

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA
STİLLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ: ODTÜ ÖRNEĞİ

Gizem YAZICIOĞLU

İzmir
2011

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA
STİLLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ: ODTÜ ÖRNEĞİ

Gizem YAZICIOĞLU

Danışman
Prof. Dr. Ferda AYSAN

İzmir
2011

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘‘Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği’’adlı çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

27/06/2011

GİZEM YAZICIOĞLU

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

İşbu çalışma, jürimiz tarafından Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

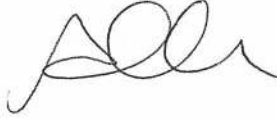
Başkan : Prof.Dr.Ferda AYSAN



Üye : Yrd.Doç.Dr. Zekavet KABASAKAL



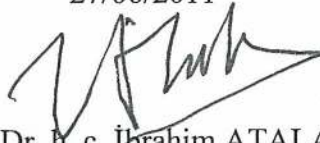
Üye : Yrd.Doç.Dr. Alev GİRLİ



Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

27/06/2011



Prof. Dr. H. C. İbrahim ATALAY
Enstitü Müdürü

T.C
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞİ VE YAYIMLAMA İZİN FORMU

Referans No	400389
Yazar Adı / Soyadı	GİZEM YAZICIOĞLU
Uyruğu / T.C.Kimlik No	T.C. 15179007842
Telefon / Cep Telefonu	312 272 13 80 505 681 27 06
e-Posta	gizemyzcglu@gmail.com
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği
Tezin Tercümesi	The Relationship Between Attachment Styles and Coping Strategies With Stress: ODTÜ Example
Konu Başlıkları	Psikoloji
Üniversite	Dokuz Eylül Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Bölüm	
Anabilim Dalı	Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı
Bilim Dalı / Bölüm	
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2011
Sayfa	120
Tez Danışmanları	Prof. Ferda AYSAN
Dizin Terimleri	Bağlılık=AttachmentStiller=StillsStres=StressBaşa çıkma=CopingÜniversite öğrencileri=University students
Önerilen Dizin Terimleri	
Yayımlama İzni	Tezimin yayımlanmasına izin veriyorum Ertelenmesini istiyorum [3 Ay]

b. Tezimin Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi tarafından çoğaltılması veya yayımının **27.08.2011** tarihine kadar ertelenmesini talep ediyorum. Bu tarihten sonra tezimin, internet dahil olmak üzere her türlü ortamda çoğaltılması, ödünç verilmesi, dağıtımı ve yayımı için, tezimle ilgili fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere hiçbir ücret (royalty) talep etmeksizin izin verdiğimi beyan ederim.
NOT: (Ertelme süresi formun imzalandığı tarihten itibaren en fazla 3 (üç) yıldır.)

06.07.2011

İmza:.....

Yazdır

TEŞEKKÜR

Çalışma süresince her türlü desteği ve katkısı sağlayan, bana yol gösteren değerli danışmanım Prof. Dr. Ferda AYSAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bilgi, öneri ve deneyimlerini paylaşan Sayın Doç.Dr. Adnan KAN'a, yüksek lisans sürecini birlikte sonlandırdığımız arkadaşım Psk. Çağnur YILMAZ ÇUBUK'a içten yardımları için teşekkür ederim.

Varlığıyla bana güven veren ve ihtiyacım olduğu her aşamada bana ellerini uzatan ağabeyim Mengü YAZICIOĞLU'na ve yengem Melek YAZICIOĞLU'na, moral ve motivasyon sağlayan yeğenlerim İ.Duru YAZICIOĞLU'na ve İ.Doruk YAZICIOĞLU'na teşekkür ederim.

Yaşamımın her anında var olan ve ne olursa olsun yanımda olan Gündem TOHUMCU'ya, sevgi ve sabrını esirgemedi bana destek olan sevgili annem S. Melek YAZICIOĞLU'na ve sevgili babam K. Hikmet YAZICIOĞLU'na sonsuz teşekkürler. İyi ki varsınız.

Gizem YAZICIOĞLU

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
Yemin Metni.....	i
Değerlendirme Kurulu Üyeleri.....	ii
Yüksek Öğretim Kurulu Dökümantasyon Merkezi Tez Veri Formu.....	iii
Teşekkür.....	iv
İçindekiler.....	v
Tablolar Listesi.....	viii
Şekil Listesi.....	xii
Özet.....	xiii
Abstract.....	xv

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amaç ve Önemi.....	5
1.3. Problem Cümlesi.....	8
1.4. Alt Problemler.....	8
1.5. Sayıtlılar.....	11
1.6. Sınırlılıklar.....	11
1.7. Tanımlar.....	11
1.8. Kısaltmalar.....	12

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

2.1.Bir Kavram Olarak Stres.....	13
2.1.1.Stres Kaynakları.....	15
2.1.2.Cannon'un Stres Modeli.....	16
2.1.3.Genel Adaptasyon Sendromu.....	16
2.1.4.Stresle Başa Çıkma ve Kişilik Özellikleri.....	18

2.1.5.Etkileşimsel Stres Modeli.....	19
2.1.6.Hastalık ve Stres İlişkisi.....	24
2.1.7.Stresle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	25
2.1.7.1.Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.....	25
2.1.7.2.Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	28
2.2.Bağlanma.....	29
2.2.1.Mary Ainsworth’ün Katkıları.....	31
2.2.2.Bağlanmanın Etkinleşmesi/Edilgenleşmesi.....	33
2.2.3.Yetişkinlikte Bağlanma.....	34
2.2.4.İçsel Çalışan Modeller.....	37
2.2.5.Bağlanma Stil ve Boyutlarının Ölçülmesi.....	38
2.2.6.Bağlanma Stilleri İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	40
2.2.6.1.Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.....	40
2.2.6.2.Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	43

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	45
3.2. Araştırma Evreni.....	45
3.3. Araştırmanın Örneklemi.....	45
3.4. Veri Toplama Araçları	46
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	46
3.4.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)	47
3.4.3.Baş Çıkma Stratejisi Ölçeği (BSÖ).....	48
3.5. Verilerin Toplanması.....	48
3.6. Verilerin Çözümlemesi	49

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

4.1. Örneklemi Tanıtıcı Bulgular	50
4.2. Araştırmanın Alt Problemlere İlişkin Bulgular	55

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar ve Tartışma.....	75
5.2 Öneriler.....	78

KAYNAKÇA	80
-----------------------	-----------

EKLER:.....	89
Ek-1 Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği.....	90
Ek-2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II.....	93
Ek-3 Kişisel Bilgi Formu.....	97
Ek-4 İzin Belgeleri.....	99

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Örnekleme Alınan Öğrencilerin Sınıf ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	46
Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	50
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Dağılımları.....	51
Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Dağılımları.....	51
Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Doğum Sıralarına Göre Dağılımları.....	52
Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Doğumdan İtibaren Bakımını Üstlenen Kişilere Göre Dağılımları.....	52
Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Annelerinin Öz veya Üvey Olmasına Göre Dağılımları.....	53
Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Babalarının Öz veya Üvey Olmasına Göre Dağılımları.....	53
Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Dağılımları.....	54
Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Babalarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımları.....	54
Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Dağılımları.....	55
Tablo 12: Bağlanma Stilleri ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeklerinden Alınan Puanlara Dair Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	55

Tablo 13: Bağlanma Stili Alt Boyutundan Kaçınan Bağlanma ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarına Ait Korelasyon Sonuçları.....	56
Tablo 14: Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinden Kaçınma ve Kaygı Boyutunun Cinsiyet Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları.....	57
Tablo 15: Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinden Kaçınma ve Kaygı Boyutunun Yaş Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları.....	57
Tablo 16: Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	58
Tablo 17: Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	59
Tablo 18: Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinden Kaçınma ve Kaygı Boyutunun Doğum Sırası Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları.....	60
Tablo 19: Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinden Kaçınma ve Kaygı Boyutunun Doğumdan İtibaren Bakımını Üstlenen Kişi Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları.....	60
Tablo 20: Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinden Kaçınma ve Kaygı Boyutunun Annelerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları.....	61

Tablo 21: Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinden Kaçınma ve Kaygı Boyutunun Babalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları.....	62
Tablo 22: Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	63
Tablo 23: Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	63
Tablo 24: Bağlanma Stili Alt Boyutundan Kaygılı Bağlanma ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarına Ait Korelasyon Sonuçları.....	64
Tablo 25: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarından Sosyal Destek Arama, Kaçınma ve Problem Çözme Boyutunun Cinsiyet Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları.....	65
Tablo 26: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarından Sosyal Destek Arama, Kaçınma ve Problem Çözme Boyutunun Yaş Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları.....	66
Tablo 27: Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	67
Tablo 28: Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	68

Tablo 29:Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Arama, Kaçınma ve Problem Çözme Boyutunun Doğum Sırası Değişkenine Göre İlişkisz Örneklemeler t Testi ile Karşılaştırılmasına Ait Sonuçlar.....69

Tablo 30:Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Arama, Kaçınma ve Problem Çözme Boyutunun Doğumdan İtibaren Bakımını Üstlenen Kişi Değişkenine Göre İlişkisz Örneklemeler t Testi Sonuçları.....70

Tablo 31:Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Arama, Kaçınma ve Problem Çözme Boyutunun Annelerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İlişkisz Örneklemeler t Testi Sonuçları.....71

Tablo 32:Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Arama, Kaçınma ve Problem Çözme Boyutunun Babalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İlişkisz Örneklemeler t Testi Sonuçları.....72

Tablo 33:Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....73

Tablo 34:Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları.....74

Şekil Listesi

Şekil 1. Dört Kategori Modeli.....	35
---	----

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi ve bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma tarzlarının demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.

Araştırmanın örneklemini 2010–2011 öğretim yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan 196 kız, 195 erkek toplam 391 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırma kapsamında üç farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlar; geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aysan (1994) tarafından yapılmış olan Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmış olan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II ve araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Kişisel Bilgi Formu'dur. Verilerin analizinde bağlanma stilleri ve başa çıkma stratejilerinin çeşitli demografik özellikler açısından farklılıklarını saptamak üzere çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Demografik özelliklerin kendi içinde iki gruba ayrıldığı durumlarda t testi, ikiden fazla gruba ayrıldığında tek yönlü varyans analizi ANOVA kullanılmıştır. Bağlanma stilleri ve başa çıkma stratejileri arasındaki korelasyon, Pearson Momentler Korelasyon Çarpımı kullanılarak hesaplanmıştır. Elde edilen tüm verilerin çözümlenmesinde sosyal bilimler alanında istatistiksel analiz için kullanılan SPSS 15.0 programı kullanılmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, bağlanmaya ilişkin kaygı boyutu ile kaçınma stratejisi arasında ve bağlanmaya ilişkin kaçınma boyutu ile sosyal destek arama stratejisi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, kardeş sayıları, doğum sıraları, doğumdan itibaren bakım veren kişileri, ebeveynlerinin eğitim düzeyleri ve algıladıkları

sosyoekonomik düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öğrencilerin sosyal destek arama stratejisi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Öğrencilerin yaşları, kardeş sayıları, doğum sıraları, doğumdan itibaren bakım veren kişileri, ebeveynlerinin eğitim düzeyleri ve algıladıkları sosyoekonomik düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sonuçlar; tartışılmış ve öneriler getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: bağlanma stilleri, stres, başa çıkma, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

In this study which aims to examine the relation between the attachment styles and coping strategies of undergraduate school students; demographic variables were considered.

The sample of the study includes 391 students in the Middle East Technical University in the academic year of 2010-2011. The number of the students consisted of 196 girls and 195 boys.

The data was collected through the use of three different measures. Coping Strategies Inventory, Experiences in Close Relationships Inventory-II and Personal Information Form were used to measure some sociodemographic data of the sample. While analyzing the data various statistical methods were applied to determine the differences of attachment style and coping strategies points from the different kinds of demographic properties. In case of diversion of the demographic characteristics within two groups t test was used. In case of diversion of the demographic characteristics within more than two groups one-way variance analysis ANOVA was used. The correlation between attachment styles and coping strategies was found with Pearson Moment Correlation Coefficient. All the data were gathered with SPSS 15.0, which is used in social sciences for statistical analyze.

The results showed that there is a significant relationship between attachment related-anxiety and avoidant strategy and a significant relationship between attachment related-avoidance and social support.

No meaningful difference was found between the variables of gender, age, number of the brother/sister, number of the birth, person caring from the birth, education status of mother and father, socioeconomic status and attachment styles. Between the gender and social support strategy a meaningful difference was found. But no meaningful difference was found between age, number of the brother/sister, number of the birth, person caring from the birth, education status of mother and father, socioeconomic status and coping strategies.

All this results are discussed and some new direction are given to the further studies.

Key Words: attachment styles, stress, coping, undergraduate students.

BÖLÜM I

1.GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, amaç ve önemi, problem cümlesi, alt problemler, sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Toplumun en küçük birimi olarak kabul edilen ailenin, insan yaşamında vazgeçilmez bir önemi bulunmaktadır. İnsanın ihtiyaçlarını karşılayabileceği en doğal yer kendi ailesidir. Bireyin yaşamında doyum sağlaması, fonksiyonlarını etkili bir şekilde yerine getirmesi ve yaşadığı topluma uygun bir kişi olarak yetişmesi önce aile çevresinde sağlanır (Nazlı, 2001:16).

Sosyalleşme kuramları olarak bilinen ve daha çok Baumrind (1971)'in kuramı kapsamında ebeveynlerin çocukları sosyalleştirme (disiplin, kabul, ilgi, kontrol vb.) tutumlarını inceleyen literatür ile bağlanma literatürü birçok boyutta örtüşmelerine karşın, birbirlerinden bağımsız bir yol izleyerek devam etmişlerdir. Bretherton ve diğerleri (1997), olumlu anne baba tutumları ve sonuçları ile güvenli bağlanma ve sonuçlarının birbirlerini tamamlayan unsurlar olduğunu belirtmişlerdir. Baumrind'e göre otoriter tutum ya da reddedici ebeveyn tutumları, güvensiz bağlanmaya yol açtığına inanılan anne ve baba davranışlarını tanımlamaktadır. Bağlanma kuramı kapsamında son yıllarda yürütülen çalışmalar; yaşamın ilk yıllarındaki ebeveynlerle kurulan güvenli bağlanma ilişkisinin ve pozitif duygusal gelişimin, yaşam boyu psikolojik sağlığı koruma açısından önemli olduğunu göstermiştir (Baumrind, 1971; Bretherton vd., 1997; Sümer, 2006a: s.4'teki alıntı).

Bowlby (1969, 1973, 1980)'den başlayarak bağlanma konusundaki araştırmalar çocuk ve onu büyütenler arasındaki ilişkinin kalitesinin bütün yaşam dönemlerinde gelişimi biçimlendirdiğini göstermiştir. Bowlby ve Ainsworth'ün kuramsal yaklaşımlarına uygun olarak erken dönemde çocuğun bağlanma figürü olan anne ve babaların tekrarlanan davranış örüntüleri çocukların bağlanma temelinde zihinsel şemalarını şekillendirmekte ve bu şemalar çocuk üzerinde yaşam boyu etkili olmaktadır. Bağlanma kuramına göre, ebeveyn davranışları ve etkileşim biçimi daha sonraki yıllarda yakın ilişkilerdeki beklenti, inanç ve tutumları yönlendiren “içsel çalışan (zihinsel) modellerin” içeriğini belirlemekte, anne-çocuk etkileşimi sürecinde çocuklar iki temel zihinsel model geliştirmektedirler. Bunlar; benlik ve başkaları modelleridir.

Benlik modeli daha çok yakın ilişkilerde yaşanan bağlanma kaygısı ile ilişkilidir ve çocukların başkaları tarafından ne oranda sevildiği ya da değer verildiğine ilişkin bilinçaltı şemalarından oluşur. Duyarlı, destekleyici ve zamanında olumlu tepkiye dayalı bakım daha çok olumlu benlik modeli ile ilişkilidir. Başkaları modeli ise daha çok yakın ilişkilerde mesafeyi koruma ve kaçınma davranışı ile ilintilidir ve başkalarının ne oranda destekleyici, güvenilir algılandığına dair inançları içerir. Olumlu ebeveyn tutumları sayesinde başkaları modeli olumlu olanlar, olumsuz başkaları modeline sahip olanlara oranla, ilişkilerini düzenlemede daha başarılıdır ve başkaları ile yakınlaşmaktan rahatsızlık duymazlar. Benlik ve başkaları modelleri birbirleriyle etkileşim içinde yakın ilişkilerde beklenti ve inançları yönlendirmekte ve duygu düzenlemeden, stresle başa çıkmaya ve ruh sağlığına kadar çok sayıda dinamik üzerinde doğrudan etkiye sahip bulunmaktadır (Bowlby, 1969, 1973, 1980; Sümer, 2006a: s.2'deki alıntı).

Sosyal bir varlık olan insanın, hızla değişen ve gelişen günümüz dünyasında fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi karşısında, değişik tepkiler ile bu değişime uyum sağlama çabalarına girmesi kaçınılmazdır. Değişimin süratli olduğu bu çağda, insanlar hangi sosyal ortamda olurlarsa olsunlar ve hangi işi yaparlarsa yapsınlar yaşamlarının büyük bir bölümünü kendi sınırlarını zorlayarak sürdürmek zorundadır. Dolayısıyla tüm insanlar stresli bir ortamda yaşamak zorunda

kalmaktadır. Bu nedenle de stres kavramı, günlük yaşantımızda çok sık karşılaştığımız bir kavram haline gelmiştir (Aydın, 2004: 49).

Yetişkinlerin içinden geçtiği ilk büyük geçiş periyotlarından biri, ergenliğin bitiminde başlamaktadır. Bu geçiş 17 yaş civarında başlayıp, 22 yaş civarında sonlanır. Önemli kişilerle, gruplarla ve kuruluşlarla var olan ilişkilerimizi değiştirmeye başladığımız bu geçiş periyotları, herkesi aynı şekilde etkilemez (Charlesworth ve Nathan, 1988:159). Bu yaşlara tekabül eden üniversiteye katılma durumu da, birçok öğrenci için pozitif bir deneyimdir fakat bazıları için stresli bir deneyim olabilmektedir (Walsh, Feeney, Hussey ve Donnellan, 2010: 206). Üniversite öğrenciliği, insanın yaşamındaki gelişim sürecinin en sancılı dönemlerinden birisi olan ve hem sosyal hem de biyolojik olarak bir geçiş dönemi olduğu kabul edilen ergenlik döneminin son yıllarına denk düşmektedir. Bu yıllara tekabül eden, üniversite yaşamı genelde stres üretecek bir ortam niteliği taşımaktadır. Öğrenciler, yoğun ders yükü, aile ve arkadaşlarla yaşanan sorunlar, ekonomik problemler ve geleceğe yönelik yapılan planlar gibi pek çok stres durumuyla karşılaşmaktadırlar. Gençler karşılaştıkları bu tür zorluklarla baş ederek toplumsallaşır ve uyum sağlarlar. Genç, ancak stresli yaşantılarla başa çıkma stratejilerini sağlıklı bir şekilde geliştirmesiyle uyum sağlayabilmektedir (Yamaç, 2009: 1).

Yetişkinlerin stresli yaşam deneyimlerini yönetme ve bunlarla başa çıkma yollarını kullanmada farklı bağlanma stillerine sahip oldukları belirtilmektedir (Ognibene ve Collins, 1998; Türküm, 1999: s.52'deki alıntı). Bağlanma stilindeki bireysel farklılıklar, stresin oluşmasına katkıda bulunabilir. Bağlanma stilinin, başa çıkma stillerini, savunmayı, öz değeri (self-esteem), kendi ve diğerleri hakkındaki inançları kapsayan bilişsel ve kişisel tarzdaki bireysel farklılıkları etkilediği gösterilmiştir (Pietromonaco ve Feldman Barrett, 2000; Bottonari, Roberts, Kelly, Kashdan, ve Ciesla 2007: s.180'deki alıntı). Bowlby'nin benlik modelinden yola çıkılarak oluşturulan açıklama biçiminde kişinin kendine ve diğerlerine ilişkin değerlendirmeleri olarak iki temel boyut vardır. Modeldeki bu iki temel boyuttan biri, kişinin içselleştirilmiş kendini değerli görme duygusu ve buna güvenmeye ilişkin

olumlu/olumsuz değerlendirmelerden oluşur. Diğer boyut ise kişinin diğerleri ile yakınlığı arama ilişkileri, ödüllendirici ve arzu edilen olarak görme anlamında olumlu/olumsuz değerlendirmelerden oluşur. Bu bakış açısında yetişkinler, kendilerini ve ilişkiye girdikleri kişileri değerlendirme özelliklerine göre dört grup altında toplanmıştır. Bu gruplardan ilki korunmacılar (dismissing) olarak isimlendirilmişlerdir. Bu grupta yer alan yetişkinler, kendilerine ilişkin olumlu ancak diğer insanlara ilişkin olumsuz görüşe sahiptirler. Bağımsızlığa ve kendine güvenmeye verdikleri değer yüzünden yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar. Çekinikler (fearful) olarak adlandırılan ikinci gruptaki yetişkinler ise hem kendilerine hem de başka insanlara ilişkin olumsuz görüşlere sahip olduklarından, reddedilmekten korkmakta ve bu yüzden de yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmaktadırlar. Üçüncü grup güvenli bireylerden oluşur. Bu gruptakiler hem kendileri hem de başkaları hakkında olumlu görüşe sahip olup, kendilerini yeterli ve değerli algırlar ve yakın ilişkilerde rahattırlar. Dördüncü grubu tetikte olanlar oluşurmaktadır. Bu gruptakiler de kendilerine ilişkin olumsuz, buna karşılık başkalarına ilişkin olumlu görüşlere sahiptirler. Benlik saygıları diğerlerinin kendilerini onaylamalarına olduğca bağlıdır. Bu gruptakiler çok çabuk ve yakın bir şekilde diğer insanlara katılırlar (Türküm, 1999: 53).

