

Examining the Teacher Candidates' Levels of Optimism and Styles of Coping with Stress According to Their Self-Esteem Levels*

İzzet PARMAKSIZ**

Selahattin AVŞAROĞLU***

ABSTRACT: In this study, it was aimed to determine the teacher candidates' levels of optimism and styles of coping with stress according to their self-esteem levels. In accordance with this purpose, to measure the teacher candidates' self-esteem level, Self-esteem Scale developed by Arıçak (1999), to measure the teacher candidates' level of optimism, Optimism Scale developed by Balcı and Yılmaz (2002) and to determine the teacher candidates' styles of coping with stress, Scale of Coping with Stress developed by Şahin and Durak (1995) were used. Sample of the study consisted of the students attending Selçuk University, Ahmet Kelesoglu Faculty of Education. The study group was chosen by using disproportionate sampling method and consisted of 852 students, 543 of which were female and 309 of which were male. Data were collected and analyzed in 2010-2011 educational year. According to the research findings; Self-esteem accounts for %42.9 of total variance for optimism. It was determined that there is a negative correlation between depressive affect and optimism, and there are positive significant correlations between Self-confident approach, optimist approach, and seeking social support approach sub-dimensions of coping with stress and self-worth, self-confidence, self-sufficiency, success and prolificacy sub-dimensions of self-esteem. It was also determined that there is a negative significant correlation between Self-confident approach, optimist approach, and seeking social support approach sub-dimensions of coping with stress and depressive affect sub-dimension of self-esteem. The findings were discussed with the support of literature.

Key Words: Teacher candidate, coping with stress, optimism, self-esteem.

SUMMARY

Purpose and Significance: Self-concept is a representation of an individual's perceptions, attributions, experiences, aims and social roles of himself in his mind; focusing as conceptual ego. As for self-esteem, it is an appreciation and acceptance status stemming from confirmation of his self-concept which is made out as a consequence of individual's self-assessment. People may have low or high self-esteem. If an individual has a good opinion of himself, he has high self-esteem; if an individual has a bad opinion of himself, he has low self-esteem. It is conceivable that having high self-esteem, individuals feel as a valuable part of society whereas individuals who have low self-esteem are misfit, conflictive and have difficulties in accepting their own ego. Low self-esteem causes various adjustment disorders in social life. As a result of these problems, individuals begin to experience psychological disorder. So it can be asserted that there is a correlation between self-esteem and mental health. Within this period, In spite of the difficulties and obstructions, optimism balances mental health with a heartstring and anticipation concerning 'everything will be good'. Optimism can be defined as a tendency to constantly believe that something good will happen. Instead of negative results, optimist people have the expectation of positive results in their lives. This process has a connection with an individual's perception of stress. Stress is a situation which occurs when an individual's physical and mental limits are pushed and threatened. In this situation, coping with stress is important. 'Coping with', can be defined as the whole behavioral and emotional reactions that an individual exhibits to bear, reduce or to get rid of the emotional stress caused by various factors.

Method: This research is designed with relational screening model which is one of the general screening models. Relational screening is a research model which aims to determine the existence and/or degree of joint variation between two or more variants. The study group consisted of the students attending to Selçuk University, Ahmet Kelesoglu Faculty of Education. The data was collected from 543 female and 309 male teacher candidates in Fall semester of 2010-2011 educational year. 'Self-esteem Scale' developed by Arıçak (1999), 'Optimism Scale' developed by Balcı and Yılmaz (2002) and 'Scale of coping with Stress' developed by Şahin and Durak (1995) were used in data collection. The collected data was analyzed with SPSS 15.00 package program. Correlation

analysis was made to determine the correlation between teacher candidates' self-esteem and optimism, and coping with stress.

Results: In the study, positive significant correlations between teacher candidates' optimism points and self-worth, self-confidence, self-sufficiency, success and prolificacy sub-dimensions of self-esteem; and a negative significant correlation between optimism points and depressive affect sub-dimension of self-esteem were determined. It is observed that self-worth, self-confidence, depressive affect, and success and prolificacy sub-dimensions of self-esteem are predictors of optimism. On the other hand, positive significant correlations between Self-confident approach, optimist approach and seeking social support approach sub-dimensions of coping with stress and self-worth, self-confidence, self-sufficiency, success and prolificacy sub-dimensions of self-esteem; a negative significant correlation between self-confident approach, optimist approach, and seeking social support approach sub-dimensions of coping with stress and depressive affect sub-dimension of self-esteem were determined.

Discussion and Conclusions: In the study, it is observed that the correlation between self-esteem and optimism is highly strong. It can be suggested that self-worth, self-confidence, depressive affect, success and prolificacy sub-dimensions of self-esteem are significant predictors of optimism. It is determined that there is a positive correlation between self-esteem and optimism. Optimism is an attitude which protects people against aboulia, self-despair or depression and holds them into life. According to this approach, it can be suggested that an optimist point of view increases level of success and prolificacy. A correlation between optimism and self-esteem also has been pointed out in previous researches. And according to these researches, individuals who have low level of self-esteem usually fall back upon irrational thought to cope with the problems they meet. In this study, a positive significant correlation between sub-dimensions of coping with stress and self-worth, self-confidence, self-sufficiency, success and prolificacy sub-dimensions of self-esteem; a negative significant correlation between sub-dimensions of coping with stress and depressive affect were determined. On the other hand, a negative correlation was determined between remediless, and submissive approaches and sub-dimensions of self-esteem. Previous research findings show parallelism with the findings of this research that the correlation between coping with stress and self-esteem is significant.

*This study, has been prepared on the basis of a thesis prepared by Izzet Parmaksiz and carried out in consultation with Assist. Prof. Dr. Selahattin Avsaroglu at Selcuk University.

