



T.C

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN NİKOTİN BAĞIMLILIĞINI
VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARINI YORDAMA GÜCÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Yasemin Battal

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin Yıldız

İstanbul,2016



T.C

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN NİKOTİN BAĞIMLILIĞINI
VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARINI YORDAMA GÜCÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Yasemin Battal

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin Yıldız

İstanbul,2016



YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Sosyal Bilimler ENSTİTÜSÜ

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 144 102 098
Öğrenci Adı Soyadı	: TAJENİN BATTAL
Anabilim Dalı	: Psikoloji - Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: YRD. DOÇ. DR. NADİRE GÜLEİN YILDIZ
Tezin Başlığı	: Yeteneklerde Bağlanma Stillerinin Nikotin Bağımlılığına ve Stresle Başa Çıkma Taktiklerine Yordama Gücü

Toplantı Tarihi	: 12.01.2018	Saati	: 10:30
-----------------	--------------	-------	---------

Öğrenci Savunmaya : Geldi

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

- Yapılan savunma sınavında adayın tez çalışması başarılı bulunarak **KABUL** edilmesine,
 Yapılan savunma sınavı sonunda tez çalışmasının **DÜZELTİLMESİNE**, düzeltme için adaya ay **EK SÜRE** verilmesine (en fazla 3 ay)
 Yapılan savunma sınavının sonunda tezin **REDEDİLMESİNE**
 OY BİRLİĞİ **OY ÇOKLUĞU**

İle karar verilmiştir.

Savunmada Tezin Başlığı : Değişmedi Değişti

Tezin Yeni Başlığı : Değişmedi

Öğrenci Savunmaya : Gelmedi

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ İLE REDEDİLMİŞTİR.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	Yrd. Doç. Dr. Asil Özdeğir	
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Nadire GüleİN Yıldız	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Naim Reviz	
Üye		
Üye		

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları gerekir.)

Sayı No :

Tarih : 12... / 01 / 20 18

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Not: Bu forma orijinal raporlar (bir nüsha) eklenecektir.

Anabilim Dalı Başkanı
(Unvanı, Adı Soyadı, İmza)

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Nikotin Bağımlılığını ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü’ adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



Yasemin Battal

(BATTAL, Yasemin, Yüksek Lisans, İstanbul, 2016)

TEŞEKKÜR

Tezimin yazım aşamasında nasıl bir yol izlemem gerektiğini anlatan, çalışma sürecinde anlayışlı tutumuyla ve değerli bilgileriyle bana önderlik eden sevgili hocam ve tez danışmanım Yrd.Doç.Dr.Nadire Gülçin Yıldız'a

Yüksek lisans eğitimimde ve tez aşamasında bana yardımlarını esirgemeyen, iyi ki tanışmışım dediğim başta Merve Ataş, Sevda Arslanoğlu ve Fatma Betül Dilmen olmak üzere tüm arkadaşlarıma,

Her zaman olduğu gibi tezimin yazım aşamalarında da beni destekleyen ve yardımlarını esirgemeyen sevgili eşim Yasin Battal'a tüm aileme sonsuz teşekkür ederim.

Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Nikotin Bağımlılığını ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü

ÖZET

Bireylerin bebeklik ve çocukluk dönemlerindeki deneyimleri yetişkinlik dönemlerindeki hayatlarını bazı alanlarda etkileyebilmektedir. Özellikle de bireyin büyüdüğü sosyal çevre bireyin tutum ve davranışlarını şekillendirebilmektedir. Bu noktada ailenin tutumu bireyin bağlanma davranışlarını da etkilemektedir. Bireyler çeşitli bağlanma tarzlarına sahiptirler. Bu bağlanma tarzları güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, kaygılı kaçından bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma şeklindedir. Bu bağlanma tarzlarını etkileyen anne baba tutumları ise otoriter tutum, demokratik tutum, koruyucu tutum, tutarsız tutum ve ilgisiz tutum şeklindedir.

Araştırmanın amacı Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Nikotin Bağımlılığını ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının etkilerini incelemektir. Cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi ve sigara kullanım değişkenlerine göre incelemeye alınmıştır. Araştırma betimsel ve ilişkisel yöntem tarama modeline göre kurgulanmıştır. Çalışmada 50 bayan 50 erkek olmak üzere yüz kişi katılımcı olarak yer almıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre genel olarak yetişkinlerin sahip oldukları bağlanma biçimleri nikotin bağımlılığını ve stresle başa çıkma tutumunu yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: : Bağlanma, Bağlanma Tarzları, Anne-Baba Tutumları, Nikotin Bağımlılığı, Stres

(BATTAL, Yasemin, Master Degree, Istanbul, 2016)

Predictive Power of Attachment Styles of Adults on Nicotine Addiction and Coping Attitudes with Stress

ABSTRACT

Experiences of adults during childhood and babyhood may have some affects on lives at some areas. Especially social environment in which the adult has grown may shape attitudes and behaviors of the adult. For example, attitudes of parents have great impact on attachment attitudes of the person. People have some attachment styles. Those attachment styles are secure attachment, ambivalent-anxious attachment, avoidant attachment, dismissive attachment, fearful attachment and preoccupied attachment. Parent attitudes causing those attachment styles are authoritative attitude, democratic attitude, protective attitude, incoherent attitude and irrelevant attitude.

Aim of the study is evaluating affects of attachment styles of adults on nicotine addiction and coping with stress. That topic was evaluated considering gender, education, marital status, income and smoking habits. Descriptive and relational survey method was used. 100 participants attended to the study (50 male and 50 female). At the end of the study, it is seen that attachment styles of adults predict nicotine addiction and coping with stress.

Keywords: Attachment, Attachment Styles, Parent Attitudes, Nicotine Addiction, Stress

İçindekiler

TEZ ONAY SAYFASI	II
YEMİN METNİ	III
ÖZET	IV
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER	VI
KISALTMALAR	VII
ŞEKİLLER LİSTESİ	IX
TABLolar LİSTESİ	X
GİRİŞ	1
BÖLÜM I	2
BÖLÜM II. LİTERATÜR TARAMASI	5
2.1.YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA STİLLERİ	5
2.1.1. Bağlanma Kavramı	5
2.1.2. Bağlanma Süreci	7
2.1.3. Bağlanma Tarzları.....	11
2.1.3.1. Güvenli Bağlanma.....	13
2.1.3.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma.....	14
2.1.3.3. Kaygılı-Kaçıngan Bağlanma.....	15
2.1.3.4. Kayıtsız Bağlanma	16
2.1.3.5. Korkulu Bağlanma	16
2.1.3.6. Saplantılı Bağlanma	17
2.1.4. Bağlanma ve Anne-Baba Tutumları.....	20
2.1.4.1. Otoriter Tutum	21
2.1.4.2. Demokratik Tutum.....	22
2.1.4.3. Koruyucu Tutum.....	24
2.1.4.4. Tutarsız Tutum.....	25
2.1.4.5. İlgisiz Tutum.....	26
2.2. STRES.....	29
2.2.1. Stres Kavramı.....	29
2.2.2. Stresin Aşamaları	31
2.2.2.1. Alarm Aşaması.....	32

2.2.2.2.	Direnme Aşaması.....	33
2.2.2.3.	Tükenme Aşaması.....	34
2.2.3.	Stres Kaynakları.....	35
2.2.4.	Stresin Sonuçları.....	39
2.2.4.1.	Fiziksel Sonuçlar.....	39
2.2.4.2.	Psikolojik Sonuçlar.....	41
2.2.4.3.	Davranışsal Sonuçlar.....	42
2.2.4.4.	Stresin Faydaları.....	43
2.2.5.	Stres Kuramları.....	45
2.2.6.	Stresle Başa Çıkma.....	47
2.2.6.1.	Problem Merkezli Başa Çıkma.....	47
2.2.6.2.	Duygu Merkezli Başa Çıkma.....	48
2.2.6.3.	Gevşeme Teknikleri.....	49
2.2.6.4.	Zaman Yönetimi.....	50
2.2.6.5.	Sosyal Destek.....	51
2.2.6.6.	Stres Yönetiminde DKBY Tekniği.....	51
2.3.	Kadın ve Erkeklerde Nikotin Bağımlılığı.....	53
BÖLÜM III: YÖNTEM.....		55
3.1.	ARAŞTIRMANIN AMACI VE YÖNTEMİ.....	55
3.2.	ARAŞTIRMANIN EVREN ve ÖRNEKLEMİ.....	55
3.3.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	55
3.4.	VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ.....	56
BÖLÜM IV: UYGULAMA.....		57
BÖLÜM V: SONUÇ VE ÖNERİLER.....		77
ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI.....		77
ÖNERİLER.....		79
KAYNAKÇA.....		80
EKLER.....		85
ÖZGEÇMİŞ.....		92

KISALTMALAR

IOA: İlişki Ölçekleri Anketi

SBTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Bağlanma Tarzlarının Özellikleri	17
Tablo 2: Kişilerin Cinsiyetlerine Göre Frekans Dağılımları	56
Tablo 3: Kişilerin Medeni Durumlarına Göre Frekans Dağılımları	56
Tablo 4: Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Frekans Dağılımları	56
Tablo 5: Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Frekans Dağılımları	57
Tablo 6: Katılımcıların Sigara Kullanım Durumlarının Frekans Dağılımları	57
Tablo 7: Katılımcıların Bağlanma Stilleri Ölçeği Betimsel İstatistikleri	58
Tablo 8: Katılımcıların Stresle Bağa Çıkma Ölçeği Betimsel İstatistikleri	58
Tablo 9: Kişilerin Cinsiyetlerine Göre İlişki Ölçeği Anketi(İÖA) Puanlarının Dağılımı	59
Tablo 10: Kişilerin Medeni Durumlarına Göre İlişki Ölçeği Anketi(İÖA) Puanlarının Dağılımı	59
Tablo 11: Kişilerin Eğitim Durumlarına Göre İlişki Ölçeği Anketi(İÖA) Puanlarının Dağılımı	61
Tablo 12: Kişilerin Gelir Durumlarına Göre İlişki Ölçeği Anketi(İÖA) Puanlarının Dağılımı	62
Tablo 13: Kişilerin Sigara Tüketimine Göre İlişki Ölçeği Anketi(İÖA) Puanlarının Dağılımı	63
Tablo 14: Kişilerin Cinsiyetlerine Göre Stresle Bağa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı	65

Tablo 15: Kişilerin Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği Puanlarının Dağılımı	66
Tablo 16: Kişilerin Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği Puanlarının Dağılımı	67
Tablo 17: Kişilerin Gelir Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği Puanlarının Dağılımı	68
Tablo 18: Kişilerin Günlük Sigara Tüketimlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği Puanlarının Dağılımı	69
Tablo 19: İlişki Ölçeği Anketi ve Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi	71
Tablo 20: Bireylerin Saplantılı Bağlanma Alt Boyut Puanı ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puanları Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi	73
Tablo 21: Bireylerin Korkulu Bağlanma Alt Boyut Puanı ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puanları Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi	73
Tablo 22: Bireylerin Güvenli Bağlanma Alt Boyut Puanı ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puanları Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi	73
Tablo 23: Bireylerin Kayıtsız Bağlanma Alt Boyut Puanı ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puanları Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi	74

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Bağlanma Sürecinin Aşamaları	8
Şekil 2: Bağlanma Tarzları	11
Şekil 3: Anne-Baba Tutumları ve Çocuk Üzerindeki Etkileri	27
Şekil 4: Stres Kaynakları	38
Şekil 5: Stres ve Performans İlişki	43
Şekil 6: DKBY Tekniği	51

EKLER LİSTESİ

EK 1 : Kişisel Bilgi Formu

EK 2: İlişki Ölçekleri Anketi (IOA)

EK 3: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)



GİRİŞ

Bireylerin davranışlarının bir anda ortaya çıkan tepkiler olduğunu ya da bireylerin sosyal hayattaki yaşam biçimlerinin kendiliğinden ortaya çıktığını düşünmek hatalı olacaktır. Aksine, tutum ve davranışları şekillendiren bazı nedenlerin bulunduğunu ileri sürmek daha mantıklı olacaktır. Bireylerin bilişsel özellikleri, fiziksel özellikleri ya da geçmiş deneyimleri tutum ve davranışların şekillenmesinde etkili olabilmektedir (Malekpour, 2007: 81). Bu sebeple tutum ve davranışlar incelenirken geçmiş yaşantıların dikkate alınması mantıklı olacaktır.

Gerçekleştirilen çalışmalar bireylerin çeşitli bağlanma tarzlarına sahip olduklarını göstermektedir. Bu bağlanma tarzları güvenli bağlanma, kaygılı-kaçınan bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma biçimindedir. Güvenli bağlanma tarzına sahip olan birey hem kendisine güvenmekte, hem de diğer insanlara güvenmektedir. Bu kişilerin sosyal çevre ile olan ilişkileri daha iyidir. Kaygılı-kararsız bağlanma tarzına sahip olan bireyler ise tutarsız davranabilmekte ve çevreden korkabilmektedir. Benzer bir biçimde, kaygılı kaçınan bağlanma tarzına sahip olan bireylerde bir korku durumu vardır ve sosyal çevre ile ilişki kurmaktan kaçınmaktadırlar. Kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma tarzlarına sahip olan bireyler çevreyle aralarına mesafe koymaktadırlar. Saplantılı bağlanma tarzına sahip olan bir birey ise başkalarını değerli görürken kendisini değersiz görmektedir (Gündüz, 2013: 2027).

Bu bağlanma tarzlarının ortaya çıkmasında anne-baba tutumlarının da etkisi bulunmaktadır. Anne-baba tutumları otoriter tutum, demokratik tutum, koruyucu tutum, tutarsız tutum ve ilgisiz tutum şeklindedir. Otoriter tutumda otorite tarafından koyulan koyu kurallar bulunmaktadır. Çocuk bu kurallara aykırı hareket ettiğinde ağır cezalarla karşı karşıya kalmaktadır. Demokratik tutumu benimseyen ailelerde kurallar çocuk ile beraber belirlenir, çocuğun düşünceleri dinlenir, diğer tarafta ilkelerden vazgeçilmez. Koruyucu tutumun benimsendiği ailelerde çocuğa sorumluluk verilmez ve çocuğun yapması gereken işler anne-baba tarafından gerçekleştirilir. Tutarsız tutumun bulunduğu ailelerde ise hangi davranışa ne zaman ve nasıl tepki verileceği bilinmemektedir. İlgisiz

tutumunda adından da anlaşılacağı üzere çocuk ile aile arasındaki bağ zayıftır ve ciddi bir iletişim sorunu bulunmaktadır (Bozdemir ve Gündüz, 2016: 1799).

Çalışma kapsamında incelenen bir diğer konu ise stres kavramıdır. Stres, çevrede beklenmedik bir değişim yaşandığında bireyde fiziksel, psikolojik ve davranışsal olarak değişimlerin meydana gelmesini ifade etmektedir (Balcı, 2014: 17). Stresin alarm, direnme ve tükenme olmak üzere üç aşaması bulunmaktadır (Kurt, 2011: 8). Çeşitli kaynakları bulunan stresin fiziksel, psikolojik ve davranışsal sonuçları bulunmaktadır. Stresle başa çıkabilmek ise bireyin hayatındaki önemli sorunların ortaya çıkmasını engellerken ortaya çıkmış birçok sorunun giderilmesini ya da etkilerinin azaltılmasını sağlar.

BÖLÜM I

1.1.Araştırmanın Önemi

Dünyada ve ülkemizde çeşitli bağımlılıklar günden güne artmaktadır. Bu bağımlılıklardan biride nikotin bağımlılığıdır. Günümüzde dünya nüfusunun 1/3 ü sigara kullanmakta olup, bu oran gün geçtikçe kadınlar lehinde bir artma göstermektedir. Söz konusu sigara kullanımına bağlı olarak WHO kayıtlarına göre günde 10.000 kişinin doğrudan veya dolaylı etkilerle sigara kullanımına bağlı olarak öldüğü bildirilmektedir. En son WHO araştırmasına göre toplumda sigara kullananların %71 kadarı erkeklerden meydana gelirken, %61 kadarını kadınlar meydana getirmektedir. (WHO, NHSDA araştırması 2001 sonuçları). Sigara içmenin ruhsal ve davranışsal yönleri olduğu da gözden kaçırılmamalıdır. Bu faktörler yeterince incelenmezse, nikotin yoksunluğu geçtikten sonra kişi tekrar sigaraya başlayabilir.

Nikotin bağımlılığı ile stres arasındaki pozitif bağlantı uzun zamandır zamandır incelenmektedir. Sigara içen yetişkinler, sigaranın rahatlamalarına yardımcı olduğunu söyleseler de; paradoksal bir biçimde sigara içmeyen kişilere göre biraz daha fazla stresli olduklarını belirtmektedirler. Stres, kişilerde fiziksel, psikolojik, davranışsal sapmalara sebep olan, dış koşullara ve uyarıcılara karşı oluşan uyum tepkisidir. Stres, uygun nitelik ve yoğunlukta olduğunda bireyi geliştiren, tecrübe kazandıran bir uyarıcıdır. Stresin bireye zarar vermesi, nedeni anlaşılamayan veya bahsedilemeyen kaygıların bireyde gerilime dönüşmesiyle başlar.(Barutçugil, 2002, s.144)

Nikotin bağımlılığının bireyin yaşamında önemli etkilere sahip olan bağlanma tarzları, anne-baba tutumları, stresle başa çıkma yöntemleri ile arasında olan ilişkiye ışık tutması açısından önemlidir.

1.2.Araştırmanın Problemi

Bu araştırmada ele alınmak istenen problem, ‘Yetişkinlerde bağlanma stillerinin nikotin bağımlılığını ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü’ olarak belirlenmiştir.

1.3.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı yetişkinlerde bağlanma stillerinin nikotin bağımlılığını ve stresle başa çıkma tutumlarının etkilerini incelemektir. Cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi ve sigara kullanım değişkenlerine göre incelemeye alınmıştır. Araştırma betimsel ve ilişkisel yöntem tarama modeline göre kurgulanmıştır. Bu çalışma bağlanma tarzları, anne-baba tutumları, stresle başa çıkma ve nikotin bağımlılığı kavramları arasındaki ilişkinin anlaşılması açısından önemlidir. Zira söz konusu kavramların bireyin hayatında önemli etkileri bulunmaktadır.

1.4.Araştırmanın Alt Soruları

1. Bağlanma stilleri nikotin bağımlılığına etki etmekte midir?
2. Bağlanma stilleri stresle başa çıkma tutumlarına etkisi var mıdır?
3. Nikotin bağımlılığı stresle başa çıkma tutumlarına etkisi var mıdır?
4. Kişilerin medeni durumlarına göre ilişki ölçeği anketi puanları arasında fark var mıdır?
5. Kişilerin eğitim durumlarına göre ilişki ölçeği anketi puanları arasında fark var mıdır?
6. Kişilerin gelir durumlarına göre ilişki ölçeği anketi puanları arasında fark var mıdır?
7. Kişilerin sigara tüketimine göre ilişki ölçeği anketi puanları arasında fark var mıdır?

- 8.Kişilerin cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanları arasında fark var mıdır?
- 9.Kişilerin medeni durumlarına göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanları arasında fark var mıdır?
- 10.Kişilerin eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanları arasında fark var mıdır?
- 11.Kişilerin gelir düzeylerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanları arasında fark var mıdır?
- 12.Kişilerin günlük sigara tüketimine göre stress puanları arasında fark var mıdır?
- 13.Kişilerin ilişki ölçeği anketi puanları ile stress puanları arasında bir ilişki var mıdır?
- 14.Kişilerin saplantı bağlanma alt boyut puanları ile stress puanları arasında ilişki var mıdır?
- 15.Kişilerin korkulu bağlanma alt boyut puanları ile stress puanları arasında ilişki var mıdır?
- 16.Kişilerin güvenli bağlanma alt boyut puanları ile stress puanları arasında ilişki var mıdır?

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1.Araştırma, amaç ve alt sorularda belirtilen sorular ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın örneklemini Haziran-2016 tarihinde çeşitli kafelerde random olarak katılmayı isteyenlerin oluşturması ve uygulamanın yalnızca kafelerde yapılması araştırmanın sonuçlarının genellenmesi açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır.
3. Araştırma örneklem grubuyla sınırlıdır.
- 4.Sonuçların katılımcıların kişisel ifadelerine dayalı olması sınırlılıktır.

1.6.Araştırmanın Sayılıları

1. Çalışmaya katılan gönüllülerin yapılan ölçeklere verdikleri cevapları içtenlikle ve doğru şekilde verdiklerinin kabul edilmesi bu araştırmanın sayılıdır.

2. Araştırmanın ölçme araçları ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilirlerdir.

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Çalışmanın amacına uygun olarak, 3 ana bölüme ayrılmıştır. Bunlardan ilki bağlanma stillerini, ikincisi ise stresle başa çıkma, üçüncüsü nikotin bağımlılığı konusunu incelemektedir. Bağlanma ve anne-baba tutumları arasında bir ilişkinin olduğu bilinmektedir. Bu sebeple anne-baba tutumları da çalışmayla ilişkisi açısından incelenmiştir. Çalışma; cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi ve sigara kullanım değişkenlerine göre incelemeye alınmıştır.

2.1.YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA STİLLERİ

Bu bölümde yetişkinlikte bağlanma stilleri incelenmektedir. Bağlanma kavramı, bağlanma tarzları ve bağlanmada anne-baba tutumunun etkisi detaylı bir biçimde incelenen konulardır. Bağlanma stillerinin daha iyi incelenmesi için özellikle bağlanma kavramı üzerinde detaylı bir biçimde durulmaktadır.

2.1.1. Bağlanma Kavramı

Bağlanma kavramını açıklarken öncelikle belirtilmesi gereken konulardan biri bağlanmanın bebeklik dönemi ile ilişkili olduğudur. Bağlanma süreci ilerleyen sayfalarda daha detaylı bir biçimde incelenmektedir. Bağlanmanın oluşumunda bebeklik döneminden itibaren ihtiyaçların yeterli bir düzeyde karşılanması ya da bu konuda eksikliklerin yaşanması belirleyici olabilmektedir. Bebeğin beklentilerinin yeterli bir biçimde karşılanması ile beraber bebek ile kendisine bakım evren birey arasında bir bağ oluşmaktadır. Bakım veren kişinin bebeğin ihtiyaçlarını karşılamasıyla beraber bebek ile söz konusu kişi arasında bir ilişki oluşacaktır. Bu ilişki bebeğin hem bebeklik

döneminde söz konusu kişi ile arasında kuracağı bağı şekillendirmekte hem de bu durum ilerleyen yıllardaki bağlanma özelliklerini şekillendirecektir (Gündüz, 2013: 2027).

Bu açıdan bakıldığında bağlanma çocuk ile kendisine bakım sunan kişiler arasındaki ilişkilerin boyutu olarak düşünülebilir. Bağlanmada bebeğin kendisine bakım veren kişiye ihtiyacının bulunduğu durumlarda söz konusu kişinin bebeğe ilgi göstermesi ile oluşur. Bu sayede bebek kendisine bakım veren kişiye ihtiyaç duyduğunda onu arar ve yakınlık duygusunu hisseder (Özer, 2011: 3).

Bu noktada bebeğin kendisini güvende hissetmesi bağlanma alışkanlığının istenen yönde olmasını sağlayacaktır. Aslında bağlanma kavramı temel ihtiyaçların karşılanması üzerine yoğunlaşsa da duygusal bir süreci ifade etmektedir. Bu süreç içerisinde ihtiyaçları karşılanan ve bu yolla kendisini güvende hisseden bebek ihtiyaçlarını karşılayan kişiye karşı duygusal bir bağlılık hissetmektedir. Bu dönemde bebeğin sürekli olarak anne-baba ya da benzer bakıcı ile etkileşim içerisinde olması onun ilk bağlılık tutumunu anne-baba ya da bakım veren kişiye karşı geliştirmesini sağlamaktadır (Bozdemir ve Gündüz, 2016: 1798).

Sabuncuoğlu ve Berkem (2006)`ya göre tanım olarak bağlanma biçemi, yaşamın erken döneminde belirlendiği ve süreklilik gösterdiği düşünülen, bireyin diğer insanlarla ilişki kurma örüntüsüdür. Bağlanma kuramcılarına göre bağlanma biçemi süt çocukluğu döneminde güvenli ya da güvensiz olarak bir kez belirlendikten sonra yaşam boyunca süreklilik gösterir. Süt çocuklarında saptanan bağlanma özelliklerinin ergenlik döneminde de devam ettiğine ilişkin kanıtlar vardır (Sabuncuoğlu ve Berkem, 2006: 252).

Çocuk hayatının ilk dönemlerinde ihtiyaçlarının karşılanmasına (ve doğal olarak bağlanma biçiminin şekillenmesine) göre bağlanma türü geliştirir. Bu dönemde ihtiyaçlar ne derecede karşılanırsa bağlanma duygusu o derecede yoğun olmaktadır (Ijzendoorn, 2007). Kesebir (2011)`e göre yaşamın erken dönemlerinde belirlenen ve süreklilik gösterdiği düşünülen bağlanma biçimi, kişinin diğer insanlarla ilişki kurma örüntüsünü şekillendiren bir fenomendir. Her bir bağlanma biçiminin klinik görünümü farklıdır, ileriye ve geriye dönük fenomenolojik yansımaları vardır. Kişinin

başka bir kişi ile yakın bir ilişki kurup kurmadığı ve bu ilişkinin destekleyici ve koruyucu özellikler taşıyıp taşımadığı, hayatının her döneminde ve yakın ilişkilerde gözlemlenebilir. Bağlanma kuramcılarına göre süt çocukluğu döneminde güvenli ya da güvensiz olarak bir kez belirlendikten sonra çok az değişkenlik gösterir (Kesebir, 2011: 321). Bu konu ilerleyen sayfalarda detaylı bir biçimde incelenmektedir.

