

**T.C.  
Marmara Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE  
STRESLE BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ İLE DEPRESYON  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**Kamal ABDULLAYEV  
(Yüksek Lisans Tezi)**

**İstanbul, 2019**

**T.C.  
Marmara Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE  
STRESLE BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ İLE DEPRESYON  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**Kamal ABDULLAYEV  
(Yüksek Lisans Tezi)**

**Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Makbule SOYER**

**İstanbul, 2019**

**Tüm kullanım hakları  
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.  
© 2019**

## ONAY

Kamal ABDULLAYEV tarafından hazırlanan “ Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu bu çalışma, 01./10./2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üye. Mahbule Kalın Soyut

JÜRİ ÜYESİ

Doç. Dr. Nilgün Çengel

JÜRİ ÜYESİ

Doç. Dr. Şahin Akkaya

## ÖZGEÇMİŞ

- 2013 Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden mezun oldum
- 2016 İstanbul Aydın Üniversitesi Tezsiz Yüksek Lisans, Psikoloji Bölümü mezun oldum
- 2019 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programından mezun oldum

### İletişim Bilgileri

**Görev Yaptığı Kurum** : Bakü Psixologiya Merkezi / Azerbaycan

**E-Posta** : kamalabdullayev@marun.edu.tr  
psikologkemal@gmail.com

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın her safhasında bilgi birikimi, tecrübesi ve içtenliği ile desteğini hiç esirgemeyen, araştırma süresince öneri ve katkılarıyla beni bilgilendiren, hoşgörüsü ve güler yüzü ile beni motive eden danışman hocam sayın Yrd. Doç. Dr. Makbule SOYER'e; ayrıca gerek lisans gerekse yüksek lisans eğitimime katkıda bulunan kıymetli hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Çalışmam süresince manevi desteklerini hissettiğim anneme, babama ve abime; tez çalışmasına vakit ayırabilmem için her türlü fedakârlığı gösteren, bana destek olan hayat arkadaşım, eşim Arzu Dinçer Abdullayeva'ya teşekkürlerimi sunarım.

Kamal ABDULLAYEV

Ekim 2019

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ İLE DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada, bağlanma stilleri ile depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, Marmara Üniversitesi'nin Eğitim ve Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören 352 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Bu örnekleme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sümer ve Güngör (1999), tarafından yapılmış olan İlişki Ölçekleri Anketi, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmış olan Beck Depresyon Envanteri, Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Evreni temsil ettiğini düşündüğümüz 352 öğrenci örneklemini oluşturmaktadır.

Tüm istatistiksel analizler SPSS 21 programı ile yapılmıştır. Veri analizinde t Testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon teknikleri, Regresyon Analizi - Anova varyans analizi, korelasyon hesaplamaları ve bazı betimsel istatistikler kullanılarak analiz edilmiştir. Bulguların değerlendirilmesinde anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Araştırmada elde edilen önemli bulgular, problem odaklı başa çıkma biçimleri ile cinsiyet ve kardeş sayısı değişkenleri arasında anlamlı ilişkinin olduğunu saptamıştır. Stresle başa çıkma biçimlerinden sosyal destek arama puanları, bağlanma stillerinden güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri puanları ile pozitif; korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri puanları ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Stresle başa çıkma biçimlerinden kaçınmacı yaklaşım sadece korkulu bağlanma biçimleri puanları; problem odaklı başa çıkma yaklaşımı ise sadece kayıtsız bağlanma stilleri puanları ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Depresyon puanları stresle başa çıkma biçimlerinden problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama biçimleri puanları ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Depresyon puanları güvenli bağlanma stilleri puanları ile negatif yönde korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma

stilleri puanları ile düşük düzeyde ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır. Stresle başa çıkma biçimleri (problem odaklı yaklaşım ve sosyal destek arama) ve İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutlarının (güvenli, saplantılı ve kayıtsız) depresyon puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkide olduğu ve Beck Depresyon ölçeği puanlarının toplam varyansın %21'ini açıkladığı saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma stilleri, Depresyon, Stres, Stresle Başa Çıkma Biçimleri





## **ABSTRACT**

### **EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE UNIVERSITY STUDENTS' DEPRESSION LEVELS AND ATTACHMENT STYLES AND STRESS COPING STYLES**

The aim of this study was to investigate the relationship between university students' depression levels and attachment styles and stress coping styles and to see whether they differed significantly from demographic characteristics. The sample of the study consists of students who are studying at various faculties of Marmara University in the academic year of 2018-2019.

Four different data collection tools were used in the scope of the research. This sampling was applied; validity and reliability study of The Relationships Scales Questionnaire has made by Sumer and Gungor (1999), validity and reliability study of the Beck Depression Inventory has made by Hisli (1989), the Coping With Stress Scale developed by Turkum (2002), and developed the Personal Information Form by the researcher. In this direction, at the Education and Science - Literature faculty of the Marmara University's educated 352 students who we think represent the sample of the research. All statistical analyzes were performed with SPSS program. In data analysis, t-test, Pearson Product-Moment Correlation Coefficient techniques, Regression analysis, variance analysis of ANOVA, correlation calculations and some descriptive statistics were utilized. p value .05 was chosen as the significant level.

Important findings in the study found that there was a significant relationship between problem-oriented coping styles and gender and sibling number variables. There was a statistically significant correlation between social support seeking scores from stress coping styles safe and obsessive attachment scores from attachment styles are in the positive direction; fearful and indifferent attachment scores are in the negative direction. There was identified as styles of avoidant attachment coping with stress, only with fearful attachment style scores; if the problem-oriented approach the coping style was identified that only with indifferent Attachment Style Scores were identified as a

statistically significant relationship in a positive direction. Depression scores were identified as a statistically significant negative correlation between stress coping and problem-Oriented coping and social support seeking scores. Depression scores were identified as in a negative direction with secure attachment style scores. Depression scores were found a statistically significant relationship safe, fearful, obsessive and indifferent attachment styles scores and a low level and positive direction. Stress coping styles (problem-oriented approach and social support search) and lower dimensions of the Relationship Scales Survey (safe, obsessive and indifferent) found medium-level and in a significant relationship with depression. Beck Depression Scale scores were determined as 21% of the total variance.

**Key Words:** Attachment styles, Depression, Stress, Stress Coping Styles

# İÇİNDEKİLER

<b>ONAY</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>viii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>xii</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>BÖLÜM I: GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem .....	1
1.2. Problem Cümlesi .....	5
1.3. Amaç .....	6
1.4. Alt Problemler .....	6
1.5. Önem .....	6
1.6. Sınırlılıklar .....	8
1.7. Sayıtlar .....	8
1.8. Tanımlar .....	8
<b>BÖLÜM II: KURAMSAL YAPI VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>10</b>
2.1. Bağlanma.....	10
2.1.1. Bağlanma Kuramı .....	11
2.1.2. Bağlanma Biçimleri.....	12
2.1.3. Bağlanma ve Depresyon.....	13
2.1.4. Bağlanma Stilleri.....	14
2.1.5. Bağlanma ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	16
2.1.5.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	16
2.1.5.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	17
2.2. Depresyon .....	19
2.2.1. Depresyon Tanısı ve Tipleri .....	20

2.2.2. Depresyonun Türleri .....	22
2.2.3. Depresyonun Nedenleri.....	24
2.2.4. Depresyonun Sonuçları ve Tedavisi.....	27
2.2.5. Depresyon ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	29
2.2.5.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	29
2.2.5.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	30
2.3. Stres Kavramı.....	31
2.3.1. Stresin Aşamaları .....	32
2.3.2. Stresin Yapısı ve Belirtileri.....	33
2.3.3. Stresin Nedenleri ve Kaynakları .....	34
2.3.4. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri .....	36
2.3.5. Stres Tedavisi ve Strese Karşı Mücadele Yolları.....	38
2.3.6. Stres ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	39
2.3.6.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	39
2.3.6.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	40
<b>BÖLÜM III: YÖNTEM .....</b>	<b>42</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	42
3.2. Evren ve Örneklem .....	42
3.3. Veri Toplama Araçları .....	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	46
3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	47
3.3.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	47
3.3.4. Yaşam Biçimi Ölçeği (YBÖ) (Stresle Başa Çıkma Ölçeği ) .....	48
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	49
<b>BÖLÜM IV: BULGULAR.....</b>	<b>52</b>
4.1. Sürekli Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular .....	52
4.2. Fark Testlerine İlişkin Bulgular .....	54
<b>BÖLÜM V: SONUÇ .....</b>	<b>70</b>
5.2. Yargı.....	70
5.2. Tartışma.....	71
5.2.1. Sürekli Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması .....	71

5.2.1.1. “Üniversite Öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması .....	71
5.2.1.2. “Üniversite Öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle baş etme biçimleri depresyon düzeylerini yordamakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması.....	72
5.2.2. Fark Testlerine İlişkin Bulgular .....	73
5.2.2.1. “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması .....	73
5.2.2.2. “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması .....	75
5.2.2.3. “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri fakülte düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması .....	76
5.2.2.4. “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması.....	78
5.2.2.5. “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri babanın eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması.....	79
5.2.2.6. “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri annenin eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması.....	80

5.2.2.7. “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması .....	81
5.3. Öneriler .....	82
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>85</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>98</b>
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu .....	98
Ek 2. İlişki Ölçekleri Anketi (Relationship Scales Questionnaire) .....	99
Ek 3. BECK Depresyon Envanteri (BDE).....	100
Ek 4. (YBÖ) Yaşama Biçimi Ölçeği .....	103
Ek 5. Ölçek Kullanım İzni .....	105