Ognibene ve Collins'in yaptıkları araştırma bulguları, güvenli yetişkinlerin, diğerlerine göre ailelerinden ve arkadaşlarından gelebilecek var olan sosyal desteği algıladıklarını, strese karşı daha çok sosyal destek arayışına girdiklerini göstermektedir. Tetikte olan yetişkinler ise strese tepki vermede sosyal destek aramalarına rağmen, kaçma-kaçınma stratejilerine de eğilim göstermişlerdir. Korunmacı ve çekinik gruptakilerin sosyal destek arama eğilimleri düşük, bazı durumlarda kendilerini uzak tutma eğilimleri ise yüksek olan bireylerden oluştuğu gözlenmiştir. Araştırma sonuçları bir başa çıkma stratejisi olarak güvenlik, bağlılık ve destek arama davranışlarının kısmen arkadaş ve aileden gelen desteğin var olmasının algılanmasıyla harekete geçtiğini göstermiştir. (Ognibene ve Collins, 1998; Türküm, 1999: s.54'teki alıntı). Stresle mücadelenin en iyi yollarından biri, aileyle sevgi dolu bağlar geliştirmektir. Aileleriyle bağlantıları güçlü olan, ailelerine

sağlam bağlarla bağlı olduklarını hisseden gençler, stresle başa çıkmakta ötekilere oranla daha başarılı olmaktadır (Youngs ve Youngs, 2004: 206).

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere; çocuk ve onu büyütenler arasındaki ilişkinin kalitesinin bütün yaşam dönemlerinde gelişimi biçimlendirdiği, yetişkinlerin stresli yaşam deneyimlerini yönetme ve bunlarla başa çıkma yollarını kullanmada farklı bağlanma stillerine sahip oldukları belirtilmektedir. Kişilerde var olan stresle başa çıkma tarzları ve bağlanma stillerinin etkilerinin yapılacak müdahalelerde, verilecek olan eğitimlerde stratejilerin belirlenmesi açısından gerekliliği ve önemi ortaya çıkmakta ve alanda yapılan çalışmalara faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.2.Araştırmanın Amaç ve Önemi

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin olup olmadığına; bağlanma stillerinin ve stresle başa çıkma stratejilerinin bazı sosyodemografik değişkenlerle (cinsiyet, anne-babanın öğrenim durumu, sosyoekonomik durum v.b.) arasındaki var olabilecek ilişkilere bakılmıştır.

Yaşamın ilk yıllarında fizyolojik ihtiyaçlar ağır basarken, ilerleyen yıllarda bunun yerini psikolojik ihtiyaçlar alır. Yaş ilerledikçe psikolojik ihtiyaçlar daha da güçlenir, kişilik yapısı ve davranışlar üzerinde etkili olur (Köknel,1982; Nazlı, 2001: s.16'daki alıntı).

Bowlby (1982), kuramında bağlanma davranışının altında temel kontrol mekanizmalarının olduğunu ve bunların en az iki mekanizma takımından oluştuğunu savunmuştur. Kontrol mekanizmasının birinci sistemi; çocuğun hem psikolojik hem de fiziksel ihtiyaçlarını karşılamada bağlanma figürünün uygun ve yeterli tepkileri vermesi ve bağlanma figürünün çocuğa verdiği değer ve ulaşılabilirliğidir. Eğer bağlanma figürü çocuğa yakın ve ulaşılabilir olursa, çocuk hissedilen güvenliği sağlayarak güvenli davranabilir ve çevresini keşfetmeye odaklanabilir. İkinci olarak,

bağlanma sistemi, çocuğun bağlanma figürünü ulaşamaz olarak algılamasına ya da kendisini veya bağlanma figürü ile olan ilişkisini tehdit eden bir durumla karşılaştığında kaygılanmasına neden olur. Bunun sonucunda da çocuğun üzüntü hissederek bağlanma figürüyle olan yakın ilişkisini tekrar kurabilmek için harekete geçmesine yol açar. Çocuk, bağlanma figürüyle olan yakın ilişkisini tekrar kurabilmek için bağlanma davranışının dayandığı kontrol mekanizmalarını kullanır. Bağlanma ilişkisindeki yaşantılarında çocuk, bağlanma figürüne karşı aktif olarak yakınlık aramayı etkinleştirir veya bağlanma davranışını bastırır (Fraley ve Spieker, 2003; Hamarta, 2004: s.55'teki alıntı).

Bağlanma kişinin bebekten gelen duygusal sinyallere karşı gösterdiği duyarlılık, bebeğin duygusal yaşantılarını nasıl kodlayacağı ve dikkatini nelere odaklayacağı konusunda son derece önemli bir temel oluşturmaktadır. Eğer bebek bağlanma kişinin, korku, kaygı gibi olumsuz duygulara duyarlı olduğunu ve sakinleştirici yönde cevap verdiğini deneyimlirse, çocuk rahatlamayı ve desteği içeren stratejilerle bu sıkıntıyı nasıl düzenleyeceğini daha çok öğrenecektir. Bu da güvenli bağlanmanın gelişimini güçlendirecektir. Eğer bebek sıkıntı yaşadığında tutarsız ve duyarsızlıkla karşılaşır, olumsuz duyguları, sıkıntıyı, olumsuz-caydırıcı sonuçlar ile bağlantılandırmayı öğrenecek ve güvensiz bağlanmaya katkıda bulunan başa çıkma stratejileri geliştirecektir (Brown ve Wright, 2001: 16).

Bowlby (1969), bağlanmanın stresli zamanlarda çocuğun bakımını üstlenen kişiye yakınlığını amaçlayan, çok güçlü bir motivasyon aracı olduğunu vurgulamıştır. Bowlby, bu yakınlık arayışının yaşla birlikte azaldığını belirtmiş, fakat erken dönemdeki bu ebeveyn-çocuk bağlanmasının tüm yaşamda çok önemli bir yeri olduğunu da eklemiştir. Bağlanma figürünün, stres durumlarında üç temel işlevi vardır: *yakınlık sağlama, güvenlik üssü ve güvenli bir sığınak* olma. Bowlby, yeni doğan bebeklerin stres durumunda güvenlik duygularını artırmak ve yakınlığı korumak için çaba gösterdiğini belirtmektedir. Bu nedenle yakınlık sağlayan bir bağlanma figürü bebek için güvenliğin temsili haline gelir. Bu dönemde bebeğin ihtiyaçlarının karşılanma derecesine göre temel güven ya da güvensizlik duygusu gelişmektedir. Bağlanma figürü yakın olduğunda bebek, bağlanma figürü dışındaki

insanlarla ilişki kurabileceği ve çevreyi araştırabileceği bir güvenlik üssüne sahip olmaktadır. Bağlanma figürü, kendisi uzaklaştığında, bebeğin yaşadığı sıkıntıyı, döndüğünde yatıştırmakta böylece güvenli bir sığınak işlevi görmektedir (Hazan ve Shaver, 2000; Sarı, 2008: s. 27'deki alıntı). Bağlanma kuramına göre güvenli bağlanma geliştiren çocuklar bağlanma figürlerini (genellikle ebeveynler) stres anlarında güvenli bir sığınak, oyun sırasında ya da stres hissetmedikleri durumlarda ise güvenli bir “keşif üssü” olarak başarıyla kullanabilirler. Güvenli bağlanmanın duyarlı, zamanında ihtiyaca cevap veren ve tutarlı anne baba davranışının bir sonucu olduğu çok sayıda araştırma tarafından desteklenmiştir (Cassidy, 1999; Main ve ark., 1985; Sümer ve Şendağ, 2009: s. 87'deki alıntı).

Mikulincer ve Florian (1995), tarafından yapılan çalışmada; bireylerin erken dönem bağlanma deneyimleri sonucu oluşan bilişsel şemalarının ileri dönemde karşılaşılan stres yaşantıları ile baş etme yollarını ve bireyin sürece uyumunu etkileyebileceği, bağlanma stillerindeki bireysel farklılıkların bireylerin stresli yaşam olaylarına karşı gösterdikleri tepkilerin anlaşılmasında rol oynayacağı ileri sürülmektedir. Aynı çalışmada; güvenli ve kararsız bağlanan kişiler karşılaştırıldığında; kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin duygu odaklı başa çıkma biçimini kullandıkları, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise problemden uzaklaşmayı, kaçmayı tercih ettikleri sonucu çıkmıştır. Ayrıca; güvenli ve kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin kaçınan stildeki kişilere göre daha fazla yardım/destek arama davranışı sergiledikleri bulgulanmıştır (Mikulincer ve Florian, 1995; Akkaya, 2010: s. 55'teki alıntı).

Türkiye’de üniversitelerde öğrenci olmak, stres oluşturacak bir ortamın niteliğini taşımaktadır. Üniversite öğrencisi, birey olarak kendi kimliğini bulma, toplumun ulusal ve evrensel değerlerini benimseme, uyum sağlama ve olgunluğa erişme gibi gelişimsel sorunları olan bir kişidir (Çuhadaroglu, 1989; Avşaroğlu ve Üre, 2007: s. 87'deki alıntı). Bu nedenle başa çıkma çabaları ve psikolojik iyi olma ile ilgili süreçler karşılarına çıkmaktadır (Özbay ve Palancı, 2000; Avşaroğlu ve Üre, 2007: s. 87'deki alıntı). Gençlik döneminde birey; sosyal, fiziksel değişikliklerin yanı sıra, ekonomik, cinsel ve toplumsal birçok çatışma yaşamaktadır. Bu dönemde

üniversite gençliğinin ruhsal sağlığı toplumsal sağlığın önemli bileşenlerinden biri olmaktadır (Bayhan, 2003; Doğan vd. 1994; Özkürkçügil Çorapçıoğlu 1999; Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007: s. 138'deki alıntı). Bu çalışmada, insanın yaşamındaki gelişim sürecinin en sancılı dönemlerinden birisini yaşayan üniversite öğrencilerinin; aile içi süreçler ve ilişkilerin etkileşimleri neticesinde kullanılan başa çıkma stratejileri ve bağlanma stillerinin karşılıklı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Problem Cümlesi

- 1.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.4. Alt Problemler

- 1.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinden kaçınma ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinden kaçınma ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek arama arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinden kaçınma ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 5.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

6.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

7.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri kaçınıcı çocuk olduğuna göre farklılaşmakta mıdır?

8.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri bakım veren kişiye göre farklılaşmakta mıdır?

9.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri annenin öz veya üvey olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

10. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri babanın öz veya üvey olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

11.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri annenin eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

12.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri babanın eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

13.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

14.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinden kaygı ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

15.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinden kaygı ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek arama arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

16.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinden kaygı ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

17.Üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

18. Üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

19.Üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

20.Üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri kaçınıcı çocuk olunduğuna göre farklılaşmakta mıdır?

21.Üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri bakım veren kişiye göre farklılaşmakta mıdır?

22.Üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri annenin öz veya üvey olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

23. Üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri babanın öz veya üvey olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

24. Üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri annenin eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

25. Üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri babanın eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

26. Üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

1.5 Sayıtlar

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrenciler, uygulanan ölçme araçlarını yansız olarak yanıtlamışlar, duygu ve düşüncelerini içtenlikle yansıtmışlardır.

1.6. Sınırlılıklar

Yapılan araştırma; 2010-2011 bahar dönemi Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde Mimarlık, Fen Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim ve Mühendislik Fakültesi'ne devam eden 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Bağlanma: Bowlby (1982), bağlanmayı duygusal bir bağ olarak tanımlamaktadır. Bu bağ rahatlığı, güvenliği ve desteği içermektedir. Bağlanma bir kişinin korktuğunda, yorulduğunda veya hasta olduğunda bir figürle ilişki kurma ya da yakınlık aramak için duyduğu güçlü bir istektir. Bağlanma davranışı ise bebeğin ve çocuğun yakınlık kurmak istediği kimse ile (bakıcı ya da anne) bağ kurmasıdır (Bowlby, 1982; Bartholomew ve Horowitz, 1991: s.226'daki alıntı).

Bağlanma Stilleri: Bowlby (1973)'e göre bebekliğin ilk yıllarında anne ile bebek arasında kurulan ve daha sonraki tüm ilişkilerin şeklini belirlediği varsayılan bağlanma davranışıdır. Bartholomew ve Horowitz 4 tür bağlanma stili tanımlamışlardır (Bowlby,1973; Bartholomew ve Horowitz,1991:s.227'deki alıntı) :

- 1.Güvenli bağlanma stilinde hem benlik hem de başkaları modelleri olumludur. Bu stile sahip kişiler kendilerini değerli olarak algılar ve diğerlerini kabul eder ve destekleyici olarak görürler.
2. Saplantılı bağlanma stili; olumsuz benlik modeli ve olumlu başkaları modeliyle ilişkilidir.
3. Kayıtsız bağlanma stili benlik modelinin olumlu olduğu fakat başkaları modelinin olumsuz olduğu stildir.

4.Korkulu stil her iki modelinde olumsuz olduğu stildir. Bu stile sahip kişilerin hem benlik hem de başkaları modeli olumsuzdur.

Stres: Stres, birey ve çevresi arasında oluşan, bireyin kaynaklarının zorlandığıveya aşıldığı ve iyilik durumunun tehlikeye girdiği bir ilişkidir (Lazarus ve Folkman, 1984; şahin, Güler ve Basım, 2009: 244). Stres; insanı yakın duygusal ilişkilerden uzaklaştıran, verimliliği düşüren ve en önemlisi hayattan aldığı zevki azaltan gölgedir (Baltaş ve Baltaş, 2002: 13).

Stresle Başa ıkma: Stres yaşantısının yer aldığı bağlamda, bedensel ve psikolojik aşır ı uyarılma halini ve bunu belirleyen etkenleri azaltmaya ya da yok etmeye yönelik bedensel, bilişsel, duygusal ya da davranışsal düzeylerde gösterilen çabalardır (Gümüşbaş, 2008: 19).

1.8. Kısaltmalar

1. **KBF:** Kişisel Bilgi Formu
2. **BS:** Başa ıkma Stratejileri lği
3. **YİYE-II:** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

BÖLÜM II

2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

2.1. Bir Kavram Olarak Stres

Stres, yabancı bir kelime olmasına ve son yıllarda dilimize geçmiş bulunmasına rağmen, her sosyokültürel seviyedeki insan bu kelimeyi doğru veya yanlış olarak kullanmaktadır. Trafik sıkışıklığı nedeniyle bekleyen bir yolcu, beklediği ücreti alamayan bir çalışan, düşük not alan veya sınavlara hazırlanan bir öğrenci genellikle içinde bulundukları sıkıntılı durumu ‘stres’ kelimesi ile tanımlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002: 303).

Stres kelimesi tıpkı ‘başarı’, ‘başarısızlık’ ya da ‘mutluluk’ kelimeleri gibi farklı insanlara farklı şeyler ifade etmektedir. Bu yüzden günlük kullandığımız kelimelerin bir parçası olsa dahi, stresi tanımlamak zordur. Selye (1974:27) stresi, vücudu zorlayan herhangi bir talebe, vücudun verdiği spesifik olmayan bir tepki olarak tanımlamıştır. Stres karışık bir kavramdır. Genellikle üç çeşit stres tanımlanmaktadır. Bunlar; fizyolojik, psikolojik ve sosyokültürel strestir. Cannon’un ve Selye’nin tanımladığı gibi fizyolojik stres; vücudun olaylara güç halinde zararlı bir tepki vermesidir. Psikolojik stres ise ilk olarak tehditin tahminine yol göstermesidir. Psikolojik stres bilişsel ve duygusal faktörlerle ilişkilidir. Sosyokültürel stres ise, sosyal sistemlerin ya da sosyal birimlerin kargaşası üzerine odaklanmaktadır. Bu üç stres türü birbiriyle alakalıdır ve birbirini etkileyebilir (Cannon, 1953; Selye, 1976; Monat, Lazarus ve Reevy, 2007:s. 27’deki alıntı).

Gmelch, stres sirkülasyon teorisinin 4 türüne işaret etmektedir. Bunlar; stresin kaynağı, kişinin algısı, başa çıkma tepkisi ve sonuçlardır. Bireyin algısı, psikolojik ve fizyolojik tepkilerin karşılıklı etkilerini kapsayan, kişi tarafından algılanan strese işaret eder (Gmelch, 1998; Lin ve Lin, 2009 : s. 297'deki alıntı). Cüceloğlu'na göre, stresin temelinde insan algılamasının ve deneyimlerinin değerlendirmesi yatmakta ve deneyimlerine anlam veriş, değerlendiriş ve yönlendiriş stresi azaltmakta ya da çoğaltmaktadır (Cüceloğlu, 1996; Kaya ve diğer., 2007: s.138'deki alıntı).

Selye (1956: 53), stres terimi için birçok karışık tanımlamanın olduğunu, bu yüzden, stresin 'ne olmadığını' net bir şekilde ifade etmenin daha doğru olacağını belirtmiştir. Selye'ye göre stres sinirsel gerginlik, sonucu belli olmayan bir hasar değildir. Selye, tenis oyunu ya da tutkulu bir öpücük gibi normal aktivitelerin de, göze çarpan bir hasar olmaksızın bir hayli stres yaratabileceğini belirtmiştir. Selye'ye göre stres, alarm reaksiyonuna sebep olan bir şey değildir. Bunu yapan; stres değil stresördür. Ayrıca stres belli olmayan bir reaksiyon değildir, yüksek derecede stres uzuvları/organları etkilemektedir.

Günlük yaşamda beklediğimiz yönde durumlarla karşılaşmadığımızda veya beklemediğimiz sonuçlarla karşılaştığımızda yoğun veya hafif şiddette, kısa veya uzun süreli olarak zorlanma yaşarız. Strese ilişkin en tanınmış olan yaklaşımlardan biri Lazarus'a aittir. Lazarus daha sonra Folkman'la birlikte stres ve stresle başa çıkmaya ilişkin görüşlerini şekillendirmiştir. Bu görüşe göre Folkman ve Lazarus (1988) stresi, kişinin sahip olduğu kaynakları zorlayan veya aşırı bir uyarıcı olarak gördüğü bir durumla karşılaşması olarak tanımlamıştır. Bu görüşe göre stres; üç süreçten oluşmaktadır: kişi ilk olarak kendine yönelik bir tehdidi algılar; ikinci aşamada tehdide ilişkin gösterebileceği olası tepkileri aklına getirir. Üçüncü aşama ise, zihinsel olarak tasarlanan bu tepkinin uygulanmasıdır. Buna da başa çıkma denir. (Folkman ve Lazarus, 1988, Bar-Tal, CohenMansfield ve Golaner 1998; Türküm, 1999: s.3'teki alıntı).

2.1.1. Stres Kaynakları

Çoğu insan yaşamında düzen, süreklilik ve yordanabilirlik olmasını tercih etmektedir. Bu yüzden yaşamda değişikliğe yol açabilecek iyi ya da kötü herhangi bir olay strese yol açar. Kişinin ekonomik durumundaki değişiklik, okula başlama ya da bitirme, ev-okul değişikliği gibi durumlar stres kaynağı olmaktadır. Stresin bir diğer kaynağı ise baskıdır. Davranışımızın hızını artırmak, yoğunlaştırmak veya daha yüksek bir performans gösterme zorunluluğu hissettiğimizde baskı ortaya çıkmaktadır. Okulda yüksek not almak, popülerlik, iş gibi pek çok durum bizi zorlamakta ve stres yaratmaktadır. Engellenme de strese katkıda bulunur. Bir şeyler ya da birileri kişinin amacına ulaşmasını önlediğinde engellenme ortaya çıkar. Üniversite giriş sınavlarında başarısız olan bir gencin babasının eğitim gördüğü üniversiteye gidemeyişi stres yaratabilir. Bir diğer stres kaynağı çatışmadır. Bir öğrencinin almak istediği her iki zorunlu dersin aynı gün ve saatte verildiğini öğrenmesi çatışmaya yol açmaktadır. Aynı anda iki ya da daha fazla uyuşmayan istek, gereksinim ya da fırsatla karşılaşıldığında çatışma ortaya çıkar. Çatışmayı tamamen çözmek mümkün değildir. Amaçlarımızın bazılarını vazgeçmek, bazılarını değiştirmek, bazılarının peşinden gitmeyi ertelemek zorunda kalabiliriz. (Morris, 2002:494-498).

Bireyin dışındaki stres kaynaklarından başka insanlar kendi kendilerine de stres yaratırlar. Albert Ellis birçok insanın normal yaşam stresine gereksiz yere eklenen akıldışı ve kendisine zarar veren düşüncelere sahip olduğunu belirtmiştir. Ellis'e göre bazı insanlar 'Asıl olan yaptıklarımdan dolayı hemen hemen herkesin beni sevmesi ve takdir etmesi' düşüncesine inanırlar; ancak bu inancın onaylanmadığını gösteren bir işaret onlar için büyük bir stres kaynağı olur. Bazı insanlar da 'Eğer her şey istediğim gibi yürümezse felaket olur' inancındadırlar ve işler istedikleri gibi gitmediğinde stres yaşarlar (Ellis ve Harper, 1975; Morris, 2002: s.499'daki alıntı).