Arslan (2008)`e göre bağlanma kuramını ortaya koyan Bowlby, Freud`un kişilik kuramını genişleten ve nesne ilişkileri kuramcıları olarak adlandırılan Melanie Klein, Donald Winnicot, Margaret Mahler ve Heinz Kohut gibi isimlerin düşüncelerinden etkilenmiştir. Bu kuramcılar, nesne ilişkileri kuramının farklı yorumlarını sunmuş olsalar da, bakış açılarının benzer olduğu temel ilkeler vardır. Birinci olarak, diğer yeni Freudcular gibi nesne ilişkileri kuramcıları da erken çocukluk deneyimlerine büyük önem verir. Ancak, Freud`un tanımladığı iç çatışmalar ve dürtüler yerine, bu psikologlar çocuğun yaşamında önemli yeri olan kişilerle olan ilişkileriyle ilgilenirler (Arslan, 2008: 12).

Bağlanmanın şekillenmesinde üç önemli unsur etkili olmaktadır. Bunlar bakım veren kişiye yakın olma, çevrenin keşfedilmesi noktasında güvenilir bir üsse sahip olma ve bebeğin kendisine bakım veren kişiyi koruyucu bir üs olarak görmesidir (Bozdemir ve Gündüz, 2016: 1798). Bu ifadeler göz önünde bulundurulduğunda bağlanma kavramı açıklanırken güvenlik duygusunun büyük bir role sahip olduğu anlaşılmaktadır. Zira bebeğin kendisini güvende hissetmesi ile beraber bakım veren kişiye daha fazla bağlanması doğal bir sonuç olarak görülebilir.

Bağlanma konusu söz konusu olduğunda iki önemli yazardan bahsetmek gerekmektedir. Bunlar Bowlby ve Ainsworth`dur. Bu yazarlar gerçekleştirdikleri çalışmalar ile bağlanma literatürüne önemli katkılar sunmuşlardır. İki yazarın çalışmaları ile beraber bağlanma kuramı gelişmiştir. Bowlby`nin üzerinde en çok durduğu konulardan birinin, bakım veren kişinin yokluğunda çocuğun tedirginlik yaşıyor olmasıdır. Ainsworth`un gerçekleştirdiği çalışmalar ise büyük çoğunlukla bağlanmanın ölçülmesi ve gözlemlenmesi konularında yeni tekniklerin geliştirmesi üzerine odaklanmıştır (Bretherton, 1992: 759).

Ainsworth özellikle de “bağlanma davranışı” ifadesini geliştirerek literatüre büyük katkı sağlamıştır. Yazarı bağlanma davranışı ile bebeğin kendisine bakım veren kişinin yanında iyi hissettiğini, kendisine bakım veren kişinin yokluğunda ise tedirgin olduğunu belirtmiştir. Bakım veren kişinin yokluğu durumunda bebek bağlandığı bu kişiye tekrar erişmeyi istemektedir (Ainsworth, 1967).

2.1.2. Bağlanma Süreci

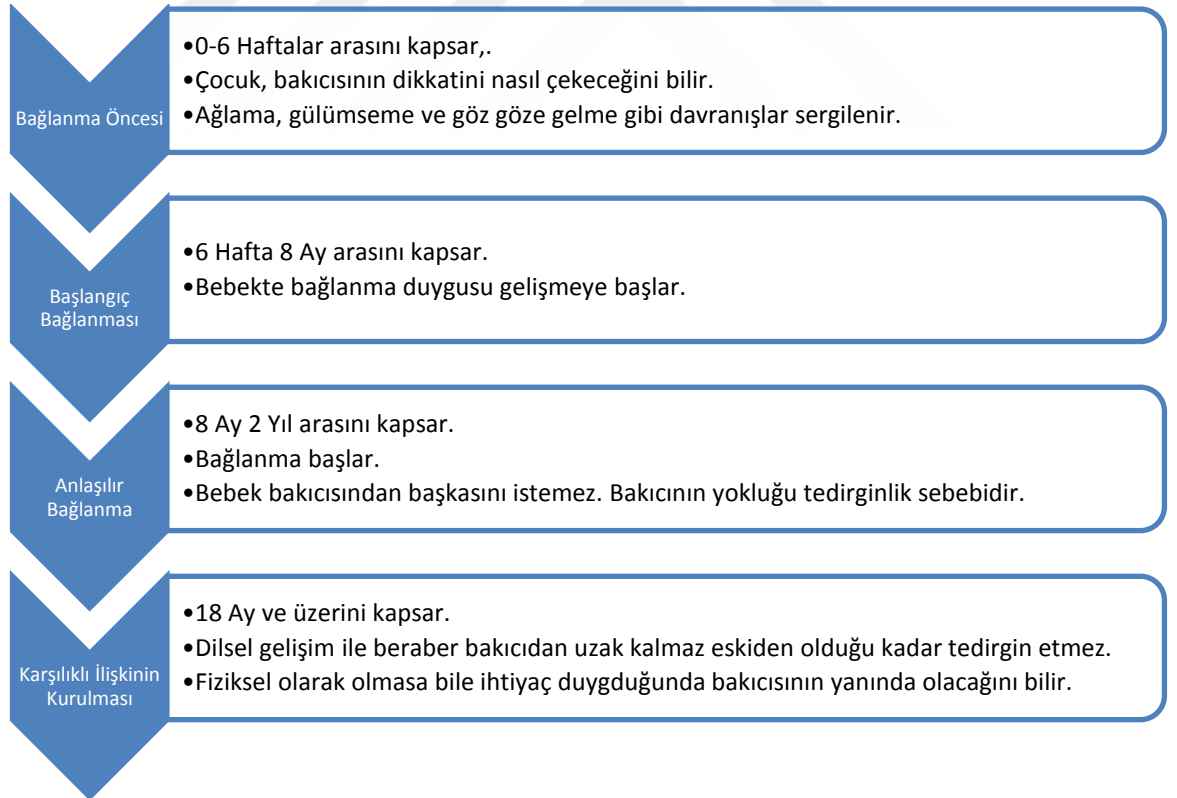
Daha önce yaşanmış olan deneyimlerin günümüzde sergilenen davranışlar üzerinde etkilerinin olduğu ileri sürülebilir. Aslında bu durum bağlanma davranışı açısından da geçerlidir. Bağlanma davranışının şekillenmesinde sosyal yetenekler, davranışlar, tutumlar, bilişsel süreçler, duygusal tepkiler ve kişilik özellikleri de etkili olabilmektedir. Fakat bunlara da etki edebilen geçmiş deneyimler bağlanmayı şekillendirebilmektedir (Malekpour, 2007: 81).

Bu açıdan değerlendirildiğinde bağlanma davranışının şekillenmesinde geçmiş deneyimlerin büyük etkisinin bulunduğu iddia edilebilir. Bu sonuç önceki sayfalarda da bahsedildiği üzere bağlanma davranışının şekillenmesinin bebeklik dönemi ile ilişkili olduğu gerçeğini ortaya çıkarmaktadır. Bağlanma davranışı farklı kişilerde farklı özelliklere sahip olmaktadır. Diğer bir ifadeyle her birey farklı bağlanma özelliklerine sahiptir. Farklı bireylerde farklı bağlanma özelliklerinin bulunması ise geçmiş deneyimlerle ilgili olan bir konudur. Özellikle bebeklik döneminde birey ile kendisine bakım veren kişi arasındaki ilişkinin düzeyi bireyin ilerleyen yıllardaki bağlanma özelliklerini belirlemektedir (Kantarıcı, 2009: 5).

Bowlby (1982) bağlanmanın doğru bir biçimde anlaşılması için bebeklik döneminin iyi bir şekilde analiz edilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Yazara göre çocuğun erken yaşlarının incelenmesi bağlanma noktasındaki özelliklerinin anlaşılmasında etkili olacaktır. Çocuk ile bakıcısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi, çocuğun ilerleyen yıllardaki bağlanma özelliklerinin tahmin edilmesini sağlayacaktır. Yazar özellikle de çocuğun bakıcısı ile olan ilişkilerde verdiği tepkilerin gözlemlenmesinin gerektiğini belirtmektedir (Bowlby, 1982: 28).

Bowlby (1998), bağlanmanın oluşumunda dört önemli aşamanın bulunduğunu belirtmektedir. Yazarın belirttiği aşamalar Şekil 1`de özetlenmektedir:

Şekil 1: Bağlanma Sürecinin Aşamaları

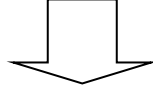


Kaynak: Bowlby, 1998.

Söz konusu aşamalar incelenirken bağlanma noktasındaki bireysel farklılıkları anlamak için Ainsworth ve arkadaşları “Yabancı Oda” deneyini geliştirmişlerdir. Bu deneyde sekiz aşamalı bir süreç bulunmaktadır. Akçakaya (2011)’in aktardığına göre söz konusu aşamalar şu şekildedir:

Aşama 1

Bir gözlemci ile beraber anne çocuğu odaya getirir ve gözlemcinin belirttiği yere çocuğu koyar. Daha sonra gözlemci odadan çıkar.



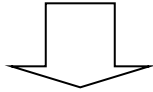
Aşama 2

Anne çocuğu oyuncakların yanına bırakır ve bir sandalyeye üç dakikalığına oturur.



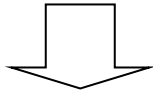
Aşama 3

Odaya yabancı bir birey gelir. Bir süre anne ile sohbet eder. Daha sonra çocuğa yaklaşır. Çocuğa bir oyuncak gösterir ve bu yolla etkileşim kurar. Daha sonra anne yavaş bir şekilde odadan çıkar.



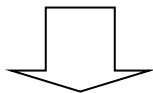
Aşama 4

Çocuk mutlu bir biçimde oyuna devam ederse yabancı bir şey yapmaz. Bebek hareketsiz olursa dikkatini oyuncaklara çekmeye çalışır. Çocuk rahatsızlık hissederse yabancı birey çocuğun dikkatini başka yere çekerek onu sakinleştirmeye çalışır. Çocuğun sakinleşmemesi, durumunda anne geri gelir.



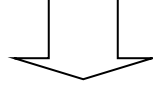
Aşama 5

Anne içeriye gelir, kapıda hareketsiz bekler ve çocuğun tepkisini izler. Yabancı fark edilmeden odadan çıkar ve anne çocuğu yeniden oyuncaklara yöneltir.



Aşama 6

Daha sonra anne çantasını bırakarak ‘‘Hoşça kal’’ diyerek odadan çıkar. Bu süre üç dakika sürer. ocuk çok rahatsız olursa bu süre kısa kesilir.



Aşama 7

Yabancı tekrar odaya girer ve dördüncü aşamada olduğu gibi çocukla oynamaya çalışır. ocuk rahatsız olursa anne kısa sürede tekrar döner.



Aşama 8

Anne tekrar odaya girer ve yabancı birey odadan çıkar. Bu aşamada ocuk ile annenin etkileşimi gözlemlenir (Akçakaya, 2011).

Bu aşamalar neticesinde elde edilen sonuçlarla beraber bazı sonuçlara ulaşılmaktadır. Bu sonuçlar çocuğun ilerleyen sayfalarda detaylı bir biçimde incelenen güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma biçimlerinden hangisini geliştirdiği noktasında tahminlerde bulunulmasını sağlar (Akçakaya, 2011).

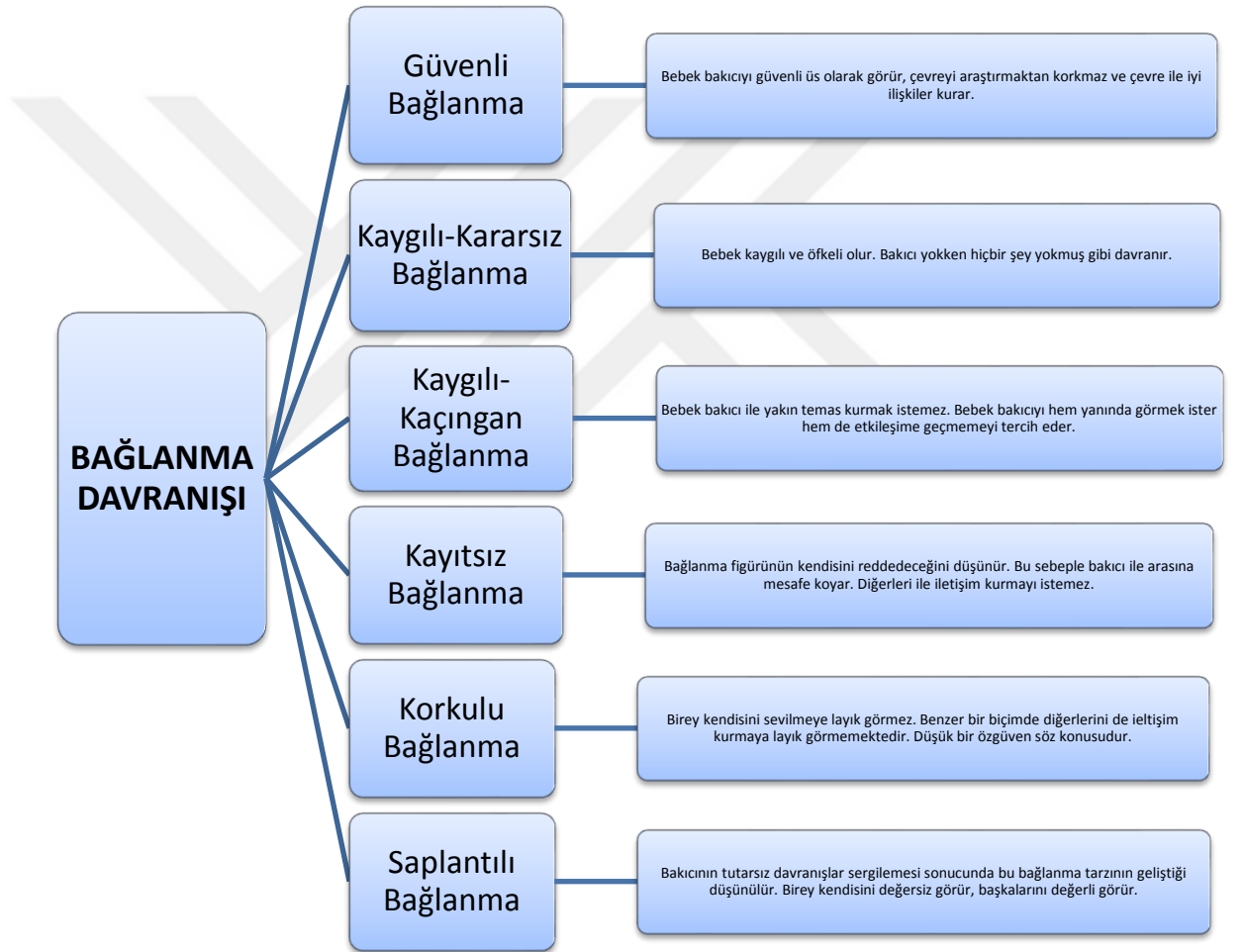
İncelenen kaynaklar bağlanma duygusunun oluşumunda bebeklik ve çocukluk dönemlerinin önemli etkilerinin bulunduğunu göstermektedir. Kısaca özetlemek gerekirse bağlanma duygusu büyük oranda ilk üç yıl içerisinde yaşanan bebek ve bakıcısı arasındaki etkileşim ile şekillenir ve edinilen bağlanma özellikleri uzun yıllar etkisini devam ettirir. Bebeğin bağlanma özelliklerinin oluşmasında genellikle anne olan bakıcısının sunduğu ve güvenlik, yemek ve benzeri konulardaki faaliyetler etkili olmaktadır (Brotherson, 2005: 1).

Bu noktada Ainsworth`un katkılarının ve “Yabancı Oda” gibi uygulamaların çok önemli olduğu gör÷lmektedir. Zira çocuğun bağlanma özelliklerinin test edilmesi ilerleyen dönemlerdeki davranışları hakkında bilgiler verecektir. Ainsworth ve sonrasında gerçekleştirilen çalışmalarla beraber çeşitli bağlanma tarzlarının bulunduğu anlaşılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde söz konusu bağlanma tarzları incelenmektedir.

2.1.3. Bağlanma Tarzları

Konu hakkında gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde çeşitli bağlanma tarzlarının ön plana çıktığı anlaşılmaktadır. Bu bağlanma tarzları Güvenli Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma, Kaygılı-Kaçınan Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Korkulu Bağlanma ve Saplantılı Bağlanma şeklindedir. Şekil 2 bağlanma tarzlarını özetlemektedir.

Şekil 2: Bağlanma Tarzları



Kaynak: İncelenen kaynaklardan faydalanılarak hazırlanmıştır.

Şekilde de görüleceği üzere farklı bağlanma tarzları farklı özelliklere sahiptir. Bu aşamada söz konusu bağlanma tarzlarının daha detaylı bir biçimde incelenmesi faydalı olacaktır.

2.1.3.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli Bağlanma duygusu geliştirmiş olan kişiler insanlarla olan ilişkilerini olumlu yönde şekillendirirler. Bu kişiler hem kendileri hakkında olumlu düşünür, hem de diğer bireyler hakkında olumlu düşünürler. Bu kişiler için kendileri seilmeye değer kişilerdir. Benzer şekilde diğer bireyleri de güvenilir görürler (Gündüz, 2013: 2072).

Güvenli Bağlanma duygusunun gelişebilmesi için anne ya da benzeri bakıcı ile olan ilişkilerde güven duygusunun gelişmiş olması belirleyici olmaktadır. Bebeklik ve çocukluk döneminde bakıcı ile geliştirilen ilişkilerde bakıcının bebeğin/çocuğun ihtiyaçlarını zamanında karşılaması güvenli bağlanma duygusunun gelişmesini sağlayacaktır. Bu noktada belirtmek gerekiyor ki “ihtiyaç” kavramı sadece çocuğun altının değiştirilmesi ya da aç bırakılmaması değildir. Sevgi ihtiyacının da karşılanması gerekmektedir. Karşılanan ihtiyaçlar ve ilişkinin boyutu bir ömür boyu sürecek etkiler bırakabilmektedir (Malekpour, 2007: 82).

Güvenli Bağlanma duygusunun gelişmesi için çocuk ile olan ilişkilerde bakıcının bazı davranışları sergilemesi gerekmektedir. Bu noktada dikkat çeken ilk kavram “iletişim”dir. İletişim süreci yüksek kalitede, anlaşılır, akıcı ve açık olmalıdır. Bebek ile bakıcı arasındaki bağ üçlü tutulmalıdır. Bu dönemde dikkat edilmesi gereken noktalar u şekilde listelenebilir:

- İletişim dili açık ve anlaşılır olmalı,
- Kullanılan ifadeler olumlu olmalı,
- Sıcak bir etkileşim ortamı bulunmalı,
- Olumlu tutum ve davranışlar geliştirilmeli,
- Bebek yönlendirilmeli. Yönlendirme yaparken aşırı kontrol kurulması zararlı olacaktır,
- Cezadan uzak durulmalı,
- Olumlu bir ruh hali ile etkileşime girilmeli,
- Bebeğin kendisini iyi hissetmesi sağlanmalı,
- İhtiyaç duyulduğunda bakıcı ulaşılabilir olmalı,

- Bakıcının davranışları tahmin edilebilir olmalı (Bergin ve Bergin, 2009: 143).

Yukarıda sayılan özelliklerin istenilen nitelikte olmaması ilişkilerin sorunlu bir şekilde gelişmesi ile sonuçlanır. Söz konusu ilişkilerdeki sorunlar bebeğin sadece bakıcısı ile bağlanma sorunu yaşamasına değil, aynı zamanda yaşanan bu bağlanma sorununu hayatının geri kalan kısmında da devam ettirmesine neden olur. Örnek vermek gerekirse, Güvenli Bağlanma Tarzının oluşmadığı çocuk çevreyi inceleme noktasında isteksiz olacaktır. Bu durum ömür boyu çevresindeki fırsatları değerlendirememesi ile sonuçlanacaktır (Malekpour, 2007: 85).

Güvenli bağlanmanın oluşması için gerekli en temel unsurların “koruma” ve “güven duygusu” unsurları olduğu ileri sürülebilir. Çocuğun anne tarafından korunduğunu düşünmesi ve annesine karşı güven duygusu geliştirmesi hayatı boyunca güvenli bağlanma özelliğine sahip olmasını sağlayabilecektir (Mooney, 2010: 7).

2.1.3.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Kaygılı-Kararsız Bağlanma Tarzının en önemli özelliği, çocuğun stres altında kaldığı durumlarda bakıcısı ile bir arada durmayı istemesidir. Diğer tarafta, çocuk bakıcısı ile bir araya geldikten kısa süre sonra ortamdaki uzaklaşmayı istemektedir. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Tarzını geliştiren çocukların en belirgin özelliklerinden birisi çevreyi araştırmaya karşı isteksiz olmalıdır. Ayrıca bu çocuklar çok çabuk bir biçimde üzülürler. Bu çocuklar anne-babalarından korkarlar ve hayal kırıklığı içerisinde yaşarlar. Söz konusu duyguların oluşmasında anne-baba davranışlarının ne şekilde olduğu kadar davranışların çocuk tarafından nasıl yorumlandığı/algılandığı da belirleyici olmaktadır (Brotherson, 2005: 2).

Arslan (2008)'e göre Kaygılı-Kararsız Bağlanma ilişkisinde anne, çocuğun gereksinimlerine karşı ilgili ve duyarlı değildir. Kaygılı-Kararsız Bağlanmaya sahip çocuklar ise annelerinden ayrıldıklarında yoğun kaygı ve kızgınlık duygusu yaşamaktadırlar. Anneleri gittiğinde ağlarlar, anneleri geri döndüğünde ise sevinirler ve kucaklarlar. Ancak birdenbire sinirli görünmeye başlayarak annelerini protesto davranışları (anneleri onları sakinleştirmeye çalıştığında sinirli olmaya devam etme, ağlama vs.) gösterirler (Arslan, 2008: 12).

Kaygılı-Kararsız Bağlanma tarzı geliştiren çocukların okul başarılarının da istenmedik yönde şekillendiği görülebilmektedir. Güvenli bağlanan çocuklar akademik olarak daha yüksek başarı elde ederken bu durum Kaygılı-Kararsız bağlanma stili geliştiren çocuklarda tersi yönde olabilmektedir. Özellikle bu çocukların dost yanlı ilişkiler kurmakta zorlanmaları okul ile olan ilişkilerini olumsuz etkilemektedir (Bergin ve Bergin, 2009: 144).

Akademik başarının istenmeyen yönde şekillenmesinin bir nedeninin de bu çocukların çevreyi inceleme noktasında isteksiz olmaları olduğu düşünülebilir. Zira çevreyi inceleme noktasında isteksiz olan çocuğun “öğrenme” konusunda da isteksiz olabileceği iddia edilebilir.

2.1.3.3. Kaygılı-Kaçınan Bağlanma

Kaygılı-Kaçınan Bağlanma Tarzı Kaygılı-Kararsız Bağlanma Tarzı ile benzer bazı özelliklere sahiptir. Zira Kaygılı-Kaçınan Bağlanma Tarzında da çocuk bakıcısını yanında istememektedir. Bakıcısının yanında istemeyen çocuk bu bağlanma tarzına sahip ise söz konusu duygusunu ifade edememektedir. Çocuk anne-babaya karşı yakınlık kumral noktasında isteksizdir. Anne-baba çocuğa ilgi gösterse dahi çocuk olumlu tepki vermez. Dahası bu çocuklar çok az duygusal tepkiler sergilemektedirler (Brotherson, 2005: 2).

Bu bağlanmada anneler çocuklarına karşı duyarlı değildir. Çocuk bu tavra anneye karşı uzaklık ve duygusal kopukluk geliştirerek tepki gösterir. Kaçınan bağlanmaya sahip çocuklar, annelerinin gidişinden rahatsız olmamış gibi görünürler ve anneleri döndüğünde ise yakın olmaktan kaçınıyor, sakin ya da ilgisiz görünürler. Fiziksel temas ya da rahatlama ihtiyacı duymazlar (Arslan, 2008: 17).

Güven duygusu oldukça zayıftır. İlerleyen yıllarda söz konusu güven eksikliği eşlerle olan ilişkilerde de ortaya çıkabilmektedir. Kaygılı-Kaçınan Bağlanma Tarzına sahip olan çocuklar başka kişilerin kendilerine karşı bağımlılık duygusu geliştirmelerinden rahatsız olurlar. Sınırlı oranda duygusal yatırımları bulunmaktadır. Yalnız kalmak stres altında sergiledikleri en önemli özelliklerdendir. Benzer şekilde, kendilerine bağlanmış olan bireyler stres altındayken bu bireylerden uzaklaşırlar. Sosyal ilişkilere önem vermezler ve gereksiz bulurlar (Gündoğan, 2015: 6).

Kaygılı-Kaçınan Bağlanma Tarzının gelişmesinde bakıcının tutarsız davranışları etkili olmaktadır. Sergilenen tutarsız davranışların bir sonucu olarak çocuk hangi davranışların uygun, hangi davranışların uygunsuz olacağı noktasında kararsız kalmaktadır. Çocuk çevreyi inceleme noktasında isteksizdir çünkü çevrenin güvenli olmayacağını düşünmektedir (Malekpour, 2007: 87).

2.1.3.4. Kayıtsız Bağlanma

Kayıtsız Bağlanma Tarzının en önemli özelliği bireyin kendisini değerli görürken başkalarını değersiz görmesidir. Bu bireyler diğer bireylerden zarar geleceğini düşünürler. Bu sebeple özerklik son derece önemli bir konudur (Gündüz, 2013: 2072).

Kayıtsız Bağlanma Tarzında olumlu benlik ve olumsuz başkaları modeli söz konusudur. Bağımsız olmak önemlidir ve başkalarıyla ilişki kurulması istenmeyen bir durumdur. Başkalarıyla ilişki kurma noktasında isteksiz olunmasının en önemli nedenlerinden biri diğer kişilerden zarar gelebileceği ya da benzer şekillerde hayal kırıklıklarının yaşanabileceği korkusudur. Hayal kırıklığından kaynaklanacak üzüntünün yaşanmaması için başkalarıyla kurulacak olan ilişkiler sınırlandırılır (Yaka, 2011: 19).

Gürdil (2009)'un aktardığına göre araştırmalar, kayıtsız bağlanan bireylerin ebeveynlerini yüksek düzeyde cezalandırıcı ve reddedici; düşük düzeyde destekleyici, sevecen, kabul edici ve ilgili olarak tanımladıklarını göstermektedir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine ilişkin olumlu zihinsel modellere sahipken, diğerlerine ilişkin değerlendirmeleri olumsuz niteliktedir. Özsaygıları oldukça yüksek olan ve özerkliğe aşırı derecede önem veren bu bireyler yakın ilişkilere duydukları gereksinimi reddetme eğilimi gösterirler. Bununla birlikte, kayıtsız bağlanan bireylerde gözlenen yüksek düzeydeki benlik saygısının, güvenli bağlananlara kıyasla, daha çok savunucu işlevlere hizmet ettiğinden söz edilmektedir” (Gürdil, 2009: 6).

2.1.3.5. Korkulu Bağlanma

Kayıtsız Bağlanma Tarzında birey kendisini olumlu görürken başkaları hakkında olumsuz bir görüşe sahiptir. Korkulu Bağlanma Tarzında ise birey hem kendisi hem de başkaları hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir. Ciddi oranda korku duygusu

bulunmaktadır ve kaçınma durumu söz konusudur. Bu kişiler benlik algılarının olumlu olması noktasında başkalarına büyük önem verirler. Başkalarına bu derecede önem verilmesine rağmen diğer insanlarla olan ilişkilerde sınır bulunmaktadır. Sosyal ilişkilerin zayıf olmasının kaybetme korkusu, reddedilme korkusu ve başka insanlarda beklenti oluşturma korkusu gibi nedenleri olur (Kuyumcu, 2011: 61).

Arslan (2008)'e göre bu bağlanma stili, olumsuz benlik modeli ve olumsuz diğerleri modelinin birleşiminden oluşur. Reddedilme ve kaybetme acısını engellemek için yakınlıktan kaçarlar. Korkulu bağlanma, bireyin başkalarının güvenilmez ve reddeden bireyler olacağı düşüncesi ile kendisinin sevilmeyeceğine ilişkin beklentileri ve değersizlik duygusunu ifade etmektedir. Bu stil, diğer insanlarla yakın olmaktan kaçınarak, reddedilme riskine karşı kendilerini koruma çabalarını ifade etmektedir (Arslan, 2008: 12). Eldoğan (2015)'e göre ise kırılğan narsizm özelliklerine sahip bireylerin duygusal ve fiziksel ihmal ve istismar sonucu oluşabilecek korkulu bağlanma stiline sahip olabileceği, bu bağlanma stilinin de yakın ilişki kuramama, kendini açmama sorunlarına yol açabileceği savunulmaktadır (Eldoğan, 2015: 5).

Çocuğa karşı olan destek, ilgi ve çocuğu kabul etme düzeyinin düşük olması durumunda Korkulu Bağlanma Tarzı ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlanma tarzı çoğunlukla çatışmalı ve olumsuz bir ortamda gelişmektedir. Anne-babanın reddedici ve cezalandırıcı olmaları söz konusu ortamın oluşmasında etkili olmaktadır (Gürdil, 2009: 6).

2.1.3.6. Saplantılı Bağlanma

Saplantılı Bağlanma Tarzı Kayıtsız Bağlanma Tarzının tersi konumundadır. Kayıtsız Bağlanma Tarzında birey kendisini değerli, başkalarını değersiz görürken Saplantılı Bağlanma Tarzında birey kendisini değersiz, başkalarını değerleri görmektedir. Birey başkalarına ilişkin olumlu düşüncelere sahipken kendini değersiz hissetmektedir. Bu kişiler yakın ilişkilerde kendilerini ispat etmek için büyük çaba gösterirler. İlişkilerinde gerçekçi olmayan beklentiler söz konusudur (Kuyumcu, 2011: 61).

Gündüz (2013) bu bağlanma tarzının benliği olumsuz, başkalarını olumlu görme temeline dayandığını belirtir. Yazara göre bu bağlanma tarzında bireyler, başkalarını

sevilmeye değer bulurken kendilerini değersiz olarak algırlarlar ve sürekli olarak kendilerini kanıtlamaya dönük ilişkiler kurarlar (Gündüz, 2013: 2072).

Arslan (2008)'e göre ise bu bağlanma stili, olumsuz benlik modeli ve olumlu diğerleri modeli birleşiminden oluşur. Saplantılı bireyler diğerleri tarafından güven ve kabul kazanmak konusunda kaygılıdır. Saplantılı bağlanma, diğer insanların olumlu değerlendirilmesiyle birlikte bir değersizlik duygusunu göstermektedir. Bu bağlanma stili özelliği gösteren bireyler yakın ilişkilerinde kişisel değerlilik ve kişisel yeterliliği bulmak için çabalarlar (Arslan, 2008: 20).

Bağlanma tarzların özelliklerini karşılaştırmak, aradaki farklılıkları anlama açısından faydalı olacaktır. Tablo 1 bağlanma tarzlarının özelliklerini özetlemektedir.

Tablo 1: Bağlanma Tarzlarının Özellikleri

<i>Güvenli Bağlanma</i>	<ul style="list-style-type: none">• Olumlu sosyal ilişkiler,• İletişime geçme konusunda isteklilik,• Bakıcı ile zaman geçirme isteği,• Bakıcının nerede olduğunu bilme isteği,• Çevreye karşı merak,• Düşmanlık duygusu geliştirmeme,• Bakıcı, bebeğin/çocuğun kendisine güvendiğini fark eder,• Yaşlıları arasında popüler olma,• Diğer insanlara karşı anlayışlı olma,• Stres altında kontrollü davranma,• Duyguların kolay yönetilmesi,• Duyguların ifade edilmesi.
<i>Kaygılı-Kararsız Bağlanma</i>	<ul style="list-style-type: none">• Anlaşılması zor davranışlar,• Korkmuş yüz ifadesi,• Küfür etme,• Anne-babadan korkma,• Soğuk davranma,• Ayrılık ya da ölüm gibi durumlarda aşırı acı çekme,• Duygusuz görünebilme,• Anne-baba ile yaşamayı istememe,• Bakıcı geçmişin uyuşturucu kullanımı ya da depresyon yaşamış olabilir,• İhmalkarlık,• Terk edilme korkusu,• Yakın ilişki kurmayı istememe,• Değişken özsaygı,

	<ul style="list-style-type: none"> • Reddedilme korkusu.
<i>Kaygılı Kaçınan Bağlanma</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Bakıcı tarafından duygusuz tavırlara maruz kalmış olma, • Bakıcı tarafından kızgın tavırlara maruz kalmış olma, • Kaçınan davranışlar sergileme, • Bakıcının yardımının yetersiz olması, • Duygusal sorunlarda yetersiz bakıcı desteği, • Bakıcı ile olan ilişkilerin nasıl olacağı noktasında kesin bir karara sahip olmama, • Duyguları gizleme isteği, • Olumsuz duyguların bastırılması.
<i>Kayıtsız Bağlanma</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kendini değerli görme, • Hayal kırıklığı yaşama korkusu, • Reddedilme korkusu ile yakın ilişki kurmaktan kaçınma, • Bağımsız olma isteği, • Güçlü olma isteği.
<i>Korkulu Bağlanma</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kendini değersiz görme, • Başkalarını değersiz görme, • Sosyal ilişkilerde sorun yaşama, • Yakın ilişkiler kurmaktan çekinme, • Başkalarının reddedici olduklarını düşünme, • Olumsuz zihinsel temsiller.
<i>Saplantılı Bağlanma</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kendisi hakkında olumsuz düşünceler, • Diğerleri hakkında olumlu düşünceler, • Kendilerini sevmeye layık görmezler, • Diğerlerini sevmeye layık görürler.

Kaynak: Brotherson, 2005: 2-3; Bergin ve Bergin, 2009: 143-146; Gündoğan, 2015: 3-4; Çalışır, 2009: 244; Yaka, 2011: 17-18; Gürdil, 2009: 6; Hamarta ve diğerleri, 2009: 201.

Bağlanma tarzlarının özellikleri hakkında gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde anne-baba tutumlarının bu aşamada son derece önemli olduğu görülmektedir. Genelde bağlanma durumunda bakıcı statüsüne sahip olan bireyler anne-babalar olmaktadır. Bu sebeple anne-baba tutumlarının bağlanma açısından incelenmesi gerekmektedir. Çalışmanın bu aşamasında anne-baba tutumları bağlanma açısından incelenmektedir. Zira farklı anne-baba tutumlarının farklı bağlanma tarzlarını ortaya çıkardığı bir gerçektir.

2.1.4. Bağlanma ve Anne-Baba Tutumları

Bağlanma ve anne-baba tutumları arasında bir ilişkinin olduğu bilinmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalarda aile tutumlarının farklı gruplara ayrıldıkları görülmektedir. Bu tutumlar ailelerin sahip oldukları özelliklere göre şekillenebilmektedir. Ailelerin sahip oldukları özellikler şu şekilde listelenebilir:

- Reddeden- Karşı Koyan Aileler,
- Aşırı Koruyan Aileler,
- Baskıcı Aileler,
- Pasif ve Kabul Edici Aileler,
- Dengesiz ve Uyumsuz Aileler,
- Hatalı Disiplin Uygulayan Aileler,
- Uyumlu Aileler,
- Sakin, Mutlu, Uyumlu Aileler,
- Çocuğu Kabul Eden Aileler,
- Çocukla Oynayan Aileler,
- Mantıksal ve Bilimsel Yaklaşımlı Aileler,
- Tutarlı Aileler,
- Çocuğa Sorumluluk Veren Aileler (Aktaş, 2011: 26).

Bu özelliklere sahip olan ailelerin, ilgili özelliklere bağlı olarak geliştirdikleri aile tutumları ve bu aile tutumlarının çocuk üzerindeki genel etkileri ise şu şekilde listelenebilir:

- Otoriter tutum: Çocuğun kendine güveni olmaz. Çoğunlukla sessiz, sakin, çekingen, boyun eğen, başkalarının kontrollerini kolay bir biçimde kabul eden ve uslu olan çocuklardır.
- Demokratik tutum: Destekleyici, dengeli ve güven verici bir aile ortamı söz konusudur. Çocuğun bağımsız olması desteklenir. İdeal anne-baba tutumu olarak görülür.
- Koruyucu tutum: Anne-baba çocuğun kendi başına yapması gereken işleri dahi yapmaktadır. Çocuk sorumluluk sahibi değildir. Çocuğun anne-babaya bağımlı olması istenmektedir.

- Tutarsız tutum: Kimi zaman aşırı baskı söz konusuysen kimi zaman aşırı hoşgörü gösterilmektedir. Uyulması gereken kurallar konusunda bir tutarsızlık söz konusudur.
- İlgisiz tutum: Ciddi bir iletişim sorunu bulunmaktadır. Bu ortamda yetişen çocuklar kendilerinden küçüklere karşı düşmanca bir tavır takınırlar. Bu çocuklar hayal kırıklığı yaşayan, sinirli ve yardım duygusundan uzak olan çocuklardır (Bozdemir ve Gündüz, 2016: 1799).

Çocukların sahip oldukları genel kişilik özelliklerinin ve bağlanma duygularının anlaşılabilmesi için söz konusu tutumların detaylı bir biçimde incelenmeleri gerekir. Çalışmanın bu bölümünde yukarıda bahsedilen aile tutumları incelenmektedir.

2.1.4.1. Otoriter Tutum

Otoriter tutumda çocuk üzerinde ciddi bir baskı bulunmaktadır. Bu aile ortamında cezalar bulunmaktadır ve çocuk cezalardan aşırı derecede korkmaktadır. Çocuk cezalardan uzak kalabilmek için belirlenmiş olan kurallara uymak durumundadır. Evde otorite bulunmaktadır ve kuralları belirleyen otoritedir. Kuralların belirlenmesi sürecinde çocuğun fikri önemsenmez. Kuralların belirlenmesinde söz hakkı olmayan çocuk için önemli olan temel konu cezalardan uzak kalabilmek için önceden belirlenmiş olan bütün kurallara uymaktır. Bu sebeple çocuk iletişim sorunları yaşar ve dengesiz davranışlar sergileyebilir. Bu tür çocukların en belirgin özellikleri arasında hassas olmaları ve rekabet etme yeteneklerinin olmaması bulunmaktadır (Turhan, 2016).

Kaya ve diğerleri (2012)'ye göre çocuğu kendi ideallerine göre yetiştirme arzu ve isteğinde olan ana baba bu sonucu elde edebilmek adına çoğunlukla çocuğuna katı, otoriter bir tutum içerisinde davranır. Bu tür ailelerin sonuca ulaşmadaki en büyük kozu onların sık sık cezaya başvurmalarıdır. Çocuğa sağlanan haklar en aza indirgenmiş bir durumdadır. Ana baba tarafından bu tür bir duruma maruz bırakılan çocuklar; aşağılık duygusu içerisinde olur ve çekingen tavırlar sergilerler (Kaya ve diğerleri, 2012: 210).

Aslında anne-babanın temel hedefi çocuğun belirli bir ideal çerçevesinde büyümesidir. Çocuğun yetişmesinde bazı kalıplar söz konusudur ve bu kalıpların dışına çıkılması istenmez. Çocuğun kurallara uygun bir biçimde hareket etmesinin onun istenilen şekilde yetişeceği düşüncesi hâkimdir. Bu ailelerin ilkelerine göre kurallar

anne-baba tarafından belirlenmeli ve çocuklar söz konusu kurallara istisnasız bir şekilde uymalıdır. Ancak bu şekilde iyi bir kişilik gelişiminin sağlanacağı düşünülmektedir. Çocuğun davranışları kontrol altında tutulurken istek ve beklentilerine önem verilmemektedir (Başal, 2014: 386).

Otoriter ailelerde katı bir disiplin anlayışı bulunur. Söz konusu katı disiplin anlayışının bir sonucu olarak çocuklara yeteri kadar ilgi ve destek gösterilmez. Yetersiz ilgi ve desteğin bulunduğu bu ortamda çocuktan katı bir itaat beklenmektedir. Çocukların tutum ve davranışları mutlak bir anlayışa göre şekillendirilmektedir. Katı bir kontrol altında tutulan ve yeri geldiğinde ağır cezalara maruz kalan çocuklarda kaygı düzeyi yüksek olmaktadır. Kaygı düzeyinin yüksek olması çocuğun uyum sorunları yaşamasının önünü açmaktadır (Sak ve diğerleri, 2015: 973).

Aktaş (2011)'e göre aile içinde kötü davranılan çocuklar okul çağında arkadaşlık kurmakta zorluk çekerler. Yapılan araştırmalar, bu çocukların diğerlerine göre daha saldırgan, güven duyguları düşük, sebatsız, çoğu kez uygun olmayan şekilde davranan kimseler olduklarını göstermiştir. Kötü davranılan çocukların zihinsel, sosyal ve duygusal bakımdan gelişmelerinde büyük aksaklıklar olduğu artık tartışma götürmez bir biçimde ortaya konmuştur. Böyle evlerde yaşayan çocukların benlik saygıları düşüktür. Güvensiz ve tedirgindirler. Ezilme, horlanma ve benimsememe sonucu yaralanan benlik saygılarını kazanmak için çeşitli yollara başvururlar. Ergenlikten önce sinen, korkan bir çocuk ergenlikten sonra tüm baskı ve dayığa karşı başkaldıran, başına buyruk davranan, evin kurallarını hiçe sayan bir genç olup çıkar (Aktaş, 2011: 23-24).

2.1.4.2. Demokratik Tutum

Anne baba tutumları arasında en uygun görülen tutum demokratik olanıdır. Demokratik tutumun en önemli özelliğinin aile içerisinde iyi bir iletişim ortamının bulunması olduğu ileri sürülebilir. İyi bir iletişim ile beraber çocuğa duygusal açıdan destek olunmaktadır. Bu iki durum sayesinde çocuğun özerklik geliştirmesi desteklenmektedir. Bu durum aile içerisinde disiplin olmadığı anlamına gelmez. Zira çocuğun bazı standartlara ulaşabilmesi için belirli kurallar bulunmaktadır. Çocuğun etkinliklerini kontrol etmek yerine ona rehberlik edilmesi söz konusudur. Bu ailelerde yetişen çocuklar anne-babanın sahip olduğu değer ve özellikleri içselleştirmektedirler.

Genellikle demokratik tutumun çocuğun ahlaki, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişiminde en iyi sonuçların elde edildiği tutum olarak kabul edildiği görülmektedir (Sak ve diğerleri, 2015: 973).

Demokratik tutumun benimsendiği ailelerde anne-baba çocuğun dengeli bir biçimde gelişmesini amaçlamaktadır. Anne-babanın tutum ve davranışları bu amaca uygun bir biçimde şekillenmektedir. Anne-babanın çocuğa güven verici ve destekleyici bir tutum geliştirmeleri çocuğun gelişiminde çok büyük bir öneme sahiptir. Demokratik tutumun benimsendiği ailelerde bireylerin hakları ve sorumlulukları bellidir. Fakat otoriter tutumdan farklı bir durum vardır. Otoriter tutumda hak ve sorumluluklar otorite tarafından belirlenirken demokratik ailelerde hak ve sorumluluklar çocukla beraber belirlenmektedir. Ortak bir biçimde belirlenen kurallara herkesin uyması gerekmektedir. Belirli durumlarda ise kuralları esnetilmesi söz konusu olabilmektedir. Bu ailelerde çocuğun deneyim kazanması noktasında anne-baba cesaretlendirici bir anlayışa sahiptir (Başal ve diğerleri, 2014: 387).

Bu tür anne-baba tutumlarında çocuğa karşı ebeveyn tarafından içten ve derin bir sevgi duyulur. Çocuğa karşı olumlu rol modeli oluşturan bu tür anne-babalar çocuklarına sorunlarının çözümü konusunda rehberlik yaparlar. Çocuğun ilgi ve gereksinimlerine her zaman saygı gösterilir. Aile bireyi olarak çocuğun da fikri önemlidir. Anne-babalar çocuğun yaşına göre bazı kararlarını kendisinin almasını sağlarlar. En sağlıklı anne-baba tutumu da bu esnek yapılı anne-baba tutumudur. Bu tutumu kayıtsız ve şartsız gösteren ana babaların çocukları aşağıda sayılan olumlu kişilik özelliklerine sahip olurlar.

- Çocuk kendisine ve çevresine karşı saygılı ve duyarlıdır,
- Çocuk kendi sınırlarını bilir,
- Hoşgörülüdür,
- Girişkendir,
- Açık fikirlidir,
- Aktiftir,
- Fikirlerini serbest bir biçimde ifade eder,
- İnanıklarını savunabilir,

- Fikirleri doğrultusunda hareket eder,
- Davranışları ve kişilik yapısı dengelidir,
- Başkalarının fikirlerine saygı duyar,
- Kurallara ve otoriteye körü körüne bağlı kalmaz,
- Sorumluluk duygusu gelişmiştir (Kaya ve diğerleri, 2010: 211).

Demokratik aile tutumunun bu özellikleri dikkate alındığında otoriter tutum kadar katıl olmayan, ama çocuğun gelişimini dikkate alan bir sisteme sahip olduğu görülmektedir. Çocuğun gelişimi açısından sağladığı kazanımlar dikkate alındığında en uygun aile tutumu olduğu anlaşılmaktadır.

2.1.4.3. Koruyucu Tutum

Aşırı koruyucu tutumda anne-baba sürekli olarak bir korkuya sahiptir. Bu korkunun sonucu olarak çocuk üzerinde aşırı derecede kontrol kurulmaktadır. Çocuğun üzerindeki baskı olması gerektiğinden çok fazladır. Aşırı kontrolle beraber aşırı bir özen gösterme durumu da söz konusudur. Çocuk tarafından yerine getirilmesi gereken birçok görev aile tarafından gerçekleştirilir. Bu durumun ortaya çıkmasının nedeni ailenin çocuğun yorulmasından ya da üzülmelerinden korkmasıdır. Çocuğun yerine getirmesi gereken birçok işin anne-baba tarafından yapılması çocuğun gelişiminde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Zira bütün sorumlulukları başkası tarafından karşılanan çocuk bu durumu bir alışkanlık haline getirebilmektedir (Başal, 2014: 386).

Çocuğun yerine getirmesi gereken görev ve sorumluluklarına aile tarafından gerçekleştirilmesi çocuğun aşırı bağımlı olmasına neden olmaktadır. Aşırı bağımlı olan bu çocuklarda duygusal kırıklıkların bulunduğu bir kişilik yapısı oluşmaktadır. Çocuğun yerine getirmesi gereken görev ve sorumlulukların aile tarafından gerçekleştirilmesi ile beraber çocuğun beceri açısından kendisini geliştirmesi engellenmektedir. Bu durum ile beraber çocukta özgüven sorunu ortaya çıkar. Özerk düşünce açısından çocuk kendisini geliştiremez. Bu aile ortamında yetişen çocuklarda görülen önemli bir sorun da çocuğun utangaç olmasıdır (Sak ve diğerler, 2015: 974).

Kaya ve diğerleri (2012)'ye göre bu tür anne-babalar, el bebek gül bebek büyüttükleri çocuklarını aşırı bir kontrol ortamı içerisinde büyütürler. Anne-baba adeta çocukların üzerlerine titrerler. Anne-baba tarafından oluşturulmuş yapay bir

akvaryumda yetişen çocuklar çevreye ve hayata uyum sağlamakta sürekli güçlük yaşarlar. Diğer insanlara karşı güvensiz bir tutum içerisinde yaklaşırlar. Böyle bir ortamda büyüyen çocuklar aileden uzak yaşayamazlar, çoğunlukla mutsuz olurlar, kendilerini önemli işleri yapacak güçten de yoksun görürler. Yenilgiyi baştan kabul etmiş bir halleri vardır. Öğrenilmiş çaresizlik durumu onların en belirgin vasıfları haline gelmiştir (Kaya ve diğerleri, 2012: 210-211).

Aktaş (2011)'e göre ise aşırı korunan çocuklar sevgiyi ancak anne-babalarına koşulsuz bir bağlılık gösterdiklerinde bulabilirler. İstenmeyen çocukların karşılığı bu çocuklar anne-baba sevgisini ve onayını elde etme konusunda umutsuz değildirlere. Ne var ki karşılığını kendi kişilik haklarından vazgeçerek öderler. Yetişkinlik döneminde bu kişiler, sevilme, korunma ve kayırılma gereksinimlerini karşılayabilmek amacıyla insanlara her türlü çatışma ve sürtüşmeden kaçınarak, onları hoş tutmaya çabalarlar (Aktaş, 2011: 22).

Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere çocukların zarar görmelerinden aşırı korkan anne-babalar aslında çocuklara zarar vermektedirler. Çocuğun uğradığı zarar kendisini geliştirememesidir. Zira çocuk anne-babaya aşırı derecede bağımlıdır. Bu bağımlılık nedeniyle görev ve sorumluluklarını yerine getiremeyen çocuk kendini geliştirememektedir. Çocuğun kendini geliştirememesi ve özerk bir biçimde başarılar elde edememesi ilerleyen yıllarda çocuğun başkalarına bağımlı olması ve girişken olamaması ile sonuçlanabilir.

2.1.4.4. Tutarsız Tutum

Bazı ailelerde anne-babalar tutarsız davranışlar sergileyebilmektedir. Anne-babanın tutarsız olduğu durumlarda çocuklarda da bir tutarsızlık söz konusu olabilmektedir. Öncelikle belirtmek gerekiyor ki, aile ortamında çocuk ne zaman ne yapılması gerektiğini ve hangi davranışın hangi sonuçları doğuracağını bilmek istemektedir. Bu bilgi çocuğun davranışlarının şekillenmesinde etkili olacaktır. Anne-babanın tutarsız davranışlar sergilemesi durumunda çocuk hangi davranışların hangi sonuçları doğuracağı hakkında bilgi sahibi olamaz. Bu durum çocuğun olumlu davranışları sonuçlarını bilememesi nedeniyle sergilememesi ya da olumsuz davranışları istemeden sergileyip olumsuz sonuçlarla karşılaşması ile sonuçlanabilir. Bu durum

çocukta korkuların ve kuruntuların hayatını etkilemesi ile sonuçlanır (Başal ve diğerleri, 2014: 387).

Bu tür anne-babalar çocuk eğitiminde kararsızlık içerisindedirler. Birinin doğru olarak gördüğü durum diğeri tarafından yanlış olarak değerlendirilmekte, bu durum da çocuğu kelimenin tam anlamıyla iki arada bir derede bırakarak çocuğun kişilik gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Neyi, nerede ve ne zaman yapacağını bilemeyen bir çocuk; yumuşak huylu, ılımlı, ürkek, söz dinleyen, pasif bir kişilik veya kendini ispatlamaya çalışan, sinirli, kavgacı, çabuk öfkelenen, tepkisel bir kişilik yapısı geliştirebilir (Kaya ve diğerleri, 2012: 210).

Bu tür ailelerde bir disiplin eksikliği görülmeyebilir. Fakat disiplin sistemini özellikleri noktasında bir belirsizlik bulunmaktadır. Herhangi bir davranış sergilendiğinde olumlu sonuçlar alınır. Çocuk aynı davranışı başa zaman sergilediğinde ise olumsuz bir yaptırım ile karşı karşıya kalabilir. Anne-baba tarafından sergilenen sistem aşırı bir hoşgörü ile katı bir disiplin arasında gidip gelmektedir. Aslında çocuk açısından bir belirsizlik durumu söz konusudur. Çocuğu en çok etkileyen şey çocuğun davranışların sonucu hakkında bilgi sahibi olamamasıdır. Çocuk hangi davranışın nerede ve ne zaman istendiği ya da istenmediği noktasında yeterli bilgiye sahip değildir. Çocuk tutumunu geliştirirken anne-babanın keyifli ya da öfkeli oluşunu dikkate almaktadır. Çocuk için önemli olan davranışın doğru ya da yanlış olması değildir. Onun için önemli olan davranışın nerede ve ne zaman sergileneceğidir. Bu ailelerin en önemli özelliklerinden birinin de anne ve babanın kurallar hakkında ortak bir anlayışa sahip olmamalarıdır. Anne tarafından olumlu görülen bir davranış baba tarafından cezalandırıldığında ya da tersi bir durum söz konusu olduğunda çocuğun düşüncelerinde bir karmaşa oluşmaktadır (Aktaş, 2011: 23).

2.1.4.5. İlgisiz Tutum

Çocuklarına ile ortamındaki tek ihtiyaçları yiyecek, barınma ya da ısınma gibi maddesel ihtiyaçlar değildir. Çocuk aynı zamanda sevgiye ihtiyaç duymaktadır. Sevgi ihtiyacının karşılanmaması çocuk için istenmeyen bir durumdur. Sevgi çocuğun en temel ihtiyaçlarından biridir. Anne-babanın ilgisiz olması ve çocuğu sevgiden mahrum bırakması çocuk için olumsuz bir durumdur. Anne-baba çocuğa yeterince ilgi ve sevgi

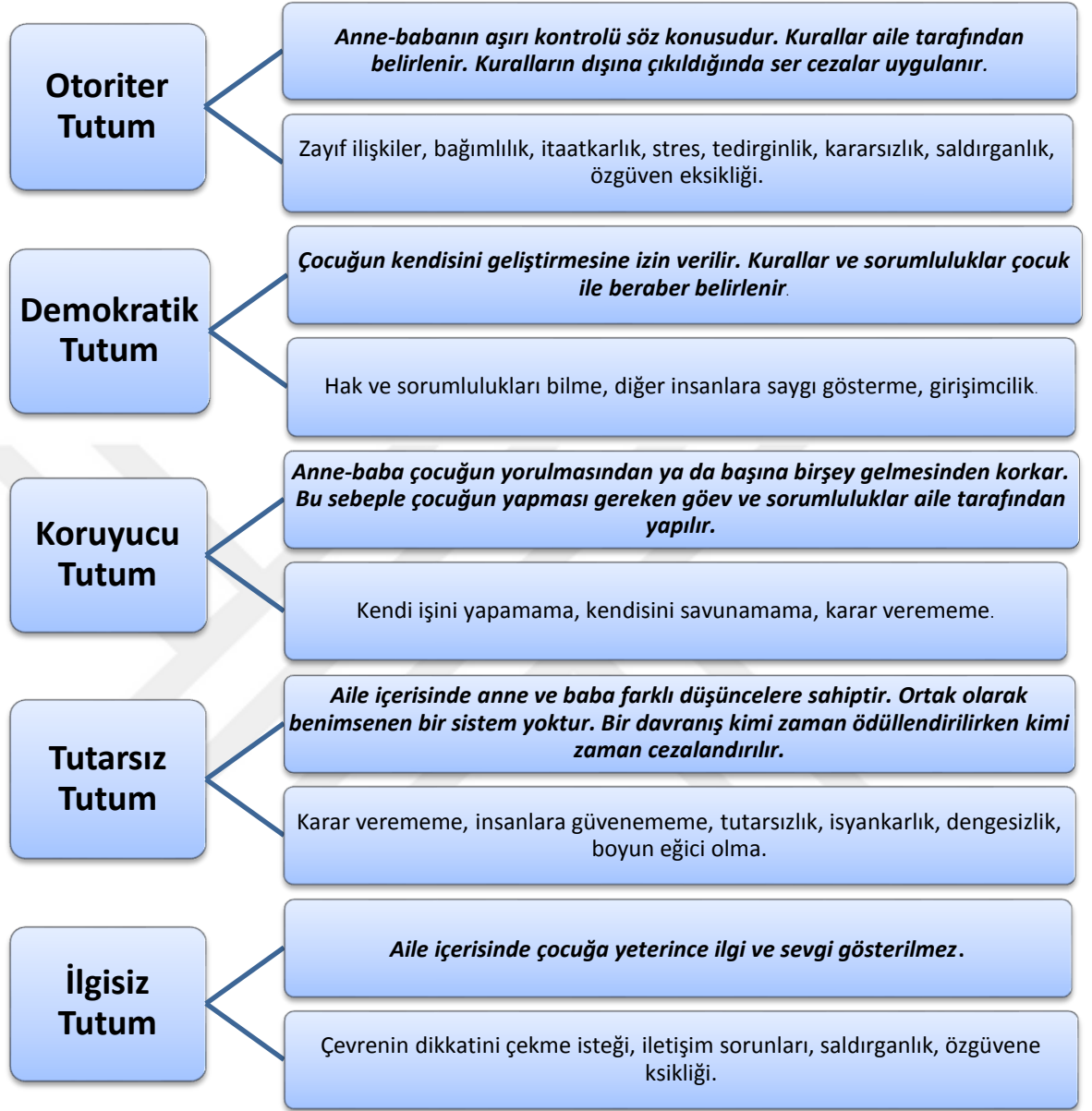
göstermelidir. Bu noktada anne-babanın çocuğun ilgi ve sevgi ihtiyacının farkında olması gerekir. Aksi takdirde çocukta duygusal boşluklar oluşacaktır. Çocuk anne-babadan yeterince ilgi ve sevgi bulamadığında söz konusu ilgi ve sevgiyi başka yollarda aramaktadır. Dahası ilgi ve sevginin eksik olması anne-baba ile çocuk arasında bir iletişim kopukluğunun yaşanmasına neden olur (Akça, 2012: 4).

İlgisiz ailelerde yetişen çocuklar kuralları dikkate almazlar. Okullarda kuralları yok saymaktadırlar. Çocuğun ailede ilgisiz bırakılması onun aşırı derecede serbest bir kişiliğe sahip olması ile sonuçlanmaktadır. Bu serbestlik kurallara uymama davranışı ile sonuçlanabilir. Çocuğun evde kurallara uymaması ilerleyen dönemlerde okulda ve sosyal hayatta da kurallara uymamasına neden olur. Bu çocuklar özellikle stresli ailelerin çocuklarıdır. Stresli bir hayat sürdüren anne-babalar çocuğa yeterince ilgi ve sevgi gösteremezler. Çocukların anlık isteklerinin yerine getirilmesine rağmen onlarla sohbet edilmesi, ödevlerine yardım edilmesi, kurallar hakkında konuşulması ve benzeri yollarla uzun soluklu iletişim kurulması mümkün olmamaktadır (Başal ve diğerleri, 2014: 386).

Kaya ve diğerleri (2012)'ye göre bu tür anne-babalar çocuğun isteklerine hiçbir denetim ve sınırlama getirmezler. İlgisiz anne-babalar çocuklarını aşırı ihmal ederler ve onların ilgi ve gereksinimlerine karşı kayıtsız davranırlar. Bu durumda çocuğun agresif bir davranış içerisinde olmasına sebebiyet verir. Sevgisiz ortamda büyüyen çocuğun çevresinden tek isteği, aileden birazcık şefkat görebilmek, dikkat çekmek ve onlara varlığını ispatlayabilmektir. Sonraki aşamalarda evde bulunamayan sevgi dışarıda aranmaya çalışılacaktır. Aileden uzaklaşma olacak anne-babanın ona ihtiyacı olunan zamanlarda da artık o bu duruma ilgisiz kalacaktır (Kaya ve diğerleri, 2012: 210).

Bu ifadeler incelendiğinde anne-babanın geliştirdikleri tutumların çocukların kişilik gelişimlerinde ve bağlanma özelliklerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Aile ilişkileri çocuğun bağlanma özelliği üzerinde ciddi bir etkiye sahiptir. Bu etki çocuğun sadece aileyle değil, ilerleyen yıllarda çevreyle olan bağlanma özelliklerini de şekillendirmektedir. Bu aşamada anne-baba tutumların özelliklerinin ve çocuklar üzerindeki etkilerinin özetlenmesi faydalı olacaktır. Şekil 3 aile tutumlarını ve çocuk üzerindeki etkilerini özetlemektedir.

Şekil 3: Anne-Baba Tutumları ve Çocuk Üzerindeki Etkileri



Kaynak: MEB, s. 5-9

Yukarıdaki tutumlara ek olarak bazı kaynaklarda bir diğer aile tutumundan da bahsedilmektedir. Bu aile tutumu aşırı hoşgörüm tutumu olarak isimlendirilir. Aşırı hoşgörü tutumunda çocuğun isteklerine aşırı önem verilir. Çocuk mantıksız bir istekte dahi bulunsa bu kabul edilir. Hatalı davranışlar hoşgörü ile karşılanır. Ailede kural koyan kişi çocuktur. Bu çocuklar sorumluluk almazlar. Aşırı bir bağımlılık durumu söz

konusudur. Sosyal gelişim ve özdenetim konularında bir eksiklik söz konusudur. Bu çocuklar doğruyu ve yanlış ayırt etme noktasında zorluk yaşarlar (MEB, t.y.: 5-9).

Bu açılardan değerlendirildiğinde aşırı hoşgörölü tutumun otoriter tutumun tersi olduğu iddia edilebilir. Anlaşılacağı üzere hem otoriter tutum hem de aşırı hoşgörölü tutum doğru aile tutumları değildir. Demokratik tutumun ise otoriter tutum ve aşırı hoşgörölü tutumun olumlu özelliklerini barındıran, olumsuz özelliklerini ise barındırmayan bir tutum olduğu ileri sürülebilir.

2.2. STRES

Çalışmanın amacına uygun bir biçimde bu aşamada stres kavramı incelenmektedir. Stres kavramının ne anlama geldiği, stresin aşamaları, kaynakları, sonuçları, kuramlar ve stresle başa çıkma konuları alt başlıklar altında değerlendirilmektedir.

2.2.1. Stres Kavramı

Stres kelimesinin kökeni Latince “estrica” ifadesine dayanmaktadır. Bu ifade yetersiz bir biçimde ele alınan, insanların huzur ve sağlığını tehlikeye atan durumlara verilen tepki anlamında kullanılmıştır. Stres kavramı hakkında incelikli olarak bilinmesi gereken nokta psikolojik ve fizyolojik tepkileri ortaya çıkarmasıdır. Stres kavramı açıklanırken çeşitli şekillerde “insanların ve nesnelere biçimlerinin bozulması” ifadesi kullanılmaktadır (Erdoğan ve diğerleri, 2009: 448).

Türk Dil Kurumu sözlüğünde stres kavramı “ruhsal gerilim” ifadesi ile tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2017). Karagöl (2011)`e göre ise stres, insan organizmasındaki olumsuz sonuçları ve etkileriyle tanımlanmaktadır. Stresin günlük hayattaki kullanımını da, daha çok olumsuzluk ve hoşnutsuzluk hallerinin tasvir edilmesi şeklinde değerlendirilebilmektedir. Şüphesiz stresin olumlu yönleri de vardır. Örneğin stresin iş ortamlarında bireyin becerisine ve iş görme gücüne yardımcı olan bir coşku, bir enerji şeklinde bireye fayda sağlayan bir olgu olduğu ifade edilmektedir. Buna göre, bilimsel anlamda stres kavramı, karşılaşılan olumsuz etkenler gibi, organizmanın maruz kaldığı olumlu hayat olaylarının organizmadaki değişimlerini de içine alabilmektedir (Karagöl, 2011: 7).

İştar (2012)`ye göre stres btnlg koruma ve esas duruma dönmek için çaba harcama halini de ifade etmektedir. Stres, maddi ve manevi olarak zorlayıcı tehditler karşısında yeni bir uyum sağlama çabasına girilmesidir. Stres insanın yapısında ve yaşamda olan bir Őeydir. Yaşantıyı üzücü olaylardan soyutlayarak, hep mutlu, neşeli olumlu olaylarla dolu düşünmek mümkün değildir (İştar, 2012: 2).

Stres kavramı bireyin aşırı derecede yk hissetmesi durumunu ifade eder. Endişe, yıpranma ve korku duyguları ortaya çıkmaktadır. Stres duygusunun yaşandığı çeşitli durumlar bulunabilmektedir. Stres kavramı herhangi bir işin bitirilmesi gibi olumlu sonuçların yanında ciddi psikolojik ve bedensel sorunları olumsuz sonuçları da ortaya çıkarabilen bir kavramdır. Diğer bir ifadeyle, stres kavramı hem bir motivasyonu kaynağını ifade etmekte, hem de aşırı görüldüğü durumda ciddi sorunların yaşanmasına enden olan bir sorun olarak nitelendirilebilmektedir (APS, 2012: 1).

Stres çok çeşitli Şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Kırıl (2016) bu durumu Şu Şekilde ifade etmektedir; bazı insanlar stresi uyarıcılar, zorlanmalar, durumlar veya dışarıdan gelen zorlamalara aşırı tepki koyulması, bunlarla uğraşamayacakmış gibi hissetmek Şeklinde tanımlarlar. Bu durumlardan stresör olarak bahsetmektedirler. Stres kimine göre yapılacak çok işin olması ve onu yapmak için çok az zamanın olması, kimine göre patronu, kimine göre kendilerine karşı fiziksel veya duygusal ilerleyen bir Şey ve bunların cevabı, kimine göre bir baş ağrısı, kimine göre midedeki bir yumru durumu, kimine göre endişe hissetmek, kimine göre korku hissetmek, kimine göre bir topluluğun önünde bir konuşma yapmak hatta bunu düşündüğünde bile kendini kontrolsüz hissetmek ve bundan dolayı yaşanılan bir kas gerilimi, kimine göre iyi yemek yemek için meşgul olmak ve kendine bakmamak, kimine göre tam zamanlı bir ğrenci olmak, kimine göre yarım gün çalışan bir işçi olmak, kimine göre ise zamanı olmayan birinin kız arkadaşı olmak gibi çeşitli Şekillerde ifade edilmektedir (Kırıl, 2016: 3).

Stres bireylerin davranışlarına etki etmektedir. Dahası, stres bireylerin diğer bireylerle olan ilişkilerinde de etkili olmaktadır. Stres herhangi bir sebep yokken ortaya çıkan bir durum değildir. Stresin ortaya çıkması için bireyin normal yaşadığı çevresinde değişimlerin meydana gelmesi sonucu ortaya çıkar ve bireyde değişimlerin gözlemlenmesine neden olur. Yaşanılan bir ortamda meydana gelen herhangi bir

değişiklik bütün bireyleri etkiler. Diğer tarafta, kimi bireyler bu değişimlerden daha fazla etkilenmektedir (Güçlü, 2001: 93).

Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere stres kavramı, yaşanan ortamda meydana gelen değişimlere bağlı olarak bireyde görülen psikolojik ya da fizyolojik değişimleri ifade etmektedir. Dahası, stres hakkında geliştirilmiş tanımlar stresin sadece olumsuz sonuçlar değil, olumlu sonuçları da ortaya çıkardığını göstermektedir. Diğer tarafta stres duygusunun aşırı bir şekilde hissedilmesi olumsuz sonuçları ortaya çıkarır.

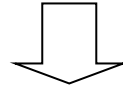
2.2.2. Stresin Aşamaları

Stres bir anda ortaya çıkan bir durum değildir. İlgili kaynaklar incelendiğinde stresin üç aşamasından bahsedildiği görülmektedir. Söz konusu aşamalar şu şekildedir:

AŞAMA 1

Alarm Aşaması

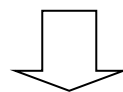
Birey bir stres kaynağı ile karşı karşıya kaldığında sempatik sinir sistemi etkin hale gelir. Sempatik sinir sisteminin etkin hale gelmesi “savaş ya da kaç” tepkisini ortaya çıkarır. Bu süreç içerisinde insan bedeninde bazı fiziksel ve kimyasal tepkiler ortaya çıkar. Bu noktada birey stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hale gelir.



AŞAMA 2

Direnme Aşaması

Alarm aşamasından sonra direnme aşaması gelir. Bu aşama uyum aşaması olarak da nitelendirilebilir. Birey stres kaynağına uyum sağladığında her şey normale dönmektedir. Uyum sağlanması ile beraber bedende meydana gelen değişimler etkisini kaybetmeye başlar ve kaybedilen enerji yeniden kazanılır. Stresle başa çıkıldığında parasempatik sinir sistemi etkin hale gelmeye başlar.



AŞAMA 3

Tükenme Aşaması

Direnme aşamasının başarısız olması tükenme aşamasının ortaya çıkmasına neden olur. Direnme aşamasında gerilim kaynakları ya da etkileri yoğunluklarını kaybederse sorun yaşanmaz. Aksi durumda bireyin gayreti kırılmakta ve hayal kırıklığı duygusu ortaya çıkmaktadır (Güçlü, 2001: 93-94).

Bu aşamada söz konusu aşamaların kısaca açıklanması faydalı olacaktır.

2.2.2.1. Alarm Aşaması

Alarm aşaması bireyin stresör olarak adlandırılan stres kaynağı ile karşı karşıya kaldığı zaman başlamaktadır. Yukarıda da bahsedildiği üzere bu aşamada “Savaş ya da Kaç Tepkisi” ortaya çıkar. Alarm aşamasında bedende bir takım değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişimler fiziksel ve kimyasal değişimlerdir. Alarm aşamasında ani adrenalin salgılanması, solunumun hızlanması, tansiyonun yükselmesi ve kalp atışlarının hızlanması gözlemlenir. Stresi ortaya çıkaran kaynakların ya da söz konusu kaynakların yoğunluklarının artmasına doğru orantılı bir biçimde davranışlarda değişimler gözlemlenir (Osmangazi Rehberlik ve Araştırma Merkezi, 2015: 2).

Bu aşamada ortaya çıkan değişimler şu şekilde listelenebilir:

- Solunum sayısını artırarak bedene daha çok oksijen sağlar,
- Kanda alyuvar sayısı artar, böylece beyine ve dokulara taşınan oksijen miktarı artar, kan pıhtılaşma işlemi yavaşlamaya başlar. Çünkü heparin salgılanması artmıştır,
- Kaslar daha gergin hale gelerek kuvvet gerektiren işlere hazırlık sağlar,
- Karaciğer ve kaslarda depolanmış yağ ve şeker kana karışır, vücuda gereken enerji daha kolay sağlar,
- Kan basıncı yükselir, kalp ritmi hızlanarak kan dolaşımı süratlendirilir, her bölgeye daha çok kan gider,
- Sindirim faaliyetleri yavaşlar, bu bölgedeki kan öncelikle beyine gider, bağırsak ve mesane kasları gevşer,
- Göz bebekleri büyür, ışığı daha fazla algılayarak uyanık olma sağlar,

- Beş duyu uyanık hale gelir, dış algı artar, herhangi bir dış tehlikeden haberdar olmak için bu mutlaka gereklidir (Balcı, 2014: 9).

Kıral (2016)'ya göre kişinin gerilime karşı göstermiş olduğu tepki durumu tehlikelere karşı göstermiş olduğu tepki ile aynıdır. Bu tepki literatürde alarm tepkisi olarak adlandırılmaktadır. Alarm aşaması bir örnek ile açıklanacak olursa yoğun bir iş günü sonrası yorgun olarak evine gelen bir birey fener ışığı ve fısıltı sesleri ile karşılaşsa, ne yorgunluğu, ne de uykusu kalmaktadır. Görme ve işitme duyumları birdenbire keskinleşerek, soluk alması ve kalp atışları hızlanır. Her an tehlike gelecekmiş gibi tetikte kaçmaya hazırdır. Bu aşamada görülen şu ki olağandışı bir durum karşısında organizma hemen duruma uyum sağlama eylemine geçmektedir (Kıral, 2016: 31).

2.2.2.2. Direnme Aşaması

Alarm aşamasından sonra direnme aşaması ortaya çıkar. Direnme aşamasında bedenin tepkisi en yüksek seviyeye çıkmaktadır. Stres kaynağına uyum sağlanması durumunda her şey normale dönmektedir. Bedendeki tahribatın giderilmesine ve kaybedilen enerjinin yeniden elde edilmesine başlanır. Stresle başa çıkılmaya başlanır. Bu aşamada da parasempatik sinir sistemi etkin hale gelmeye başlar. Kas gerilimi azalırken solunum düzene girmeye başlar. Kalp atışı ve tansiyon normal seviyeye gelir. Bu aşamada birey strese karşı koymak için elinden geleni yapar. Bu durum bireyin davranışlarında ve yaşantısında bir süre görülmektedir (Eroğlu, 2015: 4).

Bu aşamada beden, dengeleyici kaynaklarını etkili biçimde kullanarak fizyolojik bütünlüğünü muhafaza etmeye çalışır ve baskı yaratan değişikliklere karşı direnir. Direnç aşaması, genel uyum sendromunun en uzun kısmıdır. Direnme aşamasında strese neden olan faktöre karşı vücut direncini yükseltir ve bedenin direnci normalin üzerine çıkar. Strese neden olan faktörlere uyum sağlanırsa, kaybedilen enerji yeniden kazanılmaya başlar, alarm aşamasında oluşan zararlar onarılır ve vücut normale döner. Direnme safhasında stresin ortadan kalkmadığı ve etkisinin devam ettiği hallerde beden tükenme aşamasına girer (Balcı, 2014: 10-19).

2.2.2.3. Tükenme Aşaması

Tükenme aşaması stres sürecindeki istenmeyen aşama olarak düşünülebilir. Bu aşamada gerilim kaynaklarında ya da gerilimin yoğunluğunda bir azalma söz konusu olmamaktadır. Hatta bir artış bile gözlemlenebilir. Böyle bir durumda bireyde yorgunluk oluşmaya başlar. Bu yorgunluk bireyin direncini azaltır. Direnci kırılan bireyde hayal kırıklığı duygusu gözlemlenir ve amaçlardan sapmalar meydana gelir. Stres kaynağı ile başa çıkılamaması durumunda fiziksel kaynakların kullanılması zorlaşmaktadır. Bu aşamada da parasempatik sinir sistemi etkindir. Stres kaynağının hala mevcut olmasına rağmen birey artık tükenmiştir. Birey artık stres kaynağı ile mücadele edememektedir ve diğer stres kaynaklarının etkilerine de açık hale gelmiştir (Kurt, 2011: 8).

Tükenme aşaması ile beraber hastalıklar da meydana çıkabilmektedir. Balcı (2014)'e göre direncin azalması, beden kapasitesinin tükenmesi ve hastalıkların başladığı safhadır. Strese neden olan olayı algılayan beyin, hipotalamus, hipofiz bezi, böbrek üstü bezlerine mesaj göndererek stres hormonu, adrenalin ve kortizol hormonlarının salgılanmasını sağlar. Bunun sonucunda göz bebekleri büyür, kalp atışları hızlanır, damarlar büzülür, soğuk terleme görülür, kan şekeri yükselir, mide asit salgısını artırır tepkisini gösterip direnç aşamasına geçer (Balcı, 2014: 11).

Ayrıca yazarın belirttiğine göre direnç aşamasındaki stres kaynakları ve yoğunluk dereceleri azalmadığı ya da artış gösterdikleri durumlarda vücudun adaptasyon kapasitesi zorlanır, davranışlarda ciddi derecede sapmalar ve hayal kırıklıklarının yaşandığı bir evreye girilir. Alarm safhasındaki tepkiler ve kronik stres belirtileri tekrardan ortaya çıkar. Strese neden olan olay ciddi ise ve uzun süre devam ederse kişi tükenir ve bireyde kalıcı izler meydana gelir. Stresin devam etmesi vücutta sistematik yıpranmalara, hasarlara, hastalıklara ve ölüme neden olur (Balcı, 2014: 11).

Stresin aşamaları ve tükenmeye götüren süreç incelendiğinde, stres kaynağının ve yoğunluğunun belirleyici bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Bu sebeple stres kaynaklarının daha detaylı bir biçimde incelenmesi faydalı olacaktır.

2.2.3. Stres Kaynakları

Stresi ortaya çıkaran kaynaklar bireysel ve çevresel kaynaklar olarak ikiye ayrılabilir. Ayrıca bu grupta, çevresel kaynaklar içerisinde düşünülmesi mümkün olan örgütsel kaynaklar da eklenerek üçe çıkarılabilir. Güney (2015), bireysel stres kaynaklarını şu şekilde listelemektedir:

- Biyolojik-Bedensel Faktörler,
- Kişilik Özellikleri,
- Kişisel-Duygusal Faktörler,
- Maddi-Parasal Faktörler,
- Bireyin İş Çevresinin Yarattığı Stres Kaynakları,
- Yaşam Tarzı ve Yaş,
- Bireyin İçinde Bulunduğu Genel Çevrenin Yarattığı Stres Kaynakları (Güney, 2015: 12-16).

Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, stresi ortaya çıkaran bireysel faktörler arasında en önemlisidir. Bu kişilik özellikleri stresle başa çıkma noktasında olumlu etkilere sahip olduğu gibi stresin ortaya çıkmasında ve etkilerinin büyük olmasında da belirleyici olabilmektedir. Strese uyum sağlamayı zorlaştıran kişilik özellikleri şu şekilde listelenebilmektedir:

- Kaygı,
- Kızgınlık,
- Çalışma ve çabayı yeterli bulmama,
- Yaratıcı olmama,
- Mutluluk duymama,
- Sürekli olarak eksiksiz, kusursuz, tam ve yetkin görünme çabası,
- Sürekli kaygı düzeyinin yüksek olması,
- Bulunduğu konumu değiştirme çabası,
- Başkalarına ve kendine güvensizlik,
- Saplantılı düşünceleri eyleme dönüştürme girişimi,
- İkelere, kurallara bağımlılık, hatta bunların tutsağı olma,

- Aşırı, sonu gelmeyen, bitmez tükenmez beklentiler, istekler,
- Aşırı çaba ve çalışma eğilimi (Yıldırım, 2015: 30).

Stresin ortaya çıkmasında yaş, cinsiyet ve medeni durum da etkili olabilmektedir. Bu noktada erkekler ve kadınların cinsiyet özelliklerine bağlı olarak farklı durumlarda farklı seviyelerde stres yaşadıkları görülmektedir. Hatta bir durum erkek için bir stres kaynağı iken kadın için bir stres kaynağı olmamaktadır. Benzer bir şekilde kadın için stres kaynağı olan bir durum erkek için stres kaynağı olmamaktadır. Orta yaşlardaki grupların ise diğer yaş gruplarına göre çalışma hayatında daha fazla stres yaşadıkları bilinmektedir (Özbey, 2015: 32).

Evlilik durumunda ise bireyler daha fazla stres yaşamaktadırlar. Bu durumun nedeninin bireylerin evlenince daha fazla sorumluluk altına girmeleri olduğu düşünülebilir. Bireyin daha fazla sorumluluk altına girmesi yaşanan stresin boyutlarının daha fazla olması ile sonuçlanmaktadır. Ek olarak, aile içerisinde yaşanan bazı sorunlar ya da eşlerin boşanması gibi durumlar duygusal olarak bireyleri yıpratmaktadır. Bu yıpratma bireyin çevresiyle ya da işiyle ilişkili olan durumlarda kendisini daha rahatsız hissetmesi ile sonuçlanabilmektedir. Stresin bireysel kaynakları noktasında üzerinde durulması gereken bir diğer konu da A ve B kişilik tipleridir (Özbey, 2015: 35).

A tipi kişilik özelliğine sahip olan bireyler aşırı derecede rekabetçi olan kişilerdir. Özellikle iş hayatında bu kişilik tipi kendisini kolayca belli etmektedir. A tipi kişiliğe sahip olan birey kendisini işe aşırı derecede bağlamaktadır. Bu kişilerin bir diğer özelliği kendilerini zaman kavramına çok fazla bağlamalarıdır. Zaman kavramı ise bu kişiler için bir stres kaynağı olabilmektedir. Zira gerçekleştirilecek işlerin belirli bir zamana yetiştirilmesi noktasında kendisini mecbur hissetmesi bireyi strese sokabilecektir. Bu kişiler için mümkün olan en kısa zamanda mümkün olan en yüksek başarının elde etmesi bir gerekliliktir. A tipi kişiliğe sahip olan bireyler kendilerini enerjik hissetmektedirler. Bu kişiler tatillerde dahi aşırı hareketlidirler. Benzer bir hareketliliği çevresindeki insanların da sergilemesini isterler. Hareketlilik, rekabet, dürtü, ihtiras, düşmanlık duyguları ve saldırganlık bu kişilerin en belirgin özellikleri arasındadır (Durna, 2005: 277).

B tipi kişilik özelliklerine sahip olan bireyler ise tam tersi özellikler göstermektedirler. Bu kişiler dikkatli düşünceleri gereken konularda başarılı olmaktadır. Bu kişiler kendi beklentilerinde değişikliklere gidebilmektedirler. Grup çalışmalarında başarılı olabilmekte, iş hayatı ile sosyal hayatı birbirinden ayrı tutabilmekte ve gösterişten uzak durmaktadırlar. B tipi kişilik özelliğine sahip olan bireyler eve geldiklerinde iş hayatındaki tüm durumları unutmaktadırlar. Sabırsız değildirler ve aceleci davranmazlar. Mükemmellik aramamak, affedici olmak, bencil olmamak, hoşgörülü olmak, uzlaşmacı olmak, hırslı olmamak ve diğer bireylerle iyi geçinmek B tipi kişiliğe sahip olan bireylerin ayırt edici özellikleridir (Tokat ve diğerleri 2013: 1976).

Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere A ve B tipi kişilik özellikleri arasında stres açısından büyük farklılıklar bulunmaktadır. Edilen bilgiler değerlendirildiğinde A tipi kişilik özelliğine sahip olan bireylerin stres yaşama olasılıklarının B tipi kişilik özelliğine sahip bireylerle kıyaslandığında daha fazla olması beklenebilir. Dahası, bu iki kişilik tipinin yaşadıkları stresin boyutları açısından da farklılık olduğu ve A tipi kişilik özelliğine sahip bireyin stresi daha yoğun yaşayacağı ileri sürülebilir.

Stresin ortaya çıkmasında sadece bireysel faktörler etkili olmamaktadır. Bu noktada çevresel faktörler de en az bireysel faktörler kadar etkili olmaktadır. Çevresel kaynaklar, bireyin yaşadığı çevrenin özellikleridir. Çevresel kaynaklar arasında özellikle de kent yaşamının sahip olduğu özellikler dikkati çekmektedir. Kent yaşamında bulunan ve stres kaynağı olabilen durumlar şu şekilde listelenebilir:

- Hava kirliliği,
- Su kirliliği,
- Trafik yoğunluğu,
- Kalabalık,
- Gürültü,
- Nüfus artışı,
- Çevre kirliliği,
- Kent yaşamının olumsuz sonuçları ile ortaya çıkan hastalıklar,
- Kentlere kayan yoğun göç nedeniyle iş imkânlarının azalması,

- Sanayi bölgelerinde görülen olumsuzluklar (Balcı, 2014: 47).

Çevresel stres kaynakları incelenirken iş hayatından özellikle bahsetmek gerekir. Zira bireyin çalıştığı ortamda yaşadığı stres onun çevresi ile ilgilidir. İş hayatındaki çevresel stres kaynakları çoğunlukla örgütsel stres kaynakları olarak ifade edilmektedir. Özbey (2015)'e göre örgütsel stres kaynakları şu şekilde listelenebilir:

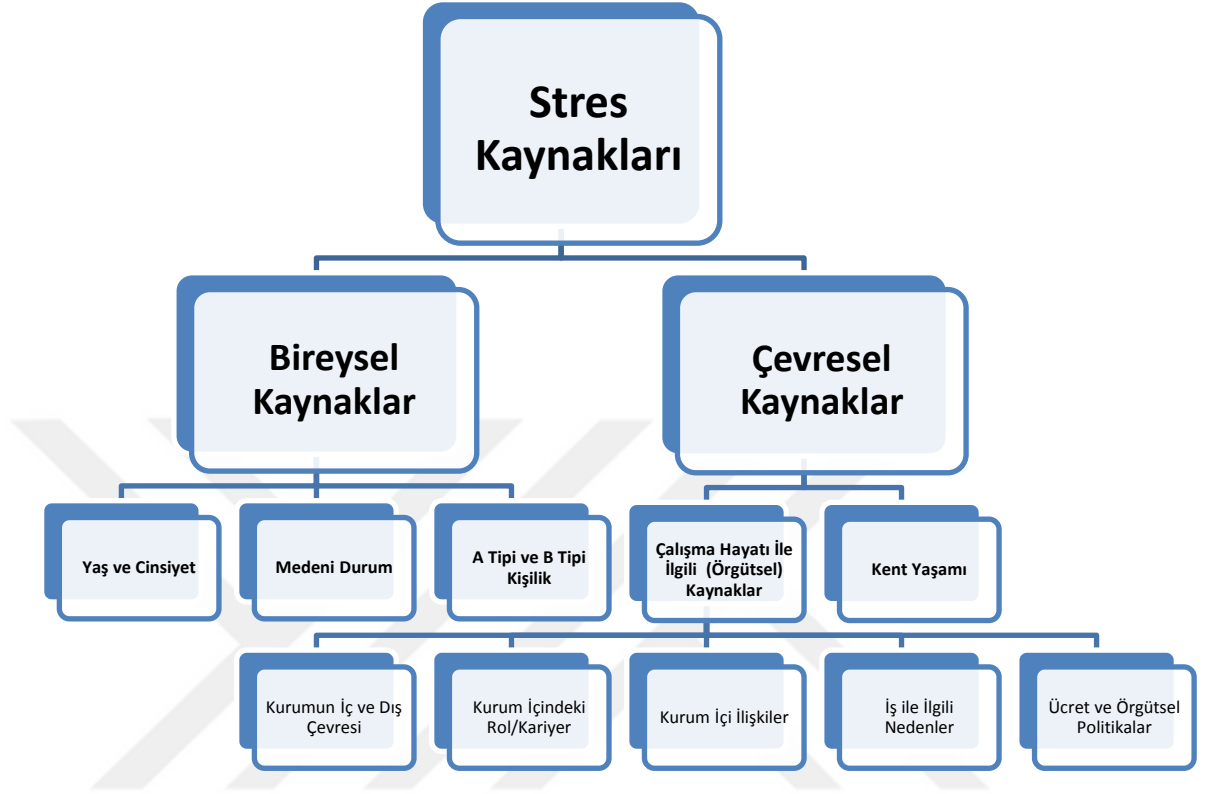
- İş ile ilgili nedenler,
- Kurum içerisindeki rol ile ilgili nedenler,
- Kariyer gelişimi ile ilgili nedenler,
- Kurum içi ilişkiler,
- Kurumun iç çevresi,
- Kurumun dış çevresi (Özbey, 2015: 35).

Güney (2005) ise örgütsel stres kaynaklarını şu şekilde listelemektedir:

- İş Yapısına İlişkin Stres Kaynakları,
- Örgütsel Yapıya İlişkin Stres Kaynakları,
- Örgüt İçindeki İlişkilerle İlgili Stres Kaynakları,
- İş Ortamındaki Fiziksel Şartlara İlişkin Stres Kaynakları,
- Örgütsel Politikalar ve Ücret Eşitsizliklerine İlişkin Stres Kaynakları (Güney, 2005: 27-37).

Konu hakkındaki kaynaklar incelendiğinde, ilgili kaynaklardan elde edilen bilgilerle stresin kaynakları Şekil 4'de gösterildiği gibi ilişkilendirilebilir.

Şekil 4: Stres Kaynakları



Stresin kaynakları kadar sonuçları da önemlidir. Bu sebeple stresin sonuçlarının da incelenmesi gerekmektedir. Bu aşamada stresin sonuçları incelenmektedir.

2.2.4. Stresin Sonuçları

Stresin sonuçları üç grupta incelenebilir. Bunlar fiziksel sonuçlar, psikolojik sonuçlar ve davranışsal sonuçlar şeklindedir.

2.2.4.1. Fiziksel Sonuçlar

Önceki sayfalarda da belirtildiği üzere birey stres altında kaldığında bazı bedensel değişimler gözlemlenmektedir. Ülser, kalp hastalıkları, migren ve ağrılar gibi bedensel tepkiler stres altından gözlemlenebilmektedir (Güney, 2005: 43-45). Bunların haricinde kan basıncı yüksekliği, ilaç bağımlılığı, yüksek tansiyon ve hatta depresyona bağlı değişimler de stresin fiziksel sonuçları arasında yer almaktadır (Düzgün, 2014: 52).

Stresin fiziksel sonuçları incelendiğinde özellikle hastalıklara neden olduğu anlaşılmaktadır. Yoğun stres altında olan bireyde psikolojik açıdan olduğu gibi bedensel açıdan da bir takım rahatsızlıklar gözlemlenmektedir. Yıldırım (2015)'e göre stresin fiziksel etkileri şu şekilde listelenmektedir:

- Adet öncesi gerilim veya düzensiz adet görme,
- Alaycılık, ukalalık etme veya sürekli şikayet etme,
- Ani kaygılanma,
- Baş ağrısı,
- Baş dönmesi,
- Benlik saygısının azalması,
- Boyun tutulması,
- Depresif görünüş,
- Dinlenirken kendini suçlu hissetme,
- Diş gıcırdatmak,
- En ufak sesle irkilme,
- Erteleme eğilimi,
- Fevri davranış,
- Hasta olmaya yatkınlığın artması,
- Hata yapma eğilimi,
- İlaç, sigara veya alkol kullanımında artış,
- İlişkilerde gerginlik yaşama,
- İş performansının azalması,
- İşten veya görevden kaçma,
- Kararsızlık,
- Kas gerginliği,
- Konsantrasyon bozukluğu,
- Mide ağrısı,
- Motivasyonun azalması,
- Pasif agresif davranışların artması veya pasif direnme,
- Randevuları veya “son teslim” tarihlerini kaçıрма,
- Sabırsızlık,

- Sakarlık, kaza yapmaya yatkınlık,
- Sık idrara çıkma,
- Sıkıldığını çok fazla tekrarlama,
- Sınırlı bir şekilde yüksek sesle gülme,
- Sinirlilik,
- Ufak tefek sorunları büyütme,
- Unutkanlık,
- Uykusuzluk veya uykuya dalmada güçlük çekme,
- Yorgunluk hissi,
- Yüzün gergin olması,
- Düzensiz uyku veya uyku süresince sıklıkla uyanma (Yıldırım, 2015: 38-39).

Görüleceği üzere stres anında önemli bedensel değişimler gözlemlenmektedir. Bu bedensel değişimleri bir kısmı hastalıkları da ortaya çıkarmaktadır. Elbette stresin olumsuz sonuçları psikolojik açıdan da irdelenmelidir. Zira bedensel açıdan gözlemlenebilir değişikliklerin olmasının yanında psikolojik açıdan da bireyde ciddi değişimler yaşanmaktadır. Stresin yoğun olması durumunda bu değişimler olumsuz yönde şekillenebilmekte ve hayatı olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

2.2.4.2. Psikolojik Sonuçlar

Stresin psikolojik etkileri bedensel etkiler gibi etkili/önemli olabilmektedir. Organizma, stresin ortaya çıkardığı bedensel değişikliklere karşı bazı tepkiler verir ve söz konusu bedensel sonuçların olumsuz etkilerini azaltmaya çalışır. Diğer tarafta, psikolojik sonuçlar da kendisini belli etmeye başlar.

Öncelikle, herhangi bir uyarıcı bireyin yaşam alanına istenmeyen bir şekilde ya da beklenmedik bir anda girerse bireyde bazı olumsuz duygular gelişir. Özellikle de bu etkinin istenmeyen bir şekilde ortaya çıkması durumunda bireyde öfke ve kızgınlık durumu ortaya çıkar. Uyarıcıların veya denge halindeki değişimin, kayıp gibi yorumlandığı zamanlarda yaşanan duygu, özellikle karamsarlık ya da depresyondur. Kızgınlık, öfke, karamsarlık ve depresyon duyguları duygusal dengenin bozulmasına neden oldukları için başlı başına stres kaynağıdır. Stresin kişilerde neden olduğu

psikolojik rahatsızlıklardan en önemli olanları depresyon ve uyku bozukluklarıdır (Balcı, 2014: 17).

Kurt (2011)'e göre yoğun ve uzun süreli strese maruz kalan bazı bireylerde kaygı bozuklukları, depresyon, öfke ve aşırı sinirlilik gibi bir takım ruhsal/zihinsel zararlı sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Stresin diğer bazı ruhsal etkilerine baktığımızda affetmeyip kin duyma, içinde boşluk duygusu hissetme, suçluluk duygusu, suç işleme, sık kâbus görme, sakinleşememe, heyecan duyamama, aşırı ağlama, hasta olma kuruntusu, sık sık hafıza kaybı, konsantre olmada güçlük çekme, can sıkıntısı, bencilce düşünme ve konuşma, karamsarlık, fobiler ve intihar etme düşüncesini görmekteyiz (Kurt, 2011: 16-17).

Söz konusu psikolojik etkiler incelendiğinde bu etkilerin davranışlara yansıtılabileceği de anlaşılmaktadır. Diğer bir ifadeyle psikolojik etkiler ile davranışsal sonuçlar arasında bir bağ olduğu ileri sürülebilir.

2.2.4.3. Davranışsal Sonuçlar

Stres bireyin davranışlarında ciddi değişimlerin gözlemlenmesine neden olmaktadır. Başarı düzeyinde düşüş gözlemlenmesi, işi bırakma ya da işe gelememe, alkol ve uyuşturucu madde kullanma, dikkatini toplayamama nedeniyle kaza yapma, iletişim sorunları yaşama ve saldırganlık stresin ortaya çıkardığı davranışsal sorunlar arasında yer almaktadır. Özellikle sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı stresin ortaya çıkardığı önemli davranışsal sonuçlar arasındadır. Zira birey stresin olumsuz psikolojik etkilerinin hafiflediğini düşünerek söz konusu maddelere yönelmektedir. Diğer bir ifadeyle olumsuz bir kaçış söz konusudur. Sigara, alkol ya da uyuşturucu madde ilk başlarda geçici gibi görülürken ilerleyen dönemlerde bağımlılık yapabilmektedir (Düzgün, 2014: 56).

Stresin yönetilmesi sürecinde başarılı olunabilmesi için öncelikle stres nedeniyle ortaya çıkan olumsuz durumların kayıplara neden olması önlenmelidir. Birey stres nedeniyle yanlış davranışlarda bulunduğu önemli kayıplar yaşamaktadır. Davranışların stres nedeniyle kontrol edilememesi durumunda ortaya çıkan düzensiz beslenme, saldırganlık ve madde kullanımı gibi davranışsal sonuçlar sahip olunan olumlu kazanımların ya da iyi olma hallerinin kaybedilmesi ile sonuçlanmaktadır.

Dahası davranışsal sorunların bedensel sonuçlarla da ilişkili olduğu düşünülebilir. Zira sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı, düzenli beslenme alışkanlığının kaybedilmesi ya da uyku problemi gibi davranışsal sorunlar sağlığın bozulmasına neden olarak bedensel sorunların da ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Balcı, 2014: 19).

Davranışsal sonuçlar açısından bahsedilmesi gereken bir diğer konu A tipi kişiliğe sahip olan kişilerin karşı karşıya kaldığı tehlike durumudur. Başarılı olmak herkes için önemli bir konudur. Diğer tarafta, A tipi kişiliğe sahip olan bireylerin başarılı olmak için aşırı derecede rekabet etmeleri, heyecanlı olmaları ve önceki sayfalarda belirtilen özellikleri onların hatalı davranışlar sergilemelerine neden olabilmektedir. Dahası, istedikleri başarıyı elde edememeleri durumunda saldırganlık ve madde kullanımı gibi hatalı davranışlar ortaya çıkabilecektir. Aşırı stres başarı yerine başarısızlık getirecektir. Aşırı derecede başarılı olmayı istemesine rağmen bireyin amacına ulaşamaması ve tükenme aşamasının yaşanması güçsüz hissetme, çalışma hızında yavaşlama, tahammülsüzlük, öfke düzeyinde artış ile iletişim sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir (Kurt, 2011: 17).

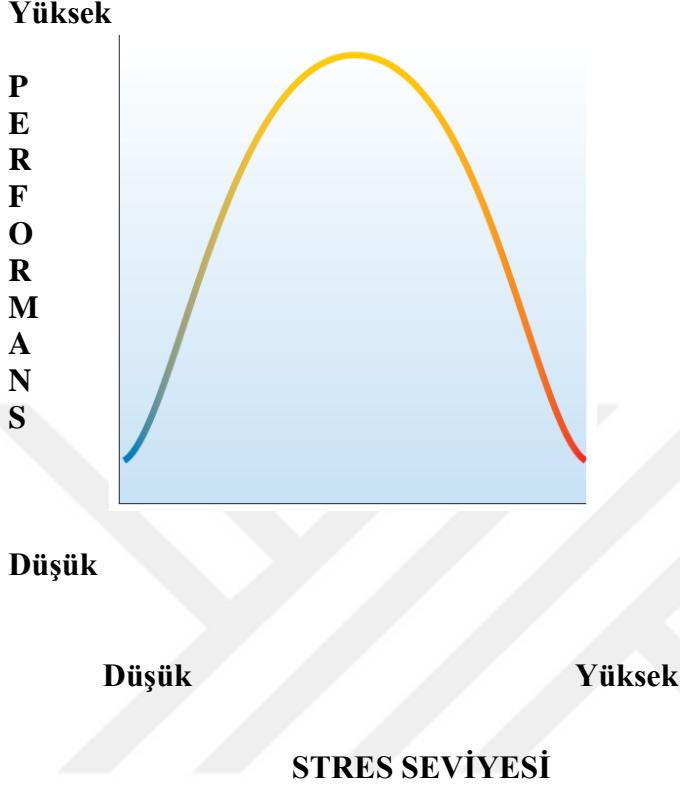
2.2.4.4. Stresin Faydaları

Bu aşamaya kadar belirtilen ifadelerde stresin çok ciddi olumsuz etkilerinin olduğu anlaşılmaktadır. Diğer tarafta, stresin tanımı yapılırken de görüldüğü üzere makul bir seviyede olan stres olumlu sonuçları ortaya çıkarabilmektedir. Zira makul bir seviyede olan stres bireyi motive etmektedir.

Stres uzun süreli ya da yüksek oranda yaşandığında bedensel, psikolojik ve davranışsal açıdan olumsuz sonuçların görülmesi normaldir. Diğer tarafta, bazen stres kısa süreli olabilmekte ve boyutları ciddi düzeyde olmamaktadır. Böyle durumlarda stres önemli bir motivasyon kaynağına dönüşmektedir. Stresin uygun seviyede olması bireyi başarılı olma noktasında motive eder. Stres sayesinde birey daha enerjik olmakta ve daha istekli bir biçimde çalışabilmektedir. Bireyin hayatında bir stres kaynağının olmaması onun güdülenmemesine neden olabilir. Böyle bir durumda birey yataktan kalkmayı bir istemez. Bireyin bu hale gelmesinin nedeni onu başarılı olma konusunda zorlayan bir nedenin bulunmamasıdır. Kısacası stresin bulunmaması tembellik ve isteksizlik ile sonuçlanabilecektir (Rodriguez, t.y.: 71-72).

Stres ile performans arasındaki ilişki Şekil 5`de gösterilmektedir.

Şekil 5: Stres ve Performans İlişkisi



Kaynak: Rodriguez, t.y.: 72.

Stresin faydaları genel olarak şu şekilde listelenebilir:

- Coşku verir,
- Heyecanlandırır,
- Motivasyonu artırır,
- Enerji verir,
- Canlılığı güçlendirir,
- Olumlu yaklaşıldığında korku veren bir zorluk elde edilmesi gereken bir başarı olarak düşünülür,
- Umutlandırır,
- Bireyin harekete geçmesini sağlar,
- Şevk duygusunu ortaya çıkarır,
- Güven duygusunu yükseltir,

- Uyanıklı sağlar,
- Detayların fark edilmesini sağlar,
- Yüksek enerji hissi sağlar,
- Amaç verir (Yılmaz, 2006: 41).

Stres, bireyin yeni arayışlar içerisinde girmesinde ve kendisini geliştirmesinde olumlu etkiye sahip olabilmektedir. Diğer bir ifadeyle stresin bireyin kendisini geliştirmesine yardımcı olduğu düşünülebilir. Diğer tarafta stresin uzun süreli ve yüksek yoğunlukta yaşanması olumsuz bedensel, psikolojik ve davranışsal sonuçları ortaya çıkaracaktır. Bu durum aşırı derecede olmayan stresin olumlu, aşırı derecede görülen stresin olumsuz olduğunu göstermektedir. Stresin bireyin çöküntüye uğratabilecek yükseklikte olmaması gerekirken, bireyi amaçsızlığa ve tembelliğe itecek derecede de az olmaması faydalı olacaktır (Kırman, 2015: 302).

2.2.5. Stres Kuramları

Stres kavramının insan hayatına olan söz konusu önemli etkileri nedeniyle bu kavram üzerinde birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda çeşitli kuramlar geliştirildiği görülmektedir. Bu başlık altında söz konusu kuramlar kısaca açıklanmaktadır.

Bu kavramlardan ilki Walter Cannon (1932) tarafından geliştirilen Savaş/Kaç Modelidir. Bu model konu hakkında geliştirilmiş olan ilk modeldir. Bu modele göre organizma bir tehdit algıladığında endokrin sistem ve sempatik sinir sistemi devreye girmektedir. Bu modellerin devreye girmesiyle beraber birey hızlı bir biçimde uyarılmakta ve güdülenmektedir. Bu uyarılma ve güdülenme sonrasında birey iki tepkiden birini vermeye yönlendirilmektedir. Tepkilerden biri savaşıma, diğersi ise kaçmadır. Savaşıma durumunda birey stresin kaynağı ile mücadele ederek onu yenmeye çalışır. Kaçma durumunun tercih edilmesi ile beraber ise birey stres kaynağından uzak durmayı tercih etmektedir (Yerlikaya, 2009: 39).

Konu hakkında geliştirilmiş olan bir diğer kuram Nedensel Stres Kuramıdır. Nedensel Stres Kuramına göre stres dışarıdan gelen, zarar verici olan ve beden zarar görmesine enden olan bir uyarıcı olarak görülmektedir. Nedensel Stres Kuramı stresin olumsuz etkilerini göz önünde bulundurarak bireyin günlük yaşantısı içerisinde hangi

olayların en derecede stres oluşturduğunu belirlemeyi amaçlamaktadır. Nedensel Stres Kuramı hangi olayların ya da durumların hangi önem sırasına göre strese neden olduğunu ve zarar verdiğini sıralamaktadır. Önem sırasında değişim olmasına rağmen stresin her türünün yaşam üzerinde etkisi olduğu kabul edilmektedir. Bu modelde savaş, depresyon, sel yangın gibi doğal afetler, bir takım önemli sakatlıklarla sonuçlanan kaza ve yaralanmalar, kronik hastalıkla, sevilen bireyin ölümü gibi durumlar evrensel stres kaynakları olarak belirlenmiştir. Bu tür benzer stres durumlarında insanların birçoğunda, benzer etkiler görülebileceği vurgulanmıştır (Eroğlu, 2015: 5).

Etkileşimsel Kuram ise önemli olanın bireyi etkileyen şeyin ne olduğu değil, bireyin stres kaynağına verdiği tepkinin ne olduğu düşüncesine dayanmaktadır. Bu görüş günümüzde bilişsel psikoloji ve psikoterapi akımı tarafından benimsenmektedir. Bu kurama göre insan çevreden gelen tepkiye basit bir şekilde karşılık veren ve çevreden her zaman benzer şekilde etkilenen birey değildir. Etkileşimsel Kurama göre birey çevreden gelen uyarıyı alır, değerlendirir, yorumlar ve elde ettiği sonuçlara göre tepkiler geliştirir. Bu tepkiler bireyin kendisine özgü tepkilerdir. Etkileşimsel Kurama göre bir stres kaynağı herhangi bir birey için ciddi bir sorun olarak görülürken bir başka birey için stres kaynağı olarak algılanmaz (Yerlikaya, 2009: 40-41).

Etkileşimsel Kuram aynı zamanda “Psikolojik Stres Kuramı” olarak da isimlendirilmektedir. Eroğlu (2015) in aktardığına göre Lazarus’un üzerinde durduğu psikolojik kuramda stres, dışsal bir tehlikenin ya da tehdidin algılanması ile ortaya çıkan bilişsel bir değerlendirme olarak ele alınmıştır. Lazarus ve Folkman’ın “etkileşim kuramı” en çok kabul gören psikolojik kuramdır. Bu kurama göre strese neden olan, bireyin tamamen dışında gerçekleşen olaylar değildir. Aynı zamanda stres bireyin yaralanabilirliği, incinebilirliği ve savunma sisteminin yeterliğine bağlı olarak yaşanan bir durumdur. Bu nedenle durum ya da içinde bulunulan koşul, doğrudan stres yaratan değil, stresi harekete geçiren etken olarak düşünülebilir (Eroğlu, 2015: 5).

Çeşitli kaynaklarda üzerinde durulan kuramlardan biri de Genel Adaptasyon Sendromu kuramıdır. Genel Adaptasyon Sendromu kuramı Hans Selye (1956, 1976) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacı tarafından fareler üzerinde gerçekleştirilen deneylerde fareler uzun süre yorgunluk ve soğuk havaya maruz kalmıştır. Çalışmalar sonucunda elde edilen sonuçlara göre stresin kaynağının ne olduğu bıraktığı etkiyi

belirlememektedir. Diğer bir ifadeyle stresin kaynağı en olursa olsun ortaya çıkan etkiler aynı kalmıştır (Timüs ve lenf bezlerinde küçülme, böbrek üstü bezlerin korteksinde büyüme, on iki parmak bağırsağında gelişme). Genel Adaptasyon Sendromu bu sonuçlar kapsamında geliştirilmiş olan bir kavramdır. Bu kurama göre bir stresörle karşılaşan organizma kendisini harekete geçirir. Stresin kaynağı ne olursa olsun organizma aynı etkilere maruz kalır. Stresin kaynağının önemli olmamasına rağmen şiddetin süresi etkilerin boyutlarını değiştirebilmektedir (Yerlikaya, 2009: 38).

2.2.6. Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma amacıyla kullanılması mümkün olan bazı yöntemler bulunmaktadır. Bu yöntemlerden en bilinenleri problem merkezli başa çıkma, duygu merkezli başa çıkma, gevşeme tekniği, zaman yönetimi, sosyal destek ve Değiştir-Kabul Et-Boş Ver-Yaşam Tarzını Yönet teknikleridir.

2.2.6.1. Problem Merkezli Başa Çıkma

Problem Merkezli Başa Çıkma tekniği stresin kaynağını bularak değiştirmeyi amaçlamaktadır. Temel amaç strese neden olan durumu değiştirmektir. Bu teknik kullanıldığında doğrudan strese neden olan durum ya da eylem belirlenir ve söz konusu durumun bir tehdit olmaktan çıkması için çaba gösterilir (Kurt, 2011: 28).

Problem Merkezli Başa Çıkma Tekniğinde sadece problem durumunu ortadan kaldırmak amaçlanmamaktadır. Temel hedefin bu olmasına rağmen sorunun tamamen ortadan kaldırılamadığı durumlarda etkilerinin önlenmesi ya da olumsuz etkilerinin en aza indirilmesi de amaçlanmaktadır. Bireyin davranışı ya da durumun özelliği üzerine odaklanılır. Zira bireyin davranışının değiştirilebilmesi durumunda bu teknik başarıya ulaşmış olacaktır. Zaten problem durumunun ortadan kaldırılmasındaki temel amaç stres sebebiyle ortaya çıkan tepkinin ve yeni davranışların normal şekline dönmesidir (Yerlikaya, 2009: 47).

Bu teknik sayesinde sorunun belirlenmesi, yeni yöntemlerin geliştirilmesi, geliştirilen yeni yöntemlerin olumlu ve olumsuz yönlerinin değerlendirilmesi ve söz konusu yöntemler arasındaki en uygun seçeneğin belirlenip uygulanması mümkün hale gelmektedir. Örnek vermek gerekirse, son ödeme tarihi geçmiş olan faturaların

ödenbilmesi için borç para bulmak bu tekniğe uygun bir davranıştır. Yaşanılan sorunun ortadan kaldırılması için bilgi arayışına girilmektedir (Yerlikaya, 2009: 47).

2.2.6.2. Duygu Merkezli Başa Çıkma

Bazı durumlarda Problem Merkezli Başa Çıkma tekniği yeterli olmamaktadır. Birey ne kadar uğraşırsa uğraşsın strese neden olan kaynağı ortadan kaldıramamakta ya da stresin olumsuz etkilerini azaltamamaktadır. Bu noktada devreye Duygu Odaklı Başa Çıkma Tekniği girmektedir.

Duygu Odaklı Başa Çıkma Tekniğinde, stres kaynağının ortadan kaldırılamayacağı durumlarda, stres kaynağı yerine duygulara odaklanma durumu söz konusudur. Bu sayede bireyde duygusal değişiklikler oluşturarak stresin ortaya çıkardığı olumsuz etkiler azaltılmaya çalışılır. Bir başka ifadeyle problem değil duygular değiştirilir (Kurt, 2011: 28).

Stresin ortaya çıkardığı olumsuz duygular ortadan kaldırılıp olumlu bir yönelim oluşturulduğunda bu tekniğin başarılı olduğu söylenebilir. Bu teknik çerçevesinde sorundan uzak durma, inkâr, kaçma-kaçınma, yüzleştirici başa çıkma, sosyal destek arama, zihinsel açıdan soruna odaklanmama ve kuruntulu düşünme gibi yöntemler kullanılmaktadır. Kontrol dışı durumlarda (probleme müdahale edilemediği durumlarda) bu teknik önemli bir alternatif olarak kullanılabilir (Yılmaz ve Toskay, 2015: 104).

Duygu Merkezli Başa Çıkma Tekniğinde dini inançların nemli bir rolü bulunmaktadır. Kıral (2016) ya göre dua, ibadet etme ve dini mekânları ziyaret etme gibi davranışlar sorunun etkilerinin azaltılması noktasında etkili olabilmektedir. Dini açıdan yapılan ibadetlerin huzur sağlamada, stres atmada önemli etkileri vardır. Duanın faydaları şunlardır; Sorunları kelimelerle ifade etmeye imkân vermekte, kişiye yükünün paylaşıldığı ve yalnız olmadığı duygusunu vermektedir. En çaresiz ve ümitsiz durumlarda inanmak, sığınmak ve güvenmek o kişiye sakinlik ve huzur vermekte, birey kendi kendine “ben yalnız değilim” diyerek bireyin güven ve kendini kontrol duygusunun gelişmesini sağlamaktadır (Kıral, 2016: 40).

2.2.6.3. Gevşeme Teknikleri

Stres söz konusu olduğunda gevşeme Teknikleri de kullanılabilir. Gevşeme Tekniği birçok kaynakta “Bedensel Stres Azaltma Teknikleri” çerçevesinde değerlendirilmektedir. Fakat bu gruplandırmada en çok üzerinde durulan ifade “Gevşeme Tekniği”dir.

Gevşeme Tekniği 1960’lardan itibaren Herbert Benson tarafından literatüre kazandırılmıştır. Gevşeme egzersizleri sürecinde derin nefes alışlar ile beraber kalp atışlarının sayısında bir azalma meydana gelir. El ve ayaklara giden kan miktarında bir artış yaşanır ve bu bölgelerde ısınma ve ağırlaşma meydana gelir. Bu sayede vücutta bulunan kasların rahatlama ve gevşemesi mümkün hale gelmektedir. Bilindiği üzere vücutta bulunan hücreler kanın taşıdığı oksijen ve yararlı maddeler sayesinde beslenmektedir. Stres sonucunda damarlarda daralma olur. Bu daralma ile beraber hücrelerin yeterince beslenmesi zorlaşmaktadır (Özer, 2012: 57).

Gevşeme Tekniği bu sorun ile beraber ortaya çıkan olumsuz durumların etkilerini azaltır. Bedensel olarak gerçekleştirilen bu hareketlerin olumlu yönleri şu şekilde listelenebilir:

- Zihinsel gevşeme,
- Kas gevşemesi,
- Çalışma etkinliğinde artış,
- Uyanıklığın artması,
- Enerjide artış,
- Daha rahat bir uyku,
- Duygusal boşalma,
- Kalp hastalığı riskinde azalma,
- Kemiklerin güçlenmesi,
- Endişelerde azalma,
- Bel ve sırt ağrılarından korunma,
- Özgüven artışı ve
- Genel olarak daha sağlıklı olma (Kurt, 2011: 31-32).

Gevşeme Tekniğinin önemli bir özelliğinin de kısa sürede olumlu sonuçları ortaya çıkarma yeterliliği olduğu ileri sürülebilir. Zira ne yapması gerektiğini bilen bir birey gevşeme tekniği sayesinde kısa sürede stresin olumsuz etkilerini azaltma normal durumuna dönme şansına sahip olabilecektir.

2.2.6.4. Zaman Yönetimi

Stres yönetiminde başarılı olmak için dikkat edilmesi gereken önemli konulardan biri de zamanın iyi bir biçimde yönetilmesidir. Zira zamanın iyi yönetilmesi sayesinde bireyin istek ve ihtiyaçlarını daha iyi bir biçimde karşılaması mümkün hale gelmektedir. Zamanın başarılı bir biçimde yönetilmesi noktasında ise dikkat edilmesi gereken dört önemli nokta bulunmaktadır. Bu noktalar amaçların belirlenmesi, amaçlara ulaşma noktasında plan yapılması, uygulamaya geçilmesi ve amaca ulaşmaya kadar çalışma safhasıdır (Kurt, 2011: 37).

Zaman yönetimi stresle başa çıkma noktasında özellikle iş hayatında etkin bir biçimde kullanılabilir. Bireyin işi ile ilgili konularda zamanını iyi bir biçimde yönetebilmesi günlük baskılardan kurtulabilmesini sağlamaktadır. Zamanın etkin bir biçimde yönetilebilmesi için basit bazı adımları atmak yeterli olabilecektir. Örnek vermek gerekirse, her sabah iş hayatında o gün yapılacak olan işlerin listelenmesi ve önceliklerin belirlenmesi zamanın etkili bir biçimde kullanılmasına yardımcı olacaktır. Bu liste oluşturulurken üç bölüme ayrılabilir. Bunlar yapılması zorunlu olan işler, yapılması gereken önemli işler ve başkasına devredilmesi ya da ertelenmesi mümkün olan işlerdir (Balaban, t.y.: 5).

Zamanın etkin bir biçimde yönetilmesi özellikle yöneticiler için hayati öneme sahip olabilmektedir. Zira yöneticilerin ilgilenmeleri gereken çok çeşitli konular olabilmekte ya da beklenmedik durumlar her an ortaya çıkabilmektedir. Kıral (2014)`e göre iyi ve başarılı bir yöneticinin zamanını etkili ve verimli kullanabilmesi için zamanın aktığının farkında olma, her zaman ertelemekten kaçınma, yapılacak işe sadık kalmak suretiyle, kendine söz verme, zaman analizi yapma, planlama yapma, etkin, hızlı ve akıcı okuma teknikleri geliştirme, dikkat, enerji periyotlarına uyum gösterme, aceleci olmama, mükemmeliyetçi olmama, büyük işleri parçalara, kategorilere ayırma, bir işin üzerinde durularak tamamen bitirilmesi, yaratıcı düşünme için özel bir mekân tahsis

etme, hayır demeyi öğrenme, hedefleri dakikalardan oluşturma, zaman çizelgesi hazırlama ve kullanma, yapılacak işlerin listesini hazırlama gibi zaman yönetim ilkelerine uyması gerekmektedir (Kıral, 2014: 44).

2.2.6.5. Sosyal Destek

Stresin olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılması noktasında sosyal destek alınması faydalı olacaktır. Alınan sosyal destek duygusal açıdan ciddi bir rahatlama sağlayabilir. Bunun için diğer insanlarla beraber vakit geçirme, rahatlama ve sosyal ortamda eğlenme gibi faaliyetler gerçekleştirilebilir. Bu sayede stresin azalması ve başkalarıyla konuşma yoluyla gerginliğin en aza indirilmesi mümkün olabilmektedir (Yerlikaya, 2009: 48-49).

Sosyal destek sayesinde birey kendi duygularını ortaya koyabilmektedir. Bu durum sorunu daha anlamlı hale getirebilir. Benzer şekilde, bireyin kendisi de bir anlamlılık duygusu kazanır. Dahası, sosyal destek sayesinde mevcut durumları analiz etme noktasında faydalı geri bildirimler elde etmek mümkün hale gelebilmektedir. Sosyal destek sayesinde birey işine yarayabilecek yeni bilgiler ve destekler elde edebilir. Bireylerin aile, toplum ve iş yaşamlarında birlikte oldukları diğer insanlar tarafından desteklenme düzeyleri, paylaşım oranları ve birliktelikten aldıkları zevk, onların stresle mücadele etmedeki başarı düzeylerini artırmakta ve stresten daha az zarar görmelerini sağlamaktadır (Özer, 2012: 55).

2.2.6.6. Stres Yönetiminde DKBY Tekniği

Yaşam tarzının yönetilmesi bireyin stres düzeyinde ciddi değişimlerin meydana gelmesini sağlayabilmektedir. Stresin yönetilmesine karar verilmesi ile beraber birey aynı zamanda yaşam standardını da yükseltmeye karar vermektedir. DKBY (Değiştir-Kabul Et, Boş Ver-Yaşam Tarzını Yönet) Tekniği bireyin yaşamakta olduğu stresi kontrol altına alabilmesini ve yönetebilmesini amaçlamaktadır. Bu teknik dört aşamadan oluşmaktadır (Kurt, 2011: 40).

Özer (2012)'ye göre ilk adım olan D (Değiştir), imkanınız varsa, içinde bulunduğunuz olumsuz durumu değiştirmek anlamına gelmektedir. Olumsuz durumu

değiştirebilerseniz, bu durumun sebep olduğu stresi tamamen ortadan kaldırmayı başarabilirsiniz. İkinci adım, K (Kabul et) kontrol edilemeyecek durumlarla karşılaşabileceğini öngörmektedir. Bu süreçte, kontrol edilemeyecek koşulları öfkelenmeden kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımı kaybetmemeyi öğrenmek gerekmektedir. Üçüncü adım olan B (Boş ver) duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan işe yarayan güçlü bir yöntemdir. Buna göre değiştirilemeyecek durumları kontrol etmeye çalışmak kişileri kontrol saplantısına götürür ve stres yaşamasına yol açar. Dördüncü adım ise, Y (Yaşam tarzını yönet) ise egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek yoluyla, gelecekte stres oluşturabilecek unsurlarla bu günden mücadele edilmesini öngörür (Özer, 2012: 47-48).

Şekil 6 DKBY Tekniğinin özelliklerini özetlemektedir.

Şekil 6: DKBY Tekniği



Kaynak: Kırıl, 2014: 46

Gerçekleştirilen bir başka çalışmada İştar (2012) stresle başa çıkma teknikleri ile ilgili farklı bir sınıflandırma yapmıştır. Yazara göre stresle başa çıkma yöntemler bedenle başa yıkma yolları (Gevşeme teknikleri, çeşitli egzersizler ve beslenme programlarının uygulanması bu gruba dâhil edilebilir), zihinsel başa çıkma yolları (Gerilime ve uyumsuzluğa neden olan etkenlerden uzak durma, zihinsel düzenleme ve dönüşüm tekniklerini içerir), davranışla başa çıkma yolları (Davranışla stresle mücadelenin en etkin yolu “A” tipi davranış biçimlerinin değiştirilmesidir) ve inançla başa çıkma yolları (İnsanın kendisini manevi olarak geliştiren, iç zenginlik kazandıran, etik değerlere uygun şekilde uygun yaşayarak içsel huzuru sağlaması ile stresle başa çıkması) olarak sınıflandırılabilir (İştar, 2012: 7).

2.3. Nikotin Bağımlılığı

Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün ürünlerinde 4000’den fazla kimyasal madde içerir. Esas bağımlılık yapan madde nikotindir. Sigara içmek, çok yaygın bir bağımlılık çeşidi olmasının yanı sıra, sigara ve dumanında bulunan maddelerin insan sağlığı üzerine yaptığı olumsuz etkiler nedeniyle dünyanın ve Türkiye’nin en önemli halk sorunlarından biridir.

Sigara dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur. Yüksek oranda nikotin içeren bir tüketim aracı olarak eroin ve kokain kadar şiddetli bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü(WHO); bağımlılığı, ‘düzenli olarak günde bir sigara içme’ olarak tanımlamış, sigarayı ‘dünyanın en hızlı yayılan ve en uzun süren salgını’ olarak gördüğünü ifade etmiştir. Sigara içme alışkanlığı gelişmiş ülkelerde azalmakta iken, bizim gibi gelişmekte olan ülkelerde sigara tüketimi her yıl artış göstermektedir. Günümüzde erişkinlerin yaklaşık üçte birinin sigara içtiği ve kadın nüfusunda sigara içme oranının giderek arttığı bilinmektedir. Sigara şu an dünyada 15 yaş üstü 1.2 milyar insan tarafından kullanılmaktadır. 2025 yılında sigara kullanan kişi sayısının 1.6 milyara ulaşması ve bunun %85’inin de düşük- orta gelir düzeyine sahip ülkelerde olması beklenmektedir.

En son WHO araştırmasına göre toplumda sigara kullananların %71 kadarı erkeklerden meydana gelirken, %61 kadarını kadınlar meydana getirmektedir. (WHO, NHSDA araştırması 2001 sonuçları). Sigara içmenin ruhsal ve davranışsal yönleri olduğu da gözden kaçırılmamalıdır. Bu faktörler yeterince incelenmezse, nikotin yoksunluğu geçtikten sonra kişi tekrar sigaraya başlayabilir.

Türkiye'deki erişkin nüfusun yaklaşık yarısı sigara içmektedir. Yetmişli yıllardan bugüne gelişmiş ülkelerde sigara içim oranları azalmakla birlikte gelişmekte olan ülkelerde yükselmeye devam etmiştir. Türkiye, kişi başına sigara tüketimi yönünden, Avrupa ülkeleri arasında Yunanistan'dan sonra ikinci sırada yer almaktadır. Gelişmiş ülkelerdeki eğilimin tersine, Türkiye'de sigara içme sıklığının giderek arttığı görülmektedir (Bilir, 1997; Ögel, 2001). Sağlık bakanlığının 1988 yılında yaptırdığı bir araştırmada 15 yaşından büyük bireylerde sigara içme oranı %43.6 iken, 1997 yılında bu oranın %50'ye yaklaştığı bildirilmiştir. Sigara içme yaygınlığı 1988'de kadınlarda %24, erkeklerde %63 olarak saptanmıştır.

2006 yılında Türkiye İstatistik Kurumu tarafından gerçekleştirilen "Aile Yapısı Araştırması 2006"ya göre Türkiye genelinde 18 ve daha yukarı yaştaki bireylerin %33.4'ü sigara kullanmaktadır. Erkeklerde sigara kullanım oranı %50.6 iken, kadınlarda bu oran %16.6'dır.

2.3.1.Kadın ve Erkeklerde Nikotin Bağımlılığı

Nikotin bağımlılığı hem kadınlarda hem de erkeklerde görülebilmektedir. Diğer tarafta, kadınlarda ve erkeklerde görülen nikotin bağımlılığının özellikleri arasında farklılıkların bulunup bulunmadığı da merak edilen bir nokta olabilir.

Konu hakkında gerçekleştirilmiş olan bazı çalışmalar ve hazırlanan raporlar değerlendirildiğinde nikotin bağımlılığı noktasında kadınlar ve erkekler arasında farklılıkların bulunduğu görülmüştür. Dünya Sağlık Örgütü tarafından hazırlanmış olan bir rapora göre nikotine başlama konusunda kadınların ve erkeklerin aynı özelliklere sahip oldukları belirtilmektedir. Diğer tarafta, aynı raporda kadınların nikotini bırakma

konusunda erkeklerle kıyaslandığında daha fazla zorlandıkları ifade edilmektedir (World Health Organization, t.y.: 147).

Aynı rapora göre kadınların sigara kullanımlarının önemli sebeplerinden birisi kilolarını kontrol etme isteğidir. Bu istek erkeklerde önemli bir düzeyde değildir. Ayrıca sigarayı bıraktıktan sonra kadınlarda ciddi bir kilo artışı gözlemlenmezken erkeklerde kilo artışı yaşanmaktadır. Kadınlar sigara kullanımı noktasında “zevk için sigara içme” ifadesini daha fazla kullanmaktadırlar. Bu durum erkeklerin bağımlılık (mecburiyet), kadınların ise daha çok tat alma amaçlı sigara kullandıkları şeklinde yorumlanabilir (World Health Organization, t.y.: 147).

Gerçekleştirilen bir başka çalışmada kadınlar ile erkeklerin nikotin bağımlılık özellikleri arasında farklılıkların bulunduğu belirtilmektedir. Bu noktada kadınların günlük sigara tüketimlerinin daha az seviyede olduğu ifade edilmektedir. Dahası kadınlar nikotin seviyesi daha az olan sigaraları tercih etmektedirler. Ek olarak, kadınların sigarayı içlerine erkekler kadar derin çekmedikleri belirtilmektedir (NIDA, 2009: 7).

Bir başka çalışmada, sigara kullanım sebepleri karşılaştırıldığında kadınların bazı konulara daha fazla önem verdikleri görülmüştür. Erkeklerle kıyaslandığında, kadınları sigara kullanımına daha fazla yönelten sebepler şu şekilde listelenebilir:

- Kilo kaybı isteği,
- Stresten kaçış,
- Daha zinde olma isteği,
- Enerjik olma isteği,
- Arkadaşların kullanması,
- Eğlence isteği (NIDA, 2015: 4)

Dünya Sağlık Örgütü tarafından hazırlanmış bir başka rapora göre erkeklerin sigara kullanım oranı kadınlara göre daha fazladır. Söz konusu çalışmada elde edilen verilere göre Afrika kıtasında erkeklerin %36,2'si sigara kullanırken kadınların %9,4'ü sigara kullanmaktadır. Amerika'da erkeklerinde %34,7'si sigara kullanırken kadınların %23'ü sigara kullanmaktadır. Doğu Akdeniz Bölgesinde erkeklerin %34,2'si sigara kullanırken kadınların %8,7'si sigara kullanmaktadır. Avrupa'da erkeklerin %43,5'i

sigara kullanırken kadınların %23,4'ü sigara kullanmaktadır. Güney Doğu Asya'da erkeklerin %48,2'si sigara kullanırken kadınların %8,2'si sigara kullanmaktadır. Batı Pasifik Bölgesinde erkeklerin %62,3'ü sigara kullanırken kadınların %5,8'i kullanmaktadır. Toplamda ise erkeklerin %47,9'u sigara kullanırken kadınların %12,4'ü sigara kullanmaktadır (World Health Organization, 2003: 7). İlgili kaynaklarda yakın dönemlerde konu hakkında gerçekleştirilmiş bir araştırma bulunamamıştır. Bu sebeple kadınların ve erkeklerin sigara kullanım oranları ile ilgili daha güncel bir araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır.

Sigara kullanımının cinsiyet açısından değerlendirilmesi noktasında bölgeler arasında ciddi farklılıkların bulunması sosyo-kültürel özelliklerin kadınların sigara kullanımları üzerinde etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bazı çalışmalarda cinsiyet açısından kadınların ev erkeklerin nikotin bağımlılığı konularında farklılıklar görülürken bazı çalışmalarda farklılıklar görülmediği gözlemlenmektedir (Andel ev diğerleri, 2003: 20).

BÖLÜM III: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, araştırmanın hipotezleri ve verilerin çözümlenmesine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1.ARAŞTIRMANIN AMACI VE YÖNTEMİ

Araştırmanın amacı Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Nikotin Bağımlılığını ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının etkilerini incelemektir. Cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi ve sigara kullanım değişkenlerine göre incelemeye alınmıştır. Bağlanma stillerinin; nikotin bağımlılığına etkisi, stresle başa çıkma tutumlarına etkisi, bağlanma stilleri stresle başa çıkma tutumlarına etkisi, nikotin bağımlılığı stresle başa çıkma tutumlarına etkisi, kişilerin medeni durumlarına göre ilişki ölçeği anketi puanları arasındaki fark, kişilerin eğitim durumlarına göre ilişki ölçeği anketi puanları arasındaki fark, kişilerin gelir durumlarına göre ilişki ölçeği anketi puanları arasındaki fark, kişilerin sigara tüketimine göre ilişki ölçeği anketi puanları arasındaki fark, kişilerin

cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanları arasındaki fark, kişilerin medeni durumlarına göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanları arasındaki fark, kişilerin eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanları arasındaki fark, kişilerin gelir düzeylerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanları arasındaki fark, kişilerin günlük sigara tüketimine göre stres puanları arasındaki fark, kişilerin ilişki ölçeği anketi puanları ile stres puanları arasındaki ilişki, kişilerin saplantı bağlanma alt boyut puanları ile stres puanları arasındaki ilişki, kişilerin korkulu bağlanma alt boyut puanları ile stres puanları arasındaki ilişki, kişilerin güvenli bağlanma alt boyut puanları ile stres puanları arasındaki ilişki istatistiksel olarak incelenmiştir.

Araştırma betimsel ve ilişkisel yöntem tarama modeline göre kurgulanmıştır. Deneklerin var olan özelliklerine hiçbir değişiklik yapılmaksızın veri toplanarak var olan durum hakkında kişilerin görüşleri alınmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda yetişkinlerin nikotin bağımlılığını ve stresle başa çıkma tutumları tespit edilmek istendiğinden dolayı çalışma betimsel tarama modeline dayanmaktadır.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN ve ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan 50'si bayan ve 50'si erkek yetişkinler oluşturmaktadır. Bu amaç için araştırmanın anket formu rastgele örnekleme yöntemi ile çeşitli kafelerde sigara içen ve içmeyen 100 yetişkine uygulanmıştır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Kişisel Bilgi Formu verilerek cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, içilen sigara adedi gibi başlıca soruları cevaplaması istenir. Araştırmada veri toplama aracı olarak İlişki Ölçekleri Anketi ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri kullanılmıştır. Bu araçlara ilişkin bilgiler:

İlişki Ölçekleri Anketi: Griffin ve Bartholomew tarafından 1994 yılında geliştirilen, Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan İlişki Ölçekleri

Anketi (İÖA) 17 maddeden ve yakın ilişkilerdeki dörtlü bağlanma stilini (güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı) ölçmeyi amaçlayan dört alt ölçekten oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir maddenin kendilerini ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını ne derece tanımladığını 7 basamaklı bir ölçek üzerinde işaretlemişlerdir. (1=beni hiç tanımlamıyor; 7=tamamıyla beni tanımlıyor). Ölçekte, güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer maddeyle ölçülürken saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir. Bir madde ters kodlanarak iki alt boyutta kullanılmaktadır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği(SBTÖ): Orjinali Folkman ve Lazarus tarafından 1980’de geliştirilmiş olup, Türkiye’de uyarlaması Şahin ve Durak (1995) tarafından gerçekleştirilen ölçek 30 maddeden oluşmakta ve her bir maddeye verilebilecek cevaplar 0 kesinlikle katılmıyorum, 1 kısmen katılıyorum, 2 katılıyorum ve 3 tamamen katılıyorum şeklindedir. Ölçek 5 alt faktörden oluşmaktadır. Bunlar; Çaresiz, boyun eğici, sosyal destek arama, iyimser ve kendine güvenli yaklaşımdır.

3.4.VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Verilerin analizinde SPSS 24,0 paket programı kullanılarak, t-testi ve tek yönlü varyans analizi ve Tukey tekniklerinden faydalanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında 0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

BÖLÜM IV: UYGULAMA

Bu bölümde katılımcıların kişisel bilgi formunda yer alan sorulara verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları oluşturularak, ararlarındaki ilişki durumlarına yer verilmiştir.

Tablo 2: Kişilerin Cinsiyetlerine Göre Frekans Dağılımları

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Erkek	50	50,0
Kadın	50	50,0
Toplam	100	100,0

Araştırma kapsamında kişisel bilgi formuna ve anket sorularına yanıt veren bireylerin %50'si (50 kişi) erkek, %50'si (50 kişi) bayan katılımcılardan oluşmaktadır.

Tablo 3: Kişilerin Medeni Durumlarına Göre Frekans Dağılımları

Medeni Durum	Frekans	Yüzde
Evli	35	35,0
Bekar	58	58,0
Boşanmış	5	5,0
Diğer	2	2,0
Toplam	100	100,0

Araştırmamıza katılanların %58'i (58 kişi) bekar, %35'i (35 kişi) evli, %5'i (5 kişi) boşanmış ve % 2'si (2 kişi) diğer grubuna yanıt veren kişilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin oranlarına baktığımızda medeni durumu bekar olan katılımcılar daha fazladır.

Tablo 4: Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Frekans Dağılımları

Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde
İlköğretim	13	13,0
Lise	34	34,0
Yüksek okul veya üniversite	53	53,0
Toplam	100	100,0

Bireylerin eğitim durumları incelendiğinde %13'ü (13 kişi) ilköğretim düzeyi, %34'ü (34 kişi) lise düzeyi ve %53'ü (53 kişi) yüksek okul yada üniversite öğrenim düzeyindedir.

Tablo 5: Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Frekans Dağılımları

Gelir Düzeyi	Frekans	Yüzde
1000 tl'nin altında	14	14,0
1000-2500 tl arası	52	52,0
2500-5000 tl arası	22	22,0
5000 tl üzeri	12	12,0
Toplam	100	100,0

Kişilerin gelir düzeyleri incelendiğinde %52'si (52 kişi) 1000-2500 tl arası, %22'si (22 kişi) 2500-5000 tl arası, %12'si (12 kişi) 5000 tl üzeri gelir elde ederken, %14'ü (14 kişi) 1000 tl'nin altında gelir düzeyine sahiptir.

Tablo 6: Katılımcıların Sigara Kullanım Durumlarının Frekans Dağılımları

Sigara Tüketimi	Frekans	Yüzde
Hiç	50	50,0
1 ile 5 arası	10	10,0
5 ile 15 arası	21	21,0
15 ile 2 paket arası	17	17,0
2 paketten daha fazla	2	2,0
Toplam	100	100,0

Araştırmaya katılan bireyler sigara kullanımlarını incelendiğinde %50'si (50 kişi) sigara kullanmamaktadır. %10'u (10 kişi) günde 1 ile 5 adet arasında, %21'i (21 kişi) günde 5 ile 15 adet arası, %17'si (17 kişi) günde 15 adet ile 2 paket arası ve %2'si günde 2 paketten daha fazla sigara tüketmektedirler.

Tablo 7: Katılımcıların Bağlanma Stilleri Ölçeği Betimsel İstatistikleri

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
korkulu bağlanma	100	1,00	7,00	3,82	1,27083
kayıtsız bağlanma	100	2,20	7,00	4,47	1,16036
saplantılı bağlanma	100	1,00	6,00	3,80	1,01981
güvenli bağlanma	100	1,40	6,00	4,05	,88415

Ankete cevap veren katılımcıların korkulu bağlanma puan ortalaması $3,82\pm 1,27$; kayıtsız bağlanma puan ortalaması $4,47\pm 1,16$; saplantılı bağlanma puan ortalaması $3,80\pm 1,02$; güvenli bağlanma puan ortalaması $4,05\pm 0,88$ 'dir. Bu sonuçlara göre kişilerin kayıtsız bağlanma düzeyleri diğer boyutlara göre daha yüksektir.

Tablo 8: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Betimsel İstatistikleri

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Çaresiz Yaklaşımı	100	,00	2,63	1,26	,46285
Boyun Eğici Yaklaşımı	100	,00	2,83	1,45	,52431
İyimser Yaklaşımı	100	,40	3,00	1,78	,57735
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	100	,25	3,00	1,59	,58411
Kendine Güven Yaklaşımı	100	,57	3,00	1,98	,54815

Katılımcıların stresle başa çıkma puanlarının ortalamalarını incelediğimizde çaresiz yaklaşım puan ortalaması $1,26\pm 0,46$; boyun eğici yaklaşım puan ortalaması

1,45±0,52; iyimser yaklaşım puan ortalaması 1,78±0,58; sosyal destek arama yaklaşımı puan ortalaması 1,59±0,58 ve kendine güven yaklaşım puan ortalaması 1,98±0,55 tir. Bu sonuçlara göre bireylerin sosyal destek arama yaklaşım düzeyleri diğer boyutlara göre daha yüksektir.

Tablo 9: Kişilerin Cinsiyetlerine Göre İlişki Ölçeği Anketi(İÖA) Puanlarının Dağılımı

	cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	t/p
korkulu	Erkek	50	3,74	1,44138	t:-,667
bağlanma	Kadın	50	3,91	1,08196	p:0,506
kayıtsız	Erkek	50	4,72	1,16401	t:2,251
bağlanma	Kadın	50	4,21	1,10982	p:0,027
güvenli	Erkek	50	4,13	,89876	t:,881
bağlanma	Kadın	50	3,97	,87132	p:0,380
saplantılı	Erkek	50	3,68	1,22292	t:-1,204
bağlanma	Kadın	50	3,92	,75835	p:0,232

Kişilerin İlişki ölçeği anketinin alt boyutlarının cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda;

Kişilerin korkulu bağlanma ($t_{100}=-,506$ $p>0,05$), güvenli bağlanma ($t_{100}=-,380$ $p>0,05$) ve saplantılı bağlanma ($t_{100}=0,232$ $p>0,05$) alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Kişilerin kayıtsız bağlanma alt boyutu ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur($t_{100}=2,251$ $p<0,05$). Yani kişilerin kayıtsız bağlanma tutumu cinsiyetlerine göre değişmektedir. Kişilerin ortalamalarına bakıldığında erkeklerin kayıtsız bağlanma düzeyleri bayanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 10: Kişilerin Medeni Durumlarına Göre İlişki Ölçeği Anketi(İÖA)
Puanlarının Dağılımı**

		N	Mean	Std. Deviation	F/p
korkulu	Evli	35	3,56	1,13329	F: ,998 p:0,397
	Bekar	58	3,92	1,33721	
	Boşanmış	5	4,45	1,53501	
	Diğer	2	3,88	,17678	
	Toplam	100	3,82	1,27083	
kayıtsız	Evli	35	4,11	1,12750	F:1,833 p:0,146
	Bekar	58	4,66	1,08889	
	Boşanmış	5	4,52	1,84716	
	Diğer	2	5,10	1,27279	
	Toplam	100	4,47	1,16036	
güvenli	Evli	35	4,17	,79874	F: ,956 p:0,417
	Bekar	58	3,95	,90964	
	Boşanmış	5	4,08	1,22147	
	Diğer	2	4,80	,56569	
	Toplam	100	4,05	,88415	
saplantılı	Evli	35	3,64	,98011	F: ,454 p:0,715
	Bekar	58	3,88	1,08341	
	Boşanmış	5	3,80	,64711	
	Diğer	2	4,13	,53033	
	Toplam	100	3,80	1,01981	

Kişilerin güvenli bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 0,956 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p=0,417>0,050$).

Kişilerin korkulu bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen

0,998 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p=0,397>0,050$).

Kişilerin kayıtsız bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 1,833 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p=0,146>0,050$).

Kişilerin saplantılı bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 0,454 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p=0,715>0,050$).

**Tablo 11: Kişilerin Eğitim Durumlarına Göre İlişki Ölçeği Anketi(İÖA)
Puanlarının Dağılımı**

		N	Mean	Std. Deviation	
korkulu	İlköğretim	13	3,54	1,49250	F: ,691 p: ,503
	Lise	34	4,00	1,32574	
	Yüksek okul veya üniversite	53	3,77	1,18409	
	Toplam	100	3,82	1,27083	
kayıtsız	İlköğretim	13	4,05	1,02031	F:2,711 p: ,071
	Lise	34	4,81	1,28671	
	Yüksek okul veya üniversite	53	4,35	1,06620	
	Toplam	100	4,47	1,16036	
güvenli	İlköğretim	13	4,34	,51887	F:1,414 p: ,248
	Lise	34	3,88	,96611	
	Yüksek okul veya üniversite	53	4,09	,88974	
	Toplam	100	4,05	,88415	
saplantılı	İlköğretim	13	3,31	1,13263	F:2,528

	Lise	34	3,71	1,12052	p:,085
	Yüksek okul veya üniversite	53	3,98	,88831	
	Toplam	100	3,80	1,01981	

Kişilerin güvenli bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların eğitim durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 1,414 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur($p=0,248>0,050$).

Kişilerin korkulu bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların eğitim durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 0,691 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur($p=0,503>0,050$).

Kişilerin kayıtsız bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların eğitim durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 2,711 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur($p=0,071>0,050$).

Kişilerin saplantılı bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların eğitim durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 2,528 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur($p=0,085>0,050$).

Tablo 12: Kişilerin Gelir Durumlarına Göre İlişki Ölçeği Anketi(İÖA) Puanlarının Dağılımı

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
korkulu	Between Groups	8,145	3	2,715	1,718	,168
	Within Groups	151,740	96	1,581		
	Toplam	159,885	99			

kayıtsız	Between Groups	2,644	3	,881	,648	,586
	Within Groups	130,653	96	1,361		
	Toplam	133,298	99			
güvenli	Between Groups	2,318	3	,773	,988	,402
	Within Groups	75,072	96	,782		
	Toplam	77,390	99			
saplantılı	Between Groups	,250	3	,083	,078	,972
	Within Groups	102,712	96	1,070		
	Toplam	102,962	99			

Kişilerin korkulu bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların gelir durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 1,718 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur($p=0,168>0,050$).

Kişilerin kayıtsız bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların gelir durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 0,648 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur($p=0,586>0,050$).

Kişilerin güvenli bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların gelir durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 0,988 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur($p=0,402>0,050$).

Kişilerin saplantılı bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların gelir durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 0,078 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur($p=0,972>0,050$).

Tablo 13: Kişilerin Sigara Tüketimine Göre İlişki Ölçeği Anketi(İÖA) Puanlarının Dağılımı

		N	Mean	Std. Deviation	
korkulu	Hiç	50	3,46	1,12350	F:4,038 p:0,005
	1 ile 5 arası	10	4,23	2,04252	
	5 ile 15 arası	21	4,45	1,20499	
	15 ile 2 paket arası	17	4,06	1,05152	
	2 paketten daha fazla	2	2,13	,53033	
	Toplam	100	3,82	1,33915	
kayıtsız	Hiç	50	4,20	1,15340	F:1,769 p:0,141
	1 ile 5 arası	10	4,38	1,47799	
	5 ile 15 arası	21	4,90	1,32823	
	15 ile 2 paket arası	17	4,78	,78384	
	2 paketten daha fazla	2	4,30	,42426	
	Toplam	100	4,47	1,16308	
güvenli	Hiç	50	4,01	1,10413	F:0,818 p:0,517
	1 ile 5 arası	10	4,30	,30000	
	5 ile 15 arası	21	3,91	,76867	
	15 ile 2 paket arası	17	4,09	,84887	
	2 paketten daha fazla	2	4,90	,42426	
	Toplam	100	4,05	,91667	
saplantılı	Hiç	50	3,82	,82191	F:1,822 p:0,131
	1 ile 5 arası	10	4,38	1,04250	
	5 ile 15 arası	21	3,50	1,14018	
	15 ile 2 paket arası	17	3,66	1,26535	
	2 paketten daha fazla	2	4,75	1,06066	
	Toplam	100	3,80	1,01981	

Kişilerin kayıtsız bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların sigara tüketimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde

edilen 1,769 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur($p=0,141>0,050$).

Kişilerin güvenli bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların sigara tüketimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 0,818 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur($p=0,517>0,050$).

Kişilerin saplantılı bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların günlük sigara tüketimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 1,822 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur($p=0,131>0,050$).

Kişilerin korkulu bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların günlük sigara tüketimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda elde edilen 4,038 F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p=0,005<0,050$).

Farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Tukey” testi uygulanmış olup, günlük sigara tüketimi 5 ile 15 arası olan bireylerin korkulu bağlanma durumları hiç sigara tüketmeyen kişilerin korkulu bağlanma durumlarına göre daha yüksektir.

Tablo 14: Kişilerin Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı

	cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	
çaresiz	Erkek	50	1,2325	,52672	t:-,592
	Kadın	50	1,2875	,39225	p:.,555
boyun_eğici	Erkek	50	1,3733	,50458	t:-1,406
	Kadın	50	1,5200	,53837	p:0,163
iyimser	Erkek	50	1,8320	,61989	t:0,900
	Kadın	50	1,7280	,53263	p:.,370
sosyal_destek arama	Erkek	50	1,6850	,56426	t:1,729
	Kadın	50	1,4850	,59206	p:.,087
kendine_güven	Erkek	50	2,0057	,63296	t:.,459

	Kadın	50	1,9552	,45292	p:,.648
--	-------	----	--------	--------	---------

Kişilerin stresle başa çıkma tarzları alt boyutları cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda;

Kişilerin çaresiz yaklaşımı (t100=-,592 p>0,05), iyimser yaklaşımı (t100=0,900 p>0,05), sosyal destek arama yaklaşımı (t100=1,729 p>0,05) ve kendine güven yaklaşımı (t100=,459 p>0,05) alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Kişilerin boyun eğici yaklaşımı alt boyutu ile cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır(t100=1,406 p<0,05).

Tablo 15: Kişilerin Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
çaresiz	Gruplar arası	1,248	3	,416	2,001	,119
	Gruplar içi	19,960	96	,208		
	Toplam	21,209	99			
boyuneğici	Gruplar arası	1,891	3	,630	2,389	,074
	Gruplar içi	25,325	96	,264		
	Toplam	27,216	99			
iyimser	Gruplar arası	,494	3	,165	,486	,693
	Gruplar içi	32,506	96	,339		

	Toplam	33,000	99			
sosyaldestek	Gruplar arası	1,310	3	,437	1,292	,282
	Gruplar içi	32,467	96	,338		
	Toplam	33,778	99			
kendine_güvenl i	Gruplar arası	,647	3	,216	,711	,548
	Gruplar içi	29,100	96	,303		
	Toplam	29,746	99			

Kişilerin stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından aldıkları ortalama puanların medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda;

Çaresiz yaklaşım F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

Boyun eğici yaklaşım F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

İyimser yaklaşım F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

Sosyal destek arama F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

kendine güven yaklaşımı F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

Tablo 16: Kişilerin Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
çaresiz	Gruplar arası	,273	2	,137	,633	,533
	Gruplar içi	20,935	97	,216		
	Toplam	21,209	99			
boyuneğici	Gruplar arası	,180	2	,090	,322	,725
	Gruplar içi	27,036	97	,279		

	Toplam	27,216	99			
iyimser	Gruplar arası	,428	2	,214	,638	,531
	Gruplar içi	32,572	97	,336		
	Toplam	33,000	99			
sosyaldestek	Gruplar arası	,788	2	,394	1,159	,318
	Gruplar içi	32,989	97	,340		
	Toplam	33,777	99			
kendine_güvenli	Gruplar arası	,228	2	,114	,374	,689
	Gruplar içi	29,519	97	,304		
	Toplam	29,746	99			

Kişilerin stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından aldıkları ortalama puanların eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda;

Çaresiz yaklaşım F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

Boyun eğici yaklaşım F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

İyimser yaklaşım F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

Sosyal destek arama F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

Kendine güven yaklaşımı F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

Tablo 17: Kişilerin Gelir Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
çaresiz	Gruplar arası	,458	3	,153	,707	,550

	Gruplar içi	20,751	96	,216		
	Toplam	21,209	99			
boyuneğici	Gruplar arası	1,417	3	,472	1,757	,161
	Gruplar içi	25,799	96	,269		
	Toplam	27,216	99			
iyimser	Gruplar arası	,718	3	,239	,712	,547
	Gruplar içi	32,282	96	,336		
	Toplam	33,000	99			
sosyaldestek	Gruplar arası	1,718	3	,573	1,715	,169
	Gruplar içi	32,060	96	,334		
	Toplam	33,778	99			
kendine_güvenli	Gruplar arası	,938	3	,313	1,042	,378
	Gruplar içi	28,808	96	,300		
	Toplam	29,746	99			

Kişilerin stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından aldıkları ortalama puanların gelir düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda;

Çaresiz yaklaşım F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

Boyun eğici yaklaşım F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

İyimser yaklaşım F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

Sosyal destek arama F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

Kendine güven yaklaşımı F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

Tablo 18: Kişilerin Günlük Sigara Tüketimlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı

		N	Mean	Std. Deviation	F/p
çaresiz	Hiç	50	1,16	,47903	F:2,172 p:,078
	1 ile 5 arası	10	1,53	,49582	
	5 ile 15 arası	21	1,26	,35774	
	15 ile 2 paket arası	17	1,43	,41706	
	2 paketten daha fazla	2	1,06	,79550	
boyun_eğici	Hiç	50	1,29	,50848	F:3,740 p:0,007
	1 ile 5 arası	10	1,53	,50796	
	5 ile 15 arası	21	1,52	,48564	
	15 ile 2 paket arası	17	1,80	,46486	
	2 paketten daha fazla	2	1,25	,58926	
iyimser	Hiç	50	1,81	,51176	F:.,811 p:.,521
	1 ile 5 arası	10	1,80	,48074	
	5 ile 15 arası	21	1,88	,63080	
	15 ile 2 paket arası	17	1,60	,74833	
	2 paketten daha fazla	2	1,40	,28284	
sosyal destek arama	Hiç	50	1,64	,60653	F:0,648 p:.,630
	1 ile 5 arası	10	1,53	,65032	
	5 ile 15 arası	21	1,45	,57347	
	15 ile 2 paket arası	17	1,68	,52859	
	2 paketten daha fazla	2	1,25	,00000	
kendine güven	Hiç	50	2,07	,49926	F:1,391 p:.,243
	1 ile 5 arası	10	1,90	,50866	
	5 ile 15 arası	21	1,97	,55458	
	15 ile 2 paket arası	17	1,87	,66331	
	2 paketten daha fazla	2	1,29	,60609	

Kişilerin stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından aldıkları ortalama puanların günlük sigara tüketimlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda;

Çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı ve kendine güven yaklaşımlarında F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,050$).

Kişilerin stresle başa çıkma tarzları boyun eğici alt boyutu ortalama puanının günlük sigara tüketimlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını test eden ANOVA sonucunda;

Boyun eğici yaklaşımı F istatistik değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir($0,007<0,050$).

Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlayabilmek için yapılan Tukey testi sonucunda günlük sigara tüketimi 15 ile 2 paket arası olan bireylerin boyun eğici durumları hiç sigara içmeyen kişilerin boyun eğici durumlarına göre daha yüksektir.

Tablo 19: İlişki Ölçeği Anketi ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi

		korkulu	kayıtsız	güvenli	saplantılı	kendine_güvenli	çaresiz	boyuneğici	iyimser	sosyaldestek
korkulu	Pearson Correlation	1	,444**	-,154	,113	-,021	,226*	,116	-,090	,094
	Sig. (2-tailed)		,000	,127	,264	,839	,024	,250	,375	,352
kayıtsız	Pearson Correlation	,444**	1	,093	-,021	,245*	,016	,073	,149	,128
	Sig. (2-tailed)	,000		,357	,838	,014	,877	,471	,140	,203
güvenli	Pearson Correlation	-,154	,093	1	,030	-,053	-,249*	,085	,000	-,044
	Sig. (2-tailed)	,127	,357		,764	,602	,013	,401	,997	,667
saplantılı	Pearson Correlation	,113	-,021	,030	1	-,142	,246*	,196	-,165	-,042
	Sig. (2-tailed)	,264	,838	,764		,158	,014	,051	,101	,680
kendine_güvenli	Pearson Correlation	-,021	,245*	-,053	-,142	1	-,267**	-,148	,646**	,202*
	Sig. (2-tailed)	,839	,014	,602	,158		,007	,143	,000	,044
çaresiz	Pearson Correlation	,226*	,016	-,249*	,246*	-,267**	1	,459**	-,216*	-,100
	Sig. (2-tailed)	,024	,877	,013	,014	,007		,000	,031	,322
boyuneğici	Pearson Correlation	,116	,073	,085	,196	-,148	,459**	1	-,150	-,232*
	Sig. (2-tailed)	,250	,471	,401	,051	,143	,000		,135	,020
iyimser	Pearson Correlation	-,090	,149	,000	-,165	,646**	-,216*	-,150	1	,255*
	Sig. (2-tailed)	,375	,140	,997	,101	,000	,031	,135		,010
sosyaldestek	Pearson Correlation	,094	,128	-,044	-,042	,202*	-,100	-,232*	,255*	1
	Sig. (2-tailed)	,352	,203	,667	,680	,044	,322	,020	,010	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Araştırmaya katılan kişilerin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda;

- Katılımcıların korkulu bağlanma ve çaresiz yaklaşım boyutlarından aldıkları ortalama puanlar arasındaki ilişki katsayısı $r=0,226$ olarak gözlenmiş olup iki alt boyut arasındaki ilişki 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Sig.=0,024<0,050). Yani korkuya yönelik bağlanmaları arttıkça çaresizlik düzeyleri de artmaktadır.
- Katılımcıların kendine güven yaklaşımı ve kayıtsız bağlanma boyutlarından aldıkları ortalama puanlar arasındaki ilişki katsayısı $r=0,245$ olarak gözlenmiş olup iki alt boyut arasındaki ilişki 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Sig.=0,014<0,050). Yani kişilerin kendine güven dolu yaklaşımları arttıkça kayıtsız bağlanma düzeyleri de artmaktadır.
- Katılımcıların çaresiz yaklaşım ve güvenli bağlanma boyutlarından aldıkları ortalama puanlar arasındaki ilişki katsayısı $r=-0,249$ olarak gözlenmiş olup iki alt boyut arasındaki ilişki 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Sig.=0,013<0,050). Yani kişilerin güvenli bağlanma durumları arttıkça çaresiz yaklaşım düzeyleri de düşmektedir.
- Katılımcıların çaresiz yaklaşımı ve saplantılı bağlanma boyutlarından aldıkları ortalama puanlar arasındaki ilişki katsayısı $r=0,246$ olarak gözlenmiş olup iki alt boyut arasındaki ilişki 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Sig.=0,014<0,050). Yani kişilerin çaresiz yaklaşımları arttıkça saplantılı bağlanma düzeyleri de artmaktadır.

Tablo 20: Bireylerin Saplantılı Bağlanma Alt Boyut Puanı ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puanları Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi

		B	Std. Error	Beta	t	p
1		3,115	,289		10,764	,000
	çaresiz yaklaşım	,541	,216	,246	2,510	,014
Bağımlı Değişken: saplantılı bağlanma						

Saplantılı bağlanma ile çaresiz yaklaşım arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=6,299$; $p=0.014<0.05$). Bireylerin saplantılı bağlanma düzeyi çaresiz yaklaşım düzeyini artırmaktadır ($p=0.014<0.05$ / $\beta=,541$).

Tablo 21: Bireylerin Korkulu Bağlanma Alt Boyut Puanı ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puanları Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi

		B	Std. Error	Beta	t	p
1		3,039	,362		8,384	,000
	Çaresiz yaklaşım	,620	,270	,226	2,295	,024
Bağımlı Değişken: Korkulu bağlanma						

Korkulu bağlanma ile çaresiz yaklaşım arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=5,265$; $p=0.024<0.05$). Bireylerin korkulu bağlanma düzeyi çaresiz yaklaşım düzeyini artırmaktadır ($p=0.024<0.05$ / $\beta=,620$).

Tablo 22: Bireylerin Güvenli Bağlanma Alt Boyut Puanı ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puanları Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi

		B	Std. Error	Beta	t	p
1		4,620	,240		19,270	,000
	Çaresiz yaklaşım	-,440	,190	-,254	-2,316	,023

Bağımlı Değişken: Güvenli bağlanma

Güvenli bağlanma ile çaresiz yaklaşım arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=6,460$; $p=0.013<0.05$). Bireylerin güvenli bağlanma düzeyi çaresiz yaklaşım düzeyini azaltmaktadır ($p=0.013<0.05$ / $\beta=-,475$).

Tablo 23: Bireylerin Kayıtsız Bağlanma Alt Boyut Puanı ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puanları Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi

		B	Std. Error	Beta	t	p
1	(Constant)	3,441	,426		8,081	,000
	kendine_güvenli	,518	,207	,245	2,500	,014

a. Dependent Variable: kayıtsız

Kayıtsız bağlanma ile kendine güvenli yaklaşım arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=6,250$; $p=0.014<0.05$). Bireylerin kayıtsız bağlanma düzeyi kendine güvenli yaklaşım düzeyini artırmaktadır ($p=0.014<0.05$ / $\beta=,518$).

BÖLÜM V: TARTIŞMA

Bu araştırma, bağlanma stillerinin, nikotin bağımlılığı ve stresle başa çıkma tutumlarının anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Bağlanma stilleri bireylerin sosyal ilişkilerdeki davranışlarını belirleyerek ruh sağlığı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Bu nedenle yapılan bu araştırmanın, bağlanma stillerinin stresle başa çıkma ve nikotin bağımlılığı üzerindeki etkisini ortaya koyarak, alana katkı sağladığı düşünülmektedir. Araştırmada, özellikle güvenli bağlanma stilinin, ve stresle etkili bir biçimde başa çıkma tutumlarını yordadığı görülmüştür. Kişiler güvenli bağlandıkça çaresizlik yaklaşımı azalmaktadır. Çaresizlik yaklaşımı azalan birey stresle daha etkili başa çıkma yöntemleri geliştirmektedir.

Araştırmada bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tarzlarını ne düzeyde etkilediğine ilişkin bulgular incelendiğinde; korkulu bağlanma stilinin çaresiz yaklaşımı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Korkulu bağlanma stili ile çaresiz yaklaşım arasındaki bu ilişki korkulu bağlanma stilinin ortaya çıktığı aile tutumlarında yetişen çocukların stres durumunda çaresizlik duygusu yaşadığı şeklinde yorumlanabilir. İlgili literatürde bireylerin stresle başa çıkma davranışlarının, onların bağlanma stillerinden etkilendiği vurgulanmaktadır. Çünkü bağlanma ve stresle başa çıkma, stresli olayların bilişsel olarak yorumlamasını ve kişinin kendine ve başkalarına ne kadar güvenebileceğine ilişkin kararlarını içermektedir (Compas, 1988; Steward ve ark., 1998).

Benzer bir durum saplantılı bağlanma biçimi için de geçerlidir. Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu, saplantılı bağlanma stilinin çaresiz yaklaşımı anlamlı düzeyde yordamasıdır.

Araştırmada edilen bir diğer bulgu, güvenli bağlanma stilinin çaresiz yaklaşımı anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. İki değişken arasında orta ve ters yönde bir ilişki mevcuttur. İlgili kaynaklar incelendiğinde ise güvenli bağlanma stili hakkında olumlu ifadelerin kullanıldığı hatırlanmaktadır. Genel olarak bağlanma sisteminin, güvenli bir bağlanma figürü elde edildiyse stres ve kaygının etkilerini azaltan bir fonksiyonu

bulunmaktadır. Mikulincer ve Florian (1995), güvenli bağlanma stiline, bireylerin stresle başa çıkma tarzlarına yardımcı olan içsel bir kaynak olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmanın bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tarzlarını ne düzeyde yordadığına ilişkin bulgular incelendiğinde; kayıtsız bağlanma stiline kendine güvenli yaklaşım tarzını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.

Araştırmanın bağlanma stillerinin nikotin bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığına ilişkin bulgulara göz atıldığında; korkulu bağlanma stiline nikotin bağımlılığını anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna varılmıştır. Günde 5 ile 15 adet sigara tüketen bireylerin korkulu bağlanma düzeylerinin hiç içmeyen kişilere oranla yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgular, alanda yapılan çalışmalarla da tutarlılık göstermektedir. Görgün (2009) madde kullanımının ebeveyne bağlanma biçimlerine göre farklılaşmasını inceleyen çalışmada anlamlı farklılaşmanın olduğunu, madde kullananların ailelerini ilgi yönünden yetersiz ve aşırı koruyucu şeklinde algıladıklarını ve madde kullananlarda olumsuz bağlanma özelliklerinin geliştiğini bulmuştur. Aydoğdu ve Çam (2013) madde kullanım bozukluğu olan ergenlerin, madde kullanım bozukluğu olmayan ergenlere göre ebeveynlerini daha az kabul ilgi, kontrol-denetleme gösterdiklerini, düşük düzeyde güvenli ve saplantılı bağlandıklarını ve yüksek düzeyde korkulu ve kayıtsız bağlandıklarını tespit etmiştir. Benzer şekilde Tarı Cömert ve Ögel (2014) de güvensiz bağlanma, olumsuz anne baba tutumu ve yetersiz sosyal desteğin madde kullanımı açısından risk oluşturduğunu belirlemişlerdir

Araştırmanın nikotin bağımlılığının stresle başa çıkma tarzlarının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığına ilişkin bulgulara göz atıldığında; Günde 5 ile 15 adet sigara tüketen bireylerin boyun eğici yaklaşım düzeylerinin hiç içmeyen kişilere oranla yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Bireylerin korkulu bağlanma ve çaresiz yaklaşım boyutları incelendiğinde aralarında anlamlı fark bulunmuştur. Kişilerin korkuya yönelik bağlanmaları arttıkça çaresizlik düzeyleri de artmaktadır. Kişiler içlerindeki korku duygusunu yaşamlarının ilk anlarından beri hissetmesi ve beyinde çaresizlik duygusu hormonlarını ön plana çıkartması zamanla tüm davranışlarında başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı

duymaktadır. Araştırmadan elde edilen bu bulgu ilgili literatürle (Ognibene ve Collins, 1998; Howard ve Medway, 2004) tutarlılık göstermektedir.

Katılımcıların kayıtsız bağlanma ve kendine güven yaklaşımı boyutlarından aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Yani kişilerin kayıtsız bağlanma düzeyleri arttıkça kendine güven dolu yaklaşım düzeyleri de artmaktadır. Bu boyutlar arasında olumlu bir ilişki vardır. Bu durumun kayıtsız bağlanma stiline sahip kişilerin yüksek olasılıkla özsaygıya sahip olmalarından, başkalarına karşı duygu ve düşüncelerini kapayıp kendi başlarına hareket etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu yaklaşımları onların stres karşısında kendilerine güven duymalarına yol açıyor olabilir. Araştırmada elde edilen bu bulgu ilgili literatürle (Terzi ve Çankaya, 2009) tutarlılık göstermektedir.

Bu araştırmada katılımcıların güvenli bağlanma stilinin çaresiz yaklaşımı negatif düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır. Yani kişilerin güvenli bağlanma durumları arttıkça çaresiz yaklaşım düzeyleri de azalmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, çevrelerindeki insanlarla rahat iletişim kurabilirler, kendilerini sevmeye değer kişi olarak düşünüp diğer insanların desteklerini geri çevirmezler(Bartholomew ve Horowitz, 1991). İlişkilerinde iyimser ve olumlu davranışlar sergileyerek çevrelerine kendilerini açmaktan çekinmezler buda stres altında iken çaresiz yaklaşım anında başa çıkma yollarını ve problem çözme durumlarını çok rahat sergileyebilirler. Araştırmada elde edilen bu bulgu ilgili literatürle (Solmuş, 2008) tutarlılık göstermektedir. Howard ve Medway (2004) yaptıkları çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin stres veren durumu düşünmeme, başka şeylerle ilgilenme ve inkar etmeyi içeren kaçma soyutlama başa çıkma stratejisini kullandıklarını bulmuşlardır.

Katılımcıların çaresiz yaklaşımı ve saplantılı bağlanma boyutlarından aldıkları ortalama puanlar arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Yani kişilerin çaresiz yaklaşımları arttıkça saplantılı bağlanma düzeyleri de artmaktadır. Elde edilen bu sonucun alana katkı sağlayacağı düşünülebilir.

ÖNERİLER

Yakın ilişkiler konusunda sorun yaşayan bireylere yönelik psikolojik danışma hizmetlerine verilen önemin daha da artırılması yararlı olabilir. Ayrıca ilerleyen dönemlerde stresle başa çıkma ve iyi olma konusunda yapılacak olan çalışmalarda bağlanma stillerinin de bir değişken olarak dikkate alınması, koruyucu ruh sağlığı hizmetleri açısından önemli görülmektedir. Öne çıkan bu bulgulara ek olarak, daha öncede belirtildiği gibi araştırmada ilgili literatürle tutarlı olmayan bazı bulgulara da ulaşılmıştır. Özellikle sigara tüketimi fazla olan bireylerde görülen boyun eğici yaklaşım ve korkulu bağlanma ile ilgili literatürde çok sayıda destekleyici belirtiler olmamasından sebep bundan sonraki araştırmalar için, stresle başa çıkmanın aracı değişken olarak kullanıldığı, bağlanma stilleri, nikotin bağımlılığı ve stresle başa çıkma değişkenleri arasındaki ilişkilere dayanan bir model test etmeye yönelik çalışmaların, daha geniş ve farklı örneklem gruplarında yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Ainsworth, M., 1967, "Infancy in Uganda: Infant Care and the Growth of Love", John Hopkins University Press. Available on site <https://www.psychologistworld.com/developmental/attachment-theory.php#references>.

Akça, P.R., 2012, "Ana- Babaların Çocuk Yetiştirmede Aşırı Koruyucu Olmaları", Akademik Bakış Dergisi, Sayı, Mart – Nisan.

Aktaş, S., 9. Sınıfta Anne Baba Tutumları Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2011.

Andel, I., Rambali, B., Amsterdam, J., Wolterink, G., Aerts, L.A.G.J.M., ve Vleeming, W., "Nicotine Addiction", Available on site <http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/650270004.pdf>

APS, Understanding and Managing Stress, The Australian Psychological Society Limited, Melbourne, 2012.

Arslan, E., Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Geliim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008.

Aydoğdu, H. ve Çam, M. O. (2013). Madde kullanım bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve sosyal destek algıları yönünden karşılaştırılması. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 4(3), 137-144.

Balaban, J., "Temel Eğitimde Öğretmenlerin Stres Kaynakları Ve Başa Çıkma Teknikleri", Eğitim İletişimi ve Planlaması Bölümü İletişim Bilimleri Fakültesi Anadolu Üniversitesi. Available on site http://pauegitimdergi.pau.edu.tr/Makaleler/361708473_28-TEMEL%20E%C4%9E%C4%B0T%C4%B0MDE%20C3%96%C4%9ERETMENLER%C4%B0N%20STRES%20KAYNAKLAR%C4%B0%20VE%20BA%C5%9EA%20C3%87IKMA.pdf

Balcı, A., Hastane Ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Sağlık Sektörü, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2014.

Başal, H.A., Kahraman, P.B., Derman, M.T., Kahraman, Ö., ve Sümer, H., 2014, "Otoriter ve Demokratik Tutuma Sahip Ebeveynleri olan 5-6 Yaş Çocuklarının Evcilik Oyunlarında Üstlendikleri Roller", Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 3, Sayı 3, ss. 384-409.

Bergin, C., ve Bergin, D., 2009, "Attachment in the Classroom", Educ Psychol Rev, Cilt 21, ss. 141-170).

Bilir, N., Güçüz, D. & Yıldız, A. N. (1997). Sigara İçme Konusundaki Davranışlar ve Tutumlar. Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı, Ankara.

Bowlby, J. 1998, "Attachment and loss (No. 3)", Random House. Available on site <https://www.learning-theories.com/attachment-theory-bowlby.html>.

Bozdemir F. ve Gündüz, B., 2016, "Bağlanma Stilleri, Anne Baba Tutumları Ve Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Duygusal Zekâ İle İlişkileri", International Journal of Human Sciences, Cilt 13, Sayı 1, ss. 1797-1814.

Bretherton, I., 1992, "The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby And Mary Ainsworth", Developmental Psychology, Cilt 28, ss. 759-775.

Brotherson, S., Understanding Attachment in Young Children, NDSU, North Dakota State University Fargo, North Dakota, 2005.

Çalışır, M., 2009, "Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry, Cilt 1, ss. 240-255.

Compas, B.E. (1988). Coping with stress during childhood adolescent. In S. Chess, A. Thomas, ve M.E. Hertzog (Eds.), Annual progress in child psychiatry and development (pp. 211-237). New York: Bruner/Mazel.

Durna, U., 2005, "A Tipi ve B Tipi Kişilik Yapıları Ve Bu Kişilik Yapılarını Etkileyen Faktörlerle İlgili Bir Araştırma", İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 2005.

Düzgün, A., Üst Düzey Yöneticilerde Örgütsel Stres Ve Örgütsel Bağlılık İlişkisi Analizi: Antalya Bölgesi Beş Yıldızlı Otel İşletmelerinde Bir Uygulama, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın, 2014.

Eldoğan, D., 2016, "Hangi Narsizm? Büyüklenmeci ve Kırılgan Narsizmin Karşılaştırılmasına İlişkin Bir Gözden Geçirme", Türk Psikoloji Yazıları, Haziran, Cilt 19, Sayı 37, ss. 1-10.

Erdoğan, T., Ünsar, S., ve Süt, N., 2009, "Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma", Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, ss. 448.

Görgün, S. (2009). K.T.Ü. Öğrencilerinde madde kullanımı ve anne babaya bağlanma biçimleri ile ilişkisi (Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir

Güçlü, N., 2001 "Stres Yönetimi", G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi.

Gündoğan, M., Eşlerin Bağlanma Tarzları İle Çift Uyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Tıpta Uzmanlık Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir, 2015.

Gündüz, B., 2013, “Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları”, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, Cilt 13, Sayı 4, ss. 2071-2085.

Güney, G. Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanlar Üzerine Etkileri ve Stres Yönetimi: Isparta Adliye Çalışanları Üzerine Bir Uygulama, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Isparta, 2015.

Gürdil G. 2009, “Geşalt Temas Biçimleri, Bağlanma Stilleri Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. Available on site <http://ankadanismanlik.com.tr/ekicerik/gestalt%20baglanma%20yasam%20doyumu.pdf>

Hamarta E., Engin, D., ve Durmuşoğlu, S. N., 2009, “Bağlanma Stillerinin Duygusal Zekâyı Yordama Düzeyi”, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, Cilt 9, Sayı 1, ss. 195-229.

Howard , M. S. ve Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391-402.

Ijzendoorn M. V., 2007, “Attachment at an Early Age (0-5) and its Impact on Children’s Development”. Available on site <http://www.child-encyclopedia.com/attachment/according-experts/attachment-early-age-0-5-and-its-impact-childrens-development>.

İştar, E., 2012, “Stres ve Verimlilik İlişkisi”, *Akademik Bakış Dergisi*, Sayı 33, ss. 1-12.

Kantarıcı, D., Evli Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Adatma Eğilimleri Ve Çatışma Yönetim Biçimlerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009.

Karagül, M., Örgütsel Stres ve Stres Yönetimi: Malatya Adliyesi Örneği, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir, 2011.

Kaya, A., Bozaslan, H., ve Genç, G., 2012, “Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygı Düzeylerine Ve Akademik Başarılarına Etkisi”, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 18, ss. 208-225.

Kesebir, S., Kavzoğlu, S.Ö., ve Üstündağ, M.F., 2011, “Attachment and Psychopathology”, *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, Cilt 3, Sayı 2, ss. 321-342.

Kıral, B., *Stres ve Okul Yönetimi*, EYUDER Yayınları, Ankara, 2016.

Kırimer, F., Akça, E., ve Sümer, N., 2014, “Orta Çocuklukta Anneye Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Orta Çocukluk Dönemi

Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması”, Türk Psikoloji Yazıları, Cilt 17, Sayı 33, Haziran 2014, ss. 45-57.

Kırman, F., 2015, “Ergenlik ve Stres ile Başa Çıkma”, Toplum Bilimleri.

Kurt, G., Adana Kemal Serhadlı Polis Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin İncelenmesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2011.

Kuyumcu, B., 2011, “Evli Kişilerde Gestalt Temas Biçimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl 3 Sayı 5, Güz, ss. 57-70.

Malekpour, M., 2007, “Effects Of Attachment On Early And Later Development”, The British Journal of Developmental Disabilities, Cilt 53, Sayı 2, ss. 81-95.

MEB, Oturum 3: Anne-Baba Tutumları, Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara.

Mooney, C.G., Theories of Attachment, Published by Redleaf Press, Yorkton Court, 2010.

Mikulincer, M. ve Florian, V. (1995) Appraisal and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. Personality and Social Psychology Bulletin, 21, 406-414.

Muharrem Eroğlu, 2015, “Stres Kuramları”. Available on site http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/38/14/974559/dosyalar/2015_06/12113128_hazran2015.pdf?CHK=7032f5e2f5ae0cb408c71d09f5200cdc

NIDA, 2009, “Tobacco Addiction”, National Institute on Drug Abuse, Available on site http://www.ndcrc.org/sites/default/files/tobaccorrs_v16_0.pdf

NIDA, 2016, “Substance Use in Women”, National Institute on Drug Abuse, Available on site https://d14rmgtrwzf5a.cloudfront.net/sites/default/files/substanceuseinwomenrr_final_0_9162016.pdf

Ognibene, T. C. Ve Collins, N. L. (1998) Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. Journal of Social and Personal Relationships, 15, 3, 323-345.

Osmangazi Rehberlik ve Araştırma Merkezi, 2015, “Stres Nedir”. Available on site, http://demirtasoo.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/16/15/720630/dosyalar/2015_03/30061_653_17012312_stresnedr2.pdf

Ögel, K., Tamar, D., Özmen, E., Aker, T., Sağduyu, A., Boratav, C. & Liman, O.(2003). İstanbul Örneğinde Sigara Kullanım Yaygınlığı. Bağımlılık Dergisi, 4/3,105-108.

Özbey, D.A., Toplu Pazarlık Süreçlerinde Stres Yönetimi Kapsamında Yaklaşımların İncelenmesi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2015.

Özer, A., 2012, “Çalışanlar için Verimlilik Anahtarı: Stres Yönetimi”, TUHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi, Cilt 24, Sayı 1.

Özer, M., Suçluluk-Utanç, Bağlanma, Algılanan Ebeveynlik (Anne) Tarzı Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011.

Rodriguez, L., “Managing Stres”. Available on site http://www.lssc.edu/faculty/leonardo_rodriguez/Downloads%20%20Documents/Physical%20Fitness%20Classes/Materials/Ch10_Stress_Book.pdf

Sabuncuoğlu, O., ve Berkem, M., 2006, “Bağlanma Biçemi ve Doğum Sonrası Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişki: Türkiye’den Bulgular”, Türk Psikiyatri Dergisi, Cilt: 17, Sayı 4, ss. 252-258.

Sak, R., Sak, İ.T.Ş., Atli, S., ve Şahin, B.K., 2015, “Okul Öncesi Dönem: Anne Baba Tutumları”, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 11, Sayı 3, ss. 972-991.

Sertbaş, N.Ç., İlköğretim Öğrencilerinde Davranış Problemleri Ve Yordayan Değişkenler, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.

Tarı Cömert, I. ve Ögel, K. (2014). Madde kullanan ergenlerin bağlanma stilleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(2), 9-40

Tokat, B., Kara, H. ve Karaa, Y., 2013, “A-B Tipi Kişilik Özelliklerine Sahip İşgörenlerin Olası Bir Örgütsel Değişime Yatkınlıklarının Araştırılması”, *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 2013.

Turhan, C., 2016, “Anne Baba Tutumları”, <https://www.makaleler.com/anne-baba-tutumlari>.

Türk Dil Kurumu, 2017, “Stres”, Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük. Available on site http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5734b5a72fe093.44892160

Ümit, A., 2011, “Psikolojide Bağlanma Kuramı”. Available on site http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_7428.htm

World Health Organization, 2003, “Gender, Health and Tobacco”, Available on site http://www.who.int/gender/documents/Gender_Tobacco_2.pdf

World Health Organization, t.y., “Addiction to Nicotined”, Available on site http://www.who.int/tobacco/publications/gender/en_tfi_gender_women_addiction_nicotine.pdf

Yaka, A.İ., Bağlanma, Erken Döneme Yönelik Şemalar, Öz-Yönetim Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2011.

Yerlikaya, E., Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Adana, 2009.

Yıldırım, Ö. Zaman ve Stres Yönetiminin Havacılık Sektörü Çalışanları Üzerindeki Rolü ve Kârlılığa Etkisi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2015.

Yılmaz, O., Stresin Performans Üzerine Etkisi 40ıncı Piyade Eğitim Alay Komutanlığı Lider Personeli Üzerinde Bir Araştırma, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Isparta, 2006.

Yılmaz, T., ve Oskar, Ü.Y., 2015, “İnfertilite Stresi ile Başa Çıkma Yöntemleri ve Hemşirelik Yaklaşımları”, HSP, Cilt 2, Sayı 1, ss. 100-112.

World Health Organization. (2009). Tobacco key facts.

<http://www.who.int/topics/tobacco/facts/en/index.html>

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyet

- a) Erkek b) Kadın

2.Medeni durumunuz

- a) Evli
b) Bekar
c) Boşanmış
e) Diğer

3.Eğitim düzeyiniz?

- a) Eğitim yok
b) İlköğretim
c) Lise
d) Yüksek okul veya üniversite

4. Gelir düzeyiniz nedir ?

- a) 1000 tl' nin altında
b) 1000-2500 tl arası
c) 2500-5000 tl arası
d) 5000 tl üzeri

5.Günde kaç adet sigara tüketirsiniz?

- a) Hiç
b) 1 ile 5 arası
c) 5 ile 15 arası
d) 15 ile 2 paket arası
c) 2 paketten daha fazlası

EK 2: İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ (IOA)

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Beni hiç

Beni kısmen

Tamamiyle

tanımlamıyor

tanımlıyor

beni tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem. _____
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli. _____
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım. _____
4. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum. _____
5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım. _____
6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum. _____
7. Yalnız kalmaktan korkarım. _____
8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim. _____
9. Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım. _____
10. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır. _____
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım. _____
12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli. _____
13. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim. _____
14. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder. _____

15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum. _____

16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim. _____

17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım. _____



EK 3: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Aşağıda, kişilerin stresli durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her madde o durumun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen seçenekleri dikkatli okuyunuz.

Kesinlikle Katılmıyorum(0)

Kısmen Katılmıyorum (1)

Katılıyorum (2)

Tamamen Katılıyorum (3)

Bir sıkıntım olduğunda:

1.Kimsenin bilmesini istemem.

A)Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

2.İyimser olmaya çalışırım.

A)Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

3.Bir mucize olmasını beklerim.

A)Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

4.Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.

A)Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

5.Başa gelen çekilir diye düşünürüm.

A)Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

6.Sakin kafa ile düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

11. Olayları sürekli kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

12. Kendime karşı hoş görülü olmaya çalışırım.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

13. İş olacağına varır diye düşünürüm.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

15.Problemin çözümü için adak ararım.

A)Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

16.Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.

A)Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

17.Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.

A)Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

18.Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.

A)Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

19.Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.

A)Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

20.Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.

A)Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

21.Mücadeleden vazgeçerim.

A)Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

22.Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.

A)Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

23.Hakkımı savunabileceğime inanırım.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

24. Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

25. "Keşke daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaş- tığımı hissedirim.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

27. "Ben suçluyum" diye düşünürüm,

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

28. "Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek, beni rahatlatır.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Kısmen Katılmıyorum C) Katılıyorum D) Tamamen Katılıyorum

ÖZGEÇMİŞ

Yasemin Güler
19 Mayıs Mah. Mercan Sk. Dilan Apt. No:8 D:16
Kozyatağı, İstanbul
0507 111 30 26
E-mail : yaseminguler_@hotmail.com

KİŞİSEL BİLGİLER

Doğum Tarihi 1984, İstanbul
Medeni Durum Evli

İŞ TECRÜBESİ

2012-2013	Kartal Lütfü Kırdar Eğitim Araştırma Hastanesi	Staj
2011- 2012	Sevgi Bahçesi Anaokulu	Anaokulu Stajı
2007-2008	Kont Bilişim A.Ş	Bilgisayar Programcılığı
2006-2007	Cumhuriyet İlköğretim Okulu	Bilgisayar Öğretmenliği

EĞİTİM BİLGİLERİ

1995-2002	Kadıköy Anadolu İ.H.L
2003-2006	Sakarya Üniversitesi Bilgisayar Programcılığı
2010-2014	İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji Bölümü
2014-2016	Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

SEMİNER ,KURSLAR ve SERTİFİKALAR

Wisc-r uygulayıcı sertifikası,

Netron Bilişim Akademisi Web Tasarımı ve Grafik Tasarım

BİLGİSAYAR BİLGİSİ

Windows8 , Microsoft Office, Dreamweaver, Adobe İllüstratör, Photoshop, Indesign,SPSS

DİLLER

İngilizce, Başlangıç seviyesinde Almanca ve Arapça

BURSLAR VE ÖDÜLLER

İstanbul Ticaret Üniversitesi Üstün Onur Belgesi

REFERANSLAR

Prof. Dr. Haluk Yavuzer