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1.	Cinsiyet değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	43
Tablo 3.2.	Sınıf düzeyi değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	44
Tablo 3.3.	Öğrenim görülen fakülte değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	44
Tablo 3.4.	Algılanan gelir düzeyi değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	44
Tablo 3.5.	Baba eğitim durumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	45
Tablo 3.6.	Anne eğitim durumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	45
Tablo 3.7.	Kardeş sayısı değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	46
Tablo 3.8.	Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları için $N$ , $\bar{x}$ , $ss$ , $Sh_{\bar{x}}$ Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	49
Tablo 3.9.	Beck Depresyon Ölçeği için $N$ , $\bar{x}$ , $ss$ , $Sh_{\bar{x}}$ Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	50
Tablo 3.10.	İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları için $N$ , $\bar{x}$ , $ss$ , $Sh_{\bar{x}}$ Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	50
Tablo 4.1.	Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve İlişki Ölçekler Anketi puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi sonuçları .....	52
Tablo 4.2.	Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanları ile İlişki Ölçekleri Anketi puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama düzeyine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları .....	53
Tablo 4.3.	Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları .....	54
Tablo 4.4.	Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları .....	55
Tablo 4.5.	Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları .....	56
Tablo 4.6.	Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin algılanan gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları .....	56
Tablo 4.7.	Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları .....	57

Tablo 4.8.	Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları .....	58
Tablo 4.9.	Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları .....	59
Tablo 4.10.	Problem odaklı başa çıkma biçimi puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamamlayıcı Post Hoc Analizi sonuçları .....	60
Tablo 4.11.	İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları .....	60
Tablo 4.12.	İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları .....	61
Tablo 4.13.	İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları .....	62
Tablo 4.14.	İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları .....	63
Tablo 4.15.	İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları.....	64
Tablo 4.16.	İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları.....	65
Tablo 4.17.	İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları.....	66
Tablo 4.18.	Beck Depresyon Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları .....	66
Tablo 4.19.	Beck Depresyon Ölçeği puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları .....	67
Tablo 4.20.	Beck Depresyon Ölçeği puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları .....	67



Tablo 4.21. Beck Depresyon Ölçeği puanlarının algılanan gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları.....	68
Tablo 4.22. Beck Depresyon Ölçeği puanlarının algılanan baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları.....	68
Tablo 4.23. Beck Depresyon Ölçeği puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları .....	69
Tablo 4.24. Beck Depresyon Ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları .....	69

## KISALTMALAR

- BDÖ** : Beck Depresyon Ölçeği
- DSM-V** : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
- İÖA** : İlişki Ölçekleri Anketi
- KBF** : Kişisel Bilgi Formu
- SPSS** : Statistical Package for Social Sciences
- YBÖ** : Yaşam Biçimi Ölçeği (Stresle Baş Çıkma Ölçeği)

## BÖLÜM I: GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya konu olan problem durumu açıklanarak araştırmanın amacı, önemi, sayıltıları ve sınırlılıkları belirtilmekte ve konu ile ilgili gerekli tanımlara yer verilmektedir.

### 1.1. Problem

İnsanlar yaşam içerisinde birçok olumsuz ve stresli olaylar yaşamaktadır. Gelişen ve değişen dünya ile birlikte bireylerin baş etmesi gereken durumların sayısı artmakta ve karmaşıklaşmaktadır. Yaşamın erken yıllarında bireyin olumsuz olarak algıladıkları fiziksel ihtiyaçlarının giderilip giderilmemesi üzerinden oluşurken ilerleyen yıllarda bu durumların yerini psikolojik ihtiyaçlar almaktadır. Çünkü sosyal bir varlık olan insan fiziksel ihtiyaçlarını gidermenin yanı sıra diğer insanlarla iletişim kurma ve yakın olma ihtiyaçlarını da gidermeye çalışmaktadır.

Günümüzde özellikle üniversite öğrencileri için yaşamlarında önemli bir rol oynayan ve mutsuz olmalarına neden olan birçok psikososyal etmen bulunmaktadır. Bu etmenlerden bazıları kişilerarası ilişkiler, yeni koşullara uyum sağlama, stres, kaygı ve olumsuz yaşam koşulları olabilmektedir. Bu noktada bireyleri mutsuz eden ve strese sokan bu durumlardan biri de erken çocukluk döneminden getirdiği bağlanma problemleri olmaktadır.

Bireyin erken çocukluk döneminde ebeveyni ya da temel bakım vereni ile kurduğu özel bağ olan “bağlanma”, bireyin diğerlerine ve kendilerine yönelik olumlu/olumsuz algılarının oluşmasına ve yaşam boyu devam ederek kurulan ilişkilerin temelini oluşturmasına yol açmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991, s.227). Erken çocuklukta ebeveynlerle kurulan bağlanma ve etkileşim tarzına göre “güvenli”, “kaygılı-kararsız” ve “kaçıngan” olmak üzere üç tarzda oluşan bağlanma stilleri bireylerin doğuştan getirdiği duygusal sistemi bağlanmayı destekleyecek biçimde oluşmuştur. Fakat bağlanma stillerinin yetişkin hayatındaki etkisi sahip olunan bağlanma stiline göre olumlu ya da olumsuz değişim gösterebilmektedir (Güneş, 2015, s.17).

Bağlanma kuramının kurucusu Bowlby'e göre bağlanma, bir bebeğe güvenme duygusu aşılardan süredir; ancak bu süreç beraberinde bir kaygının yaşanmasına, ona bakım verenden, en doğal şekliyle anneden ayrılma ya da ayrı düşme halinde kaygı ve sıkıntının yaşanmasına da yol açmaktadır (Yörük, 2011, s. 115). Çocuk ebeveyni ile arasında "güvenli" ve sağlıklı bir bağlanma geliştirdiğinde sağlıklı psikolojik gelişim ve olumlu sosyal ilişkiler geliştirirken; "kaygılı-karasız" ya da "kaçıngan" bağlanma geliştirdiğinde duygusal güçsüzlükler ve güvensizlik yaşayarak kişilerarası etkileşimden uzaklaşabilmektedir. Bununla birlikte Bowlby ebeveyn-çocuk arasındaki bağlanma bozukluklarını depresyon paradigması olarak görmektedir. Eğer bebek ebeveyni ya da temel bakım vereninden erken ve uzun süre ayrı kalmışsa yaşam boyu sürebilen depresyon, umutsuzluk ortaya çıkabilir (Alper, 2012, s.18-21). Buna ek olarak erken dönemde geliştirilen bağlanma stilleri bireyin yaşam boyu bilişsel, fiziksel ve psikolojik gelişimini, psikolojik iyi oluşunu, stresle başa çıkma biçimlerini, kişilerarası ilişkilerini ve bireysel, sosyal hayatını olumlu ya da olumsuz etkilemektedir (Rees, 2005, s.1059).

Bağlanma stilleri çocukların bütün gelişimsel dönemlerinde etkisini göstermektedir. Üniversite sürecine de dahil olan ergenlikte tüm gelişim dönemleri gelişim ve değişimin en hızlı olduğu döneme denk gelmekte ve bağlanma stilleri de büyük ölçüde değişim göstermektedir (Emir, 2014, s.2). Bu sebepten dolayı bağlanma davranışı yaşamın her evresinde olduğu gibi üniversite yıllarında da öğrenciler üzerinde etkisini önemli biçimde göstermeye devam etmektedir (Şahin, 1989, s.10).

Özkan (2018, s.71) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile stres düzeyi ve stresle baş etme arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin stres düzeyinin düşük, stresle aktif bilişsel yeniden yapılandırma baş etme biçimleri yüksek düzeyde gözlenmiştir. Korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip olanların ise stresle başa çıkma biçimlerinde kaçınma olduğu görülmüştür.

Kara (2018, s.52) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve çatışma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre "güvenli bağlanma" stili ile çatışmayla baş etme stillerinden olan iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, kolaylaştırıcı eylem stili arasında pozitif; "korkulu bağlanma" ile çaresiz ve kaçınmacı eylem stili arasında pozitif ve "kayıtsız bağlanma" ile çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma

arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencileri güvenli bağlanmaya sahip olduğunda çatışmalarla daha aktif biçimde baş etmekte ve çatışmaları daha az tehdit edici görmekte; diğer bağlanma stillerine sahip olduklarında bireyler pasif biçimde baş etmekte ve çatışmaları daha tehditkâr algılamaktadır.

Literatüre bakıldığında bağlanma stilleri ve depresyon düzeyi arasında da yordayıcı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Depresyon, çökkünlük duyguları yaşanmasına, olumsuz birtakım düşünceler içine girmeye, davranışlarda yavaşlamaya, yorgunluk ve bitkinliğe ve bedensel birtakım yakınmaların ortaya çıkmasına neden olan tıbbi bir durumdur. Diğer bir deyişle, bir insan olarak bütün işlevsellik alanlarımızı çöküntüye uğratan gelip geçici bir rahatsızlıktır (Koroğlu, 2006, s.74). Hayatın içinde birçok neden depresyon, anksiyete ve stres oluşturabilir. Stres, depresyon ve anksiyeteye göre daha hafif yaşanırken, bu duygu durumları arasında en ağır yaşananı depresyondur. Üstün ve Bayar (2015) tarafından yapılan araştırma sonucunda araştırmacılar özgüven ve ebeveyn tutumu faktörleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulurlarken cinsiyet faktörü ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olmadığını bulmuşlardır. Bağlanma stiline göre depresyon düzeyleri incelendiğinde “güvenli bağlanan” bireylerin depresyon düzeylerinin “kayıtsız” ve “korkulu” bağlanan bireylere oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bireyler erken yaşam dönemlerinde ebeveynlerinden alamadıkları güven ve ilişkileri kazanamadıkları için zihinsel bir kayıp yaşamakta ve ileriki yetişkinlik yaşamlarında da bunun yasını yaşayarak daha kolay depresyona girebilmektedir (İmet, 2018, s.49). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir başka çalışmada da benzer biçimde depresyon puanı ile “korkulu” ve “kayıtsız bağlanma” ile pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir (Usta, 2018, s.38).