** Exp. Psychological Counselor.

*** Assist. Prof. Dr. Konya University Ahmet Keleşoğlu Education Faculty. avsaroglu@selcuk.edu.tr

Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik ve Stresle Başaçıkma Stillerinin İncelenmesi*

İzzet PARMAKSIZ**

Selahattin AVŞAROĞLU***

ÖZ: Bu araştırmada, öğretmen adaylarının benlik saygısına göre iyimserlik düzeyleri ve stresle başaçıkma stillerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini ölçmek için Arıca (1999) tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği, iyimserlik düzeylerini ölçmek için Balcı ve Yılmaz (2002), tarafından geliştirilen İyimserlik Ölçeği, stresle başaçıkma stillerini belirlemek için Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilen Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma örneklemini, Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesine devam eden öğrencilerden oluşmuştur. Araştırma grubu, eleman örnekleme yöntemiyle seçilmiş 543 kadın ve 309 erkek olmak üzere toplam 852 öğrenciden oluşmuştur. Veriler, 2010-2011 eğitim-öğretim döneminde, bu örneklem grubundan toplanmış ve analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre benlik saygısının, iyimserlikteki toplam varyansın % 42.9'unu açıkladığı görülmektedir. Depresif duygulanımla iyimserlik arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının stresle başaçıkma; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları ile benlik saygısı alt boyutlarından benlik değeri, özgüven, kendine yetme, başarıya ve üretkenlik alt boyutları arasında pozitif yönlü, depresif duygulanımla negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bulgular literatür desteği ile tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen Adayı, Stresle Başaçıkma, İyimserlik, Benlik Saygısı.

GİRİŞ

Son zamanlarda benlik kavramı ve benlik gelişimi ile ilgili kavramlar, araştırmacılar tarafından ilgi ile incelenmektedir. Benlik, bireyin kendine ilişkin kanıları ve tarzlardan oluşmaktadır. Bu bakımdan benlik, kişiliğin öznel yanı olarak tanımlanabilir (Baymur, 1994; Bacanlı, 1997; Avşaroğlu ve Üre, 2007). Benlik, bir yapı; bir oluşumdur. Yani benlik, doğumdan itibaren sayısız olay ve yaşantı çevresinde oluşmaktadır (Baymur, 1994). Benlik kavramı, bireyin benliğinin deneyimlerinden çıkartılan düzenlenmiş bir bilişsel yapı olarak da değerlendirilebilir (Adams, 1995). Benlik kavramı kişinin kendisi ile ilgili algıların, yüklemelerin, geçmiş yaşantıların, amaçlarının ve sosyal rollerinin zihinde temsil edilişi, kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır (Aydın, 1996; Aydın, 2005; Kernis, 2005; Erşan, Doğan ve Doğan, 2009; Koç, 2010).

Benlik saygısı ise bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan kabul durumudur (Yavuzer, 2000) ve kişiliğin önemli bir parçası olarak, bireyin hayatının tüm yönlerini etkileyerek onun davranışlarına yön verebilmesidir (Hamarta, 2004). Bu kavram, bazen özseverlik (André ve Lelord, 2001) olarak algılanmaktadır. Benlik kavramı benliğin bilişsel yanı, benlik saygısı ise benliğin duygusal boyutu olarak tanımlanmaktadır (Adams, 1995; Kulaksızoğlu, 2001). Benlik saygısı, temel olarak bireyin kendini değerlendirirken kullandığı tutumun yönüne bağlıdır. Birey kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içindeyse, benlik saygısı yükselmekte; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşmektedir (Workman ve Beer; 1989; Karahan, Sardoğan, Şar, Eranlı, Kaya ve Kumcağız, 2004). Birey kendini olumlu sıfatlarla donanmış bir birey olarak algılıyorsa benlik saygısı yüksek; olumsuz ve çelişkili algılamaları varsa benlik saygısı düşük olmaktadır (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Dolayısıyla bireyin kendi ile ilgili beklentileri, önceki deneyimlerinin sayısı ve çevrenin de etkisiyle kazandığı, davranışların değeri, bireyin benlik imajını oluşturmada ve benlik saygısını yükseltmede oldukça etkilidir (Arıca, 1995).

*Bu çalışma, İzzet Parmaksız tarafından Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Yrd. Doç. Dr. Selahattin Avşaroğlu danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışması temelinde hazırlanmıştır.

** Uzm. Psikolojik Danışman.

*** Yrd. Doç. Dr. Konya Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi. avsaroglu@selcuk.edu.tr

Rosenberg (1989), benlik saygısını, bireyin kendisi ile uyum içinde olma, kendi yaptıklarından hoşnut olma duygusuyla eşdeğer tutmaktadır. Araştırmacılar (Rosenberg, 1986; Bektaş, 2002; Karahan ve diğ., 2004; Arıca, 1995; Avşaroğlu ve Üre, 2007; Koç, 2010), yüksek benlik saygısına sahip bir bireylerin, kendine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak gördüklerini, diğer yönden düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendi benliklerini kabullenmede zorlanan, uyumsuz ve çelişkili bireyler olarak tanımlamışlardır. Benlik saygısının düşük olması, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olmakta ve giderek bireyin psikolojik sağlığı bozulmaktadır (Karahan ve diğ., 2004). Dolayısıyla benlik saygısı ile ruh sağlığı arasında bir ilişkinin olduğu söylenebilir (Baumeister, 2003; Erşan, Doğan ve Doğan, 2009; Razi, Kuzu, Yıldız, Ocakçı ve Arifoğlu, 2009). Yüksek benlik saygısı mutlu olmaya ve yaşam alanlarından olumlu çıkarımlar yaparak iyimser bir bakış geliştirmeye katkı sağlamaktadır. Yörükoğlu (2000), bireyler için ulaşılmak istenen “ideal benlik” kavramından bahsetmektedir. Birey, ideal benliğe yaklaştıkça mutlu olur. İdeal benlik ise bireyin genel profili ile ilintilidir. Yani var olan durumla, var olması gereken durum arasındaki mesafe benlik saygısının ilgilendiği alan ise bireyin kendine özgü özelliklerini ve donanımını iyi ayarlamak gerekmektedir. Bu süreçte Cüceloğlu (1998), benlik bilincinin her zaman gerçeği yansıtmayabileceğini, bir bireyin kendini yetenekli olduğu halde yeteneksiz ya da yeteneksiz olmasına rağmen kendisini yetenekli görebileceğini belirtmektedir.

Benliğin gelişimi süresince, kendisi ile ilgili olumlu uyarılar alan birey, doğal olarak kendisini değerli görecektir, böylece kendisine saygı duyabilecektir. Benliğin gelişimi, uyum ve sürekliliği, bireyin benlik saygısına bağlı olmaktadır. Zira benliğin var olması çevre ve dolayısıyla birey tarafından kabul edilmesine, değer verilmesine ve saygın olmasına bağlıdır. Bu açıdan benlik saygısı, benlik kavramının belki de en önemli bölümünü oluşturmaktadır (Arıca, 1995). Bireyin benlik gelişiminde çevresel yüklemelerin önemli olduğu söylenebilir. Böylelikle iyimser bir tutum geliştirme sağlanabilir.

İyimserlik; beklenti, planlama, mantık ve eylemi içinde barındıran bir kavramdır. Birey olumlu olaylarla karşılaşma olasılığı hakkında gerçekçi beklentiler içinde olmalıdır. Aynı gerçekçi beklentilerle olayı çözebilmek için mantıklı bir planlama yapmalıdır ve eyleme geçecek enerjiye ve güce sahip olup olumsuz durumla mücadele etmelidir. Bu durumda iyimserlik, hem bir duygu hem de öğrenilebilir, geliştirilebilir bir özellik olarak görülebilir (Gençoğlu, 2006). Goleman (2000), iyimserliği, zorluklara ve engellemelere rağmen hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir duygu ve beklenti olarak tanımlamıştır. İyimserlik; iyimserlik eğilimi ve iyimserlik durumu olmak üzere birbirleriyle ilişkili iki kavram olarak incelenmektedir. İyimserlik eğilimi genel olarak gelecekte kötü şeylerden öte iyi şeylerin olacağı beklentisi içerisinde olmayı ifade ederken, iyimserlik durumu ise özel ve sınırlı durumlarda kötü yerine iyi olmayı seçmesini ifade etmektedir (Daco, 1989). Scheier ve Carver iyimserliği, bireyin yaşamında olumsuz sonuçlar yerine olumlu sonuçlar bekleme ve olumlu durumlarla karşılaşacağına sürekli inanma eğilimi anlamında kullanılmaktadır (Akt: Açıkgöz, 2006). Goleman (2000) iyimserliği, zorluklara ve engellemelere rağmen hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklenti olarak tanımlamıştır. McGinnis’e göre (1998) iyimser tutumun, kişileri kayıtsızlığa umutsuzluğa ya da depresyona karşı koruyan bir tavır ve hayatta kazanç sağladığını belirtmiştir.

Türküm (1999), İyimserlik kavramını, karşılaştırmalı iyimserlik ve gerçekçi olmayan iyimserlik kavramları ile açıklamaktadır. Karşılaştırmalı iyimserlik; kişinin olumlu ve olumsuz olayların ortaya çıkma olasılığına ilişkin çarpıtmalarını içermektedir. Kişi diğer insanlarla karşılaştırıldığında kendisinin olumlu olaylarla karşılaşma olasılığını diğerlerine göre daha yüksek bulmaktadır. Gerçekçi olmayan iyimserlik ise; olumlu olayların ortaya çıkma olasılığını gerçekte olabileceğinden daha yüksek, buna karşılık olumsuz olayların ortaya çıkma olasılığını gerçekte olabileceğinden daha düşük olarak algılama eğilimi olarak tanımlamıştır. İyimserlik, içinde hayatın zorluklarına rağmen yaşamı etkin bir biçimde sürdürebilmek için zorluklara dayanma gücünü barındırır. İşlerin yolunda gitmeyeceği kaygısı insanları strese sokabilir. Bu kaygı kontrol altında tutulursa çözüme giden yol açılmış olur. Dolayısıyla genellikle durumun kendisi değil bakış açısı stres vericidir (Makin ve Lindley, 1995). Bu açıdan Beck (2005), iyimserliğin zıttı olan kötümserliği terapötik açıdan ele aldığı, depresif hastaların tüm düşüncelerini süpürüp atan, güçlü bir dalgaya benzettir. Depresif bir danışanın geleceğe yönelik bakış açısının olumsuz yönde aşırılık ve genellemelerle dolu olduğunu belirtmiştir. Kötümser bir bakışın “işler yolunda gitmiyor, hayat anlamsız, bu durum benim için asla değişmeyecek” gibi düşünceler için bilişsel yeniden yapılandırma etkinlikleri yapılarak başarabileceği süreçlerin işlenmesi sağlanabilir. Bireyin üstesinden gelemediği

veya gelmekte zorlandığı durumlarda stres yaşadığı ve günlük yaşamını olumsuz etkilediği söylenebilir.

Stres organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi ile ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Batlaş, 2000). Organizma kendini tehdit eden acil bir durum algıladığında psikolojik, fiziksel, davranışsal ve duygusal tepkiler verebilir (Hargreaves, 1998; Braham, 2004). Bu tepkiler, bireylerin olayları anlamlandırıp değerlendirilmesi ile ilgilidir. Aynı ortam içinde bazılarını gergin, bazı kimselerin ise daha rahat oldukları gözlenebilmektedir (Özer, 2001; Deniz ve Yılmaz, 2005; Avşaroğlu ve Üre, 2007). Bireyin algısal donanımı, stres faktörlerini fark etme ve onlarla başa çıkma durumlarını düzenlemeye katkı sağlamaktadır.

Baş çıkma, stres faktörlerinin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin tümü (Baltaş ve Batlaş, 2000) olarak tanımlanabilir. Bu süreçte araştırmacılar, (Hargreaves, 1998; Anıl, 1999; Eraslan, 2000; Baltaş ve Batlaş, 2000; LeSergent ve Haney, 2005; Basut, 2006) bireylerin bazı stratejiler geliştirebileceklerini vurgulamışlardır.

Problem odaklı baş çıkma” stratejilerinin, stresli yaşantıyı değiştirmek için somut adımlar atma (LeSergent ve Haney, 2005), problemle doğrudan meşgul olma, stresin kaynağına yönelik problemi direkt tanımlama, alternatifler hazırlama ve durumu değiştirmeye odaklı, aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli çaba harcama (Anıl, 1999) olarak değerlendirildiği görülmüştür. Böylece sıkıntıya neden olan problemlerle baş çıkma amaçlanır. Problem odaklı baş çıkma tutumu, durumu değiştirmek için baskın olmaya yönelik doğrudan çabalar şeklinde olabileceği gibi, sorunun çözümüne yönelik serinkanlı ve mantıklı çabalar şeklinde de olabilir (Basut, 2006; Avşaroğlu ve Üre, 2007). Baş çıkmayı gerektirecek rahatsızlığa neden olan durum ele alınıp çözümlenmeye çalışılır. Bu stratejiler yeni beceriler öğrenme, engelleri kaldırma, alternatif çözümler üretebilme gibi stresin kaynağını değiştirme ya da kontrol etme yönelimlidir. Örneğin, kanserin ilk işaretini fark eden hastanın hemen muayene ve tedaviye yönelmesi problem odaklı bir baş çıkmadır (Eraslan, 2000). Problem odaklı stratejiler bazen içe de yönelebilir; kişi çevresel faktörü değiştirecek yerde kendisiyle ilgili bir şeyi değiştirebilir. Bilişsel şemalar oluşturup onlara yönelebilir. Alternatif haz kaynakları bulunup, yeni beceriler geliştirilerek arzu düzeyleri değiştirilebilir (Atkinson ve diğ., 1999).

Öğretmen adayları, günlük yaşamlarında birçok stres faktörleri ile mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar. İçsel ve çevresel faktörlerin tetiklemesi ile bazı yakınmalar oluşmaktadır. Bu süreçte baş çıkma çabası ve bu çabanın işlevsel yöntemlerle verilmesi bireyin ruh sağlığı açısından önemlidir. Psikososyal desteklerin bu süreçte oldukça yararlı olduğu söylenebilir. Çünkü bireyin benlik gelişimi, bakış açısı ve kişilik yapısı gibi faktörler, uyum için önemli kavramlardır. Uyum sürecinde hem psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri desteği hem de çevresel destek bu faktörlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu açıdan bu araştırmanın genel amacı, öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle baş çıkma stillerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda alt amaçlar oluşturulup analiz edilmiştir.

1. Öğretmen adaylarının benlik saygısı ölçeği alt boyutları (Benlik Değeri, Özgüven, Depresif Duygulanım, Kendine Yetme, Başarma ve Üretkenlik) ile iyimserlik düzeyleri anlamlı düzeyde ilişkili midir?

2. Öğretmen adaylarının benlik saygısı ölçeği alt boyutları, stresle baş çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama türünde desenlenmiştir. Tarama modelleri, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde önemli olan, var olanı değiştirme çabası vermeden gözlemleyebilmektir. İlişkisel tarama modelleri “iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 1994).

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi’nde öğrenimlerine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Veriler 2010-2011 eğitim-öğretim yılı güz döneminde

toplanmıştır. Öğretmen adaylarının, 543'ü kadın (%63.7), 309'u ise erkektir (%36.3). Araştırma grubunun özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo-1: Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet ve Sınıflarına Göre Dağılımı

Cinsiyet	I. Sınıf	II. Sınıf	III. Sınıf	IV. Sınıf	Toplam
Kadın	190	85	109	159	543
Erkek	78	54	115	62	309
Toplam	268	139	224	221	852

Veri Toplama Araçları

Benlik Saygısı Ölçeği: Ölçek, Arıca (1999) tarafından geliştirilmiştir ve 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Ölçek beş faktöre ayrılmıştır ve kuramsal olarak benlik saygısının; benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıya ve üretkenlik şeklinde boyutları oluşturulmuştur. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .90, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Benzer ölçekler geçerliği olarak Rosenberg benlik saygısı ölçeği verilmiş ve iki ölçek puanları arasındaki ilişki .69 olarak bulunmuştur. örneklem uygunluk katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçek, 13 madde olumlu, 19 olumsuz ifadede oluşmaktadır (Arıca, 1999).

İyimserlik Ölçeği: Ölçek Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 4'lü likert tipi olarak geliştirilmiştir ve 24 maddeden oluşmaktadır. Güvenirlik olarak Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı .61 olarak bulunmuştur. Testi yarılama yöntemi ile yapılan güvenirlik katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliği ise "Yaşam Yönelim Testi" ile iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .55 olarak bulunmuştur. Bireylerin ölçekten alabilecekleri en düşük puan 24, en yüksek puan ise 96'dır. Puanın yüksek olması bireyin "iyimser" olarak algılandığı biçiminde değerlendirilmektedir (Balcı ve Yılmaz 2002).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen Ölçeğinin, Türkçe'ye uyarılma çalışması, Şahin ve Durak (1995) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, beş faktörden oluşmuştur. "İyimser Yaklaşım" alt ölçeği için elde edilen güvenirlik katsayıları $\alpha = 0.68$ ile $\alpha = 0.49$ arasında bulunmuştur. Bu değerlerin, Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu için $\alpha = 0.62$ ile $\alpha = 0.80$, Çaresiz Yaklaşım alt boyutu için $\alpha = 0.64$ ile $\alpha = 0.73$, Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği için $\alpha = 0.47$ ile $\alpha = 0.72$, Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutu için ise $\alpha = 0.47$ ile $\alpha = 0.45$ arasında değişmektedir ve bu faktörlerin Cronbach Alfa Katsayılarının .47 ile .80 arasında değiştiği görülmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Verilerin Analizi

Araştırmada uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerin değerlendirilmesi SPSS 15.00 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Öğretmen adaylarının benlik saygıları ile iyimserlik ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin ortaya konulmasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu tekniği kullanılmıştır. Benlik saygısının, iyimserlik stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıklayıp açıklaymadığı ise regresyon analizi ile test edilmiştir.

BULGULAR

Tablo-2: Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Puanları ile İyimserlik Puanları Arasındaki İlişki.

	Benlik Değeri	Özgüven	Depresif Duygulanım	Kendine Yetme	Başarıya ve Üretkenlik
İyimserlik	r .55	.51	-.58	.41	.58
	p .000	.000	.000	.000	.000

*p<.05

Tablo-2’de görüldüğü gibi, öğretmen adaylarının iyimserlik puanları ile benlik saygısı alt boyutlarından benlik değeri, özgüven, kendine yetme, başarma ve üretkenlik alt boyutları arasında pozitif yönlü; depresif duygulanım ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Tablo-3: Benlik Saygısının, İyimserliği Yordamasına İlişkin Açıklayıcı İstatistikler

Bağımlı Değişken	R ²	F	Bağımsız Değişken	t
İyimserlik	.429	127.025*	Benlik Değeri	2.692*
			Özgüven	3.117*
			Depresif Duygulanım	-7.774*
			Kendine Yetme	.296
			Başarma ve Üretkenlik	6.053*

*P<.05

Tablo-3 incelendiğinde, benlik saygısı ölçeği alt boyutlarının, iyimserlikteki toplam varyansın % 42.9’unu açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, başarma ve üretkenlik alt boyutlarının, iyimserlik üzerinde yordayıcı güce sahip olduğu görülmektedir. Diğer taraftan kendine yetme alt boyutunun, iyimserliği yordamada önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Tablo-4: Öğretmen Adaylarının, Stresle Başa Çıkma Stilleri Puanları ile Benlik Saygısı Puanları Arasındaki İlişkiye İlişkin Betimleyici İstatistikler

		Benlik Değeri	Özgüven	Depresif Duygulanım	Kendine Yetme	Başarma ve Üretkenlik
Kendine Güvenli Yaklaşım	r	.39*	.40*	-.44*	.31*	.49*
	p	.000	.000	.000	.000	.000
Çaresiz Yaklaşım	r	-.42*	-.25*	.46*	-.20*	-.41*
	p	.000	.000	.000	.000	.000
İyimser Yaklaşım	r	.29*	.21*	-.36*	.18*	.33*
	p	.000	.000	.000	.000	.000
Boyun Eğici Yaklaşım	r	-.28*	-.24*	.29*	-.21*	-.30*
	p	.000	.000	.000	.000	.000
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	r	.15*	.18*	-.16*	.15*	.12*
	p	.000	.000	.000	.000	.000

*p<.05

Tablo-4 incelendiğinde, öğretmen adaylarının stresle başa çıkma kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları ile benlik saygısı alt boyutlarından benlik değeri, özgüven, kendine yetme, başarma ve üretkenlik alt boyutları arasında pozitif yönlü; depresif duygulanım ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Diğer taraftan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile depresif duygulanım dışındaki benlik saygısı alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Tablo-5: Benlik Saygısının, Stresle Başaçıkma Stillerinden Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyutunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişken	R ²	F	Bağımsız Değişken	t
Kendine Güvenli Yaklaşım	.278	65.154*	Benlik Değeri	.682
			Özgüven	2.755*
			Depresif Duygulanım	-5.112*
			Kendine Yetme	.992
			Başarma ve Üretkenlik	7.137*

*p<.05

Tablo-5 incelendiğinde, benlik saygısı alt boyutlarının, (benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarma ve üretkenlik) stresle başaçıkma stilleri kendine güvenli yaklaşım alt boyutundaki toplam varyansın % 27.8'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, özgüven, depresif duygulanım, başarma ve üretkenlik alt boyutlarının, kendine güvenli yaklaşım üzerinde önemli bir yordayıcı güce sahip olduğu, benlik değeri ve kendine yetme alt boyutlarının ise kendine güvenli yaklaşımı yordamada önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Tablo-6: Benlik Saygısının, Stresle Başaçıkma Stillerinden Çaresiz Yaklaşım Alt Boyutunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişken	R ²	F	Bağımsız Değişken	t
Çaresiz Yaklaşım	.271	62.770*	Benlik Değeri	-4.642*
			Özgüven	-2.881*
			Depresif Duygulanım	7.362*
			Kendine Yetme	-3.651*
			Başarma ve Üretkenlik	-5.042*

*p<.05

Tablo-6 incelendiğinde, benlik saygısı alt boyutlarının, stresle başaçıkma stilleri çaresiz yaklaşım alt boyutundaki toplam varyansın % 27.1'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarma ve üretkenlik alt boyutlarının, çaresiz yaklaşımı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.

Tablo-7 incelendiğinde, benlik saygısı alt boyutlarının, iyimser yaklaşım alt boyutundaki toplam varyansın % 15.1'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, depresif duygulanım, başarma ve üretkenlik alt boyutlarının iyimser yaklaşımı önemli düzeyde yordadığı görülürken özgüven, benlik değeri ve kendine yetme alt boyutlarının ise iyimser yaklaşımı yordamada önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Tablo-7: Benlik Saygısının, Stresle Başaçıkma Stilleri İyimser Yaklaşım Alt Boyutunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişken	R ²	F	Bağımsız Değişken	t
İyimser Yaklaşım	.151	30.166*	Benlik Değeri	.978
			Özgüven	1.127
			Depresif Duygulanım	-5.773*
			Kendine Yetme	1.602
			Başarma ve Üretkenlik	4.079*

*p<.05

Tablo-8: Benlik Saygısının Stresle Başaçıkma Stillerinden Boyun Eğici Yaklaşım Alt Boyutunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişken	R ²	F	Bağımsız Değişken	t
Boyun Eğici Yaklaşım	.110	20.865*	Benlik Değeri	-1.449
			Özgüven	-.518
			Depresif Duygulanım	2.586*
			Kendine Yetme	-.172
			Başarma ve Üretkenlik	-3.256*

*p<.05

Tablo-8’de görüldüğü gibi benlik saygısı alt boyutlarının, boyun eğici yaklaşım alt boyutundaki toplam varyansın % 11’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, depresif duygulanım, başarma ve üretkenlik alt boyutlarının boyun eğici yaklaşım üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, benlik değeri, özgüven ve kendine yetme alt boyutları ise boyun eğici yaklaşımı yordamada önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Tablo-9: Benlik Saygısının Stresle Başaçıkma Stillerinden Sosyal Destek Arama Yaklaşımı Alt Boyutunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişken	R ²	F	Bağımsız Değişken	t
Sosyal Destek Arama Yaklaşım	.041	7.257*	Benlik Değeri	.314
			Özgüven	2.510*
			Depresif Duygulanım	-1.925*
			Kendine Yetme	1.089
			Başarma ve Üretkenlik	1.091

*p<.05

Tablo-9’da görüldüğü gibi benlik saygısı alt boyutlarının, sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutundaki toplam varyansın % 4.1’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, özgüven ve depresif duygulanım alt boyutlarının, sosyal destek arama yaklaşımı üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, benlik değeri, kendine

yetme, başarıma ve üretkenlik alt boyutları ise sosyal destek arama yaklaşımını yordamada önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeyleri ile iyimserlikleri arasında ilişki ile birlikte, benlik saygısının iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerini açıklama gücü incelenmiştir. Araştırmada benlik saygısı, iyimserlikteki toplam varyansın % 42.9'unu açıkladığı saptanmıştır. Bu sonuç, benlik saygısı ile iyimserlik arasındaki ilişkinin oldukça güçlü olduğunu göstermektedir. Benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, başarıma ve üretkenlik alt boyutlarının, iyimserlik üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu söylenebilir. Türküm (1999), iyimserliğin bireyi eyleme ya da sonuç almaya güdeleyen ve onu çaba göstermekten alıkoyan olumsuz düşüncelerden koruyan yanını vurgulamaktadır. Bu durumda, benlik saygısı ve iyimserlik arasındaki pozitif yönlü bir ilişkiden bahsedilebilir. İyimser tutum, bireyleri kayıtsızlığa, umutsuzluğa ya da depresyona karşı koruyan bir tavidir ve hayatta kazanç sağlayabilir (Goleman, 2000). Makin ve Lindley'e (1995) göre durumun kendisi değil ona karşı algısal süreçler stres vericidir. Bu görüşe göre iyimser bir bakış açısının başarıma ve üretkenliği artıracağı söylenebilir.

Araştırmacılar, iyimserlikle depresyon arasında güçlü bir ilişkiden bahsederek, kötümser bir bakış açısının, depresif tutumu tetiklediğini vurgulamışlardır (Scheier, Carver, ve Bridges 1994; Beck, 2005; Carver ve Scheier 2005). Puskar, Sereika, Lamb, Mumford ve McGuinness (1999), yapmış oldukları araştırmalarında, iyimserlikle depresyon arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir ifadeyle, iyimserlik düzeyi yüksek öğrencilerin öfke ve depresyon belirtilerinin daha düşük olduğunu vurgulamışlardır. Bu sonuçlara göre iyimserlik düzeyi arttıkça kendine güven ve başarıma duygularının arttığı, yani aralarında pozitif yönlü olumlu bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmalarda, iyimserlikle benlik saygısı arasındaki ilişkinin olduğu vurgulanmıştır. Myers ve Reynolds (2000) özsaygı düzeyi düştüğünde karşılaştırmalı iyimserlik eğilimi düzeyinin düştüğünü saptamışlardır. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, karşılaştıkları problemlerin çözümünde rasyonel olmayan düşünme yollarına daha fazla başvurmuşlardır. Elde ettikleri sonuçların beklentilerini karşılayamamasına bağlı olarak da gelecekle ilgili kötümser bir bakış açısı ile değerlendirmektedirler (Bektaş, 2002). Bir başka araştırmada Baumeister (2003), umut; motivasyon ve gelecek ile ilgili beklentilerle benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Razi, Kuzu, Yıldız, Ocakçı ve Arifoğlu (2009), yapmış oldukları araştırmalarında bireyin benlik saygısı arttıkça stresle başa çıkma kendine güvenli yaklaşım kullanımı, benlik saygısı azaldıkça kendine güvensiz yaklaşım benimsediklerini vurgulamışlardır.

İyimser bireylerin kişisel özellikleri incelendiğinde, sürekli yinelenen bir yapı belirleme başlar. Bir problemle karşılaştıklarında çözüm beklemek yerine problemin içerisine girip problemin çözümü arayış içerisine girerler. Problemleri geçici bir süreç olarak görürler ve çabalarının bu zorluğu yeneceğine inanırlar. İyimser bireylere göre başarısızlıklar kişisel olarak algılanmamaktadır. İyimserler için başarısızlıkla sonuçlanan durumlarda dahi bir çıkış yolu bulunmaktadır (Fellman, 2000). Olaylara olumlu bir bakış açısından bakan bir birey, sorunların üstesinden rahatlıkla gelebilirken, olaylara olumsuz bir bakış açısı ile bakanların sorunların üstesinden rahatlıkla gelemediği gözlemlenmiştir (Balcı ve Yılmaz 2002). İnsan için yoğun bir stres kaynağını oluşturan böyle durumlarda insan davranışlarında genellenmiş beklentiler önemli rol oynamaktadır.

Bu araştırmada öğretmen adaylarının stresle başa çıkma kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları ile benlik saygısı alt boyutlarından benlik değeri, özgüven, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik alt boyutları arasında pozitif yönlü, depresif duygulanım ile negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Diğer taraftan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımla benlik saygısı alt boyutları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda stresle başa çıkma ve depresyonla benlik saygısı arasında ilişkinin olduğu vurgulanmıştır (Battle, 1978; Workman ve Beer, 1989; Gürkan, 1990; Gür, 1996; Karahan ve diğ., 2004; avşaroğlu, 2007). Kişinin gerçekçi olması özgüven duygusunda ve ümitli olmasında önemli bir faktördür (Hargreaves, 1998). Düşünce ve duygularını ifade edemeyen genellikle olumsuz ve karasız olan, özgüveni düşük tipler stresi yoğun yaşayan kişilerdir. Çünkü sahip olunan kişilik özeliği stres algısını doğrudan etkilemektedir (Baltaş ve Baltaş, 2000). Özgüven düzeyi düşük bireyler, duygularını açıklamakta zorlanmışlardır (Karahan ve diğ., 2004). Bu bilgiler ışığında, bireyin benlik saygısının

yüksek olması stresle başa çıkma da önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir. Arıcak'a (1995) göre başarıma güdüsü, benlik saygısını önemli oranda etkiler ve yüksek benlik saygısına sahip bireyler de stresle daha sağlıklı baş edebilirler. Benlik saygısının bireydeki olumlu ve güvenli yaklaşımı doğrudan, pozitif yönde etkilediği söylenebilir.

Benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik alt boyutlarının çaresiz yaklaşım üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Benlik değeri, benliğin duygusal ve değerlendirilebilir boyutudur (Kulaksızoğlu, 2001). Benlik saygısı ise bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan, beğeni ve kabul durumudur (Yavuzer, 2000). Bazı araştırmacılar (Battle, 1978; Workman ve Beer, 1989; Gürkan, 1990; Gür, 1996), benlik saygısı düzeyi ile depresyon arasında anlamlı ve negatif bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Buradan benlik değeri düşük olan bireylerin ayrıca kendine yetme konusunda sıkıntı ve sorunlar yaşadığı söylenebilir. Bu süreçte kötümser eğilimli başa çıkma mekanizmaları kullandığı için problemlerle yüzleştiklerinde istedik çözümlere ulaşamadıklarından ya da stres durumlarını ortadan kaldıramadıklarından çaresiz bir eğilim sergiledikleri söylenebilir.

Araştırmada depresif duygulanım, başarıma ve üretkenlik alt boyutlarının boyun eğici yaklaşım üzerinde önemli bir yordama gücüne sahip olduğu görülmektedir. Kötümser bir bakış, bireyi işin içinden çıkılmaz bir durumda hissettirir ve çaresizliğe itmektir (Beck, 2005). Öte yandan Seligman ve Issacowitz (2001), yapmış oldukları bir araştırmada, iyimser bireylerde depresif belirtilerin sadece olumsuz yaşam olaylarının ardından çıktığını saptamışlardır. Papatya (1987) depresif bireylerin kendileri ile ilgili olumlu olayları dışsal, değişebilir ve özel nedenlerle açıklarken, olumsuz olayları içsel değişmez ve genel nedenlerle açıkladığını tespit etmiştir. Kaya, Acaroğlu, Şendir ve Gültaş (2007), yaptıkları bir çalışmada iyimser yaşam yönelimine sahip hastaların ameliyat öncesi daha az anksiyete yaşadığı ve baş etme yöntemlerinden çaresizliği daha az deneyimledikleri ve sosyal destek aramaya yöneldiklerini gözlemlemişlerdir. Dolayısıyla iyimserlikle sosyal destek arama ilişkili olduğu söylenebilir (Scheier ve Carver 1992). Baumeister'e göre (2003), bireyin yüksek benlik saygısı mutluluğa, düşük benlik saygısı ise depresyona götürmektedir. Yüksek benlik saygısının stresin etkilerini hafiflettiğini belirtmişlerdir. Araştırmaların bulguları ışığında, başarılı ve kendine güven duyan bireylerin, depresifler gibi kendilerini zayıf ve çaresiz hissetmek yerine mücadele ederek sorunlarının üstesinden gelme çabası verdikleri söylenebilir.

Bu araştırma, öğretmen adayları üzerinde yapılmıştır. Benlik saygısının iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerini yordama gücünün yüksek olduğu ve aralarında güçlü bir ilişkinin olduğu dikkate alınrsa bireylerin gelişim sürecinde bu kavramlar dikkatli bir şekilde işlenmelidir. Aile ortamı ve anne-baba tutumlarının, çocuğun benlik saygısını etkileyebileceği gibi, çevre ve okul faktörünün de devreye girmesiyle benlik gelişimi şekillenmeye başlamaktadır. Bu süreçte psiko-sosyal desteğin yararı oldukça önemli olduğundan, öğretmenlerin ve okul rehberlik servislerinin önemi büyüktür. Okul ortamında takım çalışma bilinci ve işlevsel bir yaşam, çocukların sonraki zamanlarına kişilik ve diğer gelişim aşamalarına katkılar sağlayacağı umulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, S. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ile Özyeterlilik ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Adams, J.F (1995). *Ergenliği Anlamak*. (Çev: Bekir Onur ve diğ.). İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Andre, C., Lelord, F. (2001). *Kendine Saygı*. (Çev: İ. Yerguz). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Anıl, L. (1999). *Askerlikte Ruhsal Bozukluk Belirtisi Gösteren ve Göstermeyen Erlerin Sosyal Destekler ve Başa çıkma Yöntemleri Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arıcak, O.T. (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arıcak, O.T. (1999). *Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atkinson, R.L; Atkinson, R.C; Smith, E.E; Hoeksema, S.N. (1999). *Psikolojiye Giriş* (Çev: Y. Alagon). Ankara: Arkadaş Yayınları.

- Avşaroğlu, S., Üre, Ö. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsayı, Karar Verme ve Stresle Başaıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Şemaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (8), 41-47.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Ankara: Atlas Yayınları.
- Bacanlı, H. (1997). *Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlamının Psikolojisi*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Balcı, S., Yılmaz, M. (2002). İyimserlik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi dergisi*, 14, 54-60.
- Baltaş Z., Baltas, A. (2000). Stres ve Başaıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Basut, E. (2006). Stres, Başaıkma ve Ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Battle, J. (1978). The Relationship Between Self-Esteem and Depression. *Psychological Reports*, 42, 745-746.
- Baumeister, R.F. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4 (1), 1-44.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji* (13. Baskı) İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Beck, A. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. (Çev: A. Türkcan) İstanbul: Liter Yayıncılık.
- Bektaş, M. (2002) *Sağlık Geliştirme Konusunda Verilen Eğitimin Benlik Kavramı, Kaygı Düzeyi ve Olumlu Sağlık Davranışlarında Bulunma Durumuna Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Braham, B.J. (2004). *Stres yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek* (Çev: V.G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Brisette, I; Scheier, M.F & Carver, C.S. (2002). The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment During a Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 102-111.
- Carver, S.C., Scheier, M.F. (2005). *Optimism*. (Edit: S.J. Lopez). Handbook of Positive Psychology. US: Oxford University Press.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve Davranışı*. 8. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Daco, P. (1989). *Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Deniz, M.E., Yılmaz, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başaıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. 21-23 Eylül.
- Eraslan, B. (2000). *Yaşam Doyumları Farklı İlköğretim Öğretmenlerinin Stresle Başaıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erşan, E.E; Doğan, O; Doğan, S. (2009) Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 35-42.
- Fellman, E. (2000). *Olumlu Düşünme Gücü*. (Çev: B. Başak ve S. Özçalı). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Goleman, D. (2000). *Duygusal Zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gür, A. (1996). *Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anlara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürkan, H.K (1990). *Üniversite Öğrencilerinde Kendilik Saygısı Depresyon ve Anksiyete İlişkilerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma. Stilleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hargreaves, G. (1998). *Stresle Başaıkma*. (Çev: A.C. Akkoyunlu). Ankara: Doğan Kitap-yayıncılık.

- Karahan, T.F; Sardoğan, M.E; Şar, A.H; Ersanlı, E; Kaya, N.S; Kumcağız, H. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 27-39.
- Karasar, N. (1994). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- Kaya, H; Acaroğlu, R; Şendir, M; ve Gültaş, S. (2007). Nöroşirürji Hastalarında İyimser. Yaşam Eğiliminin Ameliyat Öncesi Anksiyete ile Başetme Durumuna Etkisi. *İstanbul Üniversitesi F.N. Hem. Dergisi*, 15 (59), 75-81.
- Kernis, M.H. (2005). Measuring Self-Esteem İn Context: The Importance Of Stability Of Self-Esteem Psychological Functioning. *Journal of Personality*, 73 (6), 1569-1605.
- Koç, M. (2010). Demografik Özellikler ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, (46), 35-58.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- LeSergent, M.C., Colleen, H. (2005) Rural Hospital Nurse's Stressors and Coping Strategies: A Survey. *International Journal of Nursing Studies*, 42, 315-324.
- Makin, E.P., Lindley, P.A. (1995). *Pozitif Stres Yönetimi*. (Çev. Aysun A.). İstanbul: Rota Yayınları.
- McGinnis, A.L. (1998). *İyimserliğin Gücü*. (Çev. Asude, K.). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Myers, L.B., Reynolds, D. (2000) How Optimist are Represors? The relationship Between Repressive Coping, Controllability, Self-esteem and Comparative Optimism For Health-Related Events. *Psychology and Health*, 15, 677-687.
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Papatya, I (1987). *Depresif Kişilerin Kendilerine ve Önem Verdikleri Bir Kişiyeye İlişkin Yüklemeleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Puskar, K.R; Sereika, S.M; Lamb, J; Tusaie- Mumford, K & McGuinness, T. (1999). Optimism and Its Relationship to Depression, Coping, Anger, and Life Events in Rural Adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*, 20, 115-130.
- Razı, G.S; Kuzu, A; Yıldız, A.N; Ocakcı, A.F; Arifoğlu, B.Ç. (2009). Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Başaçıkma. *Preventive Medicine Bulletin*, 8 (1), 17-26.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the Self*. Florida: Krieger Publishing Company.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the Adolescent Self-image*. Revised Edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. (1992). Effect of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: Theoretical Over-View And Empirical Update. *Cognitive Therapy and Research*, 16 (2), 201-228.
- Scheier, M.F; Carver, C.S; Bridges, M.W. (1994). Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (6), 1063-1078.
- Seligman, M., Issacowitz, D.M (2001). Is Pessimism A Risk Factor For Depressive Mood Among Community-Dwelling Older Adults. *Behaviour Research and Therapy*, 39 (3), 255-272.
- Şahin, N.H., Durak, A. (1995). Üniversite Öğrencileri İçin Bir Stresle Başaçıkma Tarzı Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Türküm, A.S. (1999). *İyimserlik ve Stresle Başaçıkma*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Workman, M., Beer, J. (1989). Self-Esteem, Depression and Alcohol Dependency Among High School Students. *Psychological Reports*, 65, 451-455.
- Yavuzer, H. (2000). *Okul Çağı Çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. 11. Basım. İstanbul: Özgür Yayınları.