Günümüzde stres araştırmalarının alanı genişlemiştir. Bazı araştırmacılar kendinden önceki araştırmacıların hazırladıkları yolda ilerlerken, bazıları da yeni ve

tartışmalı görüşler öne sürmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalarda ise stresin yol açtığı zararlar üzerinde durulmakta, stresle nasıl başa çıkılabileceği ve bireyin yararına nasıl çalışacak, denetlenebilir bir süreç haline getirilebileceğini göstermeye çalışılmaktadır (Şahin, 1994: 20).

Stres araştırmalarında biyolojik açıklama biçimini irdeleyen isimler Walter Cannon ve Hans Selye'dir (Aysan, 1993: 178).

2.1.2. Cannon'un Stres Modeli

Walter Cannon, psikososyal bir uyarana karşı verilen fizyolojik tepkinin analizi ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Çalışmasında hayvanları kullanarak, 'savaş ya da kaç tepkisi' adını verdiği bir stres modeli hazırlamıştır. Bu modele göre hayvan, arzu ettiği fakat bunu yaparken engellendiği bir objeyi elde etmeye çalıştığında stres azabı yaşamıştır. Yaşadığı bu deneyimlere uygun olarak, Cannon hayvan kendisini saldırıya ya da kaçmaya hazırladığında, stres durumlarında katekolaminin salgılandığını keşfetmiştir (Dolan, 2007: 25). Katekolaminler; epinefrin, norepinefrin ve dopamindir ve katekolaminlerin salgısı, stresli durumlarda artmaktadır (<http://tr.wikipedia.org/wiki/Katekolamin>). Cannon tarafından bahsedilen 'savaş ya da kaç' tepkisinde; acil bir durum algıladığımızda, vücut bu durumun üstesinden gelmek için seferber olmaktadır. Kalp hızlı pompalamakta, kan basıncı artmakta, gözbebekleri büyümekte ve kişi daha fazla tetikte olmaktadır (Robbins, 2007: 16).

Günümüzde ise strese verilen ilk tepkinin 4 önemli modelini tanıtan bilişsel teoriye yeni katkılar vardır. Savaş ya da kaç tepkisinin yanı sıra bir diğeri bayılmak ve donmaktır (Dolan, 2007: 25).

2.1.3. Genel Adaptasyon Sendromu (GAS)

Selye, stres araştırmalarının babası olarak anılmaktadır. Strese verilen reaksiyonları genel adaptasyon sendromu olarak sınıflandırmıştır (Morris, 2002: 509). Strese karşı organizmanın üç aşamalı fiziksel tepkisinin olduğu belirtilen bu

modelde, nedeni bir şeye bağlı olmayan savunma tepkilerinin organizmada var olduğu kabul edilmektedir. Canlının kendini korumak için kullandığı savunma tepkileri veya uyum enerjisi sonsuzdur ve stresin kaynağından bağımsız olarak oluşur (Aysan, 1993: 178). GAS üç basamaktan oluşmaktadır: 1. Alarm tepkisi 2. Direnç 3. Tükenme.

1. Alarm Tepkisi: Bu tepki beden, psikolojik ya da fiziksel tehlikeyi uzaklaştırması gerektiğini hissettiğinde başlar. Alarm tepkisi süresince stresör, vücudu ‘savaş ya da kaç’a hazırlanması için canlandırır. Kalp atışı, solunum artar, gözbebekleri büyür, sindirim yavaşlar. Tüm bu değişimler, başa çıkma kaynaklarımızı tekrar harekete geçirmeye yarar (Morris, 2002: 509). Böylece bedende strese karşı gösterilen tepkilerle hazırlık oluşur. Hazırlık aşamasında organizmanın dayanma gücünde azalma görülür (Aysan, 1993: 179).

2. Direnç: Bu aşamada stresi oluşturan duruma uyum sağlandığında bedenin dayanma gücü eski düzeyine gelebilir (Aysan, 1993: 179) ve direnç süresince alarm tepkisinin işaretleri azaltılır. Organizma kendisini tehdit durumlarına karşı korur, eğer varsa stresin yol açtığı yıkımları onarır. Zararlı uyarana ve hastalığa -örneğin enfeksiyonel hastalıklar gibi- direnç normal seviyenin üzerinde artar (Charlesworth ve Nathan, 1988: 25).

3. Tükenme: Stresli uyarana ya da tepki azaltılmazsa direnç basamağını, tükenme basamağı takip eder. İlk baştaki alarm reaksiyonunun işaretleri yeniden gözlenir fakat bu işaretler azalmaz. Direnç azalır ve bunu hastalık ya da ölüm takip edebilir (Charlesworth ve Nathan, 1988: 25).

Selye (1974: 40), bu üç aşamayı insan yaşamının üç aşamasına benzer olarak görmektedir: çocukluk (düşük direnç ve herhangi bir uyarana karşı aşırı tepki verilmesi), ergenlik (en sık karşılaşılan etmenlere adaptasyonun ve direncin arttığı süre) ve son olarak da ihtiyarlık (nihai bitkinlik ve geri dönüşümsüz uyum kaybı).

Dolan (2007: 29), Selye'nin iyi stres (eustress) ve kötü stresten (distress) söz ettiğini söylemiştir: İyi stres (eustress), pozitif streştir, kişiyi motive eder, heyecanlandırır, harekete geçirir. Kötü stres (distress); negatif strese karşılıktır, baskı yapar ve olayları kabul edilebilir limitlerin ötesine taşır.

2.1.4. Stresle Başa Çıkma ve Kişilik Özellikleri

Stresle başa çıkma özellikle 1980'li yıllardan itibaren bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları ile ilgili olarak psikolojinin yoğun bir biçimde üzerinde durduğu konu başlıklarından biridir.

Stresle başa çıkmaya ilişkin literatürde yer alan birçok çalışmada, olumsuz veya stres oluşturan yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin fiziksel ve psikolojik sağlığı korumada önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Endler ve Parker, 1989; McCrae ve Costa, 1986; Miller, Brody ve Summerton, 1988; Aysan, 1994b: s.1158'deki alıntı).

Başa çıkma (coping) kavramı insanların yaşamlarını devam ettirirken karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etme biçimleri veya yolları olarak açıklanabilir (Türküm, 1999: 7). Lazarus (1998) başa çıkmayı; kişinin kaynaklarını aşan ya da tüketen, spesifik içsel ya da dışsal talepleri düzenlemek için sürekli olarak değişen bilişsel ya da davranışsal çabalar olarak tanımlamaktadır. Bu tanımda Lazarus'a göre başa çıkma, zaman boyunca değişen bir süreçtir ve stresli duruma karşı tepkiseldir. Başa çıkma başarıyı ya da sağlıklı davranışı ima etmemektedir. Başa çıkma süreci, stresli durumu daha kötü yapan tepkileri ve bir kişinin sağlığını ya da iyi olmasını (well-being) negatif olarak pekiştiren tepkileri kapsayabilir. Başa çıkma; davranışlar ve düşüncelerin her ikisinden meydana gelmektedir. Böylece stres gibi başa çıkma da, kompleks bir durumdur (Monat ve diğer., 2007: 28).

A tipi kişilik stres araştırmalarında sıkça karşılaşılan bir davranış örüntüsüdür. A tipi olarak tanımlanan bireylerin sıradan olayları bile stres verici

olarak algılayabildikleri ve daha fazla stres yaşamaya eğilimli oldukları ileri sürülmektedir (Lelord ve Andre, 1996; Şahin ve diğer., 2009: s.245'teki alıntı).

A Tipi kişiliğin önemi ile ilgili en büyük kanıt Western Collaborative Grup Çalışması olarak bilinen çalışmada belirtilmiştir. Dr. Friedman ve Dr. Rosenman (1961), davranış örüntüsü için 3000 sağlıklı, orta yaştaki erkeklerle görüşme yapmışlardır. Ayrıca bu erkekler koroner kalp hastalığı için de incelenmişlerdir. Bu erkeklerin yarısı A tipi kişilik olarak sınıflandırılmışlardır (Friedman ve Rosenman, 1961; Charlesworth ve Nathan, 1988: s. 167'deki alıntı).

Friedman ve Rosenman (1961), A tipi bireylerin daima hızlı hareket ettiklerini, yürüdüklerini, yediklerini ve konuştuklarını belirtmişlerdir. Bu kişiler, yavaş konuşan insanların cümlelerini bitirmeye ve kesmeye eğilimlidirler. Aynı zamanda iki ya da daha fazla aktiviteyi yapmaya çalışırlar. Aynı anda yemek yemeyi ve okumayı yapmaya çalışırlar. Rekabetçidirler, hedefleri daha fazla para, daha fazla arkadaş, hep daha fazlasıdır. Bu kişiler agresif ve sabırsızdırlar. B tipi bireyler ise hızlılığı ya da sabırsızlığı nadiren hissederek (Friedman ve Rosenman, 1961; Charlesworth ve Nathan, 1988: s. 170'teki alıntı), daha sakin ve yavaşlırlar, rekabetten daha az hoşlanmaktadırlar (Norfolk, 1989: 24).

2.1.5. Etkileşimsel Stres Modeli

İlişkisel stres yaklaşımında iki önemli süreç önem kazanmaktadır. Bunlar; değerlendirme ve başa çıkmadır. Değerlendirme, stresin (yaşanan durumun) değerlendirilmesiyle ilgili bir kavram olup, risk durumunun gözden geçirilip yaşantıyla ilgili olarak neler yapılabileceğinin belirlenmesine ilişkin bir süreçtir. Bireyin yaşadığı duruma ilişkin istemlerle sahip olduğu kaynaklar arasında farklılık olduğunu hissetmesi, stres yaşamasına neden olur (Aysan, 1993: 184). Folkman ve Lazarus (1988), başa çıkma kavramını ve sürecini açıklarken değer biçme (appraisal) kavramını, kişinin olası bir stres yaratıcı ile ilgili bilişsel yorumu olarak tanımlamıştır. Bir başka deyişle değer biçme kişinin iyilik halleri için ortaya çıkan 'şeylerin' anlamlılığını değerlendirmedir. Bu görüşe göre, kişinin bir hedefi,

beklentisi ve kişisel risk taşımayan bir durumla karşılaşması onun bir duygu yaşamasına neden olmaz.

Bu modelde iki tür değerlendirmeden söz edilmektedir. Bunlar; birincil ve ikincil değerlendirme olarak adlandırılır. Birincil değerlendirme (primary appraisal), kişinin herhangi bir tehlike ile karşılaşp karşılaşmadığı, içinde bulunduğu durumun getirebilecekleri ve götürebilecekleri üzerinde durmasıdır. Bir başka deyişle birincil değerlendirme kişi için stres verici durumun etkisi ve önemiyle ilgili bir seri biliş anlamına gelmektedir (örneğin bu benim iyilik haline bir tehdit mi?) (Majors vd., 1998; Chang, 1998; Türküm, 1999: s.20'deki alıntı). Yapılan bu değerlendirmelerle karşılaşılan durumu tehdit, mücadele uyandırıcı, kayıp yaratıcı veya zarara uğraticı olarak görmek olasıdır. Birincil değerlendirme kişinin bir durumla karşılaşması sonucunda sahip olduğu risklerle ilgilidir. Kişi için bir risk yoksa bir duygunun ortaya çıkması da söz konusu değildir. Eğer değerlendirme, zarar veya tehditin ortaya çıkması biçimindeyse, duygu olumsuz olacak, yararın ortaya çıkması biçiminde bir değerlendirme söz konusu ise duygu olumlu olacaktır (Lazarus, 1991; Türküm, 1999: s.20'deki alıntı). Başka bir deyişle; yaşantının bireyin değerlendirmesine göre, kendisi ile ilgisiz olarak algılanmasında, durum görmezlikten gelinerek geçirtilirilecektir (Cox, 1978; Aysan, 1993: s. 185'teki alıntı).

Chang (1998), ikincil değerlendirmeyi; 'bu sorunla başa çıkmak için gerekli becerilere sahip miyim?' sorgulamasında olduğu gibi, durumla etkili bir biçimde uğraşmak için kişinin kaynakları ve pozisyonlarıyla ilgili bir seri biliş olarak değerlendirmektedir. İkincil değerlendirmede birey, yarara ilişkin olasılıkları yükseltmek, zararı önlemek veya üstesinden gelmek için yapılabilecek bir şeyler olup olmadığını belirlemek için var olan kaynakları ve durumları değerlendirir. Lazarus (1991) ikincil değerlendirmenin üç ögesinden söz etmektedir: Bunlar a. Kişinin kendine veya başkalarına yönelttiği suçlama veya güven, b. Başa çıkma potansiyeli, c. Geleceğe ilişkin beklentilerdir. Kişi bir durumla karşılaştığında bu öğeleri kullanarak değerlendirme yapar.

Birincil değerlendirmede, kişinin karşılaştığı durumu ayrıntıları ile incelemesi, durumun o an için ve gelecekte ortaya çıkabilecek sonuçlarını netleştirme çabası baskındır. İkincil değerlendirmede kişinin içinde bulunduğu durumla ilgili eylem planı yapması söz konusudur. Bu ayırım yapıldıktan sonraki aşama, eylem aşamasıdır. Yani kişilerin stres yaratan durumla ilgili tüm duygusal ve davranışsal tepkileri, bir başka deyişle başa çıkma yolları veya stratejileridir (Lazarus, 1991; Chang,1998; Türküm, 1999: s.20'deki alıntı).

Folkman ve Lazarus (1980), başa çıkma tekniklerini iki kategoriye ayırmıştır: problem odaklı ve duygu odaklı. Problem odaklı başa çıkma yaklaşımı; stresli durumun kendisini değiştirmeye çalışır. Plan yapmak, stresöre nasıl yaklaşılaçağı hakkında bilgi aramak ya da problemi olan kişiyle direkt konuşmak problem odaklı başa çıkma yollarıdır. Duygu odaklı başa çıkma ise; stresli durumun duygusal etkisini düzenleme çabalarını içermektedir. Örneğın; kaçınma, alkol ya da ilaç kullanma, meditasyon gibi gevşeme tekniklerini kullanma ya da diğeri insanlarla problem hakkında duyguları anlatmayı (venting) içerir (Monat ve diğeri., 2007: 29).

Lazarus (1993), başa çıkma ile ilgili bulguları şöyle özetlemektedir:

1.Başa çıkma karmaşıktır, insanlar her stresli karşılaşmalarında başa çıkmada yer alan temel stratejilerin çoğunu kullanırlar.

2.Başa çıkma durumu değiştirmek için herhangi bir şeyin yapıla yapılmayacağına ilişkin değerlendirmeye bağıdır. Eğer değerlendirme bir şey yapılabileceğini içeriyorsa, problem odaklı başa çıkma baskındır.

3.Stresli karşılaşmanın türü iş, sağık veya aile ile ilgili stres gibi değışmez bazı öğeler taşıyorsa, kadın ve erkekler oldukça benzer başa çıkma örüntülerine sahiptirler.

4.Bazı başa çıkma stratejileri belli stres içeriğine bağı oldukları için stresli karşılaşmalara karşı çeşitlenirken, bazı başa çıkma stratejileri oldukça kararlı-sabittir.

5.Başa çıkma stratejileri karmaşık bir stresli karşılaşmanın bir aşamasından diğerinde değişmektedir. Eğer karmaşık bir karşılaşmada kişi aşamaları bütün olarak bir araya getirirse, başa çıkma sürecinin yanlış bir resmini elde etmiş olur.

6.Başa çıkma duygusal sonuçların güçlü bir aracıdır, yani olumlu sonuçlar bazı başa çıkma stratejilerine bağlanabilir.

7.Herhangi bir başa çıkma örüntüsü, stresli karşılaşmanın türüne, strese girmiş olan kişinin kişiliğine ve çalışılan sonucun şekline göre çeşitlenir. Bir yapı içinde çalışan bir şey, başka bir yapı içinde işe yaramayabilir. Bu nedenle sonuçlar açıklanmaya kadar beklemekten başka bir şey yoksa konudan uzak durma rahatsızlığı ve işlevsizliği azaltmaya yardım eder. Ama gelecek sınav için çabaların seferber edilmesi gerekiyorsa, aynı strateji kişinin hazırlanmaya ilişkin çabasını engeller (Folkman ve Lazarus, 1985; Folkman ve arkadaşları, 1986a; Folkman ve arkadaşları, 1986b; Türküm, 1999: s.26'daki alıntı).

Literatürde kullanılan başa çıkma türleri ve içerikleri:

Problem odaklı başa çıkma başlığı altında, kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, planlı bir biçimde problem çözme, sorun üzerinde olumlu olarak durma gibi eğilimler yer almaktadır. Bunlardan sorumluluğunu kabul etme; durumun ortaya çıkışında kişinin kendi rolünü sorgulaması, durumla ilgili olarak örneğin özür dilemesi, kendini yeniden gözden geçirmesi ve stresi azaltma etkinliklerini içermektedir. Sorun üzerinde olumlu olarak durma, duruma yeniden olumlu olarak değer biçme; çok tatsız bir yaşantı geçiren, zorlanan kişinin, bu durumu bir bakıma kendini geliştirme fırsatı olarak değerlendirmesi gibi olumlu açılardan ele alarak değerlendirmesidir (Hakim-Larson, Dunham, Vellt, Murtaca ve Levenbach, 1999; Türküm, 1999: s.11'deki alıntı).

Duygu odaklı başa çıkma başlığı altında ise; kaçma-kaçınma, inkar, sorundan uzak durma, sosyal destek arama, haz almacı kaçınmacılık, zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama gibi eğilimlerdir. Bunlardan inkar; durumun gerçekliğini reddetme, görmezden gelmeye çalışma çabalarıdır. Haz almacı kaçınmacılar; stres kaynağının

gerçekliğini yadsımazlar ama bu durumla yüzleşmek veya uğraşmak yerine kendilerine olumlu duygular yaşatan başka etkinliklere yönelirler. Uzak durma; stres yaratan durum/olay/uyarıcı hakkında düşünmeyi reddetme eylemlerini içerir. Kaçma-kaçınma; yiyerek, içki-sigara içerek, ilaç kullanarak kendini daha iyi hissetme çabalarıdır (Ognibene ve Collins, 1998; Türküm, 1999: s.12'deki alıntı). Sosyal destek arama; kişinin hissettiği duygular hakkında birileriyle konuşması, 'içini boşaltmasıdır'.

Başa çıkma stratejilerini farklı sınıflandırmasını yapan araştırmacılardan biri olan Amirkhan (1990) bu stratejileri şu şekilde sıralamaktadır (Amirkhan, 1990; Yamaç, 2009: s.31'deki alıntı).

Problem Çözme: Problem çözme stratejisi stres yapıcıların farkındalığından daha çok onların yönlendirilmesini içermektedir. Problem çözme stratejisi belirgin ve araçsal bir stratejidir.

Sosyal Destek Arama: Zor durumlarda yakın çevreden görülen sosyal desteğin, stres verici olayların etkisini azaltmada rolü vardır. Bu destek, stres vericiyi ortadan kaldırmak veya etkisini azaltmak için kişiye değer verildiğinin hissettirilmesi, stres vericilerle baş etmek için öneriler getirilmesini kapsamaktadır. Bu strateji daha çok insan ilişkileriyle ilgili olarak değerlendirilen bağımsız bir strateji olarak ortaya çıkmaktadır.

Kaçınma: Bu strateji, davranış olarak bireyin kendisini engelleyen veya tehdit eden yaşantılardan uzaklaştırma isteği doğrultusunda gösterdiği yadsıma, geri çekilme, mantığa bürüne gibi psikolojik tepkilerle karakterize edilen bir savunma tepkisidir. Birey yaşadığı stresli durumu olduğu gibi kabul etmek zorunda olduğunda daha çok kaçınma stratejisini kullanmaktadır. Bu strateji, olası duygusal stratejilerden biridir.

Stresli durumlarla ilgilenirken erkeklerin alkol, ilaç kullanımı gibi sorunla uğraşmaktan kaçmayı içeren yaklaşımları, kadınların ise daha çok sosyal destek aramayı içeren başa çıkma yollarını kullandıkları görülmüştür. Belli özelliklere sahip

gruplar örneğin kanser teşhisi konmuş kız ve erkek ergenler karşılaştırıldıklarında, başa çıkma stratejileri açısından kızların, erkeklerden daha çok ve daha etkili bir biçimde başa çıkma stratejilerini kullandıkları belirtilmiştir (Burgess ve Haaga, 1998:469). Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmaların bazılarında stresle başa çıkma açısından cinsiyetler arası fark bulunurken, bazılarında da fark olmadığı belirtilmektedir (Deisinger, Cassisi ve Whitaker, 1996; Chang, 1998; Türküm, 1999: s.16'daki alıntı).

Compas (1987), hem problem odaklı hem de duygu odaklı stratejilerin başa çıkma için önemli olmaları nedeniyle, etkili başa çıkmanın esneklik ve değişme özelliğinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Compas'a göre yeni durumlar yeni başa çıkma yollarını gerektirir, bu nedenle bir tek strateji diğerinden daha etkili değildir. Çocukların ve ergenlerin stresle başa çıkma çabalarıyla ilgili olarak yapılmış olan çalışmalar, strese başarılı bir uyum gerçekleştirmede hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkmanın önemli olduğunu göstermiştir (Compas, 1987; Türküm, 1999: s.52'deki alıntı).

2.1.6. Hastalık ve Stres İlişkisi

Araştırmalar, yüksek derecede stresin, kişinin hasta olma olasılığını artırdığını öne sürmektedir. Bu; fiziksel ve duygusal hastalıkların her ikisini de kapsamaktadır. Meyersburg, Tanck ve Robbins, yaptıkları bir çalışmada baş ağrıları, baş dönmesi, kuvvetsizlik, soğuk algınlığı gibi semptomların kişiler arası stresle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu çalışmada fiziksel semptomların rapor edildiği günlerde, yüksek derecede kişiler arası stres de rapor edilmiştir (Meyersburg vd., 1982; Robbins, 2007: s.25'teki alıntı).

Selye'nin kuramı uzun süre devam eden psikolojik stresin hastalığa yol açabileceğini ya da bazı hastalıkları daha kötü hale getirebileceğini vurgulamaktadır. Psikolojik stres fiziksel hastalığa şu şekilde yol açmaktadır: ilk olarak insanlar stres yaşadıklarında kalpleri, akciğerleri, sinir sistemleri ve diğer fizyolojik sistemleri daha çok çalışmaya zorlanır. Böylece stres uzun süre devam ettiğinde insanların bazı

fiziksel hastalıklara yakalanması olasıdır. İnsan bedeni alarm ve harekete geçme durumuna eşlik eden güçlü biyolojik değişmelere uzun süre maruz kalacak biçimde düzenlenmemiştir. İkinci nedene göre stres, bedenin bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz bir etki yaratır ve uzun süre devam eden stres bedenin kendini hastalıklara karşı koruma yeteneğini yok eder (Morris, 2002: 510).

Poltavski ve Ferraro üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada, anksiyete gibi stresin, fiziksel hastalığa sebep olduğunu araştırmışlardır. O'Connor, kişinin stres algısının; el ve ayakların soğuması, düzensiz nefes alış, omuz veya sırt ağrısı, uykusuzluk vb. bazı negatif fiziksel semptomlara sebep olduğunu belirtmiştir. Stres; algı açısından, unutkanlığa, kendi kendini mahvetmeye, konsantrasyon zorluğuna, endişelere; duygusal açıdan ise, panik ve anksiyeteye, korkuya, kızgınlığa sebep olur (Poltavski ve Ferraro, 2003; O'Connor, 2003; Lin ve Lin, 2009: s. 296'daki alıntı).

2.1.7. Stresle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.1.7.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Aysan (1988), lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlerle olan ilişkilerini incelemiştir. Araştırmacı, bu amaçla, İzmir genel liselerinin 1. ve 3. sınıflarında öğrenim gören 612 (357’si kız, 255’i erkek) öğrenciye Lazarus ve Folkman’ın kuramını dikkate alarak geliştirdiği Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği’ni uygulamıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular şöyledir: Aile üyelerinin hepsine ya da herhangi birisine yakınlık duyulması, duygusal ve eğitimle ilgili sorunların anne baba, öğretmen ve çevreden bir büyükle konuşulması, anne babanın problem durumlarındaki yaklaşım tarzının çocuk tarafından çabaya yönelik olarak algılanması ve ekonomik düzeyin yüksek olması, öğrencinin akademik başarısının ve beklentisinin yüksek olması, kendilerini kararlı, mücadeleci, becerikli, mutlu olarak algılamalarının ve desteği içten almalarının, problem çözme ve sosyal destek arama stratejilerini artırıcı yönde etkili olurken; kendini suçlama ve kaçınma stratejilerini

azaltıcı yönde etkili olduğu gözlenmiştir. Anne baba tutumunun “otoriter” ve “ilgisiz” olarak algılanmasının, anne babanın çocuklarını cezalandırmasının, alkol kullanmasının, annenin okur yazar olmamasının kendini suçlama, kaçınma ve hayal kurma stratejilerinin kullanımını artırırken, problem çözme ve sosyal destek arama stratejilerinin kullanımını azaltıcı yönde etkilediği gözlenmiştir. Stresle başa çıkma stratejileri cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Kızlar erkeklere göre daha fazla problem çözme ve sosyal destek arama stratejilerine yönelirken, erkeklerin de kızlara göre, daha az kendini suçlama ve hayal kurma, buna karşılık daha fazla kaçınma stratejisi kullandıkları gözlenmiştir.

Aysan (1994a), 15-16 yaşları arasındaki sekiz kız öğrenci üzerinde stresle başa çıkma programı uygulamıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin kaçınma ve depresyon düzeylerinde önemli bir azalma, problem çözme ve iç kontrol düzeylerinde ise artış olduğu gözlenmiştir.

Avşaroğlu ve Üre (2007), üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre farklılaşma durumunu ve benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerini ne düzeyde açıkladığını incelemiştir. Araştırma, Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiş ve örnekleme 1141 öğrenci alınmıştır. Araştırma sonuçları; öğrencilerin cinsiyetleriyle karar vermede özsaygıları ve karar verme stilleri arasında, sınıf değişkeni ile karar verme stilleri arasında farklılaşma yokken, cinsiyet, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve mezun olunan lise değişkeni ile stresle başa çıkma stilleri arasında farklılaşmanın olduğunu göstermiştir. Benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır.

Kaya ve arkadaşları (2007), Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve bunların bazı sosyodemografik değişkenlerle ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada, Beck Depresyon Ölçeği , Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve sosyodemografik bilgi

formu kullanılmıştır. Araştırma bulguları, Tıp Fakültesi'nde babasının öğrenim düzeyi ortaokul ve üzeri olanların BDÖ puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu, ailesinin aylık gelir düzeyi asgari ücret ve altında olanlarda depresif belirtilerin daha yaygın olduğunu göstermiştir. İki okulda da önceden ruhsal ve bedensel bozukluğu olanların Beck Depresyon Ölçeği puanları anlamlı düzeyde yüksektir. Her iki okulda da erkekler aktif tarzları daha çok kullanmaktadır. Sağlık Yüksek Okulu'nda, annesinin öğrenim düzeyi düşük olanlar pasif tarzları kullanırken, aile geliri arttıkça aktif tarzların kullanımı artmaktadır. İki okulda da öğrencilerin Beck Depresyon Ölçeği puanları arttıkça aktif tarz puanları azalmakta, pasif tarz puanları artmaktadır. Ayrıca depresif belirti düzeyi yüksek olan kız ve erkek öğrenciler pasif tarzları daha çok kullanmaktadır.

Erkmen ve Çetin (2008) Osmaniye ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Çalışmaya 14'ü bayan ve 44'ü erkek toplam 58 öğretmen katılmış ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ve kişisel bilgi formunu uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçları, beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tutumları ölçeği alt boyutlarında yaş, medeni durum ve hizmet sürelerine göre anlamlı farklılıklar oluştuğunu göstermektedir.

Şahin ve arkadaşları (2009), yaptıkları araştırmada, bilişsel zekâ ve duygusal zekânın, stresle başa çıkma yöntemleri ve stres belirtileri ile ilişkisini A Tipi kişilik örüntüsünde incelemiştir. Uygulamaya 271 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bilişsel zekâ, duygusal zekâ, stresle başa çıkma, stres belirtileri ve A Tipi davranışları ölçen ölçekler kullanılmıştır. Yaşanan stres belirtilerinin; stresle etkili başa çıkma ve duygusal zekânın alt boyutlarından stres yönetimi ve genel ruh durumu ile olumsuz yönde, etkisiz başa çıkma ve A Tipi kişilikle ise olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyetin kız olmasının yaşanan stres belirtileri ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bireyler A Tipi kişilik yoğunluğuna göre değerlendirildiğinde ise, genel örneklemden farklı olarak A Tiplerinin stres belirtilerini, stresle etkili başa çıkma yöntemlerinin daha az kullanılmasının ve duygusal zekânın genel ruh durumu boyutundaki yetersizliğin

yordadığı görülmüştür. B Tipi bireylerin stres belirtilerinde de stresle etkili başa çıkma yöntemlerinin daha az, etkisiz başa çıkma yöntemlerinin ise daha fazla kullanılması ile duygusal zekânın alt boyutu olan kişisel becerilerin yüksekliğinin yordayıcı değişkenler olduğu görülmüştür.

2.1.7.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Hamilton ve Fagot (1988), 51'i kadın 39'u erkek toplam 90 üniversite öğrencisi üzerinde 8 hafta boyunca 3 kez olmak üzere kronik stres vericilerine göre geliştirilen bir envanter uyguladıkları çalışmalarında, duyguya odaklanan ve probleme odaklanan başa çıkma stratejilerinin kullanılmasında cinsiyetler açısından bir fark olmadığını ortaya koymuşlardır.

Stark ve Spirito (1989), yaşları 14–17 arasında olan 131 erkek ve 106 kadın olmak üzere toplam 237 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada; ortak problemlerin neler olduğu ve bunlarla ilgili başa çıkma stratejilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; tüm ergenlerin okul, aile, yaşlılarıyla arkadaşlık ve karşı cinsle arkadaşlık olmak üzere dört temel stres yaratıcı durum tanımladıklarını, kadınların yaşadıkları stresli durumlarda sosyal destek aramayı erkeklere göre daha sık kullandıklarını tespit etmişlerdir.

Nelson (1990), 90 kadın üzerinde yaptığı araştırmasında 18 aylık bir süreçte üç farklı görüşme ile yaşamsal zorlanımlar, sosyal destek ve başa çıkma ile olumlu veya olumsuz duygu durumu arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırmanın sonucunda, yaşamsal zorlanımların olumlu ve olumsuz duygu durumu ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Sosyal destek ve başa çıkmanın yaşamsal zorlanımların etkilerini tolere ettiği ve olumlu duygu durumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşamsal zorlanımların, sosyal desteğin ve stresle başa çıkmanın üçünün birlikte duygu durumunu yordadığı tespit edilmiştir.

Valentiner, Holahan ve Moos (1994), iki yıl arayla yaptıkları iki aşamalı çalışmalarında; ilk ölçümde 241 üniversite öğrencisine ulaşmışlar, ikinci ölçümde bu öğrencilerden 195'ine ulaşmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, başlangıçtaki

ebeveyn desteği doğrudan veya dolaylı olarak sonraki psikolojik durumları etkilemektedir. Olayların kontrol edilebilirliği ebeveyn desteğinin etkisini belirlemede, kontrol edilemeyen olaylarda ebeveyn desteği doğrudan etkili olmaktadır.

Baum ve Grunberg (1991), kadınların ve erkeklerin hangi başa çıkma stratejilerini kullandıklarını inceledikleri araştırmalarında kadınların sosyal destek arama stratejisini erkeklere göre daha fazla kullandıklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca kadınların eşlerinin ölümünden sonra erkeklere oranla hastalanma ve ölüm oranının daha düşük olduğunu saptamışlardır.

Halamandaris ve Power (1999), yaptıkları araştırmada kişilik değişkenleri, sosyal destek ve üniversite yaşamına uyum arasındaki ilişkiyi, sınav stresiyle başa çıkmayı, akademik performansı ve psikososyal uyum arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 183 öğrenci katılımcı olmuştur. Araştırma sonuçları, kişilik değişkenlerinin anlamlı olarak sosyal destekle ve üniversite yaşamına psikososyal uyum sağlamayla ilişkili olduğunu, duygusal odaklı başa çıkmanın nevroitiklikle pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Matud (2004) yaptığı araştırmada 2816 kişi ile stres ve başa çıkma stillerinde cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Kadınların duygusal ve kaçınan başa çıkma stilinde erkeklere göre daha yüksek puan aldıklarını ve kadınların somatik belirtiler ve psikolojik sıkıntı puanlarının erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulmuştur.

2.2. Bağlanma

Bağlanma ile ilgili çalışmalar ilk olarak psikiyatrist ve psikanalist John Bowlby tarafından 1950-1960 yılları arasında yapılmıştır. Bowlby (1982)'e göre, bağlanma duygusal bir bağıdır. Bu bağ, rahatlığı, güvenliği ve desteği içermektedir. Bowlby (1980; 1982), bağlanmayı, ‘‘bir kişinin korktuğunda, yorulduğunda veya hasta olduğunda bir figürle ilişki kurmak ya da yakınlık aramak için duyduğu güçlü

bir istek'' olarak tanımlar. Eğer birey tehdit hissetmezse ya da bağlanma figüründen ayrılmazsa bağlanma davranışı harekete geçmez (Bowlby, 1980, 1982; Keler, 2008: s. 3'teki alıntı).

Bir başka tanıma göre bağlanma; çocuk ve bakıcısı arasında gelişen bir duygudur ve kendini ilişki kurma, çocuğun bakım veren kimseyi araması ve yakınlık arayışı gibi tavırlarla gösteren ve stres durumlarında belirginleşen dayanıklı ve devamlılığı olan bir duygusal bağıdır (Pehlivan Türk, 2004: 56).

Bağlanma süreci; çocuklar ile bakıcıları arasında görülen yakınlığı arama ve koruma, ayrılığı protesto etme, keşfetme etkinlikleri için bakıcıyı güvenli bir üs olarak kullanma gibi dört temel davranış örüntüsüyle tanımlanabilir (Hazan ve Shaver, 1987: 512).

Bowlby (1982), bakıcıya yakınlığın çocuğun hayatta kalma şansını artırdığını kabul ederek, bağlanma davranışının evrimsel işlevinin; tehlikeli bir durumdan korunma olduğunu iddia eder. Bu teori, yoğun stres durumlarında gösterilen bağlanma davranışının etkinliğini açıklar. Çocuk, geliştikçe bağlanma yaşantılarını, "içsel çalışma modelleri"ni veya kendisinin ve diğerlerinin zihinsel temsillerini oluşturarak içselleştirir. Bowlby'e göre bu zihinsel modeller, bireyin yaşantılarıyla inançlarını birleştiren, organize eden ve ayrıca diğer insanların kişilik özellikleriyle oluşan modellerdir (Bowlby, 1982; Hamarta, 2004:s. 56'daki alıntı).

İçsel çalışma modelleri zaman içerisinde oluşarak bireyin dünyayı ve kendisini anlayış biçimini düzenler ve böylece bireyin davranışlarına yön verir. Zihinsel modeller, bağlanma ilişkisinin bir fonksiyonu olarak başlar ve bireyin kişiliğinin ya da içsel çalışma modellerinin bir parçası olur. İlk yaşantılarla kazanılan bu modeller çocukların gelecekte kuracakları ilişkilerde, beklentilerinde ve algılama şekillerinde önemli rol oynar.

Hem bireysel (örn., stresle başa çıkma; Mikulincer ve Florian, 2001) hem de bireyler arası (örn., romantik ilişki doyumu; Mikulincer, Florian, Cowan ve Cowan,

2002) psikolojik süreçleri açıklayıcı gücü olması, bağlanma kuramını sosyal psikolojinin en popüler kuramlarından biri yapmıştır (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005: s.4'teki alıntı).

2.2.1. Mary Ainsworth'ün Katkıları

Bağlanma kuramına ilk büyük katkısı, ana-baba-çocuk ilişkisi temelinde bağlanma davranışına ilişkin bireysel farklılıkları inceleyerek Bowlby'nin kuramının temel sayıltılarını ilk kez sistematik olarak sınavan Mary Ainsworth yapmıştır. Bowlby gibi, Ainsworth da bağlanmayı; çocuk ve onun birincil bakıcısı arasındaki bağ ya da süregiden ilişki, bağlanma davranışını da, bu tür bir ilişkinin şekillenmesine ve daha sonra da ilişkilere aracılık etmesine hizmet eden davranışlar olarak tanımlamıştır. Ainsworth'ün çalışmalarının başlıca amacı, bağlanma kuramının 'duyarlılık' denencesini sınamak, böylece, çocukluktaki bağlanma davranışının annenin çocuğun gereksinimlerine olan duyarlılığı ya da duyarsızlığı ile açıklanıp açıklanamayacağını anlamaktır (Ainsworth, 1982; Yıldız, 2005: s.10'daki alıntı).

Ainsworth ve arkadaşları (1978), yeni yürümeye başlayan çocukların ve annelerin ilişki biçimlerini "Yabancı Oda Deneyleri" olarak adlandırılan bilimsel bir çalışmayla incelemişlerdir. Çalışma, oyun odasında gerçekleşmektedir. Çalışmada anneleri tarafından yalnız bırakılan çocukların, yalnız bırakılma stresini nasıl yaşadıkları ve bu durumun üstesinden nasıl geldikleri gözlenmiştir. Birinci aşamada, anne ve çocuk gözlemin yapıldığı odaya alınır ve bir süre gözlenir. Bir süre sonra anne dışarı çıkar ve çocuk tanımadığı bir kişi (yardımcı araştırmacı) ile odada yalnız kalır. Ainsworth ve arkadaşları, çocukların anneleri ve tanımadıkları yetişkinlerle olan bağlanma ilişki biçimlerini ayrılma ve tekrar bir araya gelme davranışlarında önemli farklılıklar belirlemiş ve üç farklı bağlanma stili tespit etmişlerdir. Bunları şöyle özetlemek mümkündür:

A)Güvenli bağlanma stili gösteren çocuklar, annelerinin yokluğunda kendilerini biraz rahatsız hissederler ama anneleri döndüğünde sıcaklık gösterir, kucaklayarak rahatlatılırlar ve hemen sakinleşirler.

B) Kaçınan bağlanma stili özelliği gösteren çocuklar, annelerinin gidişinden rahatsız olmamış gibi görünürler ve anneleri döndüğünde ya sakin ya da ilgisiz görünürler. Fiziksel temas ya da rahatlama ihtiyacı duymazlar (Ainsworth ve diğerleri, 1978; Hamarta, 2004: s.58'deki alıntı). Anne kucaklamak istediğinde bedenlerini ve yüzlerini başka yöne çevirirler.

Ainsworth bu davranışın bir şeylerin ters gittiğine işaret ettiğine inanmış ve ev gözlemleri bu inancı doğrulamıştır. Bu çocukların anneleri görece duyarsız ve reddedici olarak değerlendirilmiştir. Çocukta, annenin güvenli bir sığınak olmadığı duygusu hakimdir ve bu nedenle çocuk kendini savunmaya yönelik davranışlara yönelmektedir. Geçmişte anne birçok kez çocuğun korunma talebini geri çevirdiğinden, çocuk yeni düş kırıklıklarından kaçmak amacıyla anneye olan gereksinimlerini baskılamaktadır (Kart, 2002: 95).

C)Kaygılı/kararsız bağlanma stili gösteren çocuklar ise annelerinin gitmesiyle meydana gelen stresle iki farklı şekilde başa çıkarlar. Birincisi anneleri gittiğinde ağlarlar ikincisi ise anneleri geri döndüğünde sevinirler ve kucaklarlar ancak birdenbire sinirli görünmeye başlayarak annelerini protesto davranışları (anneleri onları sakinleştirmeye çalıştığında sinirli olmaya devam etme, ağlama vs.) gösterirler (Ainsworth ve diğer., 1978; Hamarta, 2004: s.58'deki alıntı).

Son yıllarda *yönlendirilmemiş bağlanma* (disorganized\disoriented attachmnet) olarak adlandırılan, anksiyeteye başetmek için tutarlı bir stratejinin yokluğu ve kaygılı/kaçınan davranışların bir karışımı ile karakterize dördüncü bir stil tanımlanmaktadır. Bu tarza sahip çocukların bakım verenlerinin ise depresif, psikopatolojik ya da zarar verici eğilimlere sahip olduğu bilinmektedir (Main ve ark., 1985; Açık, 2008: s.4'teki alıntı). Dezorganize bağlanan bebekler, önce annelerini ararlar, daha sonra da anneden kaçınırlar. Bu gruptakilerin annelerinin tutumları

nedeniyle güven konusunda sorun yaşadıkları düşünülmektedir. Bu nedenle bu bebekler, güçlü bir kendilik gelişiminde sorun yaşarlar (Brown ve Wright, 2001; Güvenir, 2007: s.42'deki alıntı).

2.2.2. Bağlanmanın Etkinleşmesi/Edilgenleşmesi (Activation/ Deactivation)

Bağlanma davranışsal sisteminin herhangi bir ilişki ya da olay sırasında işe karışma derecesini 'etkinleşme' olarak tanımlamak mümkündür. Berman ve Sperling, bağlanma sisteminin Siberetik ve Kontrol Sistemleri Kuramı ilkelerine göre işlediğini öne sürmüşlerdir. Bu model, kontrol sisteminin bir dizi çevresel boyutları olduğu ve bundan da sistemi belli koşullarda çalıştırdığı ancak belli koşullarda da kapattığını varsayar. Sistem bir kez etkinleşince bir dizi amaca erişmeye hizmet eden özgün kontrol sistemi edilgenleşir (deactivation).

Bağlanma davranışsal sisteminde de çocuk bağlanma figürüne kolayca ulaşamayacağını fark ettiğinde kendini tehdit edilmiş ya da korkmuş hissettiğinde bağlanma davranışları sergilemeye başlar. Birincil bakıcıyla fiziksel yakın temas yeniden sağlandığında, çocuk kavuştuğu bu rahatlamayı sürdürmek için tasarlanmış kucaklamak, cilveleşmek, sıkıca sarılmak ve gülmek gibi davranışlarda bulunmak suretiyle bir önceki davranış setini terk eder. Böylece bağlanma edilgenleştirilmiş olur ve çocuk çevreyi keşfetme, oyun oynama, yemek yeme gibi diğer davranışsal sistemlerini kullanmayı başarır (Berman ve Sperling, 1994; Kart, 2002: s.26'daki alıntı).

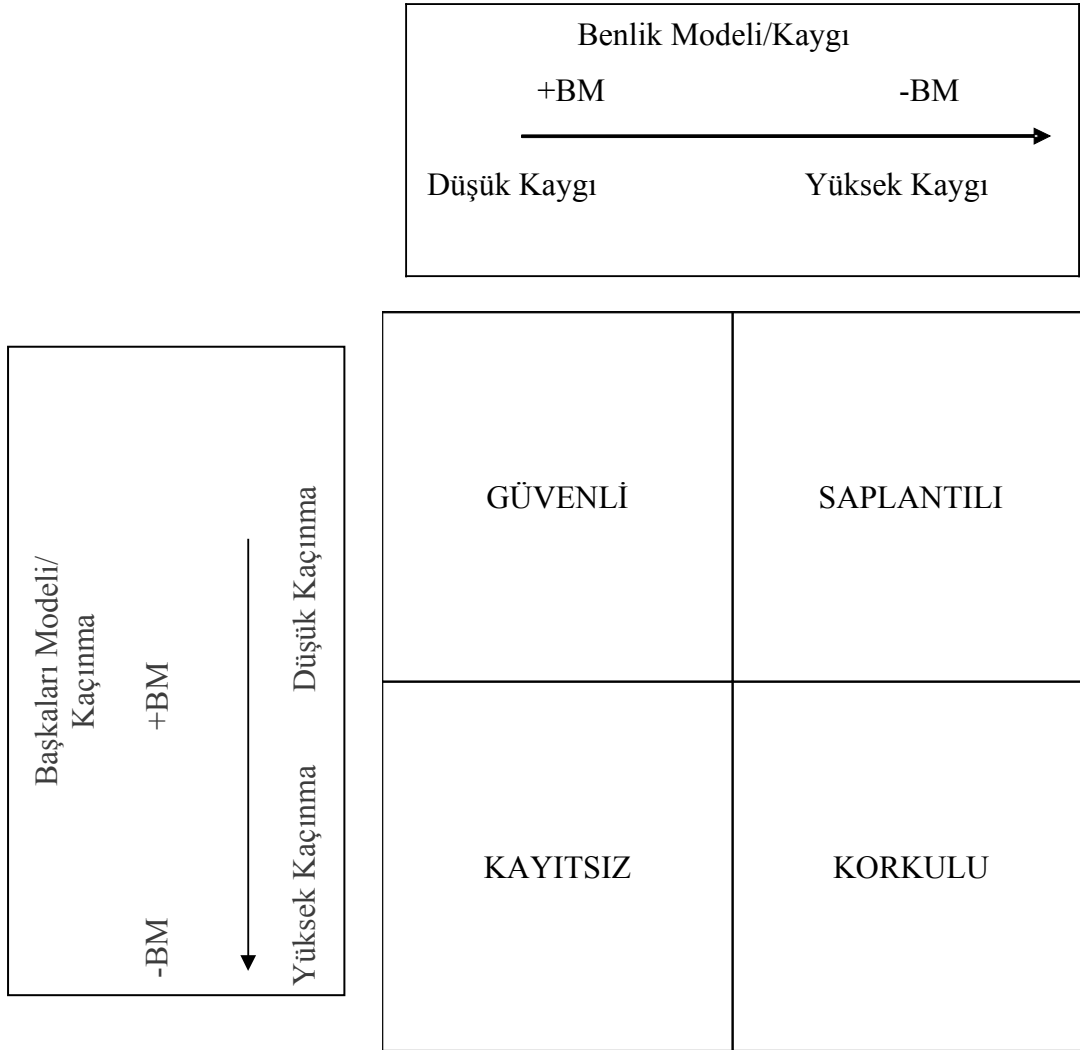
Bağlanma davranışları her zaman kaygıyı azaltmayı başaramaz. Böyle bir durumda çocuk, bağlanma figürüyle yeniden yakınlaşmaktan ümidini keser ve bilişsel olarak bağlanma sistemini edilgenleştirmeyi yeğler. Çocuk, savunmacı bir nitelik taşıyan davranışların ardına sığınır ve sanki hiç sorun yokmuş gibi kendine-güvenli bir görünüm sergiler. Bu, Bowlby'nin "çözülme" olarak tanımladığı evredir ancak asla bağlanma zincirinin sökülüp atılması anlamına gelmez (Shaver ve Hazan, 1993). Gerçekten çözülme, bağlanmanın basit bir erozyonu olmak yerine savunmacı bir mekanizmayı simgeler. Çünkü çocuk, geçici olarak ortadan kaybolan ya da tepkisizleşen bağlanma figürünün yeniden erişilebilir olduğuna inanırsa, bağlanma

sistemi derhal etkin olma koşuluna geri dönebilir (Shaver ve Hazan, 1994). Bowlby de protesto, keder, çözülme aşamasının ardından yeniden bağlanmaya geçişin evrensel ve oldukça değişmez bir nitelik taşıdığını ve hatta bunun bağlanma sisteminin ayırt edici özelliği olduğunu önermiştir (Shaver ve Hazan, 1993; Shaver ve Hazan, 1994; Kart, 2002: s.27'deki alıntı).

2.2.3. Yetişkinlikte Bağlanma

Hazan ve Shaver, Bowlby'nin çocuklarla ilgili bağlanma kuramını temel alarak, yetişkinlerin romantik ilişkilerinde gösterdikleri bireysel farklılıkları anlamada bağlanma stillerinin etkisinin önemli olduğunu düşünmüşlerdir. İnsan yaşamının erken dönemlerinde gelişen bağlanma stilleri ve zihinsel temsiller, göreceli olarak kalıcı ve durağan kabul edildiğinden yaşamın sonraki dönemlerinde bireylerin romantik ilişkilerinde, eşleri ve kendileriyle ilgili algılarında belirleyici olabilecektir. Hazan ve Shaver, bu düşüncelerini kanıtlamak amacıyla her biri Ainsworth'un üç ayrı bağlanma stilini açıklayan birer paragraf yazarak, bunu, yetişkin bir örneklem grubunda kendilerine en uygun paragrafı seçmeleri şeklinde özetlenebilecek bir desenle sınımışlardır. Ayrıca, katılımcılara, benlik ve diğerlerine ilişkin zihinsel temsiller ve çocukluk döneminde aile ilişkileri konularında sorular da sorulmuştur. Çalışma sonuçları; güvenli bağlanan bireylerin hem romantik ilişkileri hem de çocuklukta ebeveynleriyle olan ilişkileri hakkında olumlu yaşantılara sahip oldukları, ilişkilerinin uyumlu ve uzun süreli olduğunu, kaygılı-kararsız bağlanan yetişkinlerin ilişkilerini tutarsız bir ilişki olarak tanımladıkları, kıskanç ve duygusal açıdan dengesiz bir tutum sergilediklerini göstermiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise yakın ilişki kurmaktan uzak durmakta ve eşlerine soğuk ve uzak davranmaktadırlar (Açık, 2008: 6).

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise, Hazan ve Shaver'in (1987) üçlü bağlanma modelini, Bowlby'nin benliğe ve başkalarına ilişkin zihinsel temsiller kavramından yola çıkarak tekrar ele almışlar ve yetişkinlerde bu kavram çerçevesinde dört bağlanma stili tanımlamışlardır. Kişinin benliğiyle ve diğerleriyle ilgili olumlu ya da olumsuz temsillerinin farklı kombinasyonları ele alınarak, Dörtlü Bağlanma Modeli ortaya atılmıştır (Şekil 1.).



Şekil 1. Dört Kategori Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli bağlanma stili (Secure attachment style): Bu stil Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma modelindeki güvenli stille aynıdır. Hem benlik hem de diğerleri modelinin olumlu olmasıyla ortaya çıkar. Bu stile sahip bireyler kendilerini sevmeye değer görürken, diğerlerinin de sevilebilir, güvenilir ve tutarlı olduğu algısına sahiptirler. Başkalarıyla yakınlık kurarken, saplantılı bireylerde olduğu gibi bağımlılık tarzında bir yakınlık geliştirmezler.

Saplantılı bağlanma stili (Preoccupied attachment style): Hazan ve Shaver'ın kaygılı-kararsız stiline denk gelir. Bu kişiler kendilerini olumsuz algılayarak, diğerlerini olumlu algılayan modellere sahiptirler. Kendilerini değersiz ve sevilmeye değmez algılayarak. Başkalarını ise idealize ederek, oldukça olumlu algılayarak. İlişkiler konusunda saplantılı tutumları vardır.

Kayıtsız bağlanma stili (Dismissive attachment style): Yakınlığa karşı çok fazla tepki vermezler ve yakınlık ihtiyacını reddederler. Korkululardan farklı olarak kendilik modelleri olumlu ancak başkaları modelleri olumsuzdur.

Korkulu bağlanma stili (Fearful attachment style): Reddedilme korkusuyla yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar. Bu bireyler hem kendilerini, hem de diğerlerini olumsuz algılayarak. Kendilerinin değersiz, başkalarının da reddedici ve güvenilmez olduğu zihinsel temsillere sahiptirler. (Açık, 2008: 8).

Çalışmalar, yetişkin bağlanması hakkında bağlanma stillerinin farklı tanımlamalarını yapmaktadır. Bu farklılıklara rağmen, tüm çalışmalarda kaygı ve kaçınma boyutu bağlanma stillerinin altında yatan iki boyuttur (Doğan, 2010: 112). Hazan ve Shaver'ın kaçınan bağlanma stili, dörtlü modelde korkulu ve kayıtsız olarak iki ayrı stilde ifade edilmiştir. Bartholomew ve Horowitz, kaçınan bağlanma stilini, korkulu ve kayıtsız olarak ikiye ayırmanın daha anlaşılır bir sınıflama sağladığını savunmuştur (Açık, 2008: 8).

Bu modelde dört temel bağlanma stilini bu temel boyutlar üzerinden tanımlamışlardır. Şekil 1'de gösterildiği gibi, kaygı boyutu ile benlik modeli, kaçınma boyutu ile de başkaları modeli ilişki içinde temel boyutları oluşturmaktadır. Güvenli bağlanma stili düşük düzeyde kaygı (olumlu benlik modeli) ve kaçınma (olumlu başkaları modeli) boyutunda tanımlanırken, bunun zıt kutbunda yer alan korkulu bağlanma her iki boyutun da yüksek düzeyleriyle tanımlanmaktadır (olumsuz benlik ve başkaları modeli). Saplantılı bağlanma stili yüksek kaygı (olumsuz benlik) ve düşük kaçınma (olumlu başkaları) ile tanımlanırken, kayıtsız

bağlanma düşük kaygı (olumlu benlik) ve yüksek kaçınma (olumsuz başkaları) kombinasyonu ile tanımlanmaktadır (Sümer, 2006a: 2).

2.2.4. İçsel Çalışan Modeller (Internal Working Models)

Bağlanma kuramının belki de en önemli kavramı çalışan modeller kavramıdır. Bu kavram içsel çalışan modeller ya da zihinsel temsiller olarak da adlandırılmaktadır. Bağlanma teorisine göre insanlar; bebeklik, çocukluk ve yetişkinlik dönemleri boyunca diğer bireylerle olan ilişkileri ile ilgili bir takım zihinsel modeller geliştirirler. Bowlby (1982)'e göre bu zihinsel modeller, bireyin yaşantılarıyla inançlarını birleştiren, organize eden ve ayrıca diğer insanların kişilik özellikleriyle oluşan modellerdir. İçsel çalışan modeller kavramı, bağlanmayı anlamada önemli bir kavramdır. İçsel çalışan modeller düşünce ve duyguları içerdiğinden bebeklik döneminde araştırılması mümkün değildir (Bowlby, 1982; Kart, 2002: s.21'deki alıntı).

Bowlby (1982), çocukların karmaşık içsel çalışma modellerini daha iyi açıklayabilmek için Piaget (1951)'nin, bilişsel gelişim teorisinden faydalanmıştır. Piaget, bebeklerin çevresini etkileyerek, yeni ve karmaşık şartlara adapte olabileceklerini ve davranışsal şemalar geliştirebileceklerini belirtir. Buna bağlı olarak Bowlby (1982), bebeklerin kendileriyle yakın ilişkide bulunan bakıcıya ait içsel çalışma modelleri geliştirdikleri kanısına varmıştır. Böylece bağlanma figürü çocukların rahatlık, korunma ve keşfetme ihtiyaçlarını karşıladıkları ilişkilerinde, çocuk tamamlayıcı içsel modeli geliştirme eğilimindedir. Eğer bağlanma figürü çocuğun rahatlık, korunma ve keşfetme ihtiyaçlarını gidermede yetersiz ve güvensiz tutum gösterirse çocuklar kendilerini değersiz ve yetersiz olarak hissedeceği bir içsel çalışma modeli geliştirir (Bowlby, 1982; Hamarta, 2004: s. 56'daki alıntı).

Bowlby'e göre; çalışma modellerinin iki önemli ögesi vardır. Bunlar; bağlanma figürünün, çocuğun korunma ve desteklenme isteklerine genellikle uygun tepki veren bir insan olarak değerlendirilip değerlendirilmediği ve bireyin bağlanma figürü nazarında ne kadar iyi ve ne kadar değerli olduğunu kavramasıdır. Birincisi

çocuğun diğer insanları nasıl gördüğünü, ikincisi ise çocuğun kendini nasıl gördüğünü içermektedir (Bowlby, 1973: 203).

İçsel çalışan modeller genelde farkında olmaksızın işlev gören ve başkalarının davranış ve niyetlerine ilişkin yordamada yol gösteren yapılardır. Benlik ile başkaları için oluşturulmaya başlanan bu şemalar, karşılıklı bir etkileşim içinde birbirini besleyerek bebeklikten yetişkinliğe doğru bağlanma zihinsel modellerinin bir kararlılık göstermesine katkıda bulunur (Güngör, 2000; Kart, 2002: s. 23'teki alıntı).

2.2.5. Bağlanma Stil ve Boyutlarının Ölçülmesi

Bağlanmada bireysel farklılık çalışmaları, Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978)'in erken yaştaki çocukları, annelerinden ayrılma ve yeniden birleşme durumlarındaki duygusal tepkilerine göre farklı bağlanma stilleri içinde sınıflandırdığı araştırmaları ile başlamıştır. “Yabancı Ortam” yöntemi kullanılarak yapılan çalışmalarda, Ainsworth ve arkadaşları anne ve çocuk arasındaki bağlanmayı; güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç kategoride sınıflandırmışlardır. Zamanla bu kategoriler yetişkin bağlanma örüntülerini incelemek için kullanılmış ve iki ayrı ölçme yöntemine dayalı olarak araştırılmıştır.

“Yabancı Ortam” geleneğine dayanarak kullanılan diğer yöntem ise, basit kâğıt-kalem ölçekleriyle bağlanma stilleri ya da boyutlarının, akranlara ya da romantik partnerlere bağlanma temelinde katılımcı beyanı ile ölçülmesidir. Katılımcı beyanı temelinde ölçüm yaklaşımı ilk olarak Hazan ve Shaver (1987)'in, Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından ortaya konan üç temel bağlanma stiline yetişkinlikteki romantik ilişkilerde de gözlemlendiğini öne süren çalışmalarıyla başlamıştır. Bu araştırmacılar, yetişkin romantik ilişkilerindeki bağlanmanın çocuk ile ebeveyn arasındaki bağlanmadan farklılaştığını kabul etmelerine karşın (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988); güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde de ortaya çıktığını öne sürmüşlerdir. Hazan ve Shaver'ın çocuklukta bu üç stile karşılık gelen üç paragrafın değerlendirilmesine dayalı olarak geliştirdikleri ölçeğin, çok sayıda araştırmada çok maddeli ölçekler ya da

boyutlar olarak farklı biçimlerde kullanılması (örn., Collins ve Read, 1990, Mikulincer, Florian ve Weller, 1993; Simpson, 1990) bağlanma stillerinin ölçülmesinde kağıt-kalem ölçeklerinin yaygın olarak kullanılmasına yol açmıştır. 90’lı yıllarda yetişkin bağlanma stillerini ölçmeye yönelik çok sayıda ölçüm aracı geliştirilmiştir. Daha sonraki çalışmalarda bağlanma stillerini, Bowlby’nin iki içsel çalışan (zihinsel) modeli (benlik ve başkaları modelleri) temelinde ya da Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) diskriminant fonksiyonlar olarak tanımladıkları iki boyutlu düzlemde yerleştirilmiş bölgeler olarak tanımlamanın daha doğru olacağı ileri sürülmüştür (Ainsworth ve diğer., 1978; Bartholomew, 1990; Fraley ve Waller, 1998; Shaver ve Mikulincer, 2002; Sümer, 2006b: s. 3’teki alıntı).

Bu kapsamda ilk olarak Bartholomew (1990), Bowlby’nin öne sürdüğü benlik ve başkaları modellerinin olumlu ya da olumsuz olmasına göre dört temel bağlanma örüntüsü tanımlamıştır. Olumlu benlik modeli, başkalarının onayından bağımsız olarak gelişmiş yüksek özsaygı ve kuşku duyulmadan kabul edilen içselleştirilmiş bir “sevilebilirlik” duygusu olarak tanımlanabilir. Olumsuz benlik modeli ise düşük özsaygı ve başkalarından onay alma gereksinimi olarak tanımlanabilir. Olumlu başkaları modeli, başta bağlanma kişisi olmak üzere kişi için önemli olan başkalarının “güvenilir” ve gerektiğinde “ulaşılabilir” olduğuna ilişkin olumlu beklenti ve inançları içerir. Olumsuz başkaları modeli ise başkalarının “güvenilmez” olduğuna ilişkin kronik inanç ve ön kabulden beslenen yakınlığı kurmaktan kaçınma, sosyal destek alma ve verme konusunda kayıtsız kalma ve yakın ilişkilerden olumsuz beklentiler taşıma gibi tutum ve davranışları barındırır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Griffin ve Bartholomew, 1994a; Sümer ve Güngör, 1999; Sümer, 2006b: s.4’teki alıntı).

Bartholomew ve Horowitz (1991), dört bağlanma stilini bu temel boyutların kesişme noktalarında tanımlamıştır. Güvenli bağlanma stili olumlu benlik ve başkaları modelleri ile tanımlanırken bunun zıt kutbunda yer alan korkulu stil olumsuz benlik ve başkaları modeli ile tanımlanmaktadır. Birbirinin kavramsal olarak karşıtı olan diğer iki bağlanma stilinden saplantılı stil olumlu başkaları ve olumsuz benlik modeli kombinasyonu ile tanımlanırken, kayıtsız stil olumsuz

başkaları fakat olumlu benlik modeli ile tanımlanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227).

Bağlanma davranışlarının Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) yaklaşımına uygun olarak hem temel boyutlarda hem de bağlanma örüntülerinde tanımlanmasının ölçüm bakımından avantajları olduğu ileri sürülmüştür (Griffin ve Bartholomew, 1994). Bartholomew ve arkadaşlarının çalışmalarını izleyen diğer çalışmalarda da genellikle bağlanma boyutlarının kategorilerden daha betimleyici olacağı öne sürülmüş ve temel boyutlar düzeyinde bağlanma stillerinin tanımlanması yaygın olarak kabul görmüştür. Bu doğrultuda, Brennan ve arkadaşları (1998) farklı bağlanma ölçeklerinde kullanılan 323 maddeyi geniş bir örnekleme uygulayarak faktör analiziyle temel boyutları belirlemeye çalışmışlardır.

Bu araştırmacılar, faktör analizleri sonucunda yetişkin bağlanma davranışlarının yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve başkalarıyla yakınlaşmaktan kaçınma olmak üzere iki temel boyutta tanımlandığını göstermişlerdir. Kaygı boyutu yakın ilişkilerde hissedilen reddedilme ve terk edilme konusundaki aşırı duyarlılıktan kaynaklanan bağlanma kaygısını, kaçınma boyutu ise başkalarına yakın olmaktan ya da başkalarının yakın olmasından ve bağımlı olmaktan hissedilen rahatsızlığı tanımlamaktadır. Kaygı boyutu ile benlik modeli, kaçınma boyutu ile de başkaları modelinin yüksek düzeyde ilişkili olacağı öngörülmüştür (Ainsworth ve diğer ., 1978, Griffin ve Bartholomew, 1994, Brennan ve diğer.,1998; Sümer, 2006: s.4'teki alıntı).

2.2.6. Bağlanma Stilleri İle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.2.6.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Kart (2002) yetişkin bağlanması ve bunun bilişsel süreçlerle olan bağlantısını ele almıştır ve bu konuda hastanelerdeki sağlık personeli ile bir çalışma yürütmüştür. Çalışma yetişkinlerin çalışma yaşamları ve bu yaşamla ilgili olarak geliştirdikleri bağlanma davranışı ile ilgilidir. Araştırma özel olarak çalışma ve bağlanma

arasındaki ilişkiyi incelemek ve anlamak için tasarlanmıştır ve bu amaçla belli bir kurumda çalışan sağlık personelinin sergiledikleri bağlanma ile iş ile olan ilişkileri arasındaki bağ ele alınıp incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre güvensiz bağlanan bireylerde stres düzeyleri güvenli bağlananlara göre daha yüksektir. Bunun yanı sıra güvenli bağlanan bireylerin iş doyumları da daha yüksektir. Güvensiz bağlanan kimselerde iş yaşamı ile özel yaşam arasındaki dengesizlik daha büyük olmaktadır. Kayıtsız bağlanmış kimselerde ilişkilerin anlamının önemsizleştiği ve buna bağlı olarak hissedilen eksikliğin iş yaşamında tamamlamaya çalışıldığı gözlenmektedir. Yine performans algısı da güvenli ve kayıtsız bağlanan hekimlerde daha yüksek çıkmıştır.

Saymaz (2003) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 474 öğrenci katılmıştır. Sonuçlar; güvenli bağlanma stili ile duyarlılık ve dışa dönüklük faktörleri arasında, anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Pancaroglu (2007), 312 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasında, bağlanma türleri ve çatışma davranışları arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırma sonuçları, ‘uyuma’ davranışının cinsiyete göre ve ‘uzlaşma’ davranışının da bağlanma türlerine göre anlamlı bir etki gösterdiğini vermiştir. ‘Uyma’ davranışında erkeklerin kızlardan daha fazla ‘uyuma’ davranışını kullandığını bulgulanmıştır.

Açık (2008) yaptığı çalışmada, evlilik ilişkisindeki uyum ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Boşanmış ve evli toplam 100 birey ve çiftte Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ölçekleri ve demografik bilgi formu uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, mevcut veya sonlanmış evliliklerini uyumlu ya da uyumsuz olarak değerlendiren katılımcıların, bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma ile evlilik doyumunu açısından farklılaştığı; uyumluların daha yüksek evlilik doyumunu ve daha düşük bağlanmaya ilişkin kaçınma ve kaygı puanları elde ettiği bulunmuştur. Bununla birlikte evlilik uyumunu yordama açısından, bağlanmaya ilişkin kaçınmanın, bağlanmaya ilişkin kaygıdan daha belirleyici bir

öngörücü olduğu bulunmuştur. Evli ve ayrı olan katılımcılar ise evlilik doyumu ve bağlanmaya ilişkin kaygı açısından farklılaşmalarına rağmen, bağlanmaya ilişkin kaçınma açısından farklılaşmadıkları bulunmuştur.

Sümer ve arkadaşları (2009), yetişkin bağlanma boyutlarının farklı psikopatoloji türleri ile ilişkisini inceledikleri araştırmalarında, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ve panik bozukluk (PB) tanısı konulan 104 kişi ile herhangi bir psikopatoloji tanısı konmayan 77 kişi ile çalışmışlardır. Bağlanma kaygısı ve kaçınma boyutları üzerinde yapılan karşılaştırmalarda her üç klinik grubun da kontrol grubundan anlamlı olarak yüksek düzeylerde bağlanma kaygısı rapor ettikleri bulunmuştur. Ayrıca, depresyon tanısı alanların OKB ve PB tanısı alanlardan daha yüksek düzeyde bağlanma kaçınması bildirdikleri bulunmuştur.

Özer (2009), 638 öğrenci ile yaptığı araştırmada öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları, bağlanma stillerinin alt boyutları olan güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında olumlu; kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, ayrıca sadece güvenli bağlanmanın öznel iyi oluşu açıklamada önem taşıdığını ortaya çıkarmıştır.

Sümer ve Şendağ (2009), yaptıkları araştırmada, orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanmanın öznel benlik alanları ve kaygı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Anneye ve babaya bağlanmanın öznel benlik alanlarını (akademik yeterlik, atletik yeterlik, sosyal onay, fiziksel görünüm ve davranıştan hoşnut olma), bütünsel özdeğeri ve kaygıyı yordamada farklılaşacağı öngörülmüştür. Bu kapsamda Kerns, Klepac ve Cole (1996) tarafından geliştirilen Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği (KGBÖ), ilköğretim 5. ve 6. sınıf olan 194 öğrenci, benlik alanlarında değerlendirme ve kaygı ölçeklerini doldurmuşlardır. Bulgular, anne ve babaya güvenli bağlanmanın birbirinden bağımsız olarak bütün benlik alanlarında olumlu değerlendirmeyle ve düşük kaygıyla ilişkili olduğu yönündedir. Ayrıca, benlik değerlendirmelerinin bağlanma ile kaygı arasında tam aracı değişken rolü üstlendiği de saptanmıştır.

2.2.6.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Mikulincer (1998) 56 kadın ve 44 erkekten oluşan bir örneklem üzerindeki çalışmasında bağlanma stilleri ile öfkeye yatkınlık ve öfkenin dile getirilmesi arasındaki ilişkiyi ve öfkenin olası sonuçlarında bağlanma stillerine göre bir farklılık olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda güvenli bağlananların öfkeye yatkınlık puanlarının düşük olduğu, öfkelenediklerinde daha uyumlu tepkiler gösterdikleri ve daha olumlu duygular sergiledikleri, başkalarına kin gütme eğilimlerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Pines (2004), yetişkin bağlanma stillerinin tükenmişliğe etkisini incelediği çalışmasında, farklı kültürlerden ve mesleklerden oluşan 5 gruba uygulama yapmıştır. Sonuç olarak, güvenli bağlanma ile tükenmişlik arasında negatif, güvensiz bağlanma stilleri ile tükenmişlik arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Hawkins, Howard ve Oyeboode (2007), 84 hemşireyle yaptıkları araştırmada, yetişkin bağlanma stilleri, stres ve başa çıkma stillerine bakmışlardır. Sonuçlar, güvenli ve güvensiz bağlanan bireyler arasında, stres yaşamının anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir.

Doyle, Lawford ve Markiewicz (2009), 13, 16, 19 yaşlarındaki 373 bireyle yaptıkları boylamsal çalışmada, bağlanma stillerinde yaşla ilgili bir değişiklik olduğunu bulgulamışlardır. Yaşı büyük olan ergenlerin, küçük olanlardan daha fazla kayıtsız bağlandıkları sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca ergenler annelerine, babalarından daha fazla güvenli bağlanmışlar, erkekler kızlardan daha fazla kayıtsız bağlanma stili göstermişlerdir.

Surcinelli, Rossi, Montebanocci ve Baldaro (2010), bağlanma stillerinde başkaları ve diğerleri modellerindeki farklılıklarla ilgili olarak anksiyete ve depresyondaki farklılıkları ve bu ilişkiye kişilik özelliklerinin aracılık edip etmediğini inceledikleri araştırmaya 274 yetişkin kişi katılmıştır. Araştırma sonuçları, güvenli bağlanan bireylerin diğerlerine göre daha düşük depresyon

puanları olduğunu ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin depresyon puanlarının kayıtsız-kaçınan bireylere göre daha fazla olduğunu göstermiştir. Negatif kendilik modeline sahip olan katılımcıların (saplantılı ve korkulu-kaçınan) anksiyete ve depresyon puanları yüksek çıkmıştır.

Boatwright, Lopez, Sauer, VanDerWege ve Huber (2010), yaptıkları araştırmada, çalışanların tercih ettikleri liderlik davranışlarında yetişkin bağlanma stillerinin katkısını araştırmışlardır. 617 kişinin katıldığı araştırma sonuçları, saplantılı bağlanan bireylerin kayıtsız bağlanan bireylere göre daha güçlü liderlik davranışlarını tercih ettiklerini göstermiştir.

Belizaire ve Fuertes (2011), 155 göçmen bireyle yaptıkları çalışmada, kaygılı bağlanma stili ile bir kültüre uyum sağlarken yaşanan stres arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca kaçınan tarzda başa çıkma stillerini kullanan bireylerin, uyum sağlarken yaşadıkları stresle daha fazla karşılaştıkları belirtilmiştir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizinde uygulanan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada Büyüköztürk ve arkadaşları (2009)'nın ilişkileri ve bağlantıları inceleyen araştırma modeli olarak ifade ettiği ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren

Bu araştırmanın evreni, Ankara ili Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde 2010-2011 öğretim yılında, Mimarlık, Fen Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim ve Mühendislik Fakültesi'ne devam eden 1. 2. 3. ve 4. sınıf üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

3.3. Örneklem

Araştırma örnekleme, çalışma grubunu oluşturan fakültelerin 2010–2011 öğretim yılında çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasından, seçkisiz olmayan uygun/kazara örnekleme yöntemine uygun

olarak seçilmiştir (Büyüköztürk vd., 2009). Örneklemeye giren öğrencilerin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre dağılımı ise tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1
Örneklemeye Alınan Öğrencilerin Sınıf ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet/Sınıf	1. sınıf		2. sınıf		3. sınıf		4. sınıf		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kız	61	31.1	68	34.7	27	13.8	40	20.4	196	100
		29.2	63	32.3	40	20.5	35	17.9	195	100
Erkek	57	30.2	131	33.5	67	17.1	75	19.2	391	100
Toplam	118									

Araştırma örneklemine giren öğrencilerin cinsiyet ve sınıf değişkenine göre dağılımları incelendiğinde, 1. sınıf öğrencilerinden 61’inin (%31.1) kız, 57’sinin (%29.2) erkek, 2. sınıf öğrencilerinden 68’inin (%34.7) kız, 63’ünün (%32.3) erkek, 3.sınıf öğrencilerinden 27’sinin (%13.8) kız, 40’ının (%20.5) erkek, 4.sınıf öğrencilerinden 40’ının (%20.4) kız, 35’inin (%17.9) erkek olduğu görülmektedir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada toplam üç adet veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlardan ilki örneklemeye ilişkin demografik özellikleri ölçmek için “Kişisel Bilgi Formu (KBF), bağlanma stillerini ölçmek için “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE-II)” ve stresle başa çıkma stratejilerini ölçmek için “Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği (BSÖ)” dir. Ölçeklere ilişkin kısa bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Kişisel Bilgi Formu; konuyla ilişkili olabileceği düşünülen bazı değişkenlere ait verilerin elde edilmesi için araştırmacı tarafından hazırlanmış toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Formda; katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, kardeşler arasında kaçınıcı çocuk olduğu, anne ve babanın eğitim düzeyi, anne ve babanın öz veya üvey

oluşu, ailenin sosyoekonomik düzeyi ve bakım veren kişi gibi demografik özelliklerine ilişkin sorular bulunmaktadır.

3.4.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) orijinal adıyla “Experiences in Close Relationships Inventory”, Fraley, Waller ve Brennan (2000), tarafından geliştirilmiştir. Brennan ve arkadaşları (1998) tarafından oluşturulan madde havuzunu kullanan Fraley ve arkadaşları (2000), madde tepki kuramına göre yaptıkları analiz sonucunda en yüksek ayırt etme değerine sahip 18 kaygı ve 18 kaçınma maddesini seçerek YİYE-II’yi oluşturmuşlardır. On yedi maddesi ilk ölçekten farklı olan YİYE-II, madde tepki kuramına dayanarak oluşturulmuştur. Ölçülen özelliğin her noktasında ölçüm duyarlılığının değişmediğini varsayan geleneksel ölçek geliştirme tekniklerine karşıt olarak, ölçülen özelliğin farklı değerleri için farklı düzeyde ölçüm duyarlılığı düzeyi olabileceğini savunan madde tepki kuram ile YİYE üzerinde çalışmışlardır. Bu çalışmalar sonucunda, YİYE’ye göre daha yüksek ölçüm duyarlılığına sahip olan YİYE-II’yi geliştirmişlerdir.

YİYE-II’nin, Türk kültürü için geçerlik ve güvenilir çalışması, Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. İncelemeler sonucunda iki boyutlu faktör yapısının korunduğu gözlenmiştir. Geçerlik için yapılan yapı geçerliği incelemelerinde ise kaygı ve kaçınmayla ilgili olduğu düşünülen boyutların beklenen yönde ilişkiler gösterdiği ve iç tutarlık açısından, kaçınma için Cronbach alfa katsayısı .90; kaygı için Cronbach alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ölçekte 7’li Likert tipi bir değerlendirme vardır ve bazı maddeler ters puanlanmaktadır. Sonuçta iki boyut için farklı iki toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten elde edilen kaygı puanının yüksekliği, yakın ilişkilerde olumlu başkaları, olumsuz kendilik içsel temsillerini ifade etmekteyken, kaçınma boyutundan alınan yüksek puanlar ise olumlu kendilik, olumsuz başkaları içsel temsillerini ifade etmektedir. Bağlanmaya ilişkin kaygı puanının yüksek olması kişinin yakın ilişki içinde yaşadığı kaygının ve yakınlığı koruma davranışlarının yüksek olduğu; bağlanmaya ilişkin kaçınma puanın

yüksek olması ise kişinin ilişkide yakınlıktan kaçınma davranışlarının yüksek olduğu anlamına gelmektedir denilebilir (Selçuk ve diğer., 2005: 13).

3.4.3. Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği (BSÖ)

Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği; Amirkhan (1990) tarafından geliştirilmiş, Aysan (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik, güvenirlik çalışması yapılmış bir kendini değerlendirme envanteridir. Problem Çözme, Sosyal Destek Arama ve Kaçınma olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerde toplam 11'er madde bulunmakta ve alt ölçek toplam puanları 11 ile 33 arasında değişebilmektedir. Ölçekte 1-hiç, 2-biraz, 3-çok olmak üzere 3'lü Likert tipi bir değerlendirme vardır. Alt ölçek toplam puanlarının yüksek olması, tanımlanan niteliğin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin alt ölçekler için bulunan Cronbach-alfa güvenirlik katsayısı .81-.83 arasında değişmektedir. Benzer ölçekler geçerlik çalışmalarında problem çözme alt ölçeğinin dış kontrole inanç ile negatif yönde; sosyal destek aramanın yüksek depresyon puanı ile negatif yönde, kaçınma alt ölçeğinin depresyon düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Amirkhan, 1990; Aysan, 1994: s. 1166'daki alıntı).

3.5. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği (BSÖ) ve Kişisel Bilgi Formu (KBF), Orta Doğu Teknik Üniversitesi yerleşkesinde 2010-2011 yılı bahar döneminde okula devam eden öğrencilere uygulanmıştır. Uygulamalar 1 ay sürmüştür. Uygulamaların yapılabilmesi için Odtü İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır. Uygun/kazara örnekleme yöntemi kullanılarak ihtiyaç duyulan büyüklükteki gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir yanıtlayıcılardan başlanarak, ölçekler kütüphane, fakülteler ve kantinler gibi yerleşkenin çeşitli yerlerinde uygulanmıştır. Öğrencilere çalışmanın amacı açıkça anlatıldıktan sonra katılıp katılmayacakları sorulmuştur. Gönüllü katılımcılara ölçekler verilmiştir. Uygulama araştırmacı tarafından yapılmış olup, ortalama 15 dakika sürmüştür.

3.6. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada toplanan veriler SPSS 15.0 paket programında analiz edilmiştir. Ölçeklerden alınan puanlara ait istatistikler verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre başa çıkma stratejisi alt ölçek puanlarına ilişkin karşılaştırmalar ile yine katılımcıların demografik özelliklerine göre bağlanma stili boyutları ile ilgili çözümlemeler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi teknikleri kullanılmıştır. Bu araştırmada ilişkisel bir model kullanıldığından ilişkileri belirlemek üzere istatistiksel yöntem olarak Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniğinden yararlanılmıştır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın problem ve alt problemleri doğrultusunda elde edilen verilere uygulanan varyans analizi sonuçları, korelasyon hesaplamaları, t- testi ve bazı betimsel istatistikler yer almaktadır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular alt başlıklar halinde belirtilmiştir.

4.1. Örneklemi Tanıtıcı Bulgular

Örneklemi tanıtıcı bulgular; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, doğumdan itibaren bakımını üstlenen kişi, anne ve babasının öz veya üvey olması, anne ve babanın eğitim düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey gibi değişkenler açısından tanıtılmaktadır.

Tablo 2
Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kız	196	50.1
Erkek	195	49.9
Toplam	391	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi örneklemi oluşturan öğrencilerin 196’sı (%50) kız, 195’i (%49) erkektir.

Tablo 3
Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Dağılımları

Yaş	n	%
18-21	257	65.7
22-25	132	33.8
26-29	2	.5
Toplam	391	100

Tablo 3'te görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğrencilerin 257'si (%65.7) 18-21, 132'si (%33.8) 22-25 ve 2'si (%.5) 26-29 yaş aralığındadır.

Tablo 4
Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Dağılımları

Kardeş Sayısı	n	%
Yok	32	8.2
1-3	318	81.3
4 ve üstü	41	10.5
Toplam	391	100

Tablo 4'te görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğrencilerin 32'sinin (%8.2) kardeşi bulunmamakta, 318'inin (%81.3) 1-3 arası kardeşi, 41'inin (%10.5) 4 ve üstü kardeşi bulunmaktadır.

Tablo 5
Üniversite Öğrencilerinin Doğum Sıralarına Göre Dağılımları

Doğum Sırası	n	%
1. çocuk	171	43.7
2.çocuk	123	31.5
3.çocuk	39	10.0
4.çocuk	13	3.3
5.çocuk	13	3.3
Diğer	32	8.2
Toplam	391	100

Tablo 5'te görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğrencilerin 171'i (%43.7) birinci çocuk, 123'ü (%32.5) ikinci çocuk, 39'u (%10) üçüncü çocuk, 13'ü (%3.3) dördüncü çocuk, 13'ü (%3.3) beşinci çocuk, 32'sinin ise (%8.2) kardeşi yoktur.

Tablo 6
Üniversite Öğrencilerinin Doğumdan İtibaren Bakımını Üstlenen Kişilere Göre Dağılımları

Doğumdan İtibaren Bakımı Yapan Kişi	n	%
Öz Anne-Baba	371	94.9
Üvey Anne-Baba	3	.8
Büyük Anne-Baba	13	3.3
Bakıcı	4	1.0
Toplam	391	100

Tablo 6'da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğrencilerin 371'inin (%94.9) öz anne-babası, 3'ünün (%.8) üvey anne-babası, 13'ünün (%3.3) büyük anne-babası, 4'ünün (%1) bakıcısı bakımını üstlenmiştir.

Tablo 7
Üniversite Öğrencilerinin Annelerinin Öz veya Üvey Olmasına Göre
Dağılımları

Annelerinin öz-üvey olması	n	%
Öz	388	99.2
Üvey	3	.8
Toplam	391	100

Tablo 7’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğrencilerin 388’inin (%99.2) annesi öz, 3’ünün (%.8) annesi üveydir.

Tablo 8
Üniversite Öğrencilerinin Babalarının Öz veya Üvey Olmasına Göre
Dağılımları

Babalarının öz-üvey olması	n	%
Öz	390	99.7
Üvey	1	.3
Toplam	391	100

Tablo 8’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğrencilerin 390’ının (%99.7) babası öz, 1’inin (%.3) babası üveydir.

Tablo 9
Üniversite Öğrencilerinin Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Dağılımları

Annelerinin eğitim düzeyi	n	%
Okur-yazar değil	10	2.6
Okur-yazar	15	3.8
İlkokul mezunu	108	27.6
Ortaokul mezunu	29	7.4
Lise mezunu	94	24
Yüksekokul mezunu	37	9.5
Lisans mezunu	83	21.2
Lisansüstü eğitim	15	3.8
Toplam	391	100

Tablo 9’da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğrencilerin annelerinin 10’u (%2.6) okuma-yazma bilmemekte, 15’i (%3.8) okur-yazar, 108’i (%27.6) ilkokul mezunu, 29’u (%7.4) ortaokul mezunu, 94’ü (%24) lise mezunu, 37’si (%9.5) yüksekokul mezunu, 83’ü (%21.2) lisans mezunu, 15’i (%3.8) lisansüstü eğitimi almıştır.

Tablo 10
Üniversite Öğrencilerinin Babalarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımları

Babanın eğitim düzeyi	n	%
Okur-yazar değil	2	.5
Okur-yazar	1	.3
İlkokul mezunu	69	17.6
Ortaokul mezunu	33	8.4
Lise mezunu	94	24
Yüksekokul mezunu	55	14.1
Lisans mezunu	109	27.9
Lisansüstü eğitim	28	7.2
Toplam	391	100

Tablo 10’da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğrencilerin babalarının 2’si (%.5) okuma-yazma bilmemekte, 1’i (%.3) okur-yazar, 69’u (%17.6) ilkokul mezunu, 33’ü

(%8.4) ortaokul mezunu, 94'ü (%24) lise mezunu, 55'i (%14.1) yüksekokul mezunu, 109'u (%27.9) lisans mezunu, 28'i (%7.2) lisansüstü eğitimi almıştır.

Tablo 11
Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Dağılımları

Algılanan Sosyoekonomik Düzey	n	%
Çok Yüksek- Yüksek	29	7.4
Orta-Ortaca	341	87.2
Düşük- Çok Düşük	21	5.4
Toplam	391	100

Tablo 11'de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğrencilerin algıladıkları sosyoekonomik düzeyleri 29'unun (%7.4) çok yüksek-yüksek, 341'inin (%87.2) orta-ortaca, 21'inin (%5.4) düşük-çok düşüktür.

Tablo 12
Bağlanma Stilleri ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeklerinden Alınan Puanlara Dair Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Puan	$\bar{X}$	ss
Kaygılı Bağlanma	66.59	17.19
Kaçınan Bağlanma	55.89	18.75
Problem Çözme	26.72	4.13
Sosyal Destek Arama	23.75	5.41
Kaçınma	22.43	4.28

N=391

Tablo 12'de Bağlanma Stilleri ve Başa Çıkma Stratejileri ölçeklerinden alınan puanlara ait aritmetik ortalama, standart sapma değerleri sunulmuştur.

4.2. Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ait sonuçlar sırasıyla verilmektedir.

1. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinden kaçınma ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? alt problemlerine ilişkin bulgu ve yorumlar.

Tablo 13

Bağlanma Stili Alt Boyutundan Kaçınan Bağlanma ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarına Ait Korelasyon Sonuçları

Başa Çıkma Stratejileri	$\bar{X}$	ss	r	p
Problem çözme	26.72	4.13	-.063	.215
Sosyal destek arama	23.75	5.41	-.206	.000**
Kaçınma	22.43	4.28	.091	.073

**p<0.01 N= 391

Tablo 13'te görüldüğü gibi öğrencilerin problem çözme becerileri ile kaçınan bağlanma boyutu arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($r = -.063$ $p>.01$). Öğrencilerin sosyal destek arama stratejisi ile bağlanmaya ilişkin kaçınma boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.206$ $p<.01$). Diğer bir deyişle; sosyal destek arama puanı arttıkça bağlanmaya ilişkin kaçınma puanı azalmaktadır. Öğrencilerin kaçınma stratejisi ile bağlanmaya ilişkin kaçınma boyutu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. ($r = .091$ $p>.01$).

2. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem t-testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 14

Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinden Kaçınma ve Kaygı Boyutunun Cinsiyet Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Kaçınma	Kadın	196	56.93	19.47	389	1.101	.272
	Erkek	195	54.85	17.99			
Kaygı	Kadın	196	65.91	17.37	389	-.784	.434
	Erkek	195	67.27	17.02			

N=391

Tablo 14'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stili alt boyutlarından olan kaçınan ve kaygılı bağlanma, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(389)= 1.101$ $p>.05$; $t(389)= .784$ $p>.05$].

3. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları yaşa göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem t-testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 15

Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinden Kaçınma ve Kaygı Boyutunun Yaş Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları

	Yaş	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Kaçınma	18-21	257	56.97	18.69	389	1.578	.115
	22 ve üstü	134	53.82	18.76			
	Toplam	391					
Kaygı	18-21	257	66.14	16.51	389	-.721	.471
	22 ve üstü	134	67.46	18.45			
	Toplam	391					

Tablo 15'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stili alt boyutlarından olan kaçınan ve kaygılı bağlanma, yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(389)= 1.578$ $p>.05$; $t(389)= .721$ $p>.05$].

4. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 16

Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Alt ölçekler	Kardeş Sayısı	n	$\bar{X}$	ss
Kaçınma	Yok	32	53.03	17.03
	1-3	318	55.76	19.13
	4 ve üstü	41	59.14	16.93
	Toplam	391	55.89	18.75
Kaygı	Yok	32	66.71	15.45
	1-3	318	66.43	17.24
	4 ve üstü	41	67.73	18.39
	Toplam	391	66.59	17.19

Tablo 16’da öğrencilerin kardeş sayısı değişkenine göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt ölçekleri ve toplam puanlarının varyans analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 17
Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Yakın İlişkilerde
Yaşantılar Envanteri Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının Varyans Analizi
Sonuçları

Varyansın Kaynağı		Kareler		Kareler		
		Toplamı	sd	Ortalaması	F	p
Kaçınma	Gruplar arası	701.037	2	350.519	.996	.370
	Gruplar içi	136504.9	388	351.817		
	Toplam	137205.9	390			
Kaygı	Gruplar arası	61.712	2	30.856	.104	.901
	Gruplar içi	115236.6	388	297.002		
	Toplam	115298.3	390			

Tablo 17’de öğrencilerin kardeş sayılarına göre, kaçınma ve kaygı toplam puanına ilişkin varyans analizi sonuçları verilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi kardeş sayısına göre, yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt ölçekleri ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [$F(2,388) = .996$ ve $F(2,388) = .104$ $p > .05$].

5. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları doğum sırasına göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem t-testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 18
Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinden Kaçınma ve Kaygı
Boyutunun Doğum Sırası Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi
Sonuçları

	Doğum sırası	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Kaçınma	1.çocuk	171	55.56	18.77	389	-.307	.759
	Diğer	220	56.15	18.78			
Kaygı	1.çocuk	171	67.63	18.09	389	1.059	.290
	Diğer	220	65.78	16.45			

Tablo 18’de üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [t(389)= .307 p>.05; t(389)= 1.059 p>.05].

6. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları bakım veren kişiye göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem t-testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 19
Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinden Kaçınma ve Kaygı Boyutunun
Doğumdan İtibaren Bakımını Üstlenen Kişi Değişkenine Göre İlişkisiz
Örneklem t Testi Sonuçları

	Doğumdan İtibaren	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Bakım Veren							
Kaçınma	Öz anne-baba	371	55.90	18.65	389	.048	.961
	Diğer	20	55.70	21.02			
Kaygı	Öz anne-baba	371	66.70	17.19	389	.532	.595
	Diğer	20	64.60	17.56			

Tablo 19’da üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları, doğumdan itibaren bakımını üstlenen kişiye göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(389) = .048$ $p > .05$, $t(389) = .532$ $p > .05$].

7. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları annenin öz veya üvey olmasına göre farklılaşmakta mıdır? alt probleminde sayının az olması sebebiyle ($n=388$, $n=3$) istatistiksel çözümleme gerekli görülmemiştir.

8. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları babanın öz veya üvey olmasına göre farklılaşmakta mıdır? alt probleminde sayının az olması sebebiyle ($n=390$, $n=1$) istatistiksel çözümleme gerekli görülmemiştir.

9. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları annelerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem t-testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 20

Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilllerinden Kaçınma ve Kaygı Boyutunun Annelerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi

Sonuçları

	Anne Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Kaçınma	Lisans Mezunu	293	56.24	18.40	389	.634	.526
	Olmayanlar						
Kaygı	Lisans Mezunu	98	54.85	19.83			
	Olanlar						
	Lisans Mezunu	293	67.48	16.72	389	1.777	.076
	Olmayanlar						
	Lisans Mezunu	98	63.92	18.35			
	Olanlar						

Tablo 20’de üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları annenin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(389) = .634$ $p > .05$; $t(389) = 1.777$ $p > .05$].

10. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları babalarının eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem t-testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 21

Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinden Kaçınma ve Kaygı Boyutunun Babalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi

Sonuçları

	Babanın Eğitim	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Düzeyi							
Kaçınma	Lisans Mezunu	254	56.70	18.46	389	1.159	.247
	Olmayanlar						
Kaygı	Lisans Mezunu	137	54.40	19.26			
	Olanlar						
	Lisans Mezunu	254	67.66	16.87	389	1.689	.092
	Olmayanlar						
	Lisans Mezunu	137	64.59	17.66			
	Olanlar						

Tablo 21’de üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları babanın eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(389) = 1.159$ $p > .05$; $t(389) = 1.689$ $p > .05$].

11. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili alt boyutu olan kaçınma ve kaygı puanları algılanan sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 22
Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Yakın
İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının Ortalama
ve Standart Sapmaları

Alt Ölçekler	Sosyoekonomik düzey	n	$\bar{x}$	ss
Kaçınma	Çok Yüksek- Yüksek	29	52.86	21.13
	Orta-Ortaca	341	55.63	18.37
	Düşük- Çok Düşük	21	64.28	20.21
	Toplam	391	55.89	18.75
Kaygı	Çok Yüksek- Yüksek	29	61.37	17.98
	Orta-Ortaca	341	66.69	16.73
	Düşük- Çok Düşük	21	72.09	21.91
	Toplam	391	66.59	17.19

Tablo 22’de öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt ölçekleri ve toplam puanlarının varyans analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 23
Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Yakın
İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının Varyans
Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı		Kareler		Kareler		
		Toplamı	sd	Ortalaması	F	p
Kaçınma	Gruplar arası	1767.541	2	883.770	2.532	.081
	Gruplar içi	135438.367	388	349.068		
	Toplam	137205.908	390			
Kaygı	Gruplar arası	1427.817	2	713.909	2.433	.089
	Gruplar içi	113870.526	388	293.481		
	Toplam	115298.343	390			

Tablo 23'te öğrencilerin sosyoekonomik düzeye göre, kaçınma ve kaygı toplam puanına ilişkin varyans analizi sonuçları verilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi sosyoekonomik düzeye göre, yakın ilişkilerde yaşıntılar envanteri alt ölçekleri ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [$F_{(2,388)}=2.532$; $F_{(2,388)}=2.433$ $p>.05$]

12. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinden kaygı ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? alt problemlerine ilişkin bulgu ve yorumlar.

Tablo 24

Bağlanma Stili Alt Boyutundan Kaygılı Bağlanma ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarına Ait Korelasyon Sonuçları

Başa Çıkma Stratejileri	$\bar{X}$	ss	r	p
Problem çözme	26.72	4.13	-.084	.097
Sosyal destek arama	23.75	5.41	-.024	.631
Kaçınma	22.43	4.28	.314	.000**

** $p<0.01$ N=391

Tablo 24'te görüldüğü gibi öğrencilerin problem çözme becerileri ile kaygı boyutu arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($r = -.084$ $p>.01$). Öğrencilerin sosyal destek arama stratejisi ile kaygılı bağlanma boyutu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. ($r = -.024$ $p>.01$). Öğrencilerin kaçınma stratejisi ile kaygılı bağlanma boyutu arasında anlamlı bir ilişki vardır. ($r = .314$ $p<.01$). Diğer bir deyişle; kaçınma stratejisi puanı arttıkça bağlanmaya ilişkin kaygı puanı da artmaktadır.

13. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem t-testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 25
Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarından
Sosyal Destek Arama, Kaçınma ve Problem Çözme Boyutunun Cinsiyet
Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Sosyal destek arama	Kadın	196	24.96	5.46	389	4.541	.000*
	Erkek	195	22.53	5.08			
Kaçınma	Kadın	196	22.70	4.07	389	1.259	.209
	Erkek	195	22.16	4.47			
Problem çözme	Kadın	196	26.54	4.17	389	-.877	.381
	Erkek	195	26.90	4.09			

*p<0.05

Tablo 25'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından olan sosyal destek arama stratejisi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(389)= 4.541, p<.05$]. Kız öğrencilerin sosyal destek arama puanları ($\bar{X}=24.96$) erkek öğrencilere ($\bar{X}=22.53$) göre daha yüksektir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından olan kaçınma ve problem çözme stratejisi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(389)= 1.259, p>.05$; $t(389)= .877 p>.05$].

14. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanları yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem t-testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 26
Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarından Sosyal Destek Arama, Kaçınma ve Problem Çözme Boyutunun Yaş Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları

	Yaş	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Sosyal destek arama	18-21	257	23.95	5.35	389	1.025	.306
	22 ve üstü	134	23.36	5.52			
Kaçınma	18-21	257	22.24	4.30	389	-1.205	.229
	22 ve üstü	134	22.79	4.23			
Problem çözme	18-21	257	26.62	4.12	389	-.644	.520
	22 ve üstü	134	26.91	4.16			

Tablo 26’da üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(389)= 1.025$ $p>.05$; $t(389)= 1.205$ $p>.05$; $t(389)= .644$ $p>.05$].

15. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanları kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem t testi tek faktörlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar sunulmuştur.

Tablo 27
Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Başa Çıkma
Stratejileri Ölçeği Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının Ortalama ve Standart
Sapmaları

Alt Ölçekler	Kardeş Sayısı	n	$\bar{X}$	ss
Sosyal Destek Arama	Yok	32	22.56	5.55
	1-3	318	24.02	5.42
	4 ve üstü	41	22.60	5.06
	Toplam	391	23.75	5.41
Kaçınma	Yok	32	21.34	4.40
	1-3	318	22.50	4.30
	4 ve üstü	41	22.80	4.01
	Toplam	391	22.43	4.28
Problem Çözme	Yok	32	26.34	4.42
	1-3	318	26.79	4.06
	4 ve üstü	41	26.48	4.47
	Toplam	391	26.72	4.13

Tablo 27’de üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanlarının kardeş sayısına göre ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 28
Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Başa Çıkma
Stratejileri Ölçeği Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının Varyans Analizi
Sonuçları

Varyansın Kaynağı		Kareler		Kareler		
		Toplamı	sd	Ortalaması	F	p
Sosyal Destek Arama	Gruplar arası	121.953	2	60.976	2.092	.125
	Gruplar içi	11308.477	388	29.146		
	Toplam	11430.430	390			
Kaçınma	Gruplar arası	45.057	2	22.529	1.230	.293
	Gruplar içi	7107.158	388	18.317		
	Toplam	7152.215	390			
Problem Çözme	Gruplar arası	8.404	2	4.202	.245	.783
	Gruplar içi	6653.765	388	17.149		
	Toplam	6662.169	390			

Tablo 28’de öğrencilerin kardeş sayısına göre, sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme toplam puanına ilişkin varyans analizi sonuçları verilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi kardeş sayısına göre, başa çıkma stratejileri ölçeği alt ölçekleri ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [$F(2,388)= 2.092$; $F(2,388)=1.230$; $F(2,388)= .245$ $p> .05$].

16. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanları doğum sırasına göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem t-testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 29
Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Arama, Kaçınma ve Problem Çözme Boyutunun Doğum Sırası Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi ile Karşılaştırılmasına Ait Sonuçlar

	Doğum Sırası	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Sosyal destek arama	1.çocuk	171	24.29	5.61	389	1.756	.080
	Diğer	220	23.33	5.22			
Kaçınma	1.çocuk	171	22.28	4.29	389	-.637	.524
	Diğer	220	22.55	4.28			
Problem çözme	1.çocuk	171	26.57	4.27	389	-.610	.542
	Diğer	220	26.83	4.02			

Tablo 29’da üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme ve puanlarının doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(389)= 1.756$ $p>.05$; $t(389)= .637$ $p>.05$; $t(389)= .610$ $p>.05$].

17. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanları bakım veren kişiye göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem t-testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 30

Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Arama, Kaçınma ve Problem Çözme Boyutunun Doğumdan İtibaren Bakımını Üstlenen Kişi Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları

	Bakım Veren	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Sosyal destek arama	Öz anne-baba	371	23.83	5.38	389	1.320	.188
	Diğer	20	22.20	5.81			
Kaçınma	Öz anne-baba	371	22.41	4.29	389	-.388	.698
	Diğer	20	22.80	4.22			
Problem çözme	Öz anne-baba	371	26.75	4.13	389	.637	.525
	Diğer	20	26.15	4.08			

Tablo 30’da üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme ve puanlarının doğumdan itibaren bakımını üstlenen kişiye göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(389)= 1.320$ $p>.05$; $t(389)= .388$ $p>.05$; $t(389)= .637$ $p>.05$].

18. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejisi alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanları annenin öz veya üvey olmasına göre farklılaşmakta mıdır? alt probleminde sayının az olması sebebiyle ($n=388$, $n=3$) istatistiksel çözümleme gerekli görülmemiştir.

19. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejisi alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanları babanın öz veya üvey olmasına göre farklılaşmakta mıdır? alt probleminde sayının az olması sebebiyle ($n=390$, $n=1$) istatistiksel çözümleme gerekli görülmemiştir.

20. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejisi alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanları annelerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem t-testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 31
Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Arama,
Kaçınma ve Problem Çözme Boyutunun Annelerinin Eğitim Düzeyi
Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Sosyal destek arama	Lisans Mezunu	293	23.80	5.47	389	.322	.748
	Olmayanlar						
	Lisans Mezunu	98	23.60	5.26			
	Olanlar						
Kaçınma	Lisans Mezunu	293	22.34	4.34	389	-.766	.444
	Olmayanlar						
	Lisans Mezunu	98	22.72	4.09			
	Olanlar						
Problem çözme	Lisans Mezunu	293	26.83	4.10	389	.901	.368
	Olmayanlar						
	Lisans Mezunu	98	26.39	4.21			
	Olanlar						

Tablo 31’de üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanları annenin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(389) = .322$ $p > .05$; $t(389) = .766$ $p > .05$; $t(389) = .901$ $p > .05$].

21. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejisi alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanları babalarının eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem t-testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 32
Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Arama,
Kaçınma ve Problem Çözme Boyutunun Babalarının Eğitim Düzeyi
Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Sosyal destek arama	Lisans Mezunu	254	23.53	5.57	389	-	.285
	Olmayanlar					1.070	
Kaçınma	Lisans Mezunu	137	24.15	5.09			
	Olanlar						
	Lisans Mezunu	254	22.44	4.34	389	.072	.943
	Olmayanlar						
Problem çözme	Lisans Mezunu	137	22.41	4.17			
	Olanlar						
	Lisans Mezunu	254	26.73	4.17	389	.081	.936
	Olmayanlar						
	Lisans Mezunu	137	26.70	4.07			
	Olanlar						

Tablo 32’de üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanları babanın eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(389)= 1.070$ $p>.05$; $t(389)= .072$ $p>.05$; $t(389)= .081$ $p>.05$].

22. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejisi alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanları algılanan sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmakta mıdır? alt problemini test etmek için; ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgu ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 33
Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Başa Çıkma
Stratejileri Ölçeği Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının Ortalama ve Standart
Sapmaları

Alt Ölçekler	Sosyoekonomik Düzey	n	$\bar{X}$	ss
Sosyal Destek Arama	Çok Yüksek- Yüksek	29	24.86	5.44
	Orta-Ortaca	341	23.74	5.34
	Düşük- Çok Düşük	21	22.33	6.40
	Toplam	391	23.75	5.41
Kaçınma	Çok Yüksek- Yüksek	29	22.24	4.02
	Orta-Ortaca	341	22.44	4.33
	Düşük- Çok Düşük	21	22.61	3.91
	Toplam	391	22.43	4.28
Problem Çözme	Çok Yüksek- Yüksek	29	26.31	4.08
	Orta-Ortaca	341	26.79	4.19
	Düşük- Çok Düşük	21	26.14	3.18
	Toplam	391	26.72	4.13

Tablo 33'te üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanlarının sosyoekonomik düzeye göre ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 34
Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Başa Çıkma
Stratejileri Ölçeği Alt Ölçekleri ve Toplam Puanlarının Varyans Analizi
Sonuçları

Varyansın Kaynağı		Kareler		Kareler		
		Toplamı	sd	Ortalaması	F	p
Sosyal Destek Arama	Gruplar arası	78.004	2	39.002	1.333	.265
	Gruplar içi	11352.426	388	29.259		
	Toplam	11430.430	390			
Kaçınma	Gruplar arası	1.817	2	.909	.049	.952
	Gruplar içi	7150.398	388	18.429		
	Toplam	7152.215	390			
Problem Çözme	Gruplar arası	13.760	2	6.880	.402	.670
	Gruplar içi	6648.409	388	17.135		
	Toplam	6662.169	390			

Tablo 34'te öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerine göre, sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme toplam puanına ilişkin varyans analizi sonuçları verilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi sosyoekonomik düzeylerine göre, başa çıkma stratejileri ölçeği alt ölçekleri ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [$F(2,388) = 1.333$; $F(2,388) = .049$; $F(2,388) = .402$ $p > .05$].

BÖLÜM V

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1.Sonuç Ve Tartışma

Araştırmanın alt problemlerinden elde edilen bulgular aşağıda tartışılmaktadır:

1.Araştırma sonucunda kaygılı bağlanma ile kaçınma stratejisi arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Kaygılı bağlanan bireylerin kendilerine yönelik olumsuz algıları vardır. Bu durum kaygılı bağlanan bireylerin kaçınma stratejilerini kullanıp ilgi çekmeye çalışarak yakınlığı korumayı sağlama çabalarıyla açıklanabilir. Araştırma sonucunda kaçınan bağlanma ile sosyal destek arama stratejisi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Selçuk ve arkadaşları (2005), kaçınan kişilerin bağlanma sistemini düşük etkinleştirme stratejisi sonucu kendi kendine yetmeye aşırı şekilde odaklandıklarını belirtmektedir. Bu durum sosyal destek arama stratejisi ile kaçınan bağlanma arasındaki negatif ilişkiyi açıklamaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

2.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Bu sonuçlar Yıldız'ın (2005) depresyon ve/veya anksiyete tanısı almış çocuk ve ergenlerin ana babaları ve Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı genel polikliniğine başvuran çocuk ve ergenlerin anne babaları arasında yaptığı çalışmanın sonuçlarıyla tutarlıdır. Akkaya (2010), boşanma sürecinde olan bireylerle yaptığı çalışmada, korkulu bağlanma stili açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğunu, kadınların erkeklere oranla

daha fazla korkulu bağlandığını bulgulamıştır. Bu farklı sonuçlar, farklı örneklem gruplarıyla çalışılması ile açıklanabilir.

3.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili puanları yaşa, kardeş sayısına, doğum sırasına göre farklılaşmamaktadır. Onur (2006) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada bağlanma stillerinin kardeş sayısına göre farklılaşmadığını bulgulamıştır.

4.Araştırmanın bir başka amacı, üniversite öğrencilerinin bağlanma stili puanlarının doğumdan itibaren bakımını üstlenen kişiye göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınamaya yöneliktir. Bulgular, üniversite öğrencilerinin bağlanma stili puanlarının doğumdan itibaren bakımını üstlenen kişiye göre farklılaşmadığını göstermektedir. Bu sonuç, Keler (2008)'in yaptığı çalışmada, güvenli bağlanma stili boyutunda, kendisine annesi dışında bakılan ergenlerin güvenli bağlanma stil puanlarının, anneleri tarafından bakılan kişilerin puanlarından daha yüksek çıktığı bulgusuyla tutarsızdır.

5.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili puanları annelerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Keler (2008), yaptığı çalışmada, korkulu ve güvenli bağlanma boyutunda, bağlanma stillerinin anne eğitim düzeyine göre farklılaştığını bulgulamıştır.

6.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili puanları babalarının eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Bu sonuç Keler'in sonucuyla tutarlıdır. Keler (2008) liseli ergenlerle yaptığı çalışmada transaksyonel analiz ego durumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, bağlanma stillerinin babanın eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını göstermiştir.

7.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stili puanları sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaşmamaktadır. Keler (2008) liseli ergenlerle yaptığı çalışmada transaksyonel analiz ego durumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, bağlanma stillerinin sosyoekonomik düzeye göre

farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, araştırmadan elde edilen bulguyla tutarlılık içerisindedir.

Ancak Onur (2006), yaptığı çalışmada bağlanma stillerinin sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılık gösterdiğini; bu farklılığın güvenli bağlanma alt boyutunda üst sosyoekonomik ve orta sosyoekonomik düzeydekiler lehine olduğunu belirtmiştir.

8.Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri puanları cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Bu sonuç kız öğrencilerin başa çıkma stratejilerinden sosyal destek arama stratejisini erkek öğrencilere göre daha fazla kullandıklarını göstermiştir.