Literatür incelendiğinde bireylerin son yıllarda yapılan çalışmalarda depresyon düzeylerinin yanı sıra stresle başa çıkma biçimlerinin de sahip oldukları bağlanma stillerinden etkilendiği görülmüştür. Bireyler ebeveynlerinden güvenli biçimde ayrılmadıklarında ve “korkulu” ya da “kaçıngan” olduklarında stres etmenlerinden daha fazla etkilenmekte, tehdit algılamakta ve stresle aktif başa çıkmada zorluk yaşamaktadır. Bunun yanı sıra güvenli bağlanan bireyler stres durumuyla karşılaştığında da aktif stratejiler kullanabilmekte ve daha fazla yardım arayışında bulunabilmektedir

(Mikulincer ve ark., 1993, s.817). Özellikle üniversite öğrencilerinde kendi kendine ayrılma, kaçınan ve bağlanma kaygısının tehlike arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür (Lopez ve Gormley, 2002, s.467). Terzi ve Çankaya'nın (2009) yaptığı araştırmada güvenli bağlanma stili, özsaygının ve stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamanın, dış yardım aramanın, dine sığınmanın, kabul/bilişsel yeniden yapılanmanın; saplantılı bağlanma stili ise, yaşam doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca korkulu bağlanma stiline kaçma/soyutlama başa çıkma tutumunu, kayıtsız bağlanma stiline aktif planlama başa çıkma tutumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bowlby (1969), insanların güçlü duygusal bağlar (bağlanma) kurma konusunda içsel bir eğilime sahip olduğunu ve bu bağlardan ayrılmanın veya ayrılma tehlikesi yaşamının duygusal strese, üzüntüye ve bazı durumlarda daha ciddi depresyonlara sebep olduğunu ileri sürmüştür (Corsini, 2012, s.817).

Psikolojik görüşte stres, başa çıkmak için mücadele etmemiz gereken bir semptom olarak görülmektedir. Stres, çevremizden, bedenimizden ya da beynimizden kaynaklanabilir. Çevresel stresin nedeni, kirlilik, gürültü ya da kalabalık olabilir. Bedensel stres ise, hastalık, yaralanma ya da bedeni herhangi bir şekilde zorlamaktan ileri gelir. Stresin pek çoğu olumsuz düşünme ve hatalı sebeplendirilmeden kaynaklanmaktadır (Lazarus ve Lazarus, 2005, s.127). Stresle başa çıkmada gelişmenin ilk adımı, onun farkına varmaktır. Farkındalık kazanımından sonra strese yönelik uygun ve sağlıklı başa çıkma tarzları daha kolay öğrenilmekte ve uygulanabilmektedir. Buna paralel biçimde stres olumsuz bir yaşam olayından çıkarak bireyin başa çıkmayı öğrendiği ve işlevsel olarak kullandığı bir duruma gelebilmektedir (Rowshan, 2014, s.4). Stresle başa çıkma, 1980'li yıllardan itibaren insanların psikolojik ve fiziksel sağlıkları ile ilgili olarak psikolojinin yoğun bir biçimde üzerinde durduğu konulardan biridir. Başa çıkma (coping) kavramı, insanların yaşamlarını devam ettiren karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etme yolları olarak açıklanabilir. Lazarus ve Folkman başa çıkmanın dinamik bir süreç olduğunu ve kişi ile çevresi arasındaki stresli etkileşimler sırasında değiştiğini belirtmişlerdir. Stres basit bir değişken değil, psikolojik ve somatik tepkilerin sıklığına, yoğunluğuna, süresine ve türüne aracılık eden değerlendirme ve başa çıkma gibi birbirine bağlı süreçler sistemidir (DeLongis, Folkman ve Lazarus, 1988). Başa çıkma (coping) kavramı, Lazarus ve Folkman tarafından stresli

durumların içsel ve dışsal gerekliliklerinin üstesinden gelebilmek için kişinin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmıştır. Başa çıkma davranışları, özellikle stresli olaylarla karşı karşıya kaldığında bireyin kullandığı bilişsel ve davranışsal çabaların bilinçli stratejileridir (Halamandaris ve Power, 1999).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda, bu çalışmada insanın yaşamındaki gelişim sürecinin en zorlu dönemlerinden birisini yaşayan üniversite öğrencilerinin; bağlanma stillerinin ve stresle başa çıkma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **1.2. Problem Cümlesi**

İnsan bio-psiko ve sosyal bir varlıktır (Soyer, 2001). İnsanın sosyal bir varlık oluşu onun doğumundan ölümüne kadar geçen sürede diğer insanlara olan gereksinimini ifade etmektedir. Kişiler, yaşamın her döneminde diğer insanlara gereksinim duyarlar. Doğumdan sonraki ilk temasla başlayan ve bebeklik yıllarında gelişen bağlanma, bireyin ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Kişinin bebeklik döneminden itibaren diğer kişilerle kurduğu ilişkinin niteliğine bağlı olarak geliştirdiği bağlanma stili, hayatının daha sonraki döneminde kuracağı ilişkiler üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Üniversite eğitimi almakta olan gençlerin en önemli yaşam görevlerinden biri de evliliğe hazırlık niteliğinde sağlıklı ilişkiler ve duygusal yakınlıklar kurmaktır. Bir yandan akademik güçlüklerle baş etmek ve kariyerini planlamak diğer yandan yaşamını düzenlemek gençler üzerinde bir stres yaratmakta hatta onları depresyon dediğimiz duygusal çöküntüye sokmaktadır. Bu açıdan bu konu önemli görülmüş ve çalışmaya değer bir konu olarak ele alınmıştır. Bu çalışmanın araştırma problem cümlesi; “Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir. Bu araştırmanın bağımlı değişkeni üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri, bağımsız değişkenleri ise bağlanma stilleri ve stresle baş etme biçimleridir. Aşağıda araştırmanın amacı ve bu problemi aydınlatacak alt problemler ele alınmıştır.

### 1.3. Amaç

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu ana amacın yanı sıra ikinci amaç ise, öğrencilerin bağlanma stilleri, depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerini bazı demografik değişkenler açısından incelemektir.

### 1.4. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle baş etme biçimleri depresyon düzeylerini yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimleri sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimleri fakülte düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimleri ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimleri babanın eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimleri annenin eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimleri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

### 1.5. Önem

Üniversitede eğitim alan öğrencilerde strese sebep olan birçok farklı faktör bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşamını olumsuz yönde etkileyen faktörlerin başında gelen depresyon, stres ve bağlanma bozuklukları oldukça üzerinde durulan



konulardan biridir. Bowlby'in "bağlanma stilleri" kuramı ileride bu konuda yapılacak araştırmalara bilimsel bir temel oluşturmakta ve çalışmaların artmasını sağlamaktadır. Bu sebepten dolayı "bağlanma stili" kavramının özellikle psikoloji alanında öne çıkmasını sağlamıştır. Bowlby, çocuğun anneye bağlılığının içgüdüsel olduğunu, sonradan edinilemediğini ve annenin ihtiyaçları karşılamasından doğan memnuniyetin bir türevi olmadığını öne sürmüştür (Shaffer, 2005, s.129). Çocuklukta bağlanmanın zedelenmesi, yetişkinlik yaşamında güven verici ilişkilerin kurulmasını zorlaştırmakta, hatta imkânsız hale getirmektedir. Bu zedelenmenin bedensel, fizyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel pek çok etkisinin bulunduğu, çeşitli araştırma sonuçlarına dayanılarak gösterilmektedir (Yörükhan, 2011).

Kılıç ve Kümbetlioğlu (2016) tarafından yapılan çalışma sonucunda; güvensiz bağlanma stili geliştirmiş bireylere göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha sağlıklı ve etkin iletişim becerilerine sahip oldukları görülmüştür.

Güvensiz bir bağlanma stili yaşamış olan bireylerin, çocukluklarında yaşadıkları güvensizliği yetişkinlikte de yaşadıkları, olumsuz durumlardan daha çok etkilenen bir kişilik geliştirdikleri görülmüştür (Yörükhan, 2011, s.116). Bireylerin kendilerini güçlü, tutarlı, değerli, sevilebilir ve özel algılayabilmeleri için güvenli bağlanmayı öğrenmiş olmaları gerekmektedir. Özellikle ergenlik dönemlerinde bireylerin bağlanma stilleri, duyguları ve baş etme biçimlerini ortaya koymada önemli bir yordayıcı olmaktadır. Çünkü bu dönemde bireyler kendilerini ve kişiliklerini oluşturmaya ve kendilerini ortaya koymaya çalışmaktadır. Bu noktada geçmişten getirdikleri bağlanma stilleri kişilik ve benlik oluşumlarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu sebepten dolayı bağlanma stillerinin depresyon ve stresle başa çıkma biçimlerinin oluşum sürecinde özellikle hangi etmenlerin etkili olduğunu ortaya koymak önemli olmaktadır.

Literatür incelendiğinde bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyle alakalı yurt içinde yapılmış herhangi bir çalışmanın bulunmayışı (araştırmacı tarafından tespit edilememiştir) da dikkate alındığında, böyle bir araştırmanın alana önemli katkıları olacağı düşünülmektedir. Bu açıdan araştırma, alan yazın için önemli veriler sağlayabilecektir. Çalışmanın şimdiye kadar bu konularda yapılmış olan araştırmalara katkıda bulunacağı ve bundan sonraki çalışmalara ışık

tutacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmadan elde edilecek bulguların, üniversite öğrencilerinin farkındalık kazanmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

### 1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. 2018-2019 Eğitim-öğretim yılı ile,
2. İlişki Ölçekleri Anketi, Beck Depresyon Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği kapsamı ile,
3. Veri çözümlenmelerinde kullanılan istatistiksel tekniklerle,
4. Araştırma örneklemini, İstanbul ili Marmara Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile,
5. Ölçeğe cevap veren öğrencilerin görüşleri ile sınırlıdır.

### 1.7. Sayıtlar

Araştırmaya katılan katılımcılar araştırmada kullanılan ölçme araçlarını içtenlikle cevaplamışlardır.

### 1.8. Tanımlar

**Bağlanma:** Bowlby'e göre bağlanma, bir bebeğe güvenme duygusu aşılaman sürecidir; ancak bu süreç beraberinde bir endişenin yaşanmasına, ona bakan kimseden, en doğal şekliyle anneden ayrılma veya ayrı düşme halinde bir endişenin, sıkıntının yaşanmasına da sebep olmaktadır (Yörük, 2011, s.14).

**Depresyon:** Depresyon, çökkünlük duyguları yaşanmasına, olumsuz birtakım düşünceler içine girmeye, davranışlarda yavaşlamaya, yorgunluk ve bitkinliğe ve bedensel birtakım yakınmaların ortaya çıkmasına neden olan tıbbi bir durumdur. Diğer bir deyişle, bir insan olarak bütün işlevsellik alanlarımızı çöküntüye uğratan gelip geçici bir rahatsızlıktır (Koroğlu, 2006, s.74).

**Stres:** Stres bireyin iyi oluş durumunu tehlikeye sokan, kapasitesini azaltacak ya da zorlayacak bir durum ile bireyin çevresi ile arasında oluşan, bireyin kaynaklarının zorlandığı ve iyilik durumunun tehlikeye girdiği bir ilişkidir (Lazarus ve Folkman, 1984, s.263).

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



## BÖLÜM II: KURAMSAL YAPI VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.1. Bağlanma

Bağlanma yaşamın ilk bir yılı içinde bebeklerin güvenlik ve rahatlama için bakıcılarıyla aralarında geliştirdikleri duygusal bağıdır. Ne yazık ki bütün çocuklar güvenli bağlanma oluşturmazlar. Hangi nedenle olursa olsun anneleriyle güvensiz bağlanma kurmuş çocukların, anneleri yanlarında olsa bile, tanımadıkları bir çevreyi keşfetme olasılıkları daha azdır. Yaşamın başlangıcındaki güvenli bağlanmanın önemi, sonraki pek çok yıl içinde de kendini gösterir. Güvenli bağlanma, aşırı bağımlılığın bir işareti olmaktan çok uzaktır ve aslında çocuğun gelişen özerkliğini güçlendirmektedir (Morris, 2002, s.363).

Bowlby (1969; 1988), çocuğun annesine bağlanmasını vurgulayarak, çocuğun gelecekteki davranışlarının bu bağlanma stiline bağlı olduğunu öne sürmüştür. Annesine güvenli şekilde bağlanan çocukların mutlu ve uyumlu; daha az güvenli bağlanan çocukların ise sosyal ve duygusal olarak uyumsuz olabileceğini belirtmektedir. Bunun yanı sıra Bowlby, annesine güvenli biçimde bağlanan çocukların, annelerinden daha kolay ayrılabilmesine ve birey olabildiğine de inanmaktadır (Geldard, 2015, s.28).

Bowlby'e (1982, s.664) göre, çocuk ebeveyni tarafından güvenli bağlanma hissettiğinde ebeveyn figürü ortamda olmadığı ve ayrılıktan sonra tekrar bir araya geldiğini bilmektedir. Bunun üzerinde tekrar birlikte olacağını bilerek bir başka bireye yönelerek ayrılma koşullarına karşı daha iyi uyum sağlayabilecektir. Eğer çocuğun hayatı yerleşik bir düzen ve alışık olduğu bir çevrede oyuncakları ile birlikte geçiyorsa, bu da onun endişesini azaltacaktır. Bunun yanı sıra bebek ve temel bakım veren arasındaki ayrılık uzun süre devam ettiğinde çocukta umutsuzluk ve depresyon ya da Bowlby'nin kullandığı "sevgisizlik psikopatisi" halinin yaşanmasına yol açabilecektir (Yörükan, 2011, s.15).

Bağlanma insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Erken yaşlarda yaşanan bağlanma deneyimlerinin insanlarda uzun vadeli kalıcı etkileri olduğu görülmektedir. Geçmişte yaşanan ebeveyn den yoksun kalma ya da uzun süreli travmatik stres gibi uzun bir

döneme yayılan olumsuz yaşam olayları, bireyin bağlanma sisteminin zarar görmesine ve bağlanma sorunları yaşamasına yol açmaktadır (Cozolino, 2014, s.74).

Bebekler, doğumdan itibaren, tamamen annelerine, onların sevgi ve bakımına bağımlıdır. Anne-çocuk ilişkisine olumlu bir şekilde ve kolayca uyum sağlama yeteneği, doğamızın doğal bir parçasıdır. Sağlıklı anne-çocuk bağlanma vakalarında, çocuğun duygusal ve ruhsal gelişiminin olumlu olma şansı oldukça yüksektir. Başarısız bağlanma vakalarında ise, bu durum tehlikeye girer ve ciddi duygusal ve ruhsal problemlere yol açabilir (Ruppert, 2011, s.52).

### **2.1.1. Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kuramını John Bowlby ortaya koymuştur. Bowlby'e göre (1969), insanlar güçlü duygusal bağlar (bağlanma) kurma konusunda içsel bir eğilime sahiptir ve bu bağlardan ayrılmak ya da bu tehlikeyi hissetmek bireyi risklere açık duruma getirmektedir. Bu noktada birey hayatı riskli, tehlikeli ve korkacağı bir yer gibi algılama eğilimi göstermekte ve stresle baş etme yöntemleri geliştirmekte güçlük çekmektedir. Çünkü bireyin ebeveynlerinden aldığı güvене paralel biçimde yaşam içerisindeki olumsuz durumlara karşı baş etme stratejileri de sağlıklı biçimde gelişmektedir (Usta, 2018, s.5). Buna paralel biçimde birey tehlike ve strese daha açık duruma gelecek, baş etme yöntemlerini sağlıklı biçimde kullanamayacağı için duygusal stres, üzüntü ve bazı durumlarda da depresyon yaşamaya açık duruma gelecektir. Kuramın temel önermesi, anne ya da çocuğa birinci derecede bakan ve onu koruyan bireylerle uzun süreli duygusal bağ geliştirme ihtiyacının evrensel bir insani ihtiyaç olmasıdır. Bu bağlanmalar, kendiliğin ve biliş, duygu ve davranışı düzenleyen ve ismen "içsel çalışma modelleri" olarak isimlendirilen organizasyonların, zihinsel temsilini oluşturma ve sürdürme yeteneğini geliştirmesi için bireye katkıda bulunur (Corsini, 2012, s.817).

Bowlby ismini, ilk kez 44 hırsızla yaptığı çalışmayla duyurdu. Bu çalışma, erken çocuklukta anneden mahrum olmanın ileriki yaşamda sosyal ve duygusal uyum sağlamada ciddi problemler yaratabileceği iddiasını desteklemekteydi. Bowlby'nin buldukları şu cümlede özetlenebilir: Bağlanma davranışı doğumdan itibaren birincil olarak annede temellenir. Çocuğun anneye duygusal olarak bağlanması, hayatta kalmak için gereklidir. Bağlanma doğanın evrensel bir ilkesidir (Ruppert, 2011, s.52).

Meşhur Strange Situation (Yabancı Durum) çalışmasında Ainsworth (1978), üç ana bağlanma tipini belirleyebilmişti: güvenli bağlanma, ikircikli (dirençli) güvensiz bağlanma ve kaçınmalı güvensiz bağlanma. Düzensiz güvensiz olarak bilinen dördüncü tip sonradan eklenmiştir. Bowlby, bu gözlemlere dayanarak psikoterapinin, hastaların mevcut kişiler arası ilişkilerini incelemesine ve bu ilişkilerin, hayatın ilk dönemlerindeki bağlanma figürleriyle olan yaşantılar sonucu nasıl geliştiğini anlamasına yardım edeceğini öne sürdü (Corsini, 2012, s.817).

Bowlby “*Attachment*” adlı eserinde, çocuğun annesinden ayrılması sırasında bir protesto davranışı geliştirdiğini, bunu da tipik bir şekilde umutsuzluk veya çaresizlik davranışının takip ettiğini söylemekteydi. Çocuktan yetişkinliğe ulaşıncaya kadar sürüp gidecek bir bağlanma güvenliği, hem bir ilişki düzeni hem de bir kişilik yapısı olarak varlığını sürdürebilmekte ve bireysel uyuma yön vermektedir (Yörükan, 2011, s.106).

### 2.1.2 Bağlanma Biçimleri

John Bowlby, Margaret Mahler ve Mary Ainsworth gibi teoriler öne süren bazı uzmanlar, anne ve çocuk arasındaki ilişkiyi bir dansa benzeterek, bu ilişkinin oluşturduğu etkileşimi ön plana çıkarmışlardır. Çocuk ve annesi arasındaki ilişkinin sonuçlarını göz önüne alarak üç tip bağlılık oluştuğunu söyleyebiliriz. Birincisi güvenli bağlılıktır. Çocuk bu durumda kendisini güvende hissederek, bu güvenin desteğiyle dışa açılır, dünyayı keşfeder ve başka insanlarla da rahat iletişim kurar. İkincisi endişeli-çekingen bağlılıktır. Bu durumda çocuk anneyi dışlar, bakışlarından kaçınır ve annesiyle yakınlık kuramaz. Üçüncü tip bağlılık endişeli-saldırgan bağlılıktır. Bu durumda çocuk annesine yakın olmasına rağmen ona vurur, iter ve kendinden uzaklaştırır (Miller, 2002, s.64).

Bowlby’in teklif ettiği ve bağlanma teorisine önemli katkıları olan Ainsworth ve arkadaşlarının geliştirdikleri Strange Situation Testi’ne temel teşkil eden bir tipolojinin temel etmenleri oluşturacak olan protesto, kederlenme (despair) ve kayıtsız kalma (detachment) denen üç aşamanın yaşanmasına yol açmaktadır.

Bowlby’a göre birinci aşama ayrılmayı *protesto etmedir*. Bu aşama, güvenle bağlanmış olan bir çocuğun, her şeyden önce temel bakım vereninin yanından ayrılmayı protesto

ettiği, ağladığı ve çok rahatsız olduğunu, üzüntü duyduğunu ifade ettiği aşamadır. Kolaylıkla yatıştırılmış olsa bile, içten içe kızmış ve korkmuştur. Bu, birkaç saat veya birkaç gün içerisinde geçirilebilecek bir davranış türü olmakla birlikte, bir şeyleri kaybetmiş olmayı dile getirmektedir (Field, 1996, s.556).

İkincisi *kederlenme* aşamasıdır. Çocukta bu aşamada, yapılmış olan protestonun dışa dönük belirtileri yavaş yavaş ortadan kalkmaya başlamaktadır. Çocuk, bu olaya karşı ilgisiz gibi davranarak sakin durmuş ve heyecan davranışını baskılamış görünmektedir. Bakıcısını daha fazla aramak istememekte ve pasif bir yol izleyerek, kendisini başka bir biçimde rahatlatmaya çalışmaktadır (Bowlby, 1969, s.21).

Sonuncu aşama ise, *kayıtsız kalmadır*. Bu aşamada, karşılaştığı açmaz uzayacak olursa, buna bir çare bulmak isteyecektir. Bununla birlikte yapılmış olan davranış, meydana gelebilecek iç karışıklığı ve umutsuzluğu maskeleyeneye yönelik bir hareket de olabilmektedir. Bakıcı geriye döndüğü zaman, çocuk, muhtemelen ilgisiz davranmakta, umursamaz bir davranış sergilemekte, hatta çekingenlik gösterebilmektedir (Bowlby, 1969,s.256) .

### 2.1.3. Bağlanma ve Depresyon

Bowlby, sevgi ve ilgi eksikliği ile zayıf bir bağlılık duygusunun çocuklarda ileride depresyona sebep olabileceğine inanmaktadır. Güvensiz bir bağlılık ve duygusal vericiliğin kombinasyonu negatif psikolojik davranışlar ve negatif beklentiler ile sonuçlanmaktadır. Öte yandan güvenli bir bağın gelişimi çocuğun duygularını şekillendirebilmesini ve kurallar belirleyebilmesini sağlar. Bağlılığın yitirilmesi yalnızca yanlış ebeveynlikten kaynaklanmamaktadır. Çocuğa bakan kişi birçok sebepten ötürü uzaklaşmak zorunda kalabilir. Buna ölüm durumu da dahildir ( Miller, 2002, s.68).

Bowlby (1980) çocukluk ya da ergenlik döneminde bağlanmada yaşanan kayıpların ve umutsuzluk duygularının ileri dönemlerde depresyon yaşamayla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Mikulincer ve Shaver (2007, s.238) öz bildirime dayalı klinik gruplarla yapılan çalışmalarda en fazla yüksek kaygı ve kaçınmaya sahip olan “korkulu” bağlanma grubunun depresyon yatkınlığı gösterdiğini belirtmektedirler.

Bağlanma kuramı, çocuk ve ona uzun süredir bakan temel bakım vereni ile (büyük çoğunlukla annesi) arasındaki bağa işaret etmektedir. Doğum ile ilk birkaç yıllık yaşam sürecinde anne ve çocuk arasındaki ilişki çok önemlidir. Eğer çocuk sevgi ve güvenlik ortamında yaşamamış ise ileriki yaşlarda yaşamının birçok alanını (romantik ilişki, iş, okul hayatı gibi) olumsuz etkilemekte özellikle de depresyon deneyimleme olasılığını arttırmaktadır (Brandell ve Ringel, 2007, s.38).

#### 2.1.4. Bağlanma Stilleri

Uganda'daki ve ABD'deki araştırmada, Ainsworth ve arkadaşları (ör. Main ve Solomon, 1986) dört çeşit anne-bebek bağlanma örüntüsü gözlemlemiştir: bunlar, “güvenli”(secure), “kaygılı” (fearful), “kaçınan” (avoidant) ve organize olamayan (disorganized) olarak kategorize edilmektedir (Sharf, 2014, s.68). Bağlanma stilleri, ebeveynlerle kurulan ilişkilere dayanarak, yaşamımızın erken dönemlerinde (bebeklik) başlamakta, yetişkinlik dönemlerine aktarılmakta ve romantik ilişkilere girildiğinde yeniden düzenlenmektedir.

***Bebeklerde Bağlanma Stilleri:*** John Bowlby, Margaret Mahler ve Mary Ainsworth gibi bazı uzmanlara göre yeni doğmuş bir bebeğin bilişsel bir kapasitesi yoktur. Bebeğin dünyası belirsizdir, bu sebepten doğuştan bir bağılılık duygusu taşıyamaz. Bağılılık ancak daha sonra bazı reflekslerin bir sonucu olarak kendini gösterir. İlk birkaç hafta içinde bebek, çıkardığı birtakım sesler ve ağlamalarla anne ile arasında bir bağ geliştirir. Kendisi ve diğerleri arasında bir ayırım yapamaz. Bebek “Acıkıyorum ve doyuruluyorum” der. Bu doyurma eylemini kimin yaptığını düşünemez. Birkaç hafta sonra ise bebek kendisi ve başkaları arasındaki ayırımı yapmaya, başkalarından farklı olduğunu fark etmeye başlar; gelişmeye devam ettiği sürece bu ayırım büyümeye başlar (Miller, 2002, s 64).

Birey bebekliğinden itibaren ilk önce ebeveynleri ile daha sonra ebeveynleri ile geliştirdiği bağ üzerinden diğerleri ile olan ilişkilerini şekillendirmektedir. Bu noktada bağlanma kuramını geliştiren Bowlby'ye göre bir bebeğin hayatta kalması bir bağlanma figürüyle yakınlık kurduğunda sağlanmaktadır (Yalom ve Steiner 2007, s.208).

Ainsworth ve arkadaşları (1978) bebeğin birincil bağlanma figüründen ayrı kaldığı zamanlardaki tepkileri konusunda “Yabancı Durum Testi” yapmış ve temel bakım



veren (genellikle anne) arasındaki ilişkinin sonuçlarını göz önüne alarak üç kategoride ele almışlardır (akt., Soysal ve ark., 2005, s.94). Bu bağlanma biçimlerinden ilki çocuğun bakım verenini güvenli sığınak olarak kullanabilme yeteneğini kazandığı “güvenli bağlanma”dır . Çocuk bu bağlanma stilinde kendisini güvende hisseder, bu güvenin desteğiyle dışa açılır, kendi kontrolünü sağlar, keşfeder ve diğer insanlarla da rahat iletişim kurar. İkincisi “kaygılı-kaçınan” bağlılıktır. Bu durumda çocuk anneyi dışlar, bakışlarından kaçınır ve annesiyle yakınlık kuramaz. Üçüncü tip bağlılık ise “kaygılı-saldırgan” bağlılık olmaktadır. Bu durumda çocuk annesine yakın olmasına rağmen ona vurur, iter ve kendinden uzaklaştırır (Miller, 2002, s.73).

**Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri:** Hemen hemen tüm yetişkinler diğer bir yetişkinle yaşamlarının bir noktasında uzun süreli bir sevgi ilişkisi kurarlar. Bu olay, üniversiteden mezun olduktan hemen sonra, orta yaşta ve hatta ileri yetişkinlik yıllarında bile ortaya çıkabilir. Erikson’a göre bir birey, tam bir kimlik duygusu geliştirinceye kadar böyle yakın bir bağ oluşturmaya hazır değildir. Erikson (1963) yakınlık sözcüğünü, bir kişinin, kendini eşine “adama kapasitesi” olarak tanımlamıştır. Bu yüzden Erikson’a göre genç insanlar “Ben kimim” sorusuna yanıt verinceye kadar bir başka insanla gerçek sevgi ilişkisi kuramaz (Morris, 2002, s.383). İlerleyen yıllarda çocuklukta bağlanma stilleri Bartholomew ve Horowitz (1991, s.230) tarafından genişletilerek yetişkinlere uyarlanmıştır. “Dörtlü Bağlanma Modeli” olarak ortaya koydukları bu modele göre bağlanma stilleri aşağıda açıklanmıştır:

Dörtlü Bağlanma Modeli’nde, “benlik” ve “başkaları” zihinsel modellerinin olumlu ve olumsuz olma durumlarından dört bağlanma stili (güvenli, korkulu, saplantılı, kayıtsız) elde edilmektedir. Yetişkin bağlanma stillerindeki “benlik” ve başkalarına ilişkin zihinsel modeller çocuklukta edinilen deneyimlere bağlı olarak oluşmaktadır. Bu zihinsel modeller olumlu ya da olumsuz olabilir. Olumlu benlik modelinde, bireyin olumlu benlik kavramı vardır; kendine değer vermekte ve başkaları tarafından sevildiğini, desteklendiğini düşünmektedir. Olumsuz benlik modelinde, bireyin olumsuz benlik kavramı vardır; kendini değersiz hissetmektedir ve başkalarınca sevilmediğine, desteklenmediğine ilişkin düşünceleri bulunmaktadır (Çeçen ve Yurtal, 2014, s.279).

1. *Güvenli bağlanma*: Bireyin kendini değerli ve diğerlerini olumlu olarak gördüğü, bireyin yakınlık kurma ve özerklik sağlamasına izin veren bağlanma biçimi olmaktadır (Karadeniz, 2016, s.29).
2. *Kaygılı bağlanma*: bireyin kendine yönelik olumsuz bir bakış geliştirdiği, diğerlerine karşı olumlu bakış açısı bulunmaktadır. Bireyler diğerleriyle yakın ilişkilerde olmak istemekte fakat reddedilmek ve terk edilmekten korkmaktadır. Bu sebepten dolayı yakın ilişkilerde aşırı müdahaleci ve kıskanç olmakta, kendi değerinin diğerlerine bağlı olduğu düşünmektedir (Sümer ve Güngör, 1999, s.76).
3. *Korkulu - kaçınan bağlanma*: hem kendisine hem de diğerlerine dair olumsuz bakış açısı bulunan, kişinin yakın ilişkilere dair korku duyduğu ve diğer insanlarla ilişkilerden kaçındığı bağlanma türü olmaktadır.
4. *Kayıtsız/reddedici bağlanma*: kendisine dair olumlu bakış geliştiren ancak diğerlerine karşı olumsuz bakış geliştiren, bireyin diğerleriyle ilişkiden kaçındığı, bağımsız kalmayı tercih ettiği, yakın ilişkilerden kendini geri çektiği ve aşırı derecede bağlanma korkularının yer aldığı bağlanma türünü içermektedir (Stahl, 2008, s. 74).

### **2.1.5. Bağlanma ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

#### **2.1.5.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar**

Altundağ (2011) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri stresle başa çıkma tutumları ve stres algılama düzeyini ve bu üç değişkenin birbirleri ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyi üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip olanların stresle baş ederken aktif planlama; korkulu bağlanma stiline sahip olanların dine sığınma tutumunu; saplantılı bağlanma stiline sahip olanların grubunun dış yardım arama tutumu ve kayıtsız bağlanma stiline sahip olanların ise aktif planlama tutumunu baskın olarak kullandığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra özellikle cinsiyet değişkeninin bağlanma stillerini ve stresle başa çıkma tutumlarını; sosyo-ekonomik durumun ise üç değişkeni de etkilediği görülmüştür. Yazıcıoğlu (2011) da üniversite öğrencilerinde ODTÜ'de okuyan üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları

kaygılı bağlanma stili ile strese karşı kaçınma stratejisi arasında; kaçınan bağlanma stili ile strese karşı sosyal destek arama stratejisi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur.

Benzer biçimde Emir (2014) de üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle baş etme biçimlerini incelediği çalışmada güvenli, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerine sahip tüm katılımcıların sosyal destek arama puanını yüksek bulmuştur. Bunun yanı sıra kayıtsız ve güvenli bağlanma stilleri soruna yönelmeyi; korkulu bağlanma stili ise sorunla uğraşmaktan kaçınmayı anlamlı biçimde yordamaktadır.

Aktay (2014) üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin depresyon düzeylerini incelediği çalışmasında bağlanma stillerinin depresyon düzeyinin anlamlı yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Güvenli bağlanma gösteren öğrencilerde depresyon puanlarının diğer öğrencilere oranla daha düşük olduğu ortaya konulmuştur. Buna ek olarak korkulu bağlanma gösteren öğrencilerin ise depresyon puanları diğer öğrencilere oranla daha yüksektir. Benzer biçimde Kozalı (2017) 18-63 yaş arası yetişkinlerin yetişkin bağlanma stilleri, depresyon, kaygı ve duygulanım düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre depresyon puanı yüksek katılımcıların daha çok kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları ve duygularını depresif olmayanlara oranla daha fazla baskıladıkları görülmüştür. Bunun yanı sıra yaş ve cinsiyet değişkenleri depresyon ve güvenli bağlanmanın anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Buna göre erkekler kadınlara oranla daha fazla güvenli bağlanma stillerine sahip olmaktadır.

Temiz (2017) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, benlik saygısı, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında bağlanma stillerinden olan kaygılı ve kaçınma stilleri ile benlik saygısını pozitif yaşam doyumunu ise negatif yönde yordadığı; psikolojik dayanıklılığı ise yordamadığı ortaya konulmuştur.

#### **2.1.5.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Cooper ve arkadaşları (1998) ergenlerin psikolojik semptomları, riskli davranış ve benlik saygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara

bakıldığında güvenli bağlanan ergenlerin psikolojik semptomları ve riskli davranış gösterme oranlarının düşük, benlik saygısının yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak kaygılı bağlanma stiline sahip ergenlerin en yüksek düzeyde psikolojik semptom ve risk davranışları gösterdiği tersi biçimde benlik saygısının düşük olduğu bulunmuştur. Kaçınan bağlanan ergenlerin ise genellikle yüksek düzeyde psikolojik semptom gösterdiği ve benlik saygıları düşük olduğu saptanmıştır fakat riskli davranışları yordanamamaktadır.

Courtney ve Krisanne (2005) ebeveyn tutumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre otoriter ebeveynlerin çocuklarının daha kaçınan ve korkulu bağlanma biçimlerine sahip olduğu bunun yanı sıra demokratik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının bağlanmalarının daha güvenli olduğu ortaya konulmuştur.

McCarthy (2011) 4-5 yaş arası 42 çocukla bağlanma ve benlik saygısının ilişkisini incelediği çalışmada, "Ayrılma Kaygısı Ölçeği"ni kullanmıştır. Araştırma bulgularına göre güvenli bağlanma stillerine sahip çocukların, benlik saygısının; kaygılı ya da kaçınan bağlanma stillerine sahip çocuklara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte güvenli bağlanan çocukların kendilerine bakışı olumlu bir görünüme sahip olmaktadır. Kaygılı ya da kaçınan çocuklar zorluk ya da kendilerini ortaya koyacakları durumlarda olumsuz kendilik bakışına sahip olmakta ve aktif baş edememektedirler.

Amani ve ark. (2016) rastgele seçilen 157 kız öğrenciye Demografik Anket, Yetişkin Bağlanma Envanteri ve Beck Depresyon Envanterini uygulamış, SPSS 16 İstatistik paketinde Pearson korelasyon katsayısı ve regresyon analizini kullanarak güvenli bağlanma stiline depresyonla anlamlı bir korelasyon göstermediği ve güvensiz bağlanma stillerinin depresyonla anlamlı bir pozitif korelasyona sahip olduğu bulgularına rastlamıştır.

Nielsen ve ark. (2017) Beck Anksiyete Envanteri (BAI), Yakın İlişkilerde Yaşanan Deneyimler (ECR-R) ve Duygu Düzenleme Ölçeğinde Zorluklar (DERS) ile toplam 147 kişiyi değerlendirmiş ve istatistiksel arabuluculuk analizleri yaparak kaygı bozukluklarında güvensiz bağlanmanın önemli olmadığını ancak bağlanma kaygısıyla ilgili olduğunu ve bu nedenle anksiyete bozukluklarına yönelik müdahalelerin bağlanma ile ilgili zorlukları hedef alarak iyileşebilir olduğu sonucuna varmışlardır.

Dagnino ve ark. (2017), tedavi gören 70 depresif poliklinik hastasıyla yaptığı çalışmada depresyon ile bağlanma stili arasındaki ilişkiyi incelemek için Beck Depresyon Envanterinde depresyon semptomatolojisi, Yakın İlişkilerde Yaşanan Deneyimler Ölçeğinde yetişkinlere bağlanma, Sosyal Destek Anketinde sosyal destek, Depresif Deneyimler Anketinde ise bağımlılık ve özeleştirme sonuçlarını mediyasyon ve ölçülü regresyon analizini kullanarak değerlendirmiş, bunun sonucunda bağlanma boyutları (kaygı ve kaçınma) ile depresyon arasındaki ilişkinin kısmen öz eleştiriye aracılık ettiğini bulmuştur. Ayrıca, sonuçlar sosyal desteğin ılımlı bir değişken olarak rolünü göstermektedir: sosyal desteğin memnuniyet düzeyi düşük olduğunda ve bağlanma ölçeğindeki kaygı boyutu yüksek olduğunda, kaçınma arttıkça depresif belirtiler de artmıştır.

## 2.2. Depresyon

Depresyon; kişisel, toplumsal, mesleki, ekonomik kayıplara ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilen psikiyatrik bir hastalıktır. İntihar gibi çok dramatik ve geri dönüşsüz bir komplikasyonla sonlanabilen depresyon, yaygınlığı ve yol açtığı yeti yitimi nedeni ile önemli bir halk sağlığı sorunu oluşturmakta ve birinci basamak sağlık hizmetine başvuran hastalarda tüm bozukluklar arasında en sık rastlanan tanılarının başında yer almaktadır (Tezcan, 2012, s.9).

Depresyon sözcüğünün Latince kökü “depressus”dur; aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, gamlı, kederli, meyas etmek, cesaretini kırmak, donuklaştırmak, durgunlaştırmak anlamına gelir. Depresyon karşılığı Türkçede ruhsal çöküntü ya da çökkünlük olarak kullanılmaktadır. Bir belirti (semptom) olarak depresyon, birçok bedensel ya da ruhsal hastalıkta ortaya çıkabilir. Psikolojik bir durum olarak depresyon, insan yaşamının bir parçası biçiminde kimi kez belirli bir nedene bağlı olmadan, kimi kez günlük engeller karşısında ortaya çıkar (Köknel, 2005, s14).

Depresyon, çökkünlük duyguları yaşanmasına, olumsuz birtakım düşünceler içine girmeye, davranışlarda yavaşlamaya, yorgunluk ve bitkinliğe ve bedensel birtakım yakınmaların ortaya çıkmasına neden olan tıbbi bir durumdur. Depresyon, olağan bir üzüntü ya da yas tutmadan öte, duygusal açıdan çökkün bir durumun varlığını gösteren bir belirtiler kümesinden oluşan bir rahatsızlıktır (Köroğlu, 2006, s.4).

Depresyon, son yıllarda, en önemli sağlık problemlerinden biri haline gelmektedir. Gelişen ve değişen teknoloji ile birlikte, bireylerin her zamankinden çok daha fazla çalışmaya zorlanmasına neden olmaktadır. Buna paralel biçimde günümüzde bireyler eskisinden daha çok çalışırken, aynı zamanda da daha az izin kullanmak ve kendilerine çok daha az zaman ayırmak zorunda kalmaktadır. Dünyadaki korkunç olaylar bunu daha da kötüleştirmekten başka bir işe yaramamış, eskisinden çok daha farklı yeni depresyon vakalarının üremesine sebep olmuştur. Ne yazık ki, ilerleyen günlerde her şeyin çok daha kötüye gideceği tahmin edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, 2020 yılına doğru dünya çapında karşılaşılan her on patolojik vakadan beşinin depresyonla ilgili olacağını öngörmektedir (Harrison, 2011, s.10). Ne yazık ki, bazı insanlar depresyonu ciddi bir hastalık olarak görmemekte, bir kişilik eksikliği, zayıflık işareti, karakter bozukluğu veya geçici bir hüznlenme olarak düşünmektedir. Gerçekte, kliniksel depresyon bir hastalıktır, zayıflık ya da geçici bir hüzn değildir. Depresyona girmiş insanlar basit bir şekilde “kendine gelemezler” ya da hemen “kendilerini toparlayamazlar”, bir şeker hastası bile kan şekeri dengesizliğinden sonra daha hızlı kendine gelir. Depresyon, erken dönemde teşhis edilmediğinde semptomları aylarca, hatta daha uzun süreli biçimde sürebilmektedir. Depresyon hastalarının % 80'inden fazlası başarılı bir şekilde tedavi edilebilmektedir (Lazarus ve Lazarus, 2005, s.114).

Mutsuz, huzursuz ya da çökkünlükle gelen görünüm iki hafta ile 6 ay boyunca DSM-V tanı kriterlerinden beşi ile devam ediyorsa depresyon patolojisinden bahsedilebilmektedir. Bu noktada yoğun ve sürekli bir mutsuzluk durumu ile sevinç ve ilgide azalmaya neden olan zevk alamama durumu depresyondaki en belirgin belirtilerdendir. Depresyon bazen üzüntülü bir olayın arkasından ortaya çıksa da çoğu zaman ortada belirgin bir sebep görünmez (Saygılı, 2018, s.182).

### **2.2.1. Depresyon Tanısı ve Tipleri**

Birçok biyo-psiko-sosyal nedenleri içinde barındıran depresyon, olağan yaşanabilir bir üzüntüden ya da umutsuzluktan farklı olmakta ve duygudurum bozukluğu içerisinde yer almaktadır. Bununla birlikte klinik görünümüne bakıldığında en az iki hafta, çoğu zaman çok daha uzun sürmekte ve günlük yaşam işlevselliğini önemli ölçüde bozmaktadır. Ayrıca depresyon gibi duygusal durum bozukluklarında, duygularının

denetiminin ortadan kalktığı sezgisi kişide büyük bir sıkıntı yaratmaktadır (Köroğlu, 2006, s.11).

İki tür depresyon genellikle ayırt edilir: Bunlar, tek kutuplu ve çift kutuplu depresyondur. Çift kutuplu depresyonda bireylerin aşırı derecede konuşkan, dikkati dağınık, baştan çıkarıcı ve/veya aktif olduğu manik duygu durumu aşırı depresyon dönemleriyle birlikte görülür. Tek kutuplu depresyonda manik bir dönem yoktur (Sharf, 2014, s.13).

Depresyonda görülen belirtileri aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

1. İştah azalması ve kilo kaybı
2. Uyku bozukluğu
3. Hayattan alınan zevkin azalması ve ilgi kaybı
4. Hareketlerde yavaşlama veya yerinde duramayacak şekilde huzursuzluk
5. Cinsel isteksizlik
6. Değersizlik ve suçluluk duyguları
7. Umutsuzluk ve keder duyguları

Yukarıda sayılan belirtilerin bütününe sahip olanların, eğer bu belirtileri kısa bir süre içinde geliştirmişlerse bir psikiyatri uzmanı ile işbirliği yapmaları çok yerindedir. Çünkü depresyon ilaçla tedaviye cevap veren ve sonunda iyileşme görülen bir hastalıktır (Baltaş ve Baltaş, 2002, s.132). Fakat hastalarda görülen iyileşmelere rağmen ilaç tek başına tedavi için yeterli olmamaktadır. Çünkü depresyon tedavisi ilaç ve psikoterapinin birlikte kullanılması gereken biyolojik ve psikolojik örüntüleri içerisinde barındıran kompleks bir hastalık olmaktadır. Bu sebepten dolayı ilaçla tedavinin yanı sıra günümüzde kısa zamanda iyi bir başarı elde etmesi açısından tercih edilen ve olumsuz şemaları ve bilişsel çarpıtmaları düzenlemek için en çok yarar sağlanan etkili terapi yöntemi “Bilişsel Davranışçı Terapi” (BDT) yaklaşımı olmaktadır (Doğan, 2001, s.62).

Depresyondaki bir kişinin geleceğe ait düşünceleri kötümserdir ve mevcut sıkıntıların hiçbir zaman düzelmeyeceğine dair bir düşünceyi yansıtır. Bu umutsuzluk, intihar düşüncesine sebebiyet verebilir. Depresyonun fiziksel semptomları (düşük enerji, bitkinlik ve eylemsizlik) da olumsuz beklentilerle ilgilidir. Depresif hastalarla yapılan çalışmalar, hareket edilmeye başlanmasının bitkinliği ve eylemsizliği gerçekten de

azalttığını göstermektedir. Bunun yanı sıra, olumsuz beklentilerin çürütülmesi ve motor becerinin ortaya çıkarılması düzelme sürecinde önemli rol oynamaktadır (Corsini, 2012, s.402).

Genel olarak çok hızlı, bazen de kendiliğinden iyileşmesi olası olmasına karşın depresyonlu hastaların yaklaşık %30'u tedaviye olumlu yanıt vermemekte ve iyileşmemektedir. Depresyonu ağırlığı (şiddeti), nedeni, seyri açısından değerlendirdiğimizde çok çeşitli sınıflara ayrılmaktadır. Bu sebepten dolayı birçok depresyon türü ve her biri için ayrı nedenler olduğu söylenebilmektedir. Bunlar temelde biyolojik, psikolojik ya da her ikisinin birlikte olduğu bir nedenle olabilir (Alper, 2012, s.18-21).

### **2.2.2. Depresyonun Türleri**

Depresyonun birçok değişik türleri bulunmaktadır. Bunlar yeğın (majör), süreğın (distimi) kronik depresyon, çift kutuplu (manik depresyon) bozukluklar, mevsimsel bunalımlar ve tanımlanmamış depresyonlar (maskeli depresyon) olarak sınıflandırılmıştır. Bu rahatsızlıkların bazıları biyokimyasal ya da davranışsal kökenli; diğerleri ise bu ikisinin bileşkesidirler. En sık rastlanan rahatsızlık türü durumsal depresyon ve klinik depresyondur (Harrison, 2011, s.20).

Klinik depresyonun da birçok çeşidi bulunmaktadır. Klinik depresyon, çok çeşitli klinik rahatsızlıkları bir başlık altında toplayan genel bir terimdir. Hepsinin belirtileri benzerdir ancak bunlar nicelik, nitelik ve belirtilerin süresi açısından birbirlerinden ayrılırlar. Özel birtakım belirtilerin öne çıkmasına göre, belirtilerin sayısına göre, belirtilerin ne denli uzun sürdüğüne göre ve bu belirtilerin kişinin günlük etkinliklerini ve işlevselliğini ne derecede bozduğuna göre özgül tanı konur.

Depresyon başlıca aşağıdaki gibi sınıflandırılır:

1. Majör depresyon
2. Distimi
3. Çift kutuplu (Manik Depresif) bozukluklar
4. Maskeli depresyon

Her birinin altında alt türleri vardır (Köroğlu, 2006, s.73).



**Majör Depresyon Bozukluğu:** Majör depresyon en yaygın psikolojik bozukluklardan biridir. Majör depresyonda belirtilerin süresi en az iki haftadır. Çökkün bir duygu durumunun eşlik ettiği iş, uyku, iştah ve hayattan zevk alma ve aktivitelerde belirgin değişiklikler ortaya çıkar. Bu, kişinin hayatında bir kez olabileceği gibi, yetersiz müdahale ve tedaviyle kronikleşebilir ya da tekrarlayabilir (Köroğlu, 2006).

Majör depresyonu olan insanlar, ömür boyu % 8'lik oranla yüksek intihar riski taşır; depresif erkekler kadınlardan daha fazla intihar girişiminde bulunur ve intihar etme olasılıkları kadınlardan 5-7 kat daha fazla olmaktadır (Strakowski ve Nelson, 2015).

Majör depresyon bozukluğu herhangi bir yaşta ortaya çıkabilse de, özellikle ergenlik döneminde arttığı görülür. Hastalığın seyrinde ve tedavide alınan cevapta yaşa bağlı bir değişim gözlenmemektedir. Majör depresyon vakalarında çift kutuplu bozukluklarda görülen hipermani benzeri dönemin yaşanmadığı görülmektedir (Nagendra ve Nagarathna, 2015, s.40).

DSM-V'te majör depresyon aynı iki haftalık dönem boyunca tanı kriterleri içerisinde yer alan durumların en az beşinin görülmesiyle ifade edilmektedir. Bu belirtilerin bireylerin okulla, işle ya da toplumsal konularla ilgili işlevselliğini düşürmesi gerekmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014, s.92-93).

**Distimi:** Bu psikopatoloji biçimi depresyonun hafif ama uzun süren türüdür. Depresyonda olduğu gibi, distimik bozuklukta da zevk ve heves azalması, neşesizlik, keyifsizlik görülür. Bu belirtiler depresyondaki kadar şiddetli olmamakla beraber, en az iki yıl sürer. Hâlbuki depresyon tedavi edilirse haftalar içinde düzelmeye başlar, birkaç ay içinde de tamamen ya da tama yakın ölçüde düzelmektedir (Tan, 2014, s.141).

Distimi, genellikle erken erişkinlik çağında başlar. Ancak çocukluk ya da ergenlikte de başlayabilir. 21 yaşından önce görülürse erken başlangıçlı; 21 yaşından sonra görülürse geç başlangıçlı olarak da adlandırılmaktadır. Erkeklerle oranla kadınlarda daha sık görülmektedir. Distimiye yatkın kişiler genellikle uzun süreli yersiz korkuları, güvensizlikleri, kısıtlanmaları olan insanlardır. Birçok kronik mutsuz kişide distimi yaşam boyu süren bir yapıya sahipmiş gibi görülür. Bu kişiler bunu bir hastalıktan çok bir kişilik yapısı olarak görme eğilimindedirler. Bunlarda açık bir başlangıç yoktur ve gidiş genellikle kroniktir, ancak zaman zaman alevlenmeler ya da remisyonlar

görülebilmektedir. Olağan duygudurum dönemleri birkaç hafta ya da bir iki aydan daha uzun sürmez (Işık, 1991, s.42).

**Çift kutuplu (Manik Depresif) Bozukluk:** Duygudurum bozuklukları içerisinde yer alan bu psikopatolojinin depresyon örüntüsü majör ve dismik tanı kriterleri ve örüntülerini göstermektedir. Bu sebepten dolayı klinik anlamda depresyon örüntüsü döneminde depresif hastalar gibi tedavi görmektedir (Uğur, 2008, s.76).

**Maskeli Depresyon:** DSM-V’te yer almayan ama son yıllarda diğer depresyon biçimleri içerisinde yer alan bu depresyon türü bedensel yakınmaların ve bitkisel sinir sistemi belirtilerinin ön planda olduğu ruhsal çöküntü durumunu içermektedir. Hastalarda baş ağrısı, bitkinlik, halsizlik, yorgunluk, sırt ağrısı, uykusuzluk gibi yakınmalar; dolaşım, solunum ve sindirim sistemine ilişkin belirtiler ve zayıflama olabilir (Köknel, 2005, s.47).

Bireylerde depresyonun ruhsal belirtileri (hayattan zevk almama, isteksizlik gibi) değil, bedensel belirtileri ön planda olduğu zaman ve isteksizliğin, hayattan zevk almamanın ‘doktorluk’ bir durum olmadığına inandıklarından, depresyonu bir hastalık değil de herkesin yaşayabileceği tarzda bir üzüntü kabul ettiklerinden, ruhsal acılarını doktora söylemezler bile. Ama “Stresli misin, gergin misin, moralin nasıl, neşesizlik keyifsizlik var mı?” soruları sorulduğunda depresyonda oldukları ortaya çıkar. Bu yüzden bu tür depresyona maskeli depresyon veya örtülü depresyon denir (Tan, 2014, s.35).

### 2.2.3. Depresyonun Nedenleri

Depresyona yol açan çok çeşitli nedenler vardır. Bunlardan bazıları; kafa travmaları, ameliyatlar, çeşitli enfeksiyon hastalıkları, örneğin ağır geçirilen grip, menenjit, kafa içi herhangi bir oluşum veya çeşitli hastalıklar, gebelik, lohusalık, menopoz dönemi hormon değişiklikleri, tiroid bezi hastalıkları, tiroid hormon bozuklukları, çeşitli kanserler vb. Bir kişide depresyon nedenleri araştırılırken bütün bunlar dikkate alınmalıdır (Alper, 2012, s.37).

Her uzmanın depresyonun nedenleriyle ilgili düşüncelerini, o uzmanın psikolojik oryantasyonu belirliyor ve seçtiği tedavi şeklini de yine bu yaklaşım şekillendiriyor. Ancak hepsinin katıldığı nokta, depresyona birden fazla faktörün sebep olduğudur. Bu

faktörler birbirleriyle etkileşim içindedir ve bazı durumlarda belli faktörler, diğerlerine göre üstünlük kazanarak daha etkin duruma geçmektedir (Shapiro, 1997, s.39).

Depresyon mani ile birlikte duygudurum bozukluklarını oluşturan en temel iki hastalıktan biridir. Birçok hastalık nedeni olmasına karşın temelde duygudurum bozukluklarının, bir bakıma da depresyonun nedenleri 2 başlık altında toplanabilmektedir.

Bunlardan ilki biyolojik nedenlerdir. Buna göre depresyon kalıtsal olmakta ve aileden geçmektedir. Fakat genetik mi yoksa aile çevresinden mi geldiği bilinmemektedir. Depresif bir anne veya babayla yaşamak veya ebeveynlerden birisi depresyonda olduğu için gerekli “besini” (maddi-manevi) alamamak depresyona zemin hazırlayabilmektedir. Öte yandan, biyolojik ebeveynleri depresif olan, evlat edinilmiş çocuklarda depresyon görülme olasılığı oldukça yüksektir (Shapiro, 1997, s.35).

Depresyonun beyin faaliyetlerinin bozulmasından kaynaklanan biyolojik kökenli bir hastalık olduğunu vurgulamak gerekir. Beyin serotonin adlı bir maddeyi salgılar ve üretir. Serotonin halk arasında mutluluk hormonu adıyla şöhret bulmuştur. Eksikliğinde depresyon ortaya çıkar. Burada, nor-adrenalin ve dopamin adlı iki maddeyi daha belirtmek önemlidir. Beynin salgıları arasında yer alan nor-adrenalin ve dopamin, aynen serotonin gibi davranarak mutluluk duygusu, enerji, motivasyon, dikkat artışı sağlar. Başka bir ifade ile depresyon, genel olarak beynin ürettiği serotonin, dopamin, adrenalin maddelerinin azlığından kaynaklanan bir hastalıktır. Bu maddelerin azlığı kişiyi sadece depresyona değil kaygı bozukluklarına (panik bozukluğu, sosyal fobi, takıntı hastalığı gibi), alkolizme, madde bağımlılığına ve yeme bozukluklarına yatkın hale getirir (Tan, 2014, s.27).

***Psikolojik nedenler:*** Depresyonu sadece biyolojik nedenle açıklamak olanaksızdır. Saf biyolojik nedenlerle ortaya çıkan depresyonlar olmasına karşın birçok nedenli (psiko-sosyal) depresyonlar da olabilmektedir. Çeşitli yaşam olayları; yakın ölümü vb, ekonomik olarak iflas, bireyin sosyal statüsünü sarsan ve onurunu zedeleyen olaylar depresyona neden olabilmektedir (Tan, 2014, s.36). Bunun üzerinden biyolojik görüşün tersine kuramcılar depresyonun psikolojik zeminini ortaya koymaya çalışmış ve kuramsal olarak ele almışlardır.

Psikanalitik kuramın kurucusu olan Freud (1917) “Yas ve Melankoli” makalesinde depresyonu psikanalitik temellere dayandırmıştır. Psikanalitik kurama göre depresyon nesne kaybının yarattığı yasin melankoliye ve depresyona dönüşmesi olmaktadır. Çünkü birey doğduğu andan itibaren her şeye yatırım yapmaktadır. Libido yönünden ya da agresyonla yapılan bu yatırım nesnesi gerçekte ya da zihinsel olarak kayba uğradığında yas ve depresyon gelişir (Balcıoğlu, 1999, s.25). Birey kayıp duygusunu agresyona ve öfkeye çevirmekte fakat süperego nedeniyle dışarı vuramamakta ve içe yönelerek egoyu zedelemektedir. İçe yönelen ve egoyu zedeleyen bu durum zamanla bireyin benlik saygısını düşürmekte ve depresyon belirtileri göstermesine yol açmaktadır (Dala, 2015, s.62). Bunun yanı sıra psikanalitikçi olan Klein ve Horney de depresyonunun nedeninin anne çocuk ayrılığı ve ilişkisinin olduğunu belirtmiştir (Balcıoğlu, 1999, s.26).

Depresyon tanımlamasının ve bilişsel kuramın öncülerinden olan Beck (1960) de “Depresyon Modeli” geliştirmiş ve depresyonun psikolojik yapısını ortaya koymuştur. Buna göre depresyonun temelinde üç özgül bilişsel öge bulunmaktadır. Bunlardan ilki *bilişsel üçlü*, ikincisi *şemalar* ve sonuncusu ise *bilişsel hatalar ve çarpık düşünce sistemleri* olarak ortaya konulmuştur. Buna göre bilişsel üçlünün *ilk parçası* bireyin kendisi, gelecek ve dünyaya karşı olan olumsuz bakış açısıdır. Olumsuzluk bireyin dünya ile ilgili değerlerini ve ilişkilerini etkilemektedir. Bunun üzerinden birey kendini değersiz, ümitsiz, çaresiz ve yoksun hissetmektedir (Beck, 1991, s.372). Bilişsel üçlünün *ikinci* parçası, bireyin yaşadