidir. Bunun yanı sıra ikinci bir temel psikolojik dayanıklılık özelliği, bireyin stres verici ve zorlu yaşam koşulları karşısında gösterdiği uyum yetisi ile ilintilidir. Psikolojik dayanıklılık olgusunun bu temel özelliği ile ilgili çalışmalarda; ailede

çatışma veya boşanma gibi kimi stres faktörleri nirengi noktası olarak sayılmaktadır. Son olarak üçüncü psikolojik dayanıklılık özelliği ise çok sevilen bir yakının kaybı, büyük kazalara maruz kalma ve doğal afet gibi kimi olayları yaşama gibi travma durumlarını atlatma becerisi ile ilişkilidir. Bu noktada yaşanan travmanın olası etkilerinden kurtulmada rol oynayan bireysel özelliklere odaklanılmıştır (Akt. Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

### **1.7.2. Stres ve Başa Çıkma Stratejileri İle İlgili Kuramsal Bilgiler**

Bir kavram olarak stres, Latince'deki "Estrictio" ve Fransızca'daki "Estrece" kelimelerinden türetilmiş olup bu kavrama tarihsel süreç içerisinde değişik anlamlar da yüklenmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Budak'a göre (2003) stres; bireyin içerden yahut dışarıdan kaynaklanan ve var olan duygusal, bilişsel dengeyi ve sosyal işleyişi tahrip etme eğilimi gösteren ve bireyi var olan bu dengeyi sağlama almaya yahut da tekrardan kurmaya zorlayan fiziksel, bilişsel ve duygusal tepkiler bütünü olarak tanımlamaktadır.

Aldwin (2007) stresi, bireyin çevresiyle olan etkileşimlerinde ve yaşam olayları karşısında sınırlı bir şekilde veya ciddi bir biçimde uyarılması sonucu psikolojik ve fizyolojik tepki geliştirmesi olarak tanımlarken; Schermerhorn, Hunt ve Osborn (2005) bireyin çevreyle olan etkileşiminde, zarar görebileceği, herhangi bir kayba uğrayabileceği, kendini tehdit edilmiş hissettiği veya karşı durması gereken bir engelin varlığına ilişkin değerlendirmelerin neden olduğu gerilim olarak tanımlamaktadır. Lazarus ve Folkman'a göre (1984), bireyin iyi oluşunu riske sokan, potansiyelini düşürücü ve zorlayıcı olarak ifade edilen kişi-çevre etkileşimleri stres olarak değerlendirilebilirken aynı zamanda insan için stres bir dengenin bozulduğu ve yeniden uyum sağlanması gerektiğine yönelik bir işarettir. İnsanlar psikolojik, biyolojik ve sosyal anlamda denge içerisindedir. Bu üç durumdan herhangi birinin dengesinin bozulması insanda stresi tetikler ve bireyler tekrar uyum sağlamak için çeşitli tepkiler üretirler.

Stresin kaynakları sosyal ve fiziksel olarak iki grupta toplanabilir:

1. Fiziksel kaynaklar; sıcak, soğuk, gürültü, kötü çalışma şartları, kişinin hasta ya da rahatsız olması gibi durumlar.

2. Sosyal kaynaklar; sosyal, ekonomik, siyasal faktörler; aile ortamı; iş ve kariyer yaşamı ve kişilerarası ve çevresel ilişkiler gibi durumlar örnek olarak gösterilebilir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus (1993) strese karşı yaklaşımda Birincil, İkincil ve Başa çıkma davranışı olmak üzere üç yol bulunduğunu ifade eder; Birincil yaklaşım zararlı, tehdit içeren ve meydan okuyucu olarak bireylerin stres kaynaklarını algılamasını içerir. İkincil yaklaşım stres kaynaklarıyla ilgili kişinin ulaşılabilir başa çıkma yollarının değerlendirilmesidir. Üçüncü olarak başa çıkma davranışı ise stres kaynaklarıyla ilgili bireyler tarafından yürütülen davranışsal ve bilişsel stratejilerdir.

### **1.7.2.1. Başa Çıkma Stratejileri**

Stres, organizmanın zorlayıcı yaşam olaylarına gösterdiği psiko-fizyolojik tepkiler bütünü şeklinde tanımlanırken; başa çıkma, organizmanın stres verici olaylarla karşılaştığında gösterdiği uyum sağlama etkinlikleri olarak ele alınmaktadır. Başa çıkma, kişinin strese neden olan uyarıcılara karşı direnç göstermesi ve bu olaylar karşısında ruh sağlığını koruma maksadıyla ortaya koyduğu duygusal-davranışsal ve bilişsel tepkiler bütünü şeklinde tanımlanabilir.

Öte yandan Lazarus ve Folkman (1984) ise başa çıkmayı; bireyin kişisel sınırlarını zorlayarak kimi zaman aşan, gerek içsel gerekse de dışsal kimi talepleri yerine getirme uğruna mütemadiyen bir değişiklik içerisinde olan duygusal, davranışsal veya bilişsel çabalar bütünü olarak ele almaktadır. Kişinin, içten gelen ve dıştan dayatılan talepler karşısında gösterdiği ve sonunda başarılı olduğu ya da olamadığı tüm çabaları kapsar aslında başa çıkma. Bu süreçte kişinin, fizyolojik, psikolojik, ve sosyal işlevlerini yerine getiremediği durumlarda bu eksikliği gidermek ya da tümüyle ortadan kaldırmak için bazı tutumlar belirlemesi beklenir (Durukan ve ark. 2008).

Stres verici olayların veya durumların neden olduğu iç gerilim ve bu gerilimin ortaya çıkardığı kimi rahatsızlıklar, organizmayı yine önceki haline dönebilmek üzere gayret göstermeye ve stratejiler geliştirmeye koşullandırmaktadır. Bu başa çıkma stratejileriyle temelde iki başlık altında toplanır. Bunlar; (1) duygu odaklı başa çıkmayla (2) problem odaklı başa çıkma olarak iki başlıkta ele alınabilir. Problem odaklı başa çıkma durumunda mevcut probleme odaklanılarak çözüme

ilişkin cevaplar oluşturulmaya çalışılır. Duygu odaklı başa çıkma durumundaysa probleme çözüm aramaktan ziyade duygularda meydana gelen değişiklikleri kontrol ederek duygusal dengeyi korumaya çalışmak esastır.

#### **1.7.2.1.1. Problem odaklı başa çıkma stratejileri**

Yeni beceriler edinme, engellemeleri bertaraf etme, benzeşik çözüm ve çözümler ortaya koymak gibi stresin asıl çıkış noktasını değiştirme ya da kontrol etme odaklı bir strateji olan problem odaklı başa çıkma stratejisinde birey, kendini veya çevreyi harekete geçirerek uyumsuzluk yaratan birey ve çevre ilişkisini değiştirmeyi hedefler (Folkman ve Lazarus, 1984). Bireyin stres yaratan durumu bertaraf etme amaçlı, mantıksal çıkarım içeren, problem odaklı başa çıkma stratejileri, stresi ortadan kaldırmak amacıyla saldırgan tarzda olabildiği gibi, problemin çözümüne yönelik rasyonel, incelikli çabalar şeklinde de olabilmektedir. Problem odaklı başa çıkma başlığı altında, planlı bir şekilde problem çözme, sorumluluğunu kabul etme, kendini kontrol etme, soruna olumlu yaklaşma gibi eğilimler bulunmaktadır (Türküm, 1999).

Problem odaklı başa çıkma stratejileri, doğrudan doğruya varolan problemle ilgili çözüm bulmaya ve o an yaşanan kaygıyı giderme amaçlıdır. Problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanan kişiler ortada hiçbir şey yokmuş gibi davranmaktansa alalede bir plan ortaya koyarak mevcut problemi ortadan kaldırmaya yönelik bir çaba içerisine girerek kendilerini daha iyi hissederler (Burger, 2006).

#### **1.7.2.1.2. Duygu odaklı başa çıkama stratejileri**

Kişinin karşı karşıya kaldığı istenmeyen bir olay veya durum neticesinde meydana gelen duygularını ortadan kaldırma çabası olarak ele alındıktan sonra duygu odaklı başa çıkma stratejisinde birey, yaşanan süreç içerisinde, durumun araçsal özellikleri ile içerdiği tehditlerin doğasındaki gerçekliği dikkate almaz. Duygu odaklı başa çıkma stratejisiyle bireyin varolan gerçekliği inkâr ederek sorundan uzak durması, ona, mevcut probleme daha sakin bir biçimde yaklaşma imkânı vermektedir. Bu da duygu odaklı başa çıkma stratejisinin stresle başa çıkmada güçlü bir teknik olarak karşımıza çıkmasını sağlamaktadır (Krohne, 2002).

Lazarus'a (1993) göre duygu odaklı başa çıkma stratejisi, temelde stresle ilişkili duyguları değiştirme çabası, sosyal destek arama, kaçınma ve mesafe koyma gibi etkinliklerle stres yaratan durumları duygusal tepkiler aracılığı ile yönetme girişimleridir. Duygu odaklı başa çıkma stratejisinde birey, gelişmiş bir duygusal gerilime dayanma yetisiyle stres yaratan durumları tepkisiz olarak karşılayarak, ruhsal bunaltı veya fiziksel semptomlar geliştirmeksizin stres yaratan olaylarla başa çıkmaya çalışır (Budak 2003).

Genel anlamda duygu odaklı başa çıkma stratejileri bireyin, stresten kaynaklı olarak yaşadığı olumsuz duyguları kontrol altında tutmaya çalışarak dikkatini olumlu olana yöneltmesine dönük davranışlarını kapsamaktadır. Bu strateji, içinde bulunulan mevcut durumun bütünselliğini farklılaştırarak, kişinin stres üzerindeki kontrol gücünü arttırmak amacıyla kullanılır. Bu gibi başa çıkma stratejileri ekseriyetle; kendini kontrol etme, sosyal destek arama, uzaklaşma, inkar, problemden uzak durma, kabullenme, kuruntulu düşünme, kabullenme, zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama gibi stratejileri içermektedir. Ayrıca bu strateji problem odaklı başa çıkma stratejisine nazaran pasif bir strateji olarak kabul edilir (Folkman, 1984).

Başta çıkma stratejileri bir bütün olarak düşünüldüğünde hemen hemen bütün olaylarda ve durumlarda aktif stratejiler, bireylerin kaygı verici durumlarla başa çıkmasında kaçınma stratejilerinden daha etkili olarak karşımıza çıkmaktadır. "Duygu odaklı mı problem odaklı stratejiler mi daha etkili olur?" diye sorulduğunda ise cevap durumsaldır. Şayet varolan sorunu çözenin bir yolu varsa bunu gidermek için eyleme geçmek en etkili stratejidir. Fakat eğer bir durum değiştirilemiyorsa, bu kez de, gösterilen duygusal tepkileri değiştirmek daha etkili bir stratejidir (Vitaliano, ark., 1990. Akt. Karatekin, 2013).

### **1.7.3. Başa Çıkma ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisine Dair Kuramsal Bilgiler**

Kobasa (1979) yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılığın (bir kişilik özelliği olarak) stresli durumlarla baş etmede önemli bir etken olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin sahip oldukları bu özelliklerinin stresle ve stresli durumlarla baş etmelerine yardımcı olarak kişilerin



zorlayıcı yaşam olaylarıyla etkin bir biçimde baş etmelerine yardımcı olduğunu belirtmektedir. Luthar'a (2003) göre yaşam olaylarında stresin algılanma biçiminde, sahip olunan kişilik özelliklerinin yerinin çok mühim olduğunu öne çıkaran çalışmalarda kalıtımın, öğrenmenin ve çocukluk yaşantılarının strese karşı geliştirilen psikolojik dayanıklılığın önemli saptayıcıları olduğu belirlenmiştir. Öte yandan bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılığın stresli durumlar karşısında etkili ve uygun başa çıkma stratejilerini belirlemede önemli bir etken olduğu vurgulanmıştır.

Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek ve stresle baş etmede etkin olan bireylerin, yaşamlarını daha çok kontrol altında tutabildiklerini, değerlerine daha çok önem verdiklerini ve yaşam olaylarındaki stres yaratan bir durumu diğer kişilere kıyasla daha az stresli bulduklarını belirtmiştir. Klag ve Bradley'e göre (2004) yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip ve etkili başa çıkma beceriyle donanmış olan kişiler, stresi daha az yaşar ve rahatsızlık ve hastalık belirtisi de daha az gösterirken psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olanlar stres durumlarından daha çok etkilenirler.

Kobasa, Maddi ve Kahn (1982) tarafından gerçekleştirilen çalışmada psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler stresli yaşantılarla karşılaştıkları durumlarda, uyum sağlama yeteneğine sahip olduklarından aktif başa çıkma stratejilerini etkin bir şekilde kullanmaktadırlar. Stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında, dayanıklılığı aktif hale getirmek, bireylerin stresli durumları değerlendirmelerini ve bu durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır. Yine benzer şekilde, aynı stresli yaşam koşullarına maruz kalmalarına rağmen dayanıklı bireylerin dayanıksız olanlara göre stres verici durumları daha olumlu değerlendirdikleri ve bu durumları kontrol altına alabildikleri gözlenmiştir.

Funk (1992) yürüttüğü çalışmasında psikolojik yönden dayanıklı bireylerde varolan kontrol, meydan okuma ve bağlanma gibi kişilik özellikleri stres altındayken sağlıklı kalmalarını sağlamaktadır. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olan bireyler stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında pasif kalma ya da kaçma davranışlarını sergilemek yerine aktif olarak harekete geçmeyi tercih ederek olayların sonuçları üzerinde etkin rol oynarlar. Nowack'a (1989) göre stresli yaşam olayıyla karşı karşıya kalındığında, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, seçtikleri başa

ıkma mekanizmasını etkilemektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler “etkin problem çözme” başa çıkma mekanizmasını kullanırken; psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük bireyler “kaçınmacı ve inkar” başa çıkma mekanizmasına başvurmaktadırlar. Terzi (2008) ise yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyi ile başa çıkma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu, dayanıklı bireylerin aktif olma ve problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanmak suretiyle stresin etkisini azaltıp psikolojik iyi olma özelliği gösterdiklerini belirtmiştir. Buna karşın psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olanların stresi inkâr etme gibi olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanarak strese olumsuz tepki gösterdiklerini belirtmiştir.



## 2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmanın değişkenleri ile ilgili alan yazında yer alan araştırmalara yer verilmiştir. İlk olarak psikolojik dayanıklılık değişkeniyle ilgili çeşitli araştırmalara ardından başa çıkma değişkeniyle ilgili araştırmalara değinilmiştir. Son olarak da psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stratejilerini birlikte inceleyen araştırmalara kronolojik sıra izlenerek yer verilmiştir.

### 2.1. Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Yapılan Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılık kapsamında gerçekleştirilen çalışmaların öncüsü sayılan Kobasa (1979), Illinois belediyesinde yönetici pozisyonundaki çalışanlar üzerinde yürüttüğü çalışmalarla psikolojik dayanıklılık modelini geliştirmiştir. Yaş aralığı 40-49 değişkeninde olan 670 erkek yöneticiye hayatlarının son üç yılında deneyimledikleri stresli olayları ve başlarından geçen hastalıkları listelemeleri istenir. Ardından katılımcılar geçirdikleri hastalıklar ve stres düzeylerine göre değerlendirilerek iki gruba ayrılmış ve bu gruplar karşılaştırılmıştır. Kobasa, sonuçları değerlendirdiğinde aşırı stres ve düşük hastalık yaşadığını ifade eden bireylerin meydan okuma, kendini adama ve kontrol özelliklerine sahip bireyler olduklarını bulmuştur. Ayrıca bu bireylerin kendilerini sahip oldukları işe adadıklarını, karşılaştıkları güçlükleri bir tehdit olarak değil de kendilerini geliştirebilecekleri bir fırsat şeklinde algıladıklarını ve yaşamlarının kontrolünü ellerinde olduğunu hissettiklerini bulgulamıştır. Bunun sonucunda da psikolojik dayanıklılık modelini; meydan okuma, kendini adama ve kontrol boyutlarıyla ele alarak geliştirmiştir.

Holt, Fine ve Tollefson (1987) tarafından yapılan çalışmada, meslek stresleri yüksek olmasına rağmen tükenmişlik düzeyleri farklı olan kadın ilköğretmenlerinin dayanıklılık ve kişilik özellikleri incelenmişlerdir. Araştırmaya tam gün çalışan ve özel ders veren 192 kadın ilköğretmeni katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre stres düzeyi ve tükenmişlik düzeyi yüksek olan bireylerin; stres düzeyi yüksek ve tükenmişlik düzeyi düşük olan bireylere göre "yabancılaşma" konusunda anlamlı bir farklılık göstermişlerdir. Stresli durumlarda, yüksek düzeyde stres ve tükenmişlik düzeyine sahip olan bireylerin, pasif durumda kaldıkları (stresi düşünmek, öfkelenmek, etkinlikleri yerine getirmeme gibi)

bulunmuştur. Ayrıca stres düzeyi yüksek ama tükenmişlik düzeyi düşük olan bireylerin aktif başa çıkma stratejilerini (hobilere ve çeşitli etkinliklere katılma, esprili bir tutum sergileme gibi) kullandıkları araştırmada elde edilen bir başka bulgudur.