Aysan ve Bozkurt (2000), Şahin ve Durak (1995), çalışmalarında, kızların daha çok sosyal destek alma, olumlu yorumlar yapma, duygulara odaklanma gibi başa çıkma stratejilerini kullandıklarını bulmuşlardır. Flynn ve arkadaşları (2009), hukuk fakültesi öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada, kızların duygu odaklı başa çıkma stratejisi olan sosyal destek aramayı erkeklere göre daha çok kullandıklarını bulmuşlardır.

Matud (2004), 18-65 yaş arasındaki farklı sosyodemografik özelliklere sahip 2816 kişiyle yaptığı çalışmada stres ve başa çıkmadaki cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Araştırma sonuçları, kadınların duygusal ve kaçınan başa çıkma tarzında erkeklerden daha fazla puan aldığını göstermiştir.

Doğan (1999), Başkent Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenleri göre incelenmesi konusunda bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 1214 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda; cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında kızların problem çözme ve sosyal destek arama, erkeklerin ise kaçınma stratejisini daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Deisinger, Casisi ve Whitaker (1996), kişilik özellikleri, bu özelliklerin psikolojik işlevleri ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir

çalışmada cinsiyetler açısından başa çıkma stratejileri açısından fark bulmuşlardır. Kadınlar daha çok sosyal destek arama stratejisini kullanmaktadırlar (Deisinger, Casisi ve Whitaker, 1996; Türküm, 1999).

10.Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri puanları yaşa, kardeş sayısına, doğum sırasına ve doğumdan itibaren bakımını üstlenen kişiye göre farklılaşmamaktadır.

11.Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri puanları anne ve babalarının eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Bu sonuç Yamaç'ın (2009) sonucuyla tutarlılık göstermektedir. Yamaç (2009), yaptığı araştırma sonucunda, anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bulmuştur.

12.Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri puanları sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaşmamaktadır. Bu sonuçla tutarlı olarak, Binboğa (2002), sağlık yüksek okulu öğrencilerinin stresle başa çıkma ve genel sağlık durumlarını belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 250 sağlık yüksekokulu öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda; ekonomik durumları açısından, stresle başa çıkma puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

5.2.Öneriler

Bu araştırmada varılan sonuçlar ışığında şu öneriler sıralanabilir:

1.Ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin yoğun ders yükü, aile ve arkadaşlarla yaşanan sorunlar, ekonomik problemler ve geleceğe yönelik yapılan planlar gibi pek çok durumla karşı karşıya kaldıkları ve bu yaşantıların bireyde oluşturduğu olumsuz duyguların stres yaşamasına neden

olabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerine yönelik sağlık hizmeti veren mediko-sosyal merkezlerinin öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını gidermeye yönelik koruyucu ve önleyici hizmetleri vermeleri daha etkin hale getirilebilir.

2. Bağlanma stilleri ve başa çıkma stratejileri farklı örneklem grupları üzerinde yeni çalışmalarla desteklenebilir.

3. Kişilerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlıklı hallerini devam ettirmeleri ve sağlık sorunları çıktığında, yeni duruma fiziksel ve psikolojik anlamda uyum sağlamalarını inceleme ve yordamada başa çıkma kavramı önemli bir etkiye sahiptir. Stresin ne olduğu ve stres kaynakları anlatılarak öğrencilerin uyum sağlamalarına yardımcı olabilecek etkili başa çıkma yöntemleri kazandırmaya yönelik psikolojik danışma hizmetlerine önem verilebilir.

4. Bakıcı eğitimi için psiko-eğitim grupları oluşturularak bakıcı eğitimi kurumsal hale getirilebilir. Bebeklerin gelişim ihtiyaçlarına ilişkin anne-baba okul programlarının sayısı artırılıp yaygınlaştırılarak, bu programlar sayesinde anne ve babalara bebekleriyle kurdukları ilişkide tutarlı ve duyarlı olma teşvik edilebilir.

KAYNAKÇA

- Açık, Ö. (2008). *Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akkaya, M. (2010). *Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve İletişim Tarzlarının Boşanma Süreci Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Albayrak, A., Eroğlu A., Küçüksille E., Ak B., Karaatlı M., Keskin H. , Çiçek E., Kayış A., Öztürk E., Antalyalı Ö., Uçar N., Demirgil H., İşler D., Sungur O., Kalaycı Ş. (Ed.). (2005). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi Özeti..
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3).
- Aysan, F. (1988). *Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aysan, F. (1993). Strese İlişkin Farklı Açıklama Modelleri, *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2/4, 177-191.
- Aysan, F. (1994a). Stresle Başa Çıkma Programı: Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Uygulama. *Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Dergisi*, 8, 24-31.

- Aysan, F. (1994b). *Başa Çıkma Stratejisi Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri için Geçerliği, Güvenirliği*, I.Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı, 3, 1158-1168.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2000). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Kullandığı Başa Çıkma Stratejileri İle Depresif Eğilimleri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 25-38.
- Baltaş, Z. ve Batlaş A. (2002). *Stres ve Başaçıkma Yolları*. (21. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L.M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.1 No.2 226-244.
- Baum, A. ve Grunberg, N.E. (1991). “Gender, Stress and Health”. *Health Psychology*. 10(2), 80–85.
- Belizaire, S.L. ve Fuyertes, J.N. (2011). Attachment, Coping, Acculturative Stress, and Quality of Life Among Haitian Immigrants. *Journal of Counseling & Development*. 89, 89-97.
- Binboğa, D. (2002). *Osmangazi Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Stresle Başaçıkma ve Genel Sağlık Durumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Boatwright, J.K, Lopez, G.F., Sauer, M.E., VanDerWege, A. ve Huber, D.M. (2010). The Influence of Adult Attachment Styles on Workers’ Preferences for Relational Leadership Behaviors. *The Psychologist-Manager Journal*. 13: 1–14.

- Bottonari, A.K, Roberts, J.E., Kelly, A. R., Kashdan, T.B. ve Ciesla, J.B. (2007). A Prospective Investigation of The Impact of Attachment Style On Stress Generation Among Clinically Depressed Individuals. *Behaviour Research and Therapy*. 45, 179–188.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Volume II. Seperation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Brown, L. S. ve Wright, J. (2001). Attachment Theory in Adolescence and Its Relevance to Developmental Psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 8, 15-32.
- Burgess, E.S. ve Haaga, D.A.F. (1998). Appraisals, Coping Responses and Attributions as Predictors of Individual Differences in Negative Emotions Among Pediatric Cancer Patients. *Cognitive Therapy and Research*, 22(5), 457-473.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, E.Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Charlesworth, E. A. ve Nathan, R.G. (1988). *Stress Management: A Comprehensive Guide to Your Well-being*. Great Britain: Corgi Books.
- Doğan, T. (1999). *Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, T. (2010). The Effects of Psychodrama on Young Adults' Attachment Styles. *The Arts in Psychotherapy*. 37, 112-119.

- Dolan, S.L. (2007). *Stress, Self-Esteem, Health and Work*. New York: Palgrave Macmillan.
- Doyle, A.B., Lawford, H.ve Markiewicz, D. (2009). Attachment Style With Mother, Father, Best Friend, and Romantic Partner During Adolescence. *Journal Of Research On Adolescence*. 19(4), 690–714.
- Erkmen, N. ve Çetin, Ç. M. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 231-242.
- Flynn, S.M., Schipper, J.L., Roach, A.R. ve Segerstrom, S.C. (2009). Gender Differences in Delayed-Type Hypersensitivity Response: Effects of Stress and Coping In First-Year Law Students. *Brain, Behavior and Immunity*, 23, 672-676.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güvenir, T. (2007). 'Bağlanma Kuramı'. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*, Ayla Soykan Aysev, Yasemen Işık Taner (Ed). **Golden Print, 41-53.**
- Halamandaris, F.K. ve Power, K.G. (1999). Individual Differences, Social Support And Coping With The Examination Stres: A Study of The Psychosocial And Academic Adjustment of First Year Home Students. *Personality and Individual Differences*. 26, 665-685.
- Hamarta, E. (2004). Bağlanma Teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14 (1), 53-66.

- Hamilton, S. ve Fagot, B.I. (1988). "Chronic Stress and Coping Styles: A Comparison of Male and Female Undergraduates", *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 819–823.
- Hawkins, A.C., Howard, R.A. ve Oyebode, R.J.(2007). Stress And Coping in Hospice Nursing Staff. The Impact of Attachment Styles. *Psycho-Oncology*. 16: 563–572.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Kart, N. M. (2002). *Yetişkin Bağlanma Stilllerinin Bazı Bilişsel Süreçlerle Bağlantısı: Sağlık Personeliyle Yapılan Bir Çalışma*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2):137-146.
- Keler, H. (2008). *Liseli Ergenlerin Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Korkut, F. (2007). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Lin, Y.M ve Lin, S. C. (2009). Stress Reaction Perception Inventory of Students of Universities and Colleges of Technology. *The Business Review, Cambridge*. 13(2), 295-301.
- Matud, M.P. (2004). Gender Differences in Stress and Coping Styles. *Personality and Individual Differences*. 37, 1401-1415.

- Mikulincer, M. (1998). Adult Attachment Style And Individual Differences in Functional Versus Dysfunctional Experiences of Anger. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74, 513-524.
- Monat, A., Lazarus, R. S. ve Reevy, G. (2007). *The Praeger Handbook on Stress and Coping*. USA.
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. (Çev. H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Nazlı, S. (2001). *Aile Danışmanlığı*. (2.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Nelson, G. (1990). Women's Life Strains, Social Support, Coping, and Positive and Negative Affects: Cross-Sectional and Longitudinal Tests of the Two-Factor Theory of Emotional Well-Being. *Journal of Community Psychology*. 18, 239-263.
- Norfolk, D. (1989). *İş Hayatında Stres*. (Çev. L. Serdaroğlu). İstanbul: Form Yayınları.
- Onur, N. (2006). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Atılabilirlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özer, G. (2009). *Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme Ve Bağlanma Stillerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özdamar, K. (2004). *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.

- Pancaroglu, S. (2007). *The Relationships Of Attachment Styles And Conflict Behaviors Among Male And Female University Students*. Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pehlivanürk, B. (2004). Otistik Çocuğu Olanlarda Bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 15(1), 56-63.
- Pines, M.A.(2004). Adult Attachment Styles And Their Relationship To Burnout: A Reliminary, Cross-Cultural Investigation. *Work & Stress*. Vol. 18, No. 1, 66- 80.
- Robbins, P. R. (2007). *Coping With Stress*. North Carolina : McFarland Company
- Sarı, T. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yayınları*. 8(16), 1-11.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Company.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. New York: J.B. Lippincott Company.

- Stark, L.J. ve Spirito, A. (1989). Common Problems and Coping Strategies I: Findings with Normal Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 17(2), 203–212.
- Surcinelli, P., Rossi, N., Montebanocci, O. ve Baldaro, B. (2010). Adult Attachment Styles and Psychological Disease: Examining the Mediating Role of Personality Traits. *The Journal of Psychology*. 144(6), 523–534.
- Sümer, N. (2006a). Ergenlikte Ebeveyn Tutum ve Davranışlarının Bağlanma Kaygısındaki Rolü. *11. Ergen Günleri Konuşma Metni*, Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Sümer, N. (2006b). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 21 (57), 1-22.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 24 (63), 38-45.
- Sümer, N. ve Şendağ, M. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*. 24(63), 86-101.
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. S.20.
- Şahin, N.H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10:34, 56-73.
- Şahin, N.H., Güler, M. ve Basım, H.N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 20(3): 243-254.

- Türküm, A.S. (1999). *Stresle Başaçıkma ve İyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Valentiner, P.D., Holahan, J.C. ve Moos, R.H. (1994). Social Support, Appraisals of Event Controllability, and Coping: An Integrative Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66(6), 1094–1102 .
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başaçıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, S. (2005). *Depresyon ve Anksiyete Tanısı Almış Çocuklar İle Kontrol Grubunun Anne Babalarının Bağlanma Stillerine Göre Evlilik Uyumlarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Youngs, B. ve Youngs, J. (2004). *Gençler İçin Stres ve Yaşamın Baskılarıyla Baş Etme Kılavuzu*. Çev: S. K. Akbaş Ankara: HYB Yayıncılık.
- Walsh, J.M., Feeney, C., Hussey, J. ve Donnellan, C. (2010). Sources of Stres and Psychological Mobidity Among Undergraduate Physiotherapy Students. *Physiotherapy*. 96, 206-212.
- <http://tr.wikipedia.org/wiki/Katekolamin>. (Erişim tarihi: 5 Mayıs 2011).

EKLER

1. BAŞA ÇIKMA STRATEJİSİ ÖLÇEĞİ
2. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II
3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU
4. İZİN BELGELERİ

BAŞA ÇIKMA STRATEJİSİ ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu çalışmada bireylerin yaşamlarında sorunlarla ve problemlerle nasıl başa çıktığı belirlenmeye çalışılmaktadır. Aşağıda çeşitli başa çıkma yolları verilmiştir. Sizden bunları ne derece kullandığınızı belirtmeniz istenmektedir. Tüm yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

Geçtiğimiz altı aylık süre içerisinde karşılaştığınız bir problemi düşünmeye çalışın Bu problemin sizin için önemli olup kaygılanmanıza neden olması gerekiyor. (Sevdiğiniz bir kişiyi kaybetmekten öğretmeninizi sizi uyarmasına kadar herşey olabilir, fakat bunun sizin için ÖNEMLİ olması gerekmektedir. Lütfen aşağıya bu probleminizi birkaç kelimeyle yazınız (unutmayın ki yanıtınız gizlilik ilkesine uygun olarak değerlendirilecektir):

.....

Bu problemi aklınızda tutarak, nasıl başa çıktığınızı sizin için en uygun kutuyu işaretleyerek belirtiniz. Bazı sorular benzer olsa da lütfen her bir maddeyi işaretleyiniz.

O stresli olayı aklınızda bulundurarak ne dereceye kadar;

1.	Duygularınızı bir arkadaşına açtınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
2.	Probleminizin en iyi şekilde çözümlenmesi için çevrenizdeki şeyleri yeniden düzenlediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
3.	Ne yapacağınıza karar vermeden önce bütün olası çözümleri aklınızda tartıştınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
4.	Aklınızı problemden uzaklaştırmaya çalıştınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
5.	Herhangi bir kimsenin size sempati ve anlayış göstermesini kabul ettiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
6.	Yaşadığınız şeylerin gerçekten ne kadar kötü olduğunu başkalarının görmemesi için elinizden geleni yaptınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç

7.	Konu ile ilgili olarak başkalarıyla konuştunuz, çünkü bu konuda konuşmak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı oldu?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
8.	Durumla baş edebilmek için kendinize bazı amaçlar belirlediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
9.	Seçeneklerinizi çok dikkatli bir biçimde tarttınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
10.	Daha iyi zamanlarla ilgili hayaller kurdunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
11.	Problemi çözmek için işe yarayan çözümü bulana dek değişik yolları denediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
12.	Korku ve kaygılarınızı bir arkadaşınıza veya akrabanıza açtınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
13.	Zamanınızı, her zamankinden çok, yalnız olarak geçirdiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
14.	Sadece konuşmak bile bazı çözümlere ulaşmanıza yardım ettiği için, (yaşadığınız) durumla ilgili olarak konuştunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
15.	Durumu düzeltmek için ne yapılması gerektiğini düşündünüz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
16.	Tüm dikkatinizi problemin çözümüne yönelttiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
17.	Aklınızda bir eylem planı şekillendi?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
18.	Her zamankinden daha fazla televizyon seyrettiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
19.	Kendinizi daha iyi hissetmeniz için birisine (Arkadaş/profesyonel bir kişi) gittiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
20.	Olayda gerçekleşmesini istediğiniz şey için kesin kararlılık gösterdiniz ve savaştınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç

21.	Genel olarak insanlarla birlikte olmaktan kaçındınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
22.	Kendinizi bir uğraş (hobi) veya bir spor etkinliğine gömerek problemden kaçındınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
23.	Problemle ilgili olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olması için bir arkadaşınıza gittiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
24.	Durumu nasıl değiştirebileceğinizle ilişkin olarak bir arkadaşınızın tavsiyesine başvurdunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
25.	Aynı problemi yaşamış olan arkadaşlarınızın anlayış ve sempatisini kabul ettiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
26.	Her zamankinden daha fazla uyudunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
27.	“Herşey daha farklı olabilirdi” diye hayal kurdunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
28.	Romanlardaki veya filmlerdeki karakterlerle özdeşim kurdunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
29.	Problemi çözmeye çalıştınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
30.	İnsanların sizi kendi başınıza bırakmasını istediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
31.	Arkadaşınız veya akrabanız size yardımcı oldu?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
32.	Sizi en iyi tanıyan kişilerden size güvence vermelerini istediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
33.	Ani hareketlerde bulunmaktansa dikkatlice bir hareket tarzı planladınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç

YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer hali hazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hiç Kararsızım/ Tamamen
katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip dayanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemişim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terkeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7

18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7

31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeliendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip dayanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Elinizdeki bu form Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Yüksek Lisans programını tamamlamak üzere yapılan tez çalışmasının bir bölümüdür. Bu formlardan alınacak sonuçlar yalnızca bu çalışma kapsamında kullanılacaktır, kişisel değerlendirme yapılmayacaktır. Bu nedenle kimliğinizi belirtmeden ve soruları atlamadan cevaplamaya çalışın. Bu soruları yanıtlarken sizin durumunuz için en uygun olan seçeneğin karşısındaki () içine X veya * koyun.

Göstereceğiniz ilgi için teşekkürler.

GİZEM YAZICIOĞLU
PSİKOLOG

1. CİNSİYETİNİZ: () Kadın () Erkek
2. YAŞINIZ: () 18-21 () 22-25 () 26-29 () 30-33
3. KARDEŞ SAYINIZ: () Yok () 1-3 () 4 ve üstü
4. KARDEŞLER ARASINDA KAÇINCI ÇOCUK OLDUĞUNUZ:
() 1 () 2 () 3
() 4 () 5 () Diğer
5. DOĞUMDAN İTİBAREN BAKIMINIZI ÜSTLENEN KİŞİ:
() Öz Anne Babam () Üvey Anne Babam () Büyük anne ve/veya büyük babam
() Çocuk esirgeme yurdu () Öğrenci yurdu () Yakın akrabam
() Bakıcı () Kreş () Diğer.....
6. ANNENİZ: () Öz () Üvey
7. BABANIZ: () Öz () Üvey
8. ANNENİZİN EĞİTİM DURUMU
() Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar
() İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu
() Lise Mezunu ()Yüksekokul Mezunu
() Lisans Mezunu () Lisansüstü Eğitim

9.BABANIZIN EĞİTİM DURUMU

- ☐ Okur-Yazar Değil ☐ Okur-Yazar
☐ İlkokul Mezunu ☐ Ortaokul Mezunu
☐ Lise Mezunu ☐Yüksekokul Mezunu
☐ Lisans Mezunu ☐ Lisansüstü Eğitim

10. AİLENİZİN SOSYO-EKONOMİK DÜZEYİ: ☐ Çok yüksek-Yüksek☐ Orta- Ortaca☐ Düşük- Çok düşük



1956

Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Middle East Technical University

Fen Bilimleri Enstitüsü
Graduate School of
Natural and Applied Sciences

06531 Ankara, Türkiye
Phone: +90 (312) 2102292
Fax: +90 (312) 2107959
www.fbe.metu.edu.tr

Sayı: B.30.2.ODT.0.AH.00.00/126/28

21 Şubat 2011

002187

Gönderilen: Prof. Dr. Ferda Aysan

Dokuz Eylül Üniversitesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü

Gönderen : Prof. Dr. Canan Özgen

IAK Başkan Yardımcısı

İlgi : Etik Onayı

Canan Özgen

"Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği" isimli araştırmanız "İnsan Araştırmaları Komitesi" tarafından uygun görülerek gerekli onay verilmiştir.

Bilgilerinize saygılarımla sunarım.

Etik Komite Onayı

Uygundur

21/02/2011

Canan Özgen

Prof.Dr. Canan ÖZGEN
Uygulamalı Etik Araştırma Merkezi
(UEAM) Başkanı
ODTÜ 06531 ANKARA

YİYE-II

Gelen Kutusu | X



★ ● gizem yazıcıoğlu Kir [ayrıntılar](#) 03 06 2010

← Yanıtla ▼

Merhabalar Nebi hocam. Ben Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı yüksek lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof.Dr. Ferda Aysan. Tezimde kullanmak üzere YİYE-II için izninizi almak istiyorum.

← Yanıtla → Yönlendir

★ nsumer@metu.edu.tr [ayrıntılar](#) 04 06 2010

← Yanıtla ▼

Memnuniyetle kullanabilirsiniz.. Basarılar..
Nebi Sümer

BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ İZİN

Gelen Kutusu | X



★ ● gizem yazıcıoğlu Kime: FERDA

[ayrıntılar](#) 29 11 2010

← Yanıtla



Merhabalar hocam
 Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki:
 ODTÜ Örneği konulu
 yüksek lisans tezimde Başaçıkma Stratejileri Ölçeği'ni kullanmak için izninizi istiyorum.

Gizem YAZICIOĞLU

← Yanıtla

→ Yönlendir

● FERDA sohbet için müsait değil

★ ● FERDA AYSAN Kime: bana

[ayrıntılar](#) 29 11 2010

← Yanıtla



Sayın Yetkili,
 Gizem Yazıcıoğlu 'nun çalışmasında Başaçıkma Stratejileri
 Ölçeği'ni kullanmasına izin veriyorum.

Prof.Dr. Ferda Aysan
 DEÜ Buca Eğitim Fakültesi
 Eğitim Bilimleri Bölümü