Allred ve Smith (1989) tarafından yürütülen çalışmaya, 84 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşamdaki tehditler karşısında nasıl davrandıkları incelenmiştir. Katılımcılar araştırmacılar tarafından revize edilen dayanıklılık ölçeği, durumluluk-sürekli kaygı envanteri ve öz değerlendirme envanterini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre dayanıklı bireylerin düşük dayanıklı bireylere göre tehdit durumlarında daha çok olumlu benlik değerlendirmesine sahip olduğu görülmüştür. Ek olarak araştırmada dayanıklı bireylerin stres kaynaklı hastalıklara karşı direnç sahibi oldukları bulunmuş ve bu durumun dayanıklı bireylerin uyum sağlayıcı bilişsel başa çıkma stillerinden kaynakladığı ifade edilmiştir.

Langemo (1990) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, iş kaynaklı stresin belirleyicilerini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Araştırmaya 287 hemşire katılmıştır. Araştırmada Maslach Tükenmişlik Envanteri, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Blair Aktivite Egzersizleri İndeksi, demografik özellikler ve yöneticilerin tamamladığı ölçekler kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında stres üzerinde etkili beş bireysel kaynak ve beş örgütsel kaynak bulunmuştur. Strese etki eden bireysel kaynakların psikolojik dayanıklılık, yaş, eğitim, egzersiz ve hemşirelik eğitimindeki yıl değişkenlerinin olduğu, örgütsel değişkenlerin ise part time olarak üniversitelerde görev alma, görevlerin karmaşık olması, okulun ekonomik çevresi, tam zamanlı öğretim üyelerinin sayısı ve öğrenim süresi olduğu belirtilmiştir.

Sears ve McKillop (1990) tarafından gerçekleştirilen araştırmada gerginlik ve fiziksel rahatsızlıkların psikolojik dayanıklılık-kişilik özelliği ve umutsuzluk faktörleri açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 305 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada Umutsuzluk Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Gerginlik Semptomları Kontrol Listesi kullanılmıştır. Araştırmada umutsuzluk psikolojik dayanıklılık ve alt ölçekleri ile negatif ilişkili olarak bulunmuştur. Ayrıca gerginlik ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Westman (1990) stres ve performans arasındaki ilişkiyi yönetici değişken olarak psikolojik dayanıklılık açısından inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 328 İsrail askeri katılmıştır ve stres durumlarında kendini rapor etme ve psikolojik dayanıklılık ölçeği araştırmada kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre performans ve stres arasında psikolojik dayanıklılık tampon işlevi görmektedir ve psikolojik dayanıklılık performansla pozitif ilişkili olarak değerlendirilmiştir.

Hall (1992) tarafından sağlık alanında çalışanlar üzerinde yapılan çalışmada hemşirelerin mesleki stresleri ile psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği arasındaki ilişki ortaya konmuştur. Araştırmanın örneklemini oluşturan 145 hemşireye Hemşirelik Stres Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan hemşirelerin algıladıkları mesleki stres düzeyinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Bernard ve Belinsky (1993) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik dayanıklılık, stres ve uyumsuzluğun hastalık belirtileri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. 229 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, stres ve dayanıklılık geçmişe yönelik hastalıkların değerlendirilmesi üzerinde etkili bulunmamıştır. Ayrıca ne dayanıklılık ne de stres ölçümleri sağlık merkezine başvurma ile ilişkili bulunmamıştır.

Gökçe (1993) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile ruh sağlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan Ege Üniversitesi hazırlık ve 1. sınıf öğrencilerinden toplam 326 öğrenciye 'Bireysel Bilgi Formu', 'Katz KSA-S Uyum Skalası', 'Dayanıklılık Ölçeği', 'Stresle İlgili Faktörler Ölçeği' ve 'Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği' uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin yabancılaştırmadan hayata, işe veya okuluna bağlanma inancı, olayları kontrol edebileceği ve değişimleri tehdit edici bir durum yerine mücadeleye davet olarak değerlendirebilme özellikleri stres algısı üzerinde etkili olmakta ve kişinin daha az hastalanmasını sağlayabilmektedir. Aynı zamanda dayanıklılık puanı yüksek olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının, dayanıklılık puanı düşük olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkabilen öğrencilerin dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu, ayrıca dayanıklılık düzeyi düşük olan öğrencilerin etkisiz başa çıkma yollarını, dayanıklılık düzeyi yüksek olan

öğrencilerin ise etkili başa çıkma yollarını kullandıkları görülmüştür. Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça ruh sağlığının olumlu yönde etkilendiği ortaya çıkmıştır.

Servellen, Topf ve Leake (1994) tarafından yürütülen çalışmada hemşirelerin iş stresi ile kaygı, depresyon ve somatik şikâyetler gibi sağlık problemleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, dayanıklı kişilik özelliğine sahip hemşirelerin daha az iş stresi, daha az duygusal tükenmişlik, daha az kaygı ve depresyon özellikleri taşıdıklarını göstermiştir.

Clarke (1995) strese karşı bireylerin dayanıklılık, yaş, cinsiyet, denetim odağı ve A tipi kişilik özelliklerinin etkisini araştırmıştır. Araştırmaya 283 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada stres üzerinde yaş ve psikolojik dayanıklılığın açıklayıcı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Genç ve dayanıklı öğrencilerin daha yaşlı ve dayanıksız olanlara göre daha sağlıklı olduğu bulunan bir başka sonuçtur.

Whitfield (1995) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada genç yetişkinlik döneminde arkadaşlık ile sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 23-33 yaşları arasında 100 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçları, genç yetişkinlik döneminde arkadaşlık ilişkileri hem sosyal destek hem de psikolojik dayanıklılıkla ilişkili bulunmuştur.

Kosaka (1996) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik stres tepkileri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara bakıldığında dayanıklılığın üç alt boyutunun (bağlanma, denetim, meydan okuma) stres tepkilerinin azaltılmasında birbiriyle ilişkili bulunmuştur. Araştırmaya katılan 224 üniversite öğrencisinin strese karşılaştıklarında kendilerinin ifade etmeleri ve etkili başa çıkma yöntemlerini kullanmalarında dayanıklı kişilik özelliğinin önemli bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Brookings ve Bolton (1997) dayanıklılık, depresyon, sosyal destek ve fiziksel hastalıkların yaşam stresine etkisini incelemiştir. Araştırmaya 45 erkek, 88 kız üniversite öğrencisi katılmış ve katılımcılar Yaşam Deneyimleri Envanteri, Depresyon Ölçeği, Hastalık Belirtileri Ölçeği ve Dayanıklılık Ölçeğini

yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında stres hastalık ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın hastalık belirtilerini azaltıcı etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Simoni ve Paterson (1997) hemşirelerin iş yerlerinde yaşadıkları stres ve tükenmişlik ile psikolojik dayanıklılığı incelemişlerdir. Araştırmaya 440 hemşire katılmış ve katılımcılar Dayanıklılık Ölçeği, Başa Çıkma Ölçeği ve Tükenmişlik Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yüksek düzeyde dayanıklı olanlar daha az stres ve tükenmişlik yaşamaktadır. Aktif başa çıkma (Stresörleri değiştirme, kontrol etme, pozitif değerlendirme) stratejisi kullananlar düşük tükenmişlik gösterirken, aktif olmayan (görmezden gelme, kaçınma) strateji kullananlar yüksek tükenmişlik belirtmiştir. Düşük tükenmişlik ifade eden katılımcıların aktif başa çıkma stratejisi kullanan yüksek düzeyde dayanıklı olan bireyler oldukları bulunmuştur.

Maddi, Kahn ve Maddi (1998) dayanıklılık eğitim programının etkililiğini inceledikleri araştırmalarına rahatlama grubu, plasebo ve sosyal destek gruplarını oluşturan 46 şirket yöneticisi katılmıştır. Bütün gruplar haftada 1,5 saat olmak üzere toplam 10 oturuma katılmışlardır. Dayanıklılık eğitiminin uygulandığı grupta; şu anda kendileri için stresli durumları tanımlamış, eğitimci etkili başa çıkma yollarını kullanan model olmuş ve üyeler başa çıkma tekniklerini uygulamışlar, stresli durumlarla başa çıkmak için eylem planı oluşturmuşlar ve lider tarafından bağlanma, denetim ve meydan okuma özelliklerine ilişkin geri dönütler verilmiştir. Rahatlama meditasyon grubunda, üyeler, kas gevşetme teknikleri ve hayal etme tekniklerini, meditasyon temeline dayanan uygulamaları öğrenmişlerdir. Placebo grubunda ise üyeler stresi etkili bir şekilde yönetmenin etkilerini ve kendileri için stresli durumları tartışmışlardır. Araştırmada Kişisel Değerlendirme Ölçeği, İş Doyumu Ölçeği, Hopkins Semptom Listesi ve Moos Sosyal Destek Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca dayanıklılık eğitimi programına katılan üyelerin dayanıklılık düzeyleri ve iş doyum düzeylerinin, rahatlama / meditasyon grubu ve placebo grubuna katılan üyelerin dayanıklılık düzeylerinden ve iş doyum düzeylerinden daha yüksek olduğu; stresin etkilerini azaltmada diğer iki grupta yer alan üyelere göre daha etkili oldukları ifade edilmiştir.

Kamya (2000) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi olma ve özsaygı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma örneklemini 105 öğrenci

oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde, psikolojik dayanıklılık düzeyi ve psikolojik iyi olmanın özsaygının belirleyicilerinden biri oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

McCoy (2001) psikolojik dayanıklılık ve stres ile ilgili yaptığı çalışmada örneklem olarak 50 öğrenci seçmiştir. Katılımcılar 50 maddelik Personel Görüşme Formunu, Hassles (güçlük) Ölçeğini, Durumsal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik dayanıklılık Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırmada dayanıklılık ve yaş değişkeni pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca akademik sınav puanları ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise dayanıklılık ölçeğinden yüksek puan alanların Hassles ölçeğinden düşük puan aldığıdır.

Waysman, Schwarzwald ve Solomon (2001) travmanın ardından uzun ve kısa vadede psikolojik dayanıklılığın etkisini incelemişlerdir. Araştırma 164 İsrail savaşına katılan ve 184 Yom Kipper Savaşına katılan bir örneklem üzerinde yapılmıştır. Araştırmada Kişisel Görüş Envanteri ve Savaş Tecrübeleri Listesi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında travma sonrasında uzun vadeli olumlu ve olumsuz değişimler üzerinde psikolojik dayanıklılığın etkili olduğu bulunmuştur.

Dayanıklılık seviyesi ve stresli durumlarla başa çıkma becerisi arasındaki ilişkiyi inceleyen Hager'ın (2001) araştırmasına psikoloji birinci sınıfa devam eden 100 öğrenci katılmıştır. Araştırmada Kişisel Görüş Anketi(PVS IIIR), Kişilerarası Destek Değerlendirme Ölçeği ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre dayanıklılığı düşük bireyler, dayanıklılık seviyesi yüksek bireylere göre daha çok tartışma yaşamaktalar ve yüksek dayanıklı bireyler, düşük dayanıklı bireylere göre daha çok sosyal desteğe sahiptirler ve düşük dayanıklı bireyler, büyük bir olasılıkla kaçınmacı başa çıkma stilini yüksek dayanıklı bireylere göre daha çok kullanmaktadırlar.

Wallace, Bisconti ve Bergeman (2001) psikolojik dayanıklılıkla sosyal destek arasındaki ilişkiyi ve bunların yaşamdaki sonuçlarını incelemişleridir. Araştırmalarına, Kuzey Hindistan'da yaşayan 443 kişi katılmıştır. Araştırmada Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Sosyal Destek Ölçeği, Epidemiyoloji Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği ve Yaşam Doyum İndeksi- Form 2 ve algılanan fiziksel sağlıkla ilgili beş maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına



göre sosyal destek (aile ve arkadaş desteği) ve depresyon, yaşam doyumu, sağlık arasındaki ilişkide dayanıklılık arabulucu rolü üstlenmektedir. Araştırmada kullanılan modelde dayanıklılık değişkeni kontrol edildiğinde, sosyal destek ve sonuçları arasındaki ilişki düşmektedir.

Weiss (2002) tarafından yürütülen çalışmada (herhangi bir engel türüne sahip) engelli bir çocuğu olan anneler ile engeli bulunmayan normal çocuğu olan annelerin stres seviyelerinde psikolojik dayanıklılığın etkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemini 120 anne oluşturmuştur. Sonuçlara göre psikolojik dayanıklılığın başarılı bir uyumun belirleyicileri olduğu ve psikolojik dayanıklılık puanı yüksek olan annelerin stresin olumsuz etkilerini daha az hissettikleri sonucu ulaşılmıştır.

Durak (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik belirtilerin yordanmasında, stres karşısında dayanıklılık sağlayan kişilik özelliklerinin etkisi ele alınmıştır. Çalışmada bunun yanı sıra "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği"nin (PVS III-R) psikometrik özellikleri de test edilmiştir. Psikolojik belirtilerin yordanmasında psikolojik dayanıklılığın, başa çıkma stillerinin ve algılanan sosyal desteğin etkisi; deprem yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencisi 380 kişi üzerinde araştırılmıştır. Çalışma çerçevesinde katılımcılara 'Yaşam Olayları Ölçeği', 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçları, kişilik özelliklerinin psikolojik belirtilerin yordanmasına etkisini ve psikolojik dayanıklılığın, psikolojik belirtiler ve stres arasındaki ilişkideki rolünü kanıtlamıştır. Psikolojik dayanıklılık, deprem yaşamamış üniversite öğrencileri açısından, stres seviyelerinin ve diğer kişilik özelliklerinin yanı sıra psikolojik belirtileri anlamlı ölçüde açıklama etkisine haiz olduğu sonucuna varılmıştır.

Motan (2002) çalışmasında, dayanıklılık değişkeninin kaygı ve depresyonu ayırtmadaki belirleyici rolünü incelemiştir. Araştırmaya katılan 165 üniversite öğrencisine 'Kişisel Bakış Ölçeği II', 'Beck Depresyon Envanteri', 'Beck kaygı Envanteri', 'Aşırı Uyarılma Ölçeği' ve 'Olumsuz Duygulanım Ölçeği' uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, dayanıklılığın depresyonla anlamlı ilişki gösterdiği, kaygıyla anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymuştur. Ayrıca bu araştırmada örneklem grubunda kaygı ve depresyon birlikte görülmekte ve dayanıklılık düzeyi kaygı ve depresyonu ayırtmıştır.

Bloyd (2003) stres, dayanıklılık ve yaratıcı düşünme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasına 205 öğrenci katılmış ve katılımcılar Kişisel Görüş Envanteri (PVSIIIR), Bartone Kısa Dayanıklılık Envanteri, Yaratıcı Düşünce Üretme Testi, Sosyal Uyum Ölçeği, Yaşam Tecrübeleri Ölçeği ve Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanterini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında düşük dayanıklı bireylerin streslerinin artması durumunda yaratıcı düşüncelerinin azaldığı bulunmuştur. Ayrıca yüksek dayanıklı bireylerin grubunda stresin artmasının yaratıcı düşünceyi artırdığı elde edilmiştir.

Crowley, Hayslip ve Hobdy (2003) psikolojik dayanıklılık ve yetişkinlikte yaşam olaylarına uyumu incelemiştir. Araştırmada elde edilen bilgiler, 88 işini kaybetmiş kişi ve psikolojik dayanıklılığın kişisel üzüntü, uyum ve başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini keşfetmek isteyen çocuğa sahip bireylerden elde edilmiştir. Katılımcılar Kişisel Görüş Envanteri (PVS), Hopkins Semptom Listesi, Duyusal Denge Ölçeği, Baş Çıkma Tolları Listesi, Doyum Ölçeği ve Sosyal Destek Davranış Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre büyük sosyo-demografik faktörler, nevrozizm ve dışa dönüklük gibi- dayanıklılık ve farklı yaşam olayları arasındaki etkileşimin problem çözme stilini, başa çıkma mekanizması olarak pozitif yeniden değerlendirmeyi ve pozitif etkinin seviyesini etkilediğini ileri sürmüştür. Buna ek olarak dayanıklılığın birkaç başa çıkma stratejisi, pozitif etki ve yaşam doyumuna da etki sağladığı ortaya çıkmıştır. Araştırmada elde edilen bir başka bulgu ise psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığıdır. Bulgular gösteriyor ki iş kaybı, yuva deneyiminden daha stresli bir durum olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik dayanıklılık tahmin edilebilir ve öngörülebilir yapı sergilemeyen yaşam olaylarına verilen tepkilere aracılık etmektedir.

Rogers, Alderman, ve Landers (2003) gerçek stres durumlarında psikolojik dayanıklılık ve stresin dış çevreye olan etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya liseye devam eden ve futbol oynayan 25 erkek öğrenci katılmış ve Yaşam Olayları Envanteri, Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri, Topcon Dış Vizyon Envanteri ve Bilişsel Dayanıklılık Envanterini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam stresi, negatif yaşam stresi ve psikolojik dayanıklılığa çevresel şartlarının anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur.

Klag ve Bradley (2004) tarafından yapılan, hastalık ve stres üzerinde psikolojik dayanıklılığın rolü adlı araştırmaya 350 kişi katılmıştır. Araştırmada Çok Boyutlu Dayanıklılık Ölçeği (DRS), Büyük Beşli Kişilik Envanterinin Nevotiklik Boyutunu içeren kısım, Ruh Hali Profili Uyum ve Problem Deneyimleri ile Başa Çıkma Envanteri ve Ruffin'in Hastalık Semptomları Listesi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre toplam dayanıklılık puanları erkekler açısından stres ve hastalıkla negatif ilişkili bulunmuştur. Kadınlar açısından ise dayanıklılık puanları ile stres arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak kadınlar için dayanıklılığın alt boyutu olan bağlanma ile stres arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Stres-hastalık ilişkisinde ise psikolojik dayanıklılık sadece erkekler için anlamlı bulunmuştur. Yani erkekler için psikolojik dayanıklılık stres ve hastalık durumunda tampon görevi görmektedir. Araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise erkekler ve kadınlar için kaçınmacı başa çıkma stratejileri, psikolojik dayanıklılık-hastalık ilişkisinde etkili bulunmuştur. Araştırmada her iki cinsiyet için de kaçınmacı başa çıkma stratejisi toplam psikolojik dayanıklılıkla ilişki bulunmuştur.

Cole, Feild ve Harris (2004) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin öğrenme motivasyonları ve psikolojik dayanıklılığın öğrenme deneyimleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmalarında öğrenme motivasyonunun ve öğrenme sonuçlarının psikolojik dayanıklılık tarafından yönetildiği öngörüsü ile araştırma hipotezlerini oluşturmuşlardır. Birbirini izleyen iki çalışma yapmışlardır. İlkine 348, ikincisine 356 öğrenci katılmıştır. İlk çalışmada psikometrik bir test geliştirmişler ve ikinci aşamada bu testi katılımcılara uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarında düşük motivasyon ve performans gösterenlerin depresif duygu durumu tecrübe edebilecekleri görülmüştür. İlk çalışma sonuçlarına göre öğrenme motivasyonu ve psikolojik dayanıklılık tüm öğrenme kriterleri (cinsiyet, yaş, yarışma, sınıflama, özyeterlilik, öğrenme merkezli ve performans merkezli) ile ilişkili bulunmuştur. Dayanıklılık ve depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken öğrenme sonrası motivasyon, sınıf reaksiyonu ve öğretmen değerlendirme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Lopez, Haigh ve Burney (2004) tarafından yapılan çalışmada stres ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmalarına 41 erkek ve 47 kadın

katılmıştır. Araştırmada Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Dayanıklılık Ölçeği ve demografik bilgiler listesi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre algılanan stresle psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı düzeyde korelasyon saptanmıştır. Araştırmada psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin düşük düzeyde algılanan stres rapor ettikleri belirtilmiştir.

Terzi (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öznel iyi oluşa ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli test edilmiştir. Araştırma örneklemi Gazi Eğitim Fakültesi öğrencisi 395 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılara araştırma kapsamında 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-III R,' 'Benlik Saygısı Ölçeği', 'Bilişsel Değerlendirme Ölçeği', 'Sürekli Kaygı Envanteri' 'Başa Çıkma Yolları Ölçeği', ve 'Yaşam Doyumu Ölçekleri' uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, stresli yaşam olaylarını değerlendirme, stresle baş etme ve bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılığın iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği sonucuna varılmıştır.

Bacanlı ve Sürücü (2010), tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik uyumlarının, genel uyumlarını ve sosyal uyumlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerine, sınıf düzeylerine ve üniversite öncesi yaşanan ortama göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Çalışmaya katılan 677 öğrenciye 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-III R,' 'Üniversiteye Uyum Ölçeği-ÜÜÖ', ve son olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu' uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, düzey olarak orta düzeyde dayanıklılığa sahip bireylerin uyum puanlarının, düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olan bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yüksek düzeyde ve orta düzeyde psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin akademik uyum puanlarının, düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bir değişken olarak cinsiyet değişkeninde erkeklerin üniversite uyum süreçlerinin kızlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Eminağaoğlu (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada; sokakta yaşamakta olan çocukların psikolojik dayanıklılık özellikleriyle kontrol grubu şeklinde belirlenen ve bir işte çalışan çocukların psikolojik dayanıklılık özelliklerinden hangi yönlerden ayrışma gösterdiğiyle; sokakta yaşayan çocukların gerek aileyle gerek sokakla ilişkili olarak bazı riskler ve koruyucu etmenler bakımından, psikolojik

dayanıklılıklarıyla münasebetini belirleme amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini İzmir ilinde yaşayan ve yaşları 12-16 arasında değişen 27 sokak çocuğu oluşturmaktadır. Kontrol grubu olarak da, hiç bir şekilde sokakta kalma yaşantısı olmayan 12-16 yaş arası, çalışan 27 çocuk belirlenmiştir. Araştırma, sokak çocuklarının işbirliğine ve duygusal yakınlık kurmaya daha eğilimli olduğu bulunmuştur. Öte yandan, ebeveynlerinden ayrı yaşama hikâyesine sahip olan sokak çocuklarının gösterdikleri depresif duygulanımının, ebeveynlerinden ayrı kalmamış çocuklara göre daha fazla olduğu bulgulanmıştır.

Cress ve Lampman'ın (2007) kolej öğrencileri arasında dayanıklılık ve hastalığa neden olan davranışlar arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasına 137 kişi katılmış ve katılımcılar Kişisel Görüş Envanter(PVSIIR), Hastalığa Neden Olan Yaşam Stilleri Profili II'yi yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında dayanıklılık hastalığa neden olan davranışların anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ile algılanan stres arasında negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Oktan (2008) tarafından yapılan çalışmada, üniversite sınavlarına hazırlık aşamasında olan gençlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin; bazı değişkenlere göre (cinsiyet, üniversite giriş sınavına kaçınıcı kez girdikleri, yaşam doyumları ve problem çözme becerileri) farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Ardından öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığına bakılmıştır. Söz konusu araştırmada, üniversite giriş sınavlarına hazırlık aşamasındaki 495 genç üzerinde çalışılmıştır. Bu kapsamda katılımcılara; 'Sağlamlık ve Ergen Gelişimi Ölçeği', 'Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği', 'Problem Çözme Becerileri Envanterleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; üniversiteye giriş sınavlarına hazırlık aşamasındaki gençlerin psikolojik dayanıklılıklarının; cinsiyete, üniversite giriş sınavlarına kaçınıcı kez olarak girmiş olduklarına ve de problem çözme becerilerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu bulgulanmıştır.

Terzi (2008) tarafından yürütölen çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmeye alınmıştır. Araştırma kapsamında 140 öğrenciye 'Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği' ve 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' uygulanmıştır. Araştırma

bulgularından çıkan sonuçlarda; algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında pozitif yönlü olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Vogt ve arkadaşları tarafından (2008) yapılan çalışmada stres reaksiyonları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki karşılıklı ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 1571 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre stres reaksiyonu ve dayanıklılık arasındaki ilişkide sosyal destek yönetici bir etkide bulunmuştur. Yapılan çalışmada yüksek düzeyde dayanıklı olan erkekler az stres ve daha fazla stres tecrübesi rapor etmişlerdir.

Kararımak ve Çetinkaya (2009) tarafından yürütülen araştırmada deprem deneyimlemiş yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında üniversitede çalışan ve 1999 depremini yaşamış 242 kişiye 'Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği,'Ego-Sağlamlığı Ölçeği', ve 'İlişki Ölçeği' uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik dayanıklılık düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; güvenli bağlanmayla psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulgulanmıştır.

## **2.2. Başa Çıkma Stratejileri Üzerine Yapılan Araştırmalar**

Nowack (1989) tarafından yürütülen çalışmada, başa çıkma stratejisi ve bilişsel psikolojik dayanıklılığın sağlık durumu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmada örneklem olarak 198 kişi seçilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kaçınmacı başa çıkma yaklaşımı ve olumsuz düşünmenin psikolojik üzüntü ve fiziksel hastalığın anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Araştırmanın bir başka sonucu ise bilişsel psikolojik dayanıklılığın psikolojik üzüntünün anlamlı bir yordayıcısı olduğudur.

Price ve Stuart (2002) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin sosyal ve toplumsal meselelere duydukları ilgi düzeyleriyle sahip oldukları başa çıkma stratejilerini ne şekilde kullandıklarına odaklanılmıştır. Ergenlerin çok çalışmak, dinlendirici etkinliklere yönelmek ve spor yapmak gibi çeşitli başa çıkma stratejilerini etkin bir şekilde kullandıkları belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada kaygılanma ve kendini suçlama gibi stillerin fonksiyonel olmadığı, üç ergenden birinin sosyal ve toplumsal olaylara ilgi duyduğu ortaya çıkarılmıştır.

Freyderberg ve Lewis'in (2004) gerçekleştirdikleri çalışmada kültürün başa çıkma konusuna etkisi incelenmiştir. Bu amaçla farklı uyruklardan (Alman, Avusturyalı, Filistinli, Kolombiyalı) ergenlerle çalışılmıştır. Araştırma sonucunda dışsal hazlara yönelik başa çıkma stillerine Alman uyruklu ergenlerin daha çok yöneldikleri belirlenmiştir. Öte yandan Filistin uyrukluların daha çok kültürlerinde önemli olan etkinlikleri barındıran başa çıkma stillerini kullandıkları görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarından yola çıkılarak başa çıkmanın stratejilerinin farklı coğrafyalardan gelen ve farklı kültürden olan bireylere göre değişken bir yapıda olabileceği sonucuna ulaşılabılır.

Eryılmaz (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kişilik özellikleriyle başa çıkma stratejilerinin ergenlerdeki öznel iyi oluş düzeyinin yordanması amaçlanmıştır. Çalışma örneklemi, Ankara'da bulunan iki lisede öğrenimlerine devam eden ve yaşları 14 ile 18 arasında değişen ergenlerden meydana gelmektedir. Çalışma grubu 292 kız ve 249 erkek ergen toplamda 541 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada, Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmadan çıkan sonuçlara göre, dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleriyle problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejisinin ergenlerdeki öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı yönde fark yarattığı bulunmuştur.

Karatekin (2013) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik yapılarının başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumu açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Gazi Üniversitesi ve Ankara Üniversitelerinde öğrenim gören 147 erkek, 247 kız toplamda 394 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada; Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu, Benlik Yapıları Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, başa çıkma stratejisi olarak araçsal sosyal destek kullanmak, olumlu anlamda yeniden yorumlama ve kendini sınırlandırma benlik yapıları bakımından anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Başa çıkma stratejilerinin benlik yapılarına göre yaşam doyumu ile ilişkisinin araştırıldığı bulgularsa şöyledir; Bağımlı İlişkisel Benlik sahibi kişilerin Dine Yönelme, Planlama Stratejisi ve Duygusal Sosyal Destek Kullanma ile Yaşam Doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Açıkgöz (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada çalışan annelerin başa çıkma stratejilerinin iş-aile çatışmaları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada duygu odaklı, problem odaklı ve fonksiyonel olmayan başa çıkma stratejileri ve bu stratejilerle iş-aile çatışması arasındaki ilişkinin incelenmesine odaklanılmıştır. Çalışan annelerden oluşan 326 kişilik çalışma grubu aracılığıyla yapılan analizlerde, toplumsal ve örgütsel bazda, çalışan annelerin daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyduğuna yönelik bulgular ortaya çıkarılmıştır.

### **2.3. Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar**

Fusco (1994) tarafından yapılan ve 101 hemşire üzerinde gerçekleştirilen araştırmada psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik ve stresle başa çıkma stratejisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılar 50 maddelik dayanıklılık ölçeği, Maslach Tükenmişlik Envanteri ve başa çıkma ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre aktif başa çıkma stratejileri ile dayanıklılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak uyum sağlayıcı olmayan başa çıkma stratejisi ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Florian, Mikulincer ve Toubman (1995) tarafından yürütülen ve 276 kişinin katıldığı çalışmada katılımcılar 3. Jenerasyon Dayanıklılık Ölçeği, Mental Sağlık Envanteri ve Başa Çıkma Yolları Listesi yanıtlamışlardır. Araştırmanın amacı İsrail Askeri öğrencilerinin 4 farklı savaş eğitimi programında psikolojik dayanıklılık ile mental sağlık ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin bulunmasıdır. Araştırma sonuçlarına göre dayanıklılığın bağlanma boyutu ile üzüntü ve duygu odaklı başa çıkma stratejisiyle negatif yönlü korelasyon bulgulanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın bir diğer boyutu olan kontrol ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönlü olarak anlamlı bir korelasyon bulunurken duygu odaklı başa çıkma ve üzüntü arasındaysa negatif yönlü bir korelasyon bulgulanmıştır.

Lease (1999) fakülte öğrencilerindeki gerginliğin yordanması için psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stratejileri, destekler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca stres-gerilim arasındaki ilişkiye etki eden faktörler değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarında ev merkezli görevler veya mesleklerde sorumluluk ve dayanıklılıkla birlikte gerginliğin kaçınmacı başa çıkma davranışı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.



Sanchez (1999) tarafından yürütülen çalışmada kolej öğrencilerinin stres ve başa çıkma stillerine psikolojik dayanıklılığın etkisi test edilmiştir. Araştırmaya 230 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Çok Boyutlu Kendini Toparlama Ölçeği, Yaşam Oryantasyon Testi, Uyum Duyarlılığı Ölçeği, Sosyal Uyum Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre strese karşı dirençli olma ile psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve uyum anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi strese karşı dirençte direkt etkiye sahip olarak bulunmuştur.

Chan (2000) tarafından yapılan çalışmada Çinli ergenlerde stres ve üzüntü durumlarına psikolojik dayanıklılığın etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 245 öğrenci katılmış ve katılımcılar Kişisel Görüş Envanteri (PVS), Yaşam Olayları Listesi, Başa Çıkma Yolları Ölçeği ve Psikolojik Sıkıntı Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında psikolojik dayanıklılık ve stresin psikolojik sıkıntı üzerinde etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca düşük dayanıklı bireylerin stresli durumlar karşısında kaçınmacı ve pasif başa çıkma stratejileri kullandıkları araştırmada elde edilen bir başka sonuçtur.

Soderstrom, Dolbier, Leiferman, ve Steinhardt (2000) tarafından yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stratejileri ve algılanan stres arasındaki ilişki hastalık semptomları açısından incelenmiştir. Çalışmaya 110 kişi şirket grubu, 271 kişi üniversite grubu olarak katılmıştır. Katılımcılar Dayanıklılık Ölçeği, Başa Çıkma Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında her iki grup için de hastalık semptomları, dayanıklılık, algılanan stres, kaçınmacı başa çıkma, başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada kadınların her iki grupta da daha çok kaçınmacı başa çıkma stratejisi kullandığı ortaya konmuştur ve ayrıca kadınların her iki grupta da daha fazla hastalık semptomu rapor ettikleri görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık her iki grupta da başa çıkma davranışı ve az kaçınmacı başa çıkma ile ilişkili bulunmuştur. Kaçınmacı başa çıkma davranışı ile algılanan stresin çok olması ve çok fazla hastalık semptomu ifade etme ile arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca algılanan stres seviyesinin yüksekliği hastalık semptomları ile ilişkili olarak değerlendirilmiştir.

Rodney (2000) yaptığı çalışmada demans hastası olan bireylerin agresif davranışları ve hemşirelerdeki stres ilişkisini ve bu durumu psikolojik dayanıklılık, bilişsel yaklaşım ve başa çıkma stilleri açısından incelemiştir. Araştırmaya 102 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılanlar Agresif Davranışlar Derecesi Ölçeği, Kişisel Görüş Envanteri (PVSII) ve Dewe Başa Çıkma Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre araştırmada demans hastalarının agresyon düzeyleri ile hemşirelerin stresi arasında pozitif bir ilişki bulundu. Araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise hemşire örnekleminin düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğine sahip olduğudur. Ek olarak psikolojik dayanıklılıkla ikincil bilişsel değerlendirme(meydan okuyucu düşünce) arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin hemşirelerin stres düzeyini çok az düzeyde açıkladığı belirtilmiştir.

Cencirulo (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ilköğretim ikinci kademe öğretmenlerinin iş doyumunu ve dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki demografik değişkenlerden yararlanılarak incelenmiştir. Araştırmaya katılan 224 öğretmen 'İş Doyumu Ölçeği' ve 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' doldurmuştur. Araştırmanın sonucunda, kişilik yapısına bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeyi ile iş doyumunu arasında anlamlı ilişki olduğu ancak deneyim süresi ve yaş değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyini ve iş doyumunu etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Judkins (2001) tarafından yürütülen çalışmada, stres, başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini hemşireler (153 kişi) oluşturmaktadır. Çalışma neticesinde psikolojik dayanıklılık ile stres ve başa çıkma arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulgulanmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasıyla problem odaklı başa çıkma stratejisi arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulgulanmıştır.

Stasiowski (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada iyimserlik ve dayanıklılığın başa çıkma stratejileri ve üzüntü üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcılar Ekvador'a ikinci bir dil olarak İngilizceyi öğretmek için giden 41 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın hipotezini "yüksek iyimserlik ve yüksek dayanıklılık daha düşük düzeyde üzüntüyü ifade eder." cümlesi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarında düşük düzeydeki üzüntü yüksek düzeyde iyimserlikle ilişkili

bulunmuştur. Araştırmada başa çıkma stratejilerinin dayanıklılık ve iyimserlikle anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır.

Motan ve Gençöz (2009) psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması kapsamında 100 üniversite öğrencisine, 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği', ve 'Başa Çıkma Yolları Ölçeği' uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği için yapılan faktör analizinde, iç tutarlığı yüksek 2 boyut elde edilmiştir. Bu boyutlar özgün kavramlarla paralel biçimde, "Yükümlülük" ve "Mücadelecilik" olarak isimlendirilmişlerdir. Orijinal ölçekte bağımsız bir faktör olan "Kontrolü elinde tutma" boyutu maddelerinin diğer iki boyuta yüklendiği görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık özelliğinin çok boyutlu bir kavram olduğu desteklenmiştir. Ancak boyutların orijinal ölçekle birebir elde edilememesi, literatür ile tutarlı olarak psikolojik dayanıklılık özelliği yapısının kültüre özgü sorgulanması yönünde önemli bir bulgu elde edilmiştir.

Harvatin (2009) tarafından gerçekleştirilen psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma adlı araştırmaya 26 öğrenci katılmıştır. Katılımcılar Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Kısa Başa Çıkma Envanterini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre toplam dayanıklılık düzeyleriyle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde korelasyon olduğuna rastlanmamıştır. Ancak toplam dayanıklılık puanları ile mizah arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca dayanıklılığın alt boyutlarından bağlanma ile davranışsal geri çekilme ve kendini suçlama arasında negatif yönlü, mizah ile pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Lee (2011) tarafından yürütülen "Olumsuz Yaşam Olayları Yaşamının Kadın ve Erkeklerde Başa Çıkma Yöntemlerini ve Psikolojik Sağlamlığa Etkisi" adlı araştırmaya 16-25 yaş arasında 428 kişi katılmıştır. Katılımcılar Negatif Yaşam Olayları Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumları Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre kadınlar negatif yaşam olayları karşısında daha çok duygusal problemler yaşarken erkek madde bağımlılığı ve kaçma davranışı göstermektedir. Araştırmanın bir başka sonucu ise katılımcıların olumsuz yaşam olayları karşısında etkili olmayan stratejileri kullanmak yerine daha çok problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarıdır.

Bartone, Hystad ve Brevik (2012) tarafından yürütülen çalışmada alkol kullanımının psikolojik dayanıklılık, bireysel direnç kaynağı ve stresle ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 7555 kişi katılmış ve Ulusal Savunma Sağlık Anketini, Çok Boyutlu Dayanıklılık Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Envanterini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre düşük dayanıklılık ve yüksek düzeyde kaçınmacı başa çıkma stratejisi alkol kullanımının bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca yaşlı askerlerin gençlere göre bu riski daha fazla yaşadıkları ifade edilmiştir.

Eid, Brevik, Hystad, ve Bartone (2012) araştırmalarında Norveçli askerler üzerinde psikolojik dayanıklılık ve kaçınmacı başa çıkma strateji ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 1369 askeri personel katılmış ve Çok Boyutlu Dayanıklılık Ölçeği ve Kaçınma Başa Çıkma Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında düşük psikolojik dayanıklılık ve kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin alkol kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır.

Aydoğdu (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları, başa çıkma stratejileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma için Gazi Üniversitesinde Eğitim Fakültesinde öğrenimlerini sürdüren 246 kız, 100 erkek toplamda 346 öğrenci çalışma grubu olarak seçilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ), ilişki Ölçekleri Anketi, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan çıkan sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir. Bir diğer sonuç ise üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçek puanlarıyla başa çıkma ve bağlanma stilleri ölçek puanları arasında anlamlı bir korelasyon bulgulanmıştır.

Kobasa'nın 1979'daki ilk çalışmasından günümüze dek süren çalışmalar ele alındığında psikolojik dayanıklılığın birçok farklı değişkenle birlikte incelendiğine şahit olmaktadır. Alanyazındaki araştırmaların genel bir değerlendirildiğinde psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin başa çıkma stratejilerini etkin bir biçimde kullandıkları belirlenmiştir. Araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın strese karşı tampon görevi gördüğünü, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşük bireylere göre stres karşısında daha olumlu bir benlik değerine sahip olduğunu ve baş etme stratejilerinin de daha yüksek

düzeyde olduğunu ortaya çıkarmıştır. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; psikolojik dayanıklılık ile stres, hastalık, iş kaybı, atılganlık, ruh sağlığı, iş doyumu, kaygı, depresyon, öznel iyi olma, sosyal ve akademik uyum, algılanan sosyal destek, hakkını arama ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.



### 3. YÖNTEM

Bu araştırma özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerini kapsamlı bir şekilde incelemeyi hedeflemektedir. Bu noktadan hareketle çalışmanın bu bölümünü; araştırmanın deseni, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, bu araçlarla ilgili geçerlik-güvenirlik çalışmaları ve son olarak da verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler oluşturmaktadır.

#### 3.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, özel eğitim okullarında görevli öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve başa çıkma stratejilerinin; cinsiyet, yaş, medeni durum, branş ve meslekteki hizmet sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyma amacı taşıyan betimsel bir araştırmadır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırma evreni, MEB'e bağlı özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerden oluşmaktadır. Çalışma grubu ise Bursa İlinde bulunan özel eğitime gereksinim duyan öğrencilere hizmet veren MEB'e bağlı özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerden oluşmaktadır. Veri toplama araçları, çalışma evrenini temsil eden 140 kadın, 73 erkek olmak üzere toplam 213 katılımcıdan oluşan bir gruba uygulanmıştır. Öğretmenlerin araştırmaya gönüllü bir şekilde katılımını sağlamak için. Araştırma örneklemi, 2014-2015 Eğitim-Öğretim yılında Bursa ilinde bulunan ve MEB'e bağlı; toplam 4 okulda görev yapan 140'ı kadın ve 73'ü de erkek toplam 213 öğretmenden oluşturulmuştur.

##### 3.2.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımları

Araştırmaya gönüllü olarak katılan 140 kadın 73 erkek toplam 213 öğretmenin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler yüzdelik oranlarıyla birlikte Tablo 1'de yer almaktadır.

**Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımları**

Demografik Özellikler		Öğretmen Sayısı	Yüzde (%)	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	140	%65,7	213	%100
	Erkek	73	%34,3		
Medeni Durum	Evli	163	%76,5	213	%100
	Bekâr	50	%23,5		
Branş	Özel Eğitim Öğretmeni	103	%48,4	213	%100
	Branş Öğretmeni	110	%51,6		
Yaş	20-30 yaş	55	%25,8	213	%100
	31-40 yaş	79	%37,1		
	41 yaş ve üstü	79	%37,1		
Meslekte Çalışma Süresi	1-5 yıl	77	%36,2	213	%100
	6-10 yıl	41	%19,2		
	11-15 yıl	30	%14,1		
	16-20 yıl	29	%13,6		
	20 yıl ve üstü	36	%16,9		

Tablo 3.1.'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 213 özel eğitim öğretmeninden 140'ı kadın (%65,7), 73'ü erkek (%34,3) özel eğitim öğretmeninden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan 213 öğretmenden 163'ü evli (% 76,5), 50'si Bekâr (% 23,5), özel eğitim öğretmeninden oluşmaktadır. Buna göre Araştırmaya katılan özel eğitim öğretmenlerinin çoğunluğu evlidir. Araştırmaya katılan 213 öğretmenin 55'i (%25,8) 20-30 yaş grubunda, 79'u (%37,1) 31-40 yaş grubunda, 79'u ise (%37,1) 41 ve üstü yaş grubunda olanlardan oluşmaktadır. Tabloya göre araştırmaya katılan 31-40 yaş grubu ile 41 yaş ve üzerinde olan öğretmenlerin sayısı eşit olmakla beraber bu iki grup örneklemin çoğunluğunu oluşturmaktadır. Genel olarak her üç yaş aralığındaki öğretmen sayılarının birbirinden çok uzak olmadığı söylenebilir.

Yine Tablo 3.1.'de görüldüğü üzere örnekleme alınan 213 öğretmenden 77'si (%36,2) 1-5 yıllık bir deneyime sahiptir. Bu grup, örneklemin en kalabalık grubudur. 1-5 yıllık öğretmenleri, 41 gibi bir frekansla (%19,2) 6-10 yıl deneyime

sahip öğretmenler takip etmektedir. Buna göre örneklemin yarısından fazlası (%55,4) 10 yıl ve daha az bir deneyime sahiptir. 20 yıldan fazla deneyime sahip olan öğretmenlerin sayısı 36 olup, bu kategori örneklemin %16,9'unu teşkil etmektedir. Örnekleimde en az yer kaplayan öğretmenler 29 kişilik (%13,6) 16-20 yıllık deneyime sahip öğretmenlerdir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 103'ü (%48,4) özel eğitim öğretmeni iken; 110'u (%51,6) branş öğretmenidir. Buna göre katılımcılardan özel eğitim ve branş öğretmeni olarak çalışan öğretmen sayılarının oldukça yakın olduğu söylenebilir. Son olarak araştırmanın yürütüldüğü 213 kişilik örneklemin 52'si (%24,4) özel eğitim alanından mezun iken; 161 gibi büyük bir çoğunluğu (%75,6) diğer alanlardan mezun olmuştur.

**Tablo 3.2. Araştırma Verilerinin Toplandığı Okullar**

<b>Okullar</b>	<b>f</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Mitat Enç Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi	53	24,9
Nilüfer Özel Eğitim İş Okulu	43	20,2
İpek Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi	42	19,7
BTSO Baha Cemal Zağra Özel Eğitim Uygulama Merkezi	75	35,2
<b>Toplam</b>	<b>213</b>	<b>100</b>

Tablo 3.2.'de görüldüğü üzere araştırma verileri her bir özel eğitim okulundan 40'tan fazla olmak üzere toplamda dört farklı okuldaki 213 katılımcıdan toplanmıştır. Buna göre araştırma verileri Mitat Enç Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi'nden 53, Nilüfer Özel Eğitim İş Okulu'ndan 43, İpek Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi'nden 42 ve BTSO Baha Cemal Zağra Özel Eğitim Uygulama Merkezi'nden 75 olmak üzere toplamda 213 katılımcıdan toplanmıştır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırma için gerekli veriler, çalışma grubu olarak belirlenen ve özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerden toplanmıştır. Başa çıkma stratejilerini saptamak için BÇSÖ-KF, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin saptanması içinse



katılımcılara PDÖ uygulanmıştır. Son olarak katılımcılara ilişkin kimi bilgilere ulaşmak için araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan kişisel bilgi formu (KBF) kullanılmıştır.

### 3.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R (PDÖ)

Maddi ve Kobasa tarafından geliştirilen, Durak (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R, kişinin kendisine ve yaşamına ilişkin olarak geliştirdiği inançları belirten 18 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca bağlanma, meydan okuma ve kontrolü elinde tutma şeklinde üç alt boyuta sahiptir. PDÖ, dörtlü likert tipinde bir ölçektir ve 0-3 puan arasında derecelendirilmektedir.

**PDÖ'nün Puanlanması:** Psikolojik dayanıklılık ölçeği, doğrudan ifadeler ile reverse ifadelerden meydana gelmektedir. Ölçeğin 2., 4., 5., 7., 10., 12., 13., 15. ve 18. maddeleri ters yönde puanlanmaktadır (0 = 3, 1 = 2, 2 = 1, 3 = 0). Ölçekte bulunan üç alt boyutun puanlanma durumu ayrı ayrı yapılmaktadır. Ardından toplam genel psikolojik dayanıklılık düzeyi puanı elde edilmektedir. Sonuç itibarıyla ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğuna, alınan puanların düşük olması durumu ise psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuştur (Durak, 2002).

**PDÖ'nün Geçerliliği:** Ölçeğin yapı geçerliliği, ölçekten elde edilen toplam puanın Başa Çıkma Yolları Ölçeğinin alt ölçek puanları, Kısa Semptom Envanteri toplam puanı, Çok Boyutlu Sosyal Destek Algısı Ölçeğinin alt ölçek puanları ile ilişkileri incelenmiştir. Elde edilen sonuçların kuramsal beklentilerle paralellik gösterdiği gözlenmiştir; psikolojik dayanıklılık toplam puanı ile stres semptomları ve duygular odaklı başa çıkma arasında negatif yönlü bir ilişki görülürken, sosyal destek algısı ve problem odaklı başa çıkma ile pozitif yönlü bir korelasyon bulgulanmıştır (Durak, 2002).

**PDÖ'nün Güvenirliği:** Durak (2002) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında, madde toplam korelasyonu ile iç tutarlılık katsayısı bulunarak gerçekleştirilmiştir. 2, 8, 13, 14, 16 ve 18. maddelerin madde toplam korelasyonları .20'nin altında olduğundan söz konusu maddeler ölçek kapsamına alınmamıştır. Buna göre

ölçeğin madde toplam korelasyon katsayısı .23 ile .50 arasında değişmektedir. Son olarak ölçeğin iç tutarlık katsayısı da .68 olarak bulunmuştur.

### 3.3.2. Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu (BÇSÖ-KF)

İlk olarak Carver ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilmiş olan başa çıkma stilleri ölçeği 53 maddeden oluşmakta ve ölçek geliştirilirken Lazarus (1966) ve Lazarus ve Folkman (1984) tarafından ortaya konan 'stres modeli' baz alınarak oluşturulmuştur. Bu ölçeğin geliştirilmesinden sekiz yıl sonra Carver (1997), bu kez tek başına Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinden (uzun form) yola çıkarak kısa form niteliğinde bir ölçek geliştirme yoluna gitmiştir.

Bacanlı, İlhan ve Sürücü (2013) Carver'in izlediği yola benzer şekilde 73 maddelik bir havuz oluşturarak gerçekleştirdikleri birinci araştırmada en yüksek düzeyde faktör yüküne sahip 30 madde belirlemişlerdir. 30 maddelik bu ölçeğe ait maddeler Carver'in çalışmasına benzer şekilde 4'lü likert tipi ölçek şeklinde oluşturulmuştur. İkinci araştırmada 34 maddeyle oluşturulmuş ve öncesinde belirlenen maddeler arasından faktör yükü yüksek olanlar seçilerek her bir boyutu temsil edebilecek 28 maddelik kısa bir form oluşturulmuştur. Başa çıkma stratejileri ölçeği; madde kullanımı, kabullenme, duygulara odaklanma, planlama, araçsal sosyal destek kullanma, yadsıma (inkar), dine yönelme, davranışsal olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlandırma, diğer etkinlikleri bırakma, olumlu yeniden yorumlama, zihinsel olarak ilgiyi kesme, mizahi yaklaşım ve duygusal-sosyal destek kullanma olmak üzere 14 alt ölçekten oluşmaktadır.

1. ve 13. maddelerin toplamı, duygulara odaklanma ve ortaya koyma alt ölçeğini, 2. ve 24. maddelerin toplamı zihinsel olarak ilgiyi kesme alt ölçeğini, 3. ve 23. maddelerin toplamı yadsıma alt ölçeğini, 4. ve 10. maddelerin toplamı davranışsal olarak ilgiyi kesme alt ölçeğini, 5. ve 25. maddelerin toplamı kabullenme alt ölçeğini, 6. ve 27. maddelerin toplamı dine yönelme alt ölçeğini, 7. ve 20. maddelerin toplamı mizahi yaklaşım alt ölçeğini, 28. ve 8. maddelerin toplamı kendini sınırlandırma alt ölçeğini, 9. ve 18. maddelerin toplamı duygusal-sosyal destek kullanma alt ölçeğini, 11. ve 17. maddelerin toplamı diğer etkinlikleri bırakma alt ölçeğini, 12. ve 19. Maddelerin toplamı madde kullanımı alt ölçeğini, 14. ve 21. Maddelerin toplamı olumlu yeniden yorumlama alt ölçeğini, 15. ve 26.

maddelerin toplamı, araçsal sosyal destek kullanma alt ölçeğini, 16. ve 22. maddelerin toplamı ise planlama alt ölçeğini oluşturmaktadır (Bacanlı, İlhan ve Sürücü, 2013).

İlgili literatür dikkate alınarak (Ağargün ve ark., 2005) Başa Çıkma Ölçeği Kısa Formunda yer alan alt boyutlar problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve işlevsel olmayan başa çıkma şeklinde gruplandırılmıştır (EK-4)

***Problem odaklı başa çıkma:***

- Plan yapma
- Araçsal sosyal destek
- Etkinlikleri bırakma
- Kendini sınırlama

***Duygu odaklı başa çıkma:***

- Mizah
- Dine yönelme
- Olumlu yeniden yorumlama
- Duygusal sosyal destek
- Kabullenme

***İşlevsel olmayan başa çıkma:***

- Duygulara odaklanma
- İnkâr (Yadsıma)
- Davranışsal ilgiyi kesme
- Zihinsel ilgiyi kesme
- Madde kullanımı

***BÇSÖ-KF'nin Geçerliliği:*** Ölçeğin yapı geçerliğinin test edilmesi amacıyla 275 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde Temel Bileşenler Faktör Analizine dayalı Direct Oblimin döndürme işlemi gerçekleştirilmiştir. Scree Plot grafiklerinden hareketle ölçeğin 14 faktörlü olmasına karar verilmiştir. Analiz sonucunda 14 faktörün ölçeğe ait varyansın % 80.37'sini açıkladığı bulunmuştur (Bacanlı, İlhan ve Sürücü, 2013).

***BÇSÖ-KF'nin Güvenirliği:*** Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları çerçevesinde yine 275 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde ölçeğin iç tutarlık katsayıları

hesaplanmıştır. Ayrıca 67 katılımcıya iki hafta arayla uygulanan ölçeğin sonucunda BÇSÖ-KF'nin boyutlarının iç tutarlık katsayılarının 0.39 ile 0.92 aralığında olduğu ortaya çıkmıştır (Bacanlı, İlhan ve Sürücü, 2013).

### **3.3.3. Kişisel Bilgi Formu (KBF)**

Araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilen ve özel eğitim okulunda çalışan öğretmenlerin bazı değişkenlere göre demografik durumlarını saptamak amacıyla hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, medeni durum, meslekteki hizmet süresi ve branşı içeren 5 sorudan oluşmaktadır (Ek-8)

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Ölçeklerin uygulanmasına 2015 Mayıs ayında başlanmış olup uygulama 2015 Haziran ayının son haftasında bitirilmiştir. Çalışma grubu için, belirlenen okullara gidilerek, araştırmacının amacı ve ilgili bilgiler öğretmenlerle paylaşılmıştır. Ölçekler, özel eğitimde çalışan öğretmenlere araştırmacı tarafından sunulmuştur. Ardından uygulama hakkında bilgilenmeleri sağlanarak sağlıklı verilere ulaşılması sağlanmıştır. Araştırmaya gönüllü olmayan öğretmenler alınmamıştır. Araştırmada örnekleme dâhil olan öğretmen sayısı 140 kadın, 73 erkek olmak üzere toplam 213'tür. Öğretmenlerden kişisel bilgi formu, "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R", "Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu"nu doldurmaları istenmiştir. Uygulama yaklaşık olarak (her bir katılımcı için) 15 dakika sürmüştür.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Başa çıkma stratejileri ölçeği ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirliği, bu çalışmada ele alınan örneklem üzerinde de hesaplanmıştır. Bu ölçekler Likert tipi ölçekler olduğundan güvenilirlik için Cronbach Alfa yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlere uygulanan 28 maddelik başa çıkma stratejileri ölçeğinin güvenilirliği 0,757; 18 maddeden oluşan psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ise 0,740 olarak hesaplanmıştır.

Veriler, SPSS 15 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analizlere başlamadan önce hem verilerin uygulanacak istatistiksel analizlerin sayıtlarını sağlayıp sağlamadığını belirlemek hem de puanların dağılımlarını incelemek amacıyla

ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık gibi betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Çeşitli bağımsız değişkenlere göre örneklemelerin frekans dağılımları da ayrıca rapor edilmiştir. Grupların ortalamaları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını belirlemede tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve t testinden faydalanılmıştır. Farkın olması durumunda bu farkın kaynağını bulmak için Post Hoc testlerinden olan LSD ve Bonferroni istatistiklerinden yararlanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki korelasyon, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Sonuçların yorumlanmasında 0,05 güven düzeyi ölçüt olarak benimsenmiştir.

Araştırmada yapılan işlemler aşağıda sıralanmıştır:

1. Psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stratejileri ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir.

2. Psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stratejileri ölçeklerinin elde edilen puanların ortalamalarının, yaş, cinsiyet, medeni durum, meslekteki hizmet süresi ve branş değişkenlerinin her birine göre farklı olup olmadığı bağımsız gruplar için t testi ile incelenmiştir.

3. Psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stratejileri ölçeklerinin elde edilen puanların ortalamalarının, yaş ve meslekte çalışma süresi değişkenlerinin her birine göre farklılık gösterip göstermediği ANOVA testi ile incelenmiştir. Fark elde edildiğinde, bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını anlamak üzere Post Hoc testleri uygulanmış ve bu amaçla Bonferroni testi kullanılmıştır.

4. Psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stratejileri ölçeklerinin güvenilirlikleri için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır.

## 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Özel eğitim okulunda çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ve başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın bu bölümünde; özel eğitim okulunda çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ve başa çıkma stratejileri belirlenmiştir. Ardından katılımcıların demografik özelliklerine ve mesleki özelliklerine yönelik değişkenler yönünden psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve başa çıkma stratejilerine ait bulgular tablolar halinde verilmiştir.

### 4.1. Katılımcıların PDÖ ve BÇSÖ-KF'den Aldıkları Toplam Puanlara Ait Betimsel İstatistikler

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stratejileri ölçeklerinden aldıkları toplam puanlara ait betimsel istatistiklere tablo 3'te ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

**Tablo 4.1. Katılımcıların PDÖ ve BÇSÖ-KF'den Aldıkları Toplam Puanlara Ait Betimsel İstatistikler**

	N	En küçük	En büyük	Ortalama	Varyans	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Dayanıklılık	213	17,00	50,00	36,0892	33,572	-,067	-,089
Başa Çıkma Stratejileri	213	46,00	96,00	71,6667	70,610	-,090	,128

Araştırma sorularının analizine geçilmeden önce ilk olarak her iki ölçeğe ilişkin betimsel istatistikler incelenmiştir. Tablo 4.1.'e göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinden alınan en küçük puan 17; en yüksek puan 50 olup, 213 kişinin bu ölçekten elde ettiği puanların ortalaması 36,09'dur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puanın 54 olduğu göz önünde bulundurulduğunda araştırma yapılan grubun psikolojik dayanıklılığının orta düzeyde olduğu söylenebilir. Psikolojik dayanıklılık ölçeğine verilen yanıtların dağılım özellikleri incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık katsayıları (-1,+1) aralığında kaldığından bu puanların normal dağıldığı söylenebilir.

Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ölçeğinde aldıkları en küçük puan 46; en yüksek puan 96 ve ortalaması 71,67'dir. Başa çıkma stratejileri ölçeğinden alınabilecek en düşük puanın 28; en yüksek puanınsa 112 olduğu düşünüldüğünde öğretmenlerin başa çıkma stratejilerinin yüksek olduğu söylenebilir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarına göre yine bu ölçekten elde edilen puanların normal dağılım sergilediği görülmektedir. Araştırma soruları, değişkenlerin özellikleri, veri sayısının yeterli olması ve puanların dağılımları göz önünde bulundurularak parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

#### 4.2. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Cinsiyetlerine Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma

Araştırmaya katılan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Aşağıda katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre t testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 4.2. Katılımcıların PDÖ'den Aldıkları Puanların Cinsiyetlerine Göre t Testi Sonuçları**

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	Serbestlik Derecesi	t	p
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>	Kadın	140	36,63	5,65	211	1,893	,060
	Erkek	73	35,06	5,97			

Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo 4.2.'de görülmektedir. Bu tablo incelendiğinde kadın ve erkek öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Nitekim yapılan anlamlılık testine göre de kadın ve erkeklerin ölçek puanları arasında anlamlı yönde bir farkın olmadığı belirlenmiştir ( $t_{211}=1,893$ ,  $p>0,05$ ).

Başka bir ifade ile özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre değişmediği söylenebilir. Kadınların

erkekler göre psikolojik dayanıklılığı daha yüksektir ya da erkeklerin kadınlara göre psikolojik dayanıklılığı daha yüksektir ifadesi doğru değildir. Bu bulgu psikolojik dayanıklılık ölçek puanlarını cinsiyete dayalı olarak farklılaşmadığını belirten önceki çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Benishek ve Lopez, 1997; Chan, 2000; Harrisson ve Arkadaşları, 2002; Crowley ve Arkadaşları, 2003; Maddi ve Arkadaşları, 2006; Mathews ve Servaty- Seib, 2007; Terzi, 2008; Sezgin, 2009; Sezgin, 2012; Aydoğdu, 2013).

Araştırma sonuçlarına benzer sonuçları Harrisson ve arkadaşlarının (2002) çalışmalarında görmekteyiz. Söz konusu araştırmaya göre cinsiyetin, psikolojik dayanıklılık üzerinde bir etkisinin bulunmadığını ifade edilmiştir. Yine bu çalışmaya paralel şekilde Maddi ve arkadaşları da (2006) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılığın cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna varmışlardır. Öte yandan gençlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelendiği Hannah ve Morrissey(1986) tarafından yürütülen bir başka çalışmada kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Yine benzer şekilde Önder ve Günay (2008) öğrencilerle gerçekleştirdikleri araştırmalarında cinsiyet değişkeninin psikolojik dayanıklılık düzeyinde anlamlı bir fark yarattığını dile getirmişlerdir.

#### **4.3. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Branşlarına Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma**

Araştırmaya katılan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri katılımcıların branşlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Aşağıda katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların branşlarına göre t testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 4.3. Katılımcıların PDÖ'den Aldıkları Puanların Branşlarına Göre t Testi Sonuçları**

			Standart	Serbestlik	t	p
	Branş	N	Ortalama	Sapma	Derecesi	
<b>Psikolojik</b>	Özel Eğitim Öğretmeni	103	36,25	5,59		
<b>Dayanıklılık</b>	Branş Öğretmeni	110	35,94	6,01	211	0,397 ,692



Tablo 4.3.'teki t testi sonuçlarına göre özel eğitim okullarında branş öğretmeni ve özel eğitim öğretmeni olarak çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları arasında istatistiksel anlamda bir fark yoktur ( $t_{211}=0,397$ ,  $p>0,05$ ). Nitekim branş öğretmeni ve özel eğitim öğretmenlerinin ölçek puanları incelendiğinde hem ortalamaların hem de standart sapmaların birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Özel eğitimden mezun öğretmenlerin lisans öğrenimleri boyunca, çalışacakları öğrenci grubunun özelliklerine ve ihtiyaçlarına ilişkin almış oldukları eğitim, meslekte karşılaşabilecekleri güçlükleri tolare etmelerinde yardımcı bir faktör olarak ele alınabilir. Özel eğitim dışında, diğer alanlardan mezun olup da özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin de bu okulları gönüllü bir şekilde seçebilme imkânlarından ötürü meslekte karşılaşabilecekleri güçlüklerin farkında olarak kendilerini bu sorunları göğüsleyebilecek güçte donatabildiklerini kabul edebiliriz. Ayrıca eğitim fakültelerinde verilen eğitimler göz önüne alındığında branşlar farklı müfredatlara sahip olsa da temel amaç pedagojik formasyonun en kaliteli biçimde geleceğin öğretmenine verilmesi kaygısı özünde branşlar arasında pedagojik yönden önemli bir fark yaratmamaktadır. Sonuç olarak özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin branşlara göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemesi muhtelif nedenlere dayandırılabilir.

#### **4.4. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Yaşlarına Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma**

Bu alt problemin incelenmesine geçmeden önce yaşlara göre öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 4.4. Yaş Kategorilerine Göre PDÖ'den Alınan Puanlara Ait Betimsel İstatistikler**

<b>Yaş Aralığı</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>
20-30	55	36,78	5,00
31-40	79	36,25	5,54
41 ve üstü	79	35,44	6,52

Tablo 4.4.'e göre araştırmaya katılan özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin büyük çoğunluğu 31 yaş ve üzerindedir. Yaş değişkeni üç kategoride olup 20-30 kategorisinde yer alan kişi sayısı 55; diğer iki kategoride ise eşit sayıda (79) birey bulunmaktadır. Özellikle 20-30 ile 31-40 yaş kategorisinde olan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçek puanları birbirine yakın olup genel itibarıyla tüm kategorilerdeki bireylerin puanları birbirine yakındır. Her üç yaş kategorisinde yer alan bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçek puanlarının birbirinden istatistiksel olarak farklı olup olmadığına dair sonuçlar Tablo 4.5.'te verilmiştir.

#### 4.5. Katılımcıların PDÖ'den Aldıkları Toplam Puanların Yaşlarına Göre ANOVA Sonuçları

Araştırmaya katılan özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanların yaşlarına göre ANOVA sonuçlarına tablo 7'de yer verilmiştir.

**Tablo 4.5. Katılımcıların PDÖ'den Aldıkları Toplam Puanların Yaşlarına Göre ANOVA Sonuçları**

		Kareler	Serbestlik	Ortalama	F	P
		Toplamı	Derecesi	Kare		
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>	Gruplar arası	30,75	2	11,744	,915	,402
	Grup içi	33,60	210	29,146		

Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Tablo 4.5.'te yer alan sonuçlara göre yaşlara göre öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklılık göstermemektedir ( $F_{2,210}=0,915, p>0,05$ ).

Görüldüğü üzere araştırma sonucunda ortaya çıkan sonuçlara göre, özel eğitim okulunda çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, tüm ölçek puanlarında yaş düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Alan yazında bu bulguya paralel araştırmaların yanı sıra bu bulgunun aksini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Yalçın'ın (2013) gerçekleştirdiği çalışmada, öğretmenlerin yaşa göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı derecede birbirinden farklılaştığı bulunmuştur. Yalçın'a (2013) ait bu araştırmada

öğretmenlerin yaşına paralel olarak psikolojik dayanıklılık düzeyleri de artmaktadır. Sezgin'in (2010) yaptığı araştırmadaysa öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşa bağlı olarak farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Özel eğitim okulunda çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri(ölçekten alınan toplam puanlarının)yaş değişkenine göre ele alındığında, istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı bulgulanmıştır.

#### 4.6. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Medeni Durumlarına Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular Ve Tartışma

Araştırmaya katılan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Aşağıda katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların medeni durumlarına göre t testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 4.6. Katılımcıların PDÖ'den Aldıkları Puanların Medeni Durumlarına Göre t Testi Sonuçları**

	Medeni Durum	N	Ortalama	Standart Sapma	Serbestlik Derecesi	t	p
<b>Psikolojik</b>	Bekâr	50	38,36	4,70	211	3,238	,001
<b>Dayanıklılık</b>	Evli	163	35,39	5,93			

Tablo 4.6.'ya göre özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri öğretmenlerin medeni durumuna göre değişmektedir ( $t=3,238$ ,  $p<0,05$ ). Buna göre Bekâr öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının evli öğretmenlerden daha fazla olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarıyla paralel çalışmalar mevcuttur. Örneğin; Uçar (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bekar özel eğitim öğretmenlere ait psikolojik dayanıklılık düzeyleri, evli özel eğitim öğretmenlerine ait psikolojik dayanıklılık düzeyinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan Sönmezer, (2015) ve Gökmen (2014) tarafından yapılan araştırmalarda öğretmenlerin medeni durumları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4.7. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Meslekteki Hizmet Sürelerine Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma

Araştırmaya katılan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri katılımcıların meslekteki hizmet sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Aşağıda katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların meslekteki hizmet sürelerine göre t testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 4.7. Katılımcıların Meslekteki Hizmet Sürelerine Göre PDÖ'den Aldıkları Puanlara Ait Betimsel İstatistikler**

Yıl	N	Ortalama	Standart Sapma
1-5	77	37,30	5,00
6-10	41	36,36	5,71
11-15	30	35,20	6,13
16-20	29	36,28	5,95
20 üstü	36	33,78	6,54

Tablo 4.7'de ilk göze çarpan nokta, 20 yıl üstü hizmet süresi olan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçek puanlarının diğer yaş gruplardan daha düşük olmasıdır. En yüksek ortalama ve en düşük standart sapma 1-5 yıl hizmet süresine sahip öğretmenlere aittir. 20 yıl ve üstü hizmet süresi dışındaki diğer gruplarda genel olarak ortalamaların benzer olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.8. Katılımcıların PDÖ'den Aldıkları Toplam Puanların Meslekteki Hizmet Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları**

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	p	Anlamlı fark olan gruplar
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>	Gruplar arası	332,85	4	83,21	2,551	,040	1-5 ile 20 üstü
	Grup içi	6784,46	208	32,62			6-10 ile 20 üstü

Tablo 4.8.'de yer alan ANOVA sonuçlarına göre özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları öğretmenlerin meslekteki hizmet sürelerine göre anlamlı bir fark göstermektedir ( $F_{4,208}=2,551$ ,  $p<0,05$ ). Ortaya çıkan bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Post Hoc testlerinden LSD ile Tablo 4.7. ve Tablo 4.8 birlikte değerlendirildiğinde hizmet süresi daha az olan öğretmenlerin hizmet süresi daha çok olan öğretmenlerden daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Buna göre 1-5 ile 6-10 yılları arasında hizmet süresi bulunan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları 20 yıl üstü hizmet süresine sahip olan öğretmenlerden daha yüksektir.

Diğer bir anlatımla özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin meslekteki hizmet süreleri psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemektedir. Bu sonuç, öğretmenlik mesleğine yeni başlayanların daha bir heyecanla işe başladıkları, idealist tutumların daha yoğun olduğu ilk yıllarında, psikolojik dayanıklılık düzeyinin de tüm bunların etkisiyle meslekte uzun yıllar çalışmış birine göre yüksek olabileceğini düşündürmektedir.

#### **4.8. Katılımcıların Başa Çıkma Stratejileri Arasında Cinsiyetlerine Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma**

Araştırmaya katılan özel eğitim okulu öğretmenlerin başa çıkma stratejileri arasında katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Aşağıda katılımcıların başa çıkma stratejileri ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre t testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 4.9. Katılımcıların BÇSÖ-KF'den Aldıkları Puanların Cinsiyetlerine Göre t Testi Sonuçları**

	Cinsiyet	N	Ortalama	Sapma	Standart Serbestlik		
					Derecesi	t	p
<b>Başa çıkma Stratejileri</b>	Kadın	140	73,2643	8,18984	211	3,795	,000
	Erkek	73	68,6027	7,99607			

Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo 4.9.'da yer almaktadır. Buna göre kadın ve erkek öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $t_{211}=3,795$ ,  $p<0,05$ ). Bu farkın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere ortalamalar incelendiğinde, kadın öğretmenlerin başa çıkma stratejilerinin erkek öğretmenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Başta çıkma stratejileriyle ilgili Türkiye'de yapılan araştırmaların büyük bir kısmı, kadınların başa çıkma stratejilerini erkeklere göre daha etkili kullandıklarını ortaya koymaktadır (Çiftçi, 2002; Eraslan, 2000; Göçet, 2004; Kahraman, 1995; Şahin, 1995 Akt. Boysan). Bu sonucun çıkmasında kadınların erkeklere göre duygusal savunma stratejilerini daha fazla tercih etmeleri etkili olabilir. Zira duyguların, kadınların hayatındaki yeri çok daha önemlidir. Kadınlar erkeklere göre duyguları, çok daha yoğun yaşarlar. Ayrıca kadınların yüz yüze geldikleri hayat olayları karşısında erkeklere göre duygularına daha fazla odaklanması da söz konusu olabilir.

#### 4.9. Katılımcıların Başa Çıkma Stratejileri Arasında Branşlarına Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma.

Araştırmaya katılan özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin başa çıkma stratejileri arasında katılımcıların branşlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık gözlenmemiştir. Aşağıda, katılımcıların başa çıkma stratejileri ölçeğinden aldıkları puanların branşlarına göre t testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 4.10. Katılımcıların BÇSÖ-KF'den Aldıkları Puanların Branşlarına Göre t Testi Sonuçları**

Branş	N	Ortalama	Sapma	Derecesi	Standart Serbestlik		
					t	p	
Başta çıkma stratejileri	Özel Eğitim Öğretmeni	103	71,91	7,76	211	0,413	,680
	Branş Öğretmeni	110	71,44	9,01			

Tablo 4.10'da yer alan t testi sonuçlarına göre özel eğitim okullarında branş öğretmeni ve özel eğitim öğretmeni olarak çalışan öğretmenlerin başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t_{211}=0,413$ ,  $p>0,05$ ). Nitekim branş öğretmeni ve özel eğitim öğretmenlerinin ölçek puanları incelendiğinde her iki grubun puan ortalamalarının birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

#### **4.10. Katılımcıların Başa Çıkma Stratejileri Arasında Yaşlarına Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma.**

ANOVA testine geçilmeden önce yaş kategorilerine göre öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ölçeğinden aldıkları puanların betimsel istatistikleri incelenmiştir.

**Tablo 4.11. Katılımcıların Yaş Kategorilerine Göre BÇSÖ-KF'den Aldıkları Puanlara Ait Betimsel İstatistikler**

Yaş Aralığı	N	Ortalama	Standart Sapma
20-30	55	73,51	8,84
31-40	79	72,00	7,77
41 ve üstü	79	70,05	8,50

Tablo 4.11'e göre araştırmaya katılan öğretmenlerden özellikle 20-30 yaşlarında olanlarının, başa çıkma stratejilerinin en yüksek grup olduğu görülmektedir. Ardından 31-40 yaş grubundaki öğretmenler ve son olarak 41 ve üstünde olan öğretmenler izlemektedir bu sırayı. Buna göre araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşları arttıkça başa çıkma stratejileri azalmaktadır. Yaş gruplarında görülen bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına dair ANOVA sonuçları Tablo 14'te rapor edilmiştir.

**Tablo 4.12. Katılımcıların BÇSÖ-KF'den Aldıkları Toplam Puanların Yaşlarına Göre ANOVA Sonuçları**

		Kareler	Serbestlik	Ortalama		Anlamli	Fark
		Toplamı	Derecesi	Kare	F	p	Çıkan Gruplar
<b>Baş a çıkma stratejileri</b>	Gruplar arası	401,790	2	200,895	2,896	,057	20-30 ile 41 ve üstü
	Grup içi	14567,543	210	69,369			

Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin baş a çıkma stratejilerinin yaş a göre de ğ iş ip de ğ iş medi ğ ini belirlemek üzere yapılan tek yönlü ANOVA testi sonuçları, yaş lara göre öğretmenlerin baş a çıkma stratejilerinde anlamlı bir farkın olmadı ğ ını göstermektedir ( $F_{2,210}=2,896$ ,  $p>0,05$ ). Her ne kadar yaş grupları arasında anlamlı fark görülmese de bu farkın sınır düzeyde oldu ğ u dikkat çekmektedir ( $p=0,057$ ). Post Hoc testlerinden biri olan LSD testine göre 20-30 yaş ındaki öğretmenler ile 41 ve üstü yaş ında olan öğretmenlerin baş a çıkma stratejileri arasında fark oldu ğ u ve bu farkın 20-30 yaş ındaki bireylerin lehine oldu ğ u görülmektedir. Buna göre daha genç olan öğretmenlerin baş a çıkma stratejileri yaş lı öğretmenlerden daha yüksektir. Bu fark p anlamlılık de ğ erinin sınırda oldu ğ u durumlara hassas olan LSD testinde görülmüş ken, di ğ er Post Hoc testlerinde bir fark ortaya çıkmamış tır. Bu sonuç, meslek yaş amının baş ında olan genç öğretmenlerin idealist bir tutum içerisinde oldukları ve baş a çıkma düzeylerinin de tüm bunların etkisiyle meslekte uzun yıllar geçirmiş ve yaş ça orta yaş ın üstünde olan öğretmenlere göre yüksek olabilece ğ ini düş ündürmektedir.

#### **4.11. Katılımcıların Baş a Çıkma Stratejileri Arasında Medeni Durumuna Göre Anlamli Fark Olup Olmadı ğ ına Dair Bulgular ve Tartış ma**

Araşt ırma ya katılan öğretmenlerin baş a çıkma stratejileri katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Aşa ğ ıda katılımcıların baş a çıkma stratejileri ölçe ğ inden aldıkları puanların medeni durumlarına göre t testi sonuçları verilmiştir.



**Tablo 4.13. Katılımcıların BÇSÖ-KF'den Aldıkları Puanların Medeni Durumlarına Göre t Testi Sonuçları**

	Medeni		Standart		Serbestlik		t	p
	Durum	N	Ortalama	Sapma	Derecesi			
<b>Başa çıkma stratejileri</b>	Bekâr	50	74,60	8,91	211		2,869	,005
	Evli	163	70,77	8,06				

Tablo 4.13'e göre özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin başa çıkma stratejileri, öğretmenlerin medeni durumuna göre farklılık göstermektedir ( $t=2,869$ ,  $p<0,05$ ). Buna göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinde olduğu gibi yine Bekâr öğretmenlerin başa çıkma stratejilerinin evli öğretmenlerden daha fazla olduğu görülmektedir. Bu sonuç, bekâr olan öğretmenlerin henüz evlilik ve evlilikle birlikte çocuk sorumluluklarından uzak olmasıyla bir ölçüde açıklanabilir.

#### **4.12. Katılımcıların Başa Çıkma Stratejileri Arasında Meslekteki Hizmet Sürelerine Göre Anlamlı Fark Olup Olmadığına Dair Bulgular ve Tartışma**

Araştırmaya katılan özel eğitim okulu öğretmenlerin başa çıkma stratejileri arasında katılımcıların meslekteki hizmet sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Aşağıda özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin meslekteki hizmet sürelerine göre başa çıkma stratejileri ölçeğinden aldıkları puanlara ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 4.14. Katılımcıların Meslekteki Hizmet Sürelerine Göre BÇSÖ-KF'den Aldıkları Puanlara Ait Betimsel İstatistikler**

Yıl	N	Ortalama	Standart Sapma
1-5	77	73,97	8,99
6-10	41	71,24	7,91
11-15	30	69,70	7,59
16-20	29	71,00	7,77
20 üstü	36	69,39	7,99

Tablo 4.14.'e göre en düşük başa çıkma stratejileri ölçek puanlarının, 20 yıl üstü deneyime sahip öğretmenlere ait olduğu görülmektedir. En yüksek puanlara sahip öğretmenler ise 1-5 yıllık deneyimi olan öğretmenlerdir. 1-5 yıl hizmet süresine sahip öğretmenler haricindeki diğer gruplarda genel olarak ortalamaların benzer olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.15. Katılımcıların BÇSÖ-KF'den Aldıkları Toplam Puanların Meslekteki Hizmet Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları**

		Kareler	Serbestlik	Ortalama			Anlamlı fark olan
		Toplamı	Derecesi	Kare	F	p	gruplar
<b>Başa çıkma stratejileri</b>	Gruplar arası	732,969	4	183,242	2,677	,033	1-5 ile 11-15
							1-5 ile 20 +
	Grup içi	14236,365	208	68,444			

Tablo 4.15'te yer alan ANOVA sonuçlarına göre özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin başa çıkma stratejileri öğretmenlerin meslekteki hizmet sürelerine göre anlamlı bir fark göstermektedir ( $F_{4,208}=2,677$ ,  $p<0,05$ ). Tablo 4.14. ve Tablo 4.15. birlikte değerlendirildiğinde meslekte henüz yeni olan öğretmenlerin başa çıkma stratejilerinin, 11-15 ve 20 yıl üstü deneyime sahip öğretmenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile başa çıkma stratejilerinin cinsiyet, medeni durum, branş ve mesleki hizmet süresi değişkenlerinin her birine göre değişip değişmediği ANOVA ile incelenmiş, bu sonuçlar yukarıda verilmiştir. Bu demografik özellikler psikolojik dayanıklılık ile başa çıkma stratejilerinin farklılaşmasında tek başına etkili olabildikleri gibi bu değişkenlerin etkileşimlerinin de bir etkisi olma durumu söz konusudur. Bu amaçla öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve ile başa çıkma stratejilerinin, demografik değişkenlerin etkileşimlerine göre değişip değişmediği iki faktörlü ANOVA ile incelenmiştir. Hem psikolojik dayanıklılık hem de başa çıkma stratejileri değişkeni için tüm olası ikili

değişken kombinasyonları ile iki faktörlü ANOVA istatistikleri incelenmiş, ancak buraya yalnızca anlamlı olan sonuçlar rapor edilmiştir.

#### **4.13. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Başa Çıkma Stratejileri Arasında Anlamlı Bir İlişki olup olmadığına dair bulgular ve tartışma**

Psikolojik dayanıklılık ile başa stratejileri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek için öncelikle katılımcıların bu iki ölçekten aldıkları puanlar arasındaki korelasyon sonuçlarına bakılmıştır.

**Tablo 4.16. Katılımcıların PDÖ ve BÇSÖ-KF'den Aldıkları Toplam Puanlar Arasındaki Korelasyon Sonuçları**

Başa Çıkma Stratejileri		
Psikolojik Dayanıklılık	Korelasyon	,369
	p	,005

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Tablo 4.16'ya göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı olan bir ilişki bulunmaktadır ( $r=0,369$ ,  $p<0,05$ ). Buna göre bireylerin başa çıkma stratejileri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de orta düzeyde arttığı söylenebilir.

Paterson (1997) psikolojik dayanıklılıkları yüksek düzeyde olan kişilerin başa çıkma stratejilerini sık bir şekilde kullandıkları sonucuna varmıştır. Klag ve Bradley (2004) ise psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişilerin problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha aktif bir şekilde kullandıklarını söylemiştir. Nowack (1989) psikolojik dayanıklılıkları yüksek olanların problem odaklı başa çıkma stratejisini kullandıklarını, psikolojik dayanıklılıkları düşük olanlarınsa inkâr ve kaçınmacı başa çıkma stratejilerini kullandıklarını belirtmiştir. Hauger (2001) psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşük bireylerin daha çok işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerine (kaçınmacı) başvurduğunu bulmuştur. Terzi (2008) çalışmasında

dayanıklılık ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Yine Judkins (2001) de yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Ayrıca bir başka çalışmasında Terzi (2005) psikolojik dayanıklılık durumunun başa çıkmayı doğrudan olarak etkilediğini bulgulamıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi ile başa çıkma stratejilerinden problem odaklı başa çıkma stratejisi arasındaki korelasyona ilişkin olarak, alan yazındaki bulgular, gerçekleştirilen çalışmada da ortaya konmuştur. Tüm bu sonuçlar dikkate alındığında psikolojik dayanıklılık düzeyi ile başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu söylenebilir.



## 5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada, özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile başa çıkma stratejileri yaş, cinsiyet, medeni durum, branş, hizmet süresi değişkenlerine göre incelenmiştir. Bu bölümde, elde edilen bulgular doğrultusunda varılan sonuçlar, ardından da araştırmanın bulgularından yararlanabilecek araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

### 5.1. Sonuç

Özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, branş ve meslekteki hizmet süresi değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi maksadıyla yapılan bu çalışmanın sonuçları aşağıda belirtilmiştir.

1. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçek puanları ile başa çıkma stratejileri ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Özel eğitim okullarında çalışan bekâr öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ölçek puanları evli olanlara göre daha yüksektir.
3. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin meslekteki hizmet süreleri ile psikolojik dayanıklılık ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Özel eğitim okullarında çalışan kadın öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ölçek puanları erkek öğretmenlere göre daha yüksektir.
5. Özel eğitim okullarında çalışan genç öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ölçek puanları yaşlı öğretmenlere göre yüksektir.
6. Özel eğitim okullarında çalışan bekâr öğretmenlerinin başa çıkma stratejileri ölçek puanları evli olanlara göre daha yüksektir.
7. Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin mesleklerindeki hizmet süreleri ile başa çıkma stratejileri ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

8. Sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde yaşın artmasına bağlı olarak, başa çıkma stratejileri ölçek puanları ve psikolojik dayanıklılık ölçek puanları azaldığını göstermektedir. Bu bulgu, mesleki yıpranma ve tükenmişliğin meslekteki hizmet sresinin artmasına bağlı olarak arttığını ve buna paralel olarak öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeyinde bir aşınmaya neden olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

## 5.2. neriler

Araştırmadan elde edilen bu sonuçlardan yola çıkarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Araştırma Bursa il sınırları içerisinde görev yapan öğretmenlerle gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu genişletilerek, farklı illerde yaşayan öğretmenlerin dâhil olduğu bir rneklemele araştırılabilir
2. Araştırma zel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerle yürütülmüştür. Benzer bir çalışma farklı okullarda (ilkokul, ortaokul veya lise) görev yapan ğretmen gruplarıyla yapılabilir.
3. Meslek olarak öğretmenliğin toplum içerisindeki yerinin yükseltilmesi sağlanmaya çalışılarak, özel eğitim okullarında görev yapmanın zorlukları elden geldiğince duyurulmaya çalışılabilir.
4. Özel eğitimde görev yapan öğretmenlerin çalışma koşulları, çalıştıkları özel eğitim gereksinimli çocukların özelliklerine uygun olarak iyileştirilebilir.
5. Özel eğitime ihtiyacı olan çocukların ailelerine yönelik gerek eğitsel gerekse psikolojik destek sağlanarak özel eğitimde görev yapan öğretmenlerin bu alandaki yükleri hafifletilebilir.
6. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla yapılacak araştırmaların çalışma grubunu okullardaki idarecilerin de eklenmesi sağlanabilir. Bu şekilde başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık farklı açılardan değerlendirilebilir.

7. Araştırma yalnızca özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerle gerçekleştirilmiştir. Benzer bir çalışma özel eğitimde görev yapan öğretmenlerle normal kademelerdeki okullarda görev yapan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stratejileri açısından karşılaştırılması üzerine yapılabilir.
8. Meslekteki hizmet süreleri dikkate alındığında, 20 yıl üstü hizmet süresi olan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçek puanlarının diğer yaş gruplardan daha düşük olduğu görülmektedir. Bu hizmet süresine sahip öğretmenleri olumsuz etkileyen etmenlerin belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.
9. Hizmet içi eğitimlerle öğretmenlerin stresle başa çıkma, kriz yönetimi gibi konularda farkındalık düzeylerinin artırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.
10. Psikolojik dayanıklılık, zorlayıcı koşullara rağmen ruh sağlığını koruyucu ve başa çıkma stratejilerine yöneltici bir yapı olan öğrenilebilir bir süreçtir. Bu nedenle öğretmenlere dayanıklı olma becerileri hizmetiçi eğitimlerle kazandırılabilir.
11. Geliştirilecek bir psikolojik dayanıklılık eğitim programıyla öğretmenlere psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği kazandıracak çalışmaların hayata geçirilmesi sağlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Açıkgöz, B. (2014). *Çalışan annelerde başa çıkma stratejilerinin iş-aile çatışması üzerindeki etkileri: zonguldak örneği*. Yayımlanmamış doktora tezi, Bülent Ecevit Üniversitesi, Ankara.
- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kiran, Ü. K., Özer, Ö. A. ve Kara, H. (2005). COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.
- Aldwin, C.M. (2007). *Stress, Coping, and Development*. New York: The Guilford Press.
- Allred, K. D. & Smith, T. W. (1989). The hardy personality: cognitive and psychological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 257-266.
- Akçamete, G., Kaner, S. ve Sucuoğlu, B. (2001). *Öğretmenlerde Tükenmişlik İş Doyumu ve Kişilik*. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım,1. Baskı.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bacanlı, F., ve Sürücü, M. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (2), 375-396.
- Bacanlı, A., Sürücü, M. ve İlhan, T. (2013). *Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ-KF) Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. [Çevrim-içi: <http://www.kuyeb.com/pdf/tr/c2599bfbfcdfef99d5f3d99abaed64af8196.pdf>, Erişim tarihi: 4 Şubat 2015.]
- Baltaş, A ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bartone, P. T., Hystad, S. W., and Brevik, J. I. (2012). Psychological Hardiness and Coping Style as Risk/Resilience Factors for Alcohol Abuse. *Military Medicine*, 177( 5), 517- 524.



- Bernard, L. C., and Belinsky, D. (1993). *Hardiness, stress, and maladjustment: effects on self-reported retrospective health problems and prospective health center visits*. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 97-110. [Çevrim-içi: [www.suppl.apa.org/psycarticles/supplemental/a0020476/appendixi.doc](http://www.suppl.apa.org/psycarticles/supplemental/a0020476/appendixi.doc). Erişim tarihi: 24 Haziran 2015.]
- Bloyd, J. S. (2003). *The Relationships Between Stress, Hardiness and Creative Thinking*. *Unpublished Doctora"s Thesis*. Fielding Graduate Institute. 23 [Çevrim-içi: <http://ue.edu.pk/jrre/articles/41004.pdf>. 23 Haziran 2015.]
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Brookings, J. B., and Bolton, B. (1997). A longitudinal, structural equation analysis of stress, hardiness, social support, depression, and illness. *Multivariate Experimental Clinical Research*, 11, 109-120.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ.D.E. Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cencirulo, R. S. (2001) *The relationship between hardiness and job satisfaction in elementary school teachers*, Unpublished doctoral dissertation, University of La Sierra.
- Chan, D. W. (2000). Dimensionality of Hardiness and Its Role in the Stress-Distress Relationship Among Chinese Adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, 29 (2), 147-161.
- Clarke, D. E. (1995). *Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, hardiness and type A personality*. *Social Behavior and Personality*, 23, 285-286. [Çevrim-içi: [http://www.researchgate.net/profile/Thomas\\_Donnely2/publication/19143896\\_Vulnerability\\_to\\_stressinduced\\_tumor\\_growth\\_increases\\_with\\_age\\_in\\_rats\\_role\\_of\\_glucocorticoids/links/00b7d52f3d003eecd7000000.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Thomas_Donnely2/publication/19143896_Vulnerability_to_stressinduced_tumor_growth_increases_with_age_in_rats_role_of_glucocorticoids/links/00b7d52f3d003eecd7000000.pdf), Erişim tarihi: 28 Haziran 2015.]

- Cole, M. S., Field, H. S. and Harris, S. G. (2004). *Student Learning Motivation and Psychological Hardiness: Interactive Effects on Students' Reactions to a Management Class*. *Academy of Management Learning and Education*, 3(1), 64–85.
- Cress, V. C. and Lampman, C. (2007). Hardiness, stres and health-promoting behaviors among college students. *Journal of Undergraduate Research*, 12(1), 18-23.
- Crowley, B. J., Hayslip, B. and Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237-248.
- Çokluk, Ö. (1999). *Zihinsel ve İsitme Engelliler Okulunda Görev Yapan Yönetici Ve Öğretmenlerde Tükenmişliğin Kestirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durak, M. (2002). *Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake*. Master of Science, Middle East Technical University, Ankara.
- Durukan. İ. Erdem M. Tufan A. E. Cöngöloğlu A. Yorbık O. Türkbay T. (2008). “DEHB olan çocukların annelerinde depresyon ve anksiyete düzeyleri ile kullanılan başa çıkma yöntemleri: Bir ön çalışma” *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. (9)217-223.
- Eid, J., Brevik, J. I., Hystad, S. W. and Bartone, P. T. ( 2012). *Evaluation of Psychological Hardiness and Coping Style as Risk/Resilience Factors for Health Risk Behaviour*. [Çevrim-içi: [http://www.ndu.edu/CTNSP/doc/Uploaded/Bartone\\_et al\\_MilMedMay2012.pdf](http://www.ndu.edu/CTNSP/doc/Uploaded/Bartone_et al_MilMedMay2012.pdf), Erişim tarihi: 21 Temmuz 2015.]
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yasayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eryılmaz, A. (2009). *Baş a çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Florian, V., Mikulincer, M. and Toubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During a Stressful RealLife Situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687-695.

- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 46(4),839-852
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2004). Adolescents Least Able to Cope: How Do they Respond to Their Stresses. *British Journal of Guidance & Counselling*. 32(1), 25-37.
- Funk, S.C.(1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology*, 11, 335-345.
- Fusco, P. S. (1994). *Hardiness, Coping Style, and Burnout: Relationships in Female Hospital Nurses. Published Doctora's Thesis*. University of North Texas, Microfilms 161, No. 3894. [Çevrim-içi: [http://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc278171/m2/1/high\\_res\\_d/1002721159-fusco.pdf](http://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc278171/m2/1/high_res_d/1002721159-fusco.pdf), Erişim tarihi: 28 Temmuz 2015.]
- Girgin, G. ve Baysal, A. (2005). Tükenmişlik sendromuna bir örnek: zihinsel engelli öğrencilere eğitim veren öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 4(4).
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörlerive koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gökçe, B. (1993). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik güçlülük ve ruh sağlığı arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gökmen, B. (2014). *Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Görgü, U. E. (2006), Bir başa çıkma mekanizması ya da ruh sağlığı koruyucu bir yaklaşım olarak sosyal destek, *Türk Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Dergisi*, 2(12); 38-45.

- Haguer, J. B. (2001). *Hardiness level and the ability to cope with stressful situations*. Unpublished Master's Theses. San Jose State University. [Çevrim içi: [http://scholarworks.sjsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3214&context=etd\\_theses.pdf](http://scholarworks.sjsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3214&context=etd_theses.pdf), Erişim tarihi: 27 Temmuz 2015.]
- Hall, G. A. (1992). *The Relationship Between Occupatience Stress and Personality Hardiness in Registered Nurses*. The University of Texas at Arlington (Master of Science in Nursing).
- Harvatin, H. C. (2009). *Hardiness and Coping Strategies*. Unpublished Master's Thesis. Kean University, New Jersey, USA.
- Holt, P., Fine, M. ve Tollefson, N. (1987). *Mediating stress: Survival of the hardy. Psychology In The Schools*, 24 (1), 51-58. [Çevrim içi: [http://www.qou.edu/arabic/magazine/issued25\\_1/research12.pdf](http://www.qou.edu/arabic/magazine/issued25_1/research12.pdf), Erişim tarihi: 27 Temmuz 2015.]
- Judkins, S. K. (2001). *Hardiness, Stress, and Coping Strategies Among Mid-Level Nurse Managers: Implications for Continuing Higher Education*. Unpublished Doctora's Thesis. University of North Texas. [Çevrim içi: [http://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc2799/m2/1/high\\_res\\_d/dissertation.pdf](http://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc2799/m2/1/high_res_d/dissertation.pdf), Erişim tarihi: 21 Eylül 2015.]
- Kamya, H. (2000). Hardiness and Spiritual Wll-Being Among Social Work Students. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-241.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımk, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Kararımk, Ö., ve Çetinkaya, R. S. (2009). Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43 (2), 01-18
- Karatekin, H. (2013). *Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara.

- Karavardar, G. (2010). Psikolojik yıldıma ile bazı kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Journal of New World Sciences Academy*. 5 (3).
- Klag, S. and Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9, 137-161.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and Coping Theories, Johannes Gutenberg [Çevrim içi: [http://userpage.fu-berlin.de/schuez/fohlen/Krohne\\_Stress.pdf](http://userpage.fu-berlin.de/schuez/fohlen/Krohne_Stress.pdf), Erişim tarihi: 20 Şubat 2015.]
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S., Maddi, S. R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Kosaka, M. (1996). Relations between hardiness and psychological stress response. *Journal of Performance Studies*, 3, 35-40.
- Kurt, N. (2011). *Çevik kuvvet personelinin stresle başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyumunu düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Langemo, D. K. (1990). *Impact of work stress on female nurse educators*. Image: *Journal of Nursing Scholarship*, 22, 159-162. [Çevrim içi: <http://www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.15475069.1990.tb00200.x/pdf>, Erişim tarihi: 21 Eylül 2015.]
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lease, S. H. (1999). Occupational Role Stressors, Coping, Support, and Hardiness as Predictors of Strain in Academic Faculty: An Emphasis on New Female Faculty. *Research in Higher Education*, 40 (3), 285- 291.
- Lee, M. N. (2011). *Risk and Resilience: Youth's Sustainability in Coping with Life Challenges*. *International Conference on Sociality and Economics Development*, 10, 503-508. [Çevrim içi: [http://pdf109.alertbooks.org/em0fc\\_coping-with-life-challenges.pdf](http://pdf109.alertbooks.org/em0fc_coping-with-life-challenges.pdf), Erişim tarihi: 21 Eylül 2015.]

- Lopez, O., Haigh, C. and Sue Burney. (2004). *Relationship between hardiness and perceived stress in two generations of Latin American migrants. Australian Psychologist*, 39(3), 238 – 243.
- Luthar, S. (Ed.). (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. New York: Cambridge University Press.
- Maddi, S. R. and Kobasa, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 63(2), 265-274.
- Maddi, S. R., Kahn, S. and Maddi, K. L. (1998). The Effects of Hardiness Training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50 (2),78-96.
- McCoy, P. K. (2001). *Psychological Hardiness and Biochemical Markers of Acute Stress*. Unpublished Doctora"s Thesis. Universityof North Texas. [Çevrim içi: [http://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc2884/m2/1/high\\_res\\_d/dissertation.pdf](http://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc2884/m2/1/high_res_d/dissertation.pdf), Erişim tarihi: 21 Eylül 2015.]
- MEB (Milli Eğitim Bakanlığı), (Tarihsiz-a). *İstatistiki Bilgiler*. [Çevrim-içi: [https://sgb.meb.gov.tr/istatistik/meb\\_istatistikleri\\_orgun\\_egitim\\_2014\\_2015.pdf](https://sgb.meb.gov.tr/istatistik/meb_istatistikleri_orgun_egitim_2014_2015.pdf), Erişim Tarihi: 2 Temmuz 2016.]
- MEB (Milli Eğitim Bakanlığı), (Tarihsiz-b). *Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği*, [Çevrim-içi: [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2012\\_10/10111226\\_ozel\\_egitim\\_hizmetleri\\_yonetmeliği\\_son.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2012_10/10111226_ozel_egitim_hizmetleri_yonetmeliği_son.pdf) Erişim Tarihi: 12 Temmuz 2016.]Md.4.
- Motan, İ. (2002). *Kaygı ve depresyonu ayırştırmak: dayanıklılık*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Motan, İ. ve Gençöz, F. (2009). Psikolojik dayanıklılığı nasıl ölçebiliriz? : Bir Türk örnekleminde kişisel görüş ölçeği II'nin geçerlik-güvenirlik çalışması. *Kriz Dergisi*. 17(1). 1-13.
- Nowack, K. M. (1989). Coping Style, Cognitive hardiness, and Health Status. *Journal of Behavioral Medicine*, 12, 145-157.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Oxford Dictionaries. (2013). *Oxford Student's Science Dictionary*, Oxford: Oxford University Press.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmalarında sunuldu (29-30 Mart 2001).
- Price, J. & Stuart, A. D. (2002). A Phenomenological Investigation of the Experience of Siblings of Traumatic Head Injury Survivors. *Social Work Practitioner-Research*, 14 (1), 80-95.
- Rodney, V. (2000). Nurse stress associated with aggression in people in dementia: its relationships hardiness, cognitive appraisal and coping. *Journal of Advanced Nursing*, 31(1),172-180.
- Rogers, T. J, Alderman, B. L. and Daniel M. Landers. (2003). Effect of Life-Event Stress and Hardiness on Peripheral Vision in a Real-Life Stress Situation. *Behavioral Medicine*, 29, 21-26.
- Sanchez, J. J. (1999). *An examination of the effects of hardiness, stress-appraisal and coping on college student health*. Unpublished doctora's thesis. University of Notre Dame.
- Schermerhorn, J. R., Hunt, J. G and Osborn, R. N. (2005). *Organizational behavior*. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Sears, ve McKillop (1990). *Hopelessness and Hardiness: A Strained Relationship*. Paper presented at the Annual Meeting of the Southeastern Psychological Association (36th, Atlanta, GA, April 4-7, 1990). [Çevrim-içi: Erişim tarihi: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED322452.pdf>, Erişim tarihi: 26 Ekim 2015.]
- Servellen, G. V., Topf M. & Leake B. (1994) *Personality Hardiness, Work-Related Stress and Health in Hospital Nurses*. *Hospital Topics*, 72(2), 34-36. [Çevrim-içi: <http://www.medind.nic.in/jak/t09/s1/jakt09s1p48.pdf>, Erişim tarihi: 12 Kasım 2015.]
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2).
- Simoni, P. S. and Paterson, J. J. (1997). Hardiness, Coping, and Burnout in the Nursing Workplace. *Journal of Professional Nursing*, 13 (3), 178-185.

- Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J. and Steinhardt, M. (2000). The Relationship of Hardiness, Coping Strategies, and Perceived Stress to Symptoms of Illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23 (3), 311-328.
- Sözmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Stasiowski, S. A. (2008). *Optimism and Hardiness: Influence on Coping and Psychological Distress*. Unpublished doktora's thesis. Long Island University The Brooklyn Center.
- Sucuoğlu, B. ve Kuloğlu, N. (1996). "Özürü Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişliğin Değerlendirilmesi", *Ankara: Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (36), 44-60.
- Terzi, Ş. (2005). *Özneliyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Türküm, A.S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir.
- Uçar, T. (2014). *Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Ülker-Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ülker-Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3 (3), 205-213.



- Vogt, S. D., Rizvi, S. L., Shipherd, J. C. and Resick, P. A. (2008). Longitudinal Investigation of Reciprocal Relationship Between Stress Reactions and Hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(1), 61-73. [Çevrim-içi: [www.psp.sagepub.com/content/34/1/61.full.pdf](http://www.psp.sagepub.com/content/34/1/61.full.pdf), Erişim Tarihi: 18 Aralık 2015.]
- Weiss, M. J. (2002). Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation. *The National Autistic Society*, 6 (1), 115-130. [Çevrim-içi: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11918107.pdf>, Erişim Tarihi: 12 Ocak 2016.]
- Westman, M. (1990). *The relationships between stress and performance: The moderating effect of Hardiness*. *Human Performance*, 3(3), 141-155. [Çevrim-içi: <http://www.bellhelicopter.com/MungoBlobs/831/635/Vol23 Number1En.pdf>, Erişim Tarihi: 16 Haziran 2015.]
- Wallace, K. A, Bisconti, T. L. and Bergeman, C. S. (2001). The Mediational Effect of Hardiness on Social Support and Optimal Outcomes in Later Life. *Basic and Applied Social Psychology*, 23, (4).
- Waysman, M., Schwarzwald, J. and Zahava Solomon. (2001). Hardiness: An Examination of Its Relationship With Positive and Negative Long Term Changes Following Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 14 (3), 531-548.
- Whitfield, T. L. (1995). *Young Adult Friendship the Relationship of Social Support and Psychological Hardiness*. Department of Psychology, Harvard Universty (Doctor of Philosophy).



**EKLER DİZİNİ**

## EK 1. ETİK KURUL ONAY BİLDİRİMİ



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Genel Sekreterlik

Sayı : 76000869/ 473-864


20 Mart 2015

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgili: 20.02.2015 tarih ve 319 sayılı yazımız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi **Recep KARATAŞ**'in Prof. Dr. Oya Gülendem ERSEVER danışmanlığında hazırladığı "**Özel Eğitim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Psikoloji Dayanıklılık Düzeylerinin Başa Çıkma Stratejileri ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 17 Mart 2015 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

  
Prof. Dr. Ömer UĞUR  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Ek: Tutanak

## EK-2 MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ UYGULAMA İZİN BELGESİ



T.C.  
BURSA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 86896125/605/4954038  
Konu: Recep KARATAŞ'ın  
Tez Çalışması

13.05.2015

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

Gankaya/ANKARA

- İlgi : a) M.E.B. Araştırma, Yaratma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 07/03/2012 tarihli ve 2012/13 sayılı Genelgesi  
b) 30/03/2015 tarih ve 601 sayılı yazımız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı tezli Yüksek Lisans öğrencisi Recep KARATAŞ'ın "Özel Eğitim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Başa Çıkma Stratejileri ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" konulu tez çalışmasını ilimiz Osmangazi ilçesi BTSO Cemal Zağra Otistik Çocuklar Eğitim Merkezinde uygulama isteği ile ilgili onay örneği ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi, ilgilinin çalışmasının tamamlanmasından sonra İl Millî Eğitim Müdürlüğümüze çalışmanın sonucu ile ilgili bilgi verilmesini arz ederim.

Mustafa KAHYA  
Millî Eğitim Müdür Yardımcısı

EK:  
Makam Onayı ( 1 Sayfa )

Recep ÇELİK  
M.H.K.I.  
Güvenli Elektronik İmza  
Asli ile Aynıdır.  
13 Mayıs 2015

Yeni Hükümet Konağı İl Millî Eğitim Müdürlüğü  
Web: <http://bursa.meb.gov.tr>  
E-posta: [bursamem@meb.gov.tr](mailto:bursamem@meb.gov.tr)

Ayrıntılı Bilgi: Engin SEYMEN VHK1  
Tel: (0 224) 256 70 00  
Tel: (0 224) 215 25 39

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evrakolgu.meb.gov.tr> adresinden 9377-7725-3399-9d41-6dcd kodu ile teyit edilebilir.

## EK-3 PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ (PVS III-R)

### Örnek Maddeler

Kişisel profilinizi doğru yansıtabilmesi için aşağıdaki ifadelere ilişkin görüşlerinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

	Hiç Doğru Değil	Biraz Doğru	Çoğunlukla Doğru	Çok Doğru
1. Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.				
4. Hayatın beklenmeyen sorunlarını çözmek için yeterince güçlü değilim.				
7. Ne kadar uğraşırsam uğraşayım, genellikle çabalarım boşa çıkar.				
12. Yaptığım hataları genellikle düzeltmek çok zordur.				
17. Çoğu günler, yaşam benim için gerçekten ilginç ve heyecan vericidir.				
18. Bir kişinin iş konusunda heyecanlanabileceğini hayal edemem.				

**EK-4 BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ**  
(Örnek Maddeler)

**Açıklama:** Bu ölçek yardımıyla insanların günlük yaşamlarında güç veya bunaltı verici olaylarla yada sorunlarla karşılaştıkları zaman nasıl tepki verdiklerini araştırmayı amaçlıyoruz. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir. ancak yine de siz seçenekleri bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaptığınızı yada nasıl davrandığınızı düşünerek işaretlemeye çalışın. Seçenekleri işaretlerken bir öncekinden bağımsız düşünmeye özen gösteriniz. Seçenekleri işaretlerken aşağıda belirtilen puanlamayı kullanınız.

1. Asla böyle birşey yapmam                      2. Çok az böyle yaparım  
3. Orta derecede böyle yaparım                4. Çoğunlukla böyle yaparım

<i>Madde</i>				
1. Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.	1	2	3	4
3. Olay hiç olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
9. Ne hissettiğimi birilerine anlatırım.	1	2	3	4
12. Alkol ya da sakinleştirici alarak bir süre kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
22. Sorunun en iyi nasıl ele alınabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4
28. Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.	1	2	3	4

## EK-5 PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİNE AIT İZİN

Outlook.com +Yeni Yanıtla Sil Arşivle Şuraya taşı: Kategoriler recep karatas

Gönderilmiş ögesini a

RE: Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin (PVS III-R)

Klasörler  
Gelen kutusu  
Arşiv  
Gereksiz  
Taslaklar 7  
Gönderilmiş  
Silinmiş  
Yeni klasör

From: recep karatas [mailto:karatasrecep@hotmail.com]  
Sent: Monday, June 23, 2014 10:37 AM  
To: mithat@mithatdurak.com  
Subject: Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin (PVS III-R)

Merhabalar Mithat Bey.

Ben Recep Karatas, Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisiyim.

Uyarlamış olduğunuz Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğini (PVS III-R) Yüksek Lisans tezimde kullanmak istiyorum.

Ölçek kullanım izni ile ilgili yardımcı olabilirsiniz minnet duyurum.

Teşekkürler iyi çalışmalar...

Outlook.com +Yeni Yanıtla Sil Arşivle Şuraya taşı: Kategoriler recep karatas

Gönderilmiş ögesini a

RE: Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin (PVS III-R)

Klasörler  
Gelen kutusu  
Arşiv  
Gereksiz  
Taslaklar 7  
Gönderilmiş  
Silinmiş  
Yeni klasör

From: mithatdurak@gmail.com  
To: karatasrecep@hotmail.com  
Subject: RE: Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin (PVS III-R)  
Date: Mon, 23 Jun 2014 11:25:45 -0400

Recep Merhaba,

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğini araştırmalarında kullanabilirsiniz. Ölçeğe, ölçekle ilgili bilgilere ve makalelere web siteme üye olarak ulaşabilirsiniz.

Geliştirdiğimiz/uyarladığımız psikometrik ölçüm araçları ticari amaç gütmeyen bilimsel çalışmalarda ve uygulamalarda tarafımdan izin alarak kullanılabilir. Ticari amaç güden çalışmalar için tarafıma başvurulduğunda telif için görüşebiliriz. İzin almaksızın ölçeklerin kullanımında; her türlü yasal hakkım saklıdır, gerektiğinde etik ve hukuki süreçlere başvurabilirim.

Ölçeklerimizin her türlü kullanımında; ilgili ölçeğimizin kaynakçası ölçek için çoğaltılan her sayfanın altında dipnot olarak verilmektedir. Aksi halde, ilgili ölçeğin kullanım için tarafımdan izin alınmış olsa bile bu izin geçersizdir.

Web isteme kayıt olduğunuzda ilgilendiğiniz ölçeğe ya da ölçeklere ve bu ölçekle ya da ölçeklerle ilgili bilgilere ve makalelere ulaşabilirsiniz. Bunun için lütfen kayıt formundaki tüm bilgileri eksiksiz giriniz. Aksi takdirde üyelğinizi onaylamam mümkün olmayacaktır.

## EK-6 BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİNE AİT İZİN

Outlook.com

E-postada ara

Klasörler

Gelen kutusu

Arşiv

Gereksiz

Taslaklar 7

Gönderilmiş

Silinmiş

Yeni klasör

RE: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

Yrd.Doç.Dr. Mustafa Sürücü  
Adıyaman Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
02200 Altınşehir Adıyaman

<http://websitem.gazi.edu.tr/msurucu>

[msurucu@adiyaman.edu.tr](mailto:msurucu@adiyaman.edu.tr)  
[msurucu@gaziedu.tr](mailto:msurucu@gaziedu.tr)  
[msurucu73@hotmail.com](mailto:msurucu73@hotmail.com)  
[msurucu73@gmail.com](mailto:msurucu73@gmail.com)

From: karatasrecep@hotmail.com  
To: msurucu@adiyaman.edu.tr; msurucu73@hotmail.com  
Subject: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği  
Date: Mon, 17 Nov 2014 22:56:23 +0200

Hocam Merhabalar.

Ben Hacettepe Üniversitesinde PDR alanında Yüksek Lisans yapmaktayım. Geliştirmiş olduğunuz "Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu"nu yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum. İzin ve ölçeğin orijinaline ulaşmam hususunda yardımcı olursanız minnettar olurum. İyi çalışmalar.

© 2015 Microsoft Koşullar Gizlilik ve tanımlama bilgileri Geliştiriciler Türkçe

Outlook.com

E-postada ara

Klasörler

Gelen kutusu

Arşiv

Gereksiz

Taslaklar 7

Gönderilmiş

Silinmiş

Yeni klasör

RE: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

mustafa sürücü (msurucu73@hotmail.com) Kijilere ekle 20.11.2014 Belgeler  
Kime: recep karatas

1 ek (48,8 KB)

Outlook.com Etkin Görünüm

başakçma maddel...

Zip olarak indir OneDrive'a kaydet

Merhaba,  
Ölçeği kullanabilirsiniz, Ek'te gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum.

Yrd.Doç.Dr. Mustafa Sürücü  
Adıyaman Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
02200 Altınşehir Adıyaman

<http://websitem.gazi.edu.tr/msurucu>

[msurucu@adiyaman.edu.tr](mailto:msurucu@adiyaman.edu.tr)  
[msurucu@gaziedu.tr](mailto:msurucu@gaziedu.tr)  
[msurucu73@hotmail.com](mailto:msurucu73@hotmail.com)  
[msurucu73@gmail.com](mailto:msurucu73@gmail.com)

© 2015 Microsoft Koşullar Gizlilik ve tanımlama bilgileri Geliştiriciler Türkçe



## EK-7 GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Merhaba,

*Adım Recep Karataş. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalında Yüksek lisans yapmaktayım. Aynı zamanda Mithat Enç Özel Eğitim Mesleki Eğitim Okulunda rehber öğretmen olarak çalışmaktayım. Yüksek Lisans Tez çalışmam için görev yaptığınız okuldaki öğretmenlere yönelik iki farklı ölçek (Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği) uygulamayı planlıyorum*

*Bu çalışmada amaç; Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini başa çıkma stratejileri ve bazı değişkenlere (yaş, cinsiyet, medeni durum, branş, mesleki kıdem) göre incelemektir. Özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin, başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesinin ve olumsuzluklara karşı gerekli önlemlerin alınmasının, özel eğitime gereksinimi olan çocukların en uygun şartlarda yetiştirilebilmeleri için büyük önem taşımaktadır.*

*Çalışmaya gönüllü olan öğretmenler katılabilir. Şimdi size küçük bir form dağıtacağız. Bu forma adınızı soyadınızı yazın. Daha sonra bu çalışmaya katılmak isteyip istemediğinizi işaretleyin. Katılmak isteyenlere daha sonra 28 Maddelik "Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği" ve 18 Maddelik Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği uygulanacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.*

Sorumlu Araştırmacı:

Prof. Dr. Oya G. ERSEVER

Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü,  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı  
06800, Beytepe / ANKARA  
[Tel: 0 \(312\) 297 85 50](tel:03122978550)

Yardımcı Araştırmacı:

Recep KARATAŞ

Nilüfer Hatun Cad. Mitat Enç Özel Eğitim  
Mesleki Eğitim Okulu Nilüfer / BURSA  
Tel: 0 (224) 241 74 04

### Araştırmaya Katılım Formu (Gönüllü Katılım Formu)

Adı Soyadı:

Sayın Katılımcı, araştırmacının yaptığı açıklamalar doğrultusunda yapılan çalışmaya katılmak isteyip istemediğinizi belirten aşağıdaki ifadeleri okuyarak kendinize uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Katılıminız için teşekkür ederiz.

Böyle bir çalışmaya katılmayı **isterim** ( )

Böyle bir çalışmaya katılmayı **istemem** ( )



## EK 8-KİŞİSEL BİLGİ FORMU (KBF)

Sayın Katılımcı,

Bu veri toplama aracı, "Özel Eğitimde Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri" adlı Yüksek Lisans tez çalışması için gerekli verileri toplamak üzere hazırlanmıştır.

Araçta yer alan maddeleri okuduktan sonra, sizin için uygun olan seçeneği ilgili yerlere çarpı işareti (X) koyarak belirtiniz. Vereceğiniz cevaplar, sadece araştırma kapsamında bilimsel amaçlar için kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Verilerin çözümlenmesi toplu halde yapılacağı için, ankette isim belirtmenize gerek yoktur. Cevaplarınızı içtenlikle belirtmeniz, araştırmanın amacına ulaşmasına katkıda bulunacaktır. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Recep KARATAŞ  
Hacettepe Üniversitesi  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı  
İletişim: 0 (312) 297 85 50

**Açıklama:** Lütfen, kişisel bilgilerinizle ilgili seçeneklerden sizin için uygun olanı (X) işaretiyle belirtiniz.

**1- Cinsiyetiniz** : Kadın ( ) Erkek ( )

**2- Yaşınız** : 20-30 ( ) 31-40 ( ) 41 ve üstü ( )

**3- Medeni durumunuz** : Bekâr ( ) Evli ( )

**4- Branşınız** : Özel Eğitim öğretmeni ( ) Branş öğretmeni ( )

**5- Meslekteki hiz. süreniz:** 1-5 yıl ( ) 6-10 yıl ( ) 11-15 yıl ( ) 16-20 yıl ( ) 20 üstü ( )

## EK 9. ORJİNALLİK RAPORU

Turnitin Doküman Görüntüleyici - Google Chrome  
https://www.turnitin.com/dv?u=1039717867&o=688764804&lang=tr&ts=3

Recep Karataş Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmen... Roadmap 1/1

Originality GradeMark PeerMark **Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve** turnitin **%9** BENZER 0 ÜZERİNDEN  
RECEP KARATAŞ TARAFINDAN

**ÖZEL EĞİTİM OKULLARINDA ÇALIŞAN  
ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK  
DÜZEYLERİ VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**INVESTIGATION OF RESILLIANCE LEVELS AND COPING  
STRATEGIES OF THE TEACHERS WORK AT SPECIAL  
EDUCATION SCHOOLS**

Recep KARATAŞ

1 Hacettepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı İçin

Öngördüğü

Yüksek Lisans Tezi

olarak hazırlanmıştır.

Eşleşmeyi Gözden Geçir

1	TechKnowledge Turkey...	%2
	Öğrenci ödevi	
2	docplayer.biz.tr	%1
	İnternet kaynağı	
3	Istanbul Aydın Universit...	%<1
	Öğrenci ödevi	
4	www.jasstudies.com	%<1
	İnternet kaynağı	
5	DUBAN, Nil Yıldız. "Pre...	%<1
	Yayın	
6	Meliksah University' ne...	%<1
	Öğrenci ödevi	
7	GENÇTÜRK, Ayca an...	%<1
	Yayın	
8	dergipark.ulakbim.gov.tr	%<1
	İnternet kaynağı	
9	Anadolu University' ne ...	%<1
	Öğrenci ödevi	

SAYFA: 1 / 108

Saklı-Metin Raporu

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

<b>Adı Soyadı</b>	Recep KARATAŞ
<b>Doğum Yeri</b>	Diyarbakır
<b>Doğum Tarihi</b>	01.06.1980

### Eğitim Durumu

<b>Lise</b>	Diyarbakır Ziya Gökalp Lisesi	1994-1997
<b>Lisans</b>	Hacettepe Üniversitesi	2001-2005
<b>Yüksek Lisans</b>	Hacettepe Üniversitesi	2012-2016
<b>Yabancı Dil</b>	Okuma (Çok iyi), Yazma (İyi), Konuşma (İyi)	

### İş Deneyimi

<b>Çalıştığı Kurumlar</b>	Milli Eğitim Bakanlığı 2006 – Devam Ediyor

### İletişim

<b>e-posta adresi</b>	karatasrecep@hotmail.com
	karatashrecep@mynet.com

<b>Jüri Tarihi</b>	01/07/2016
--------------------	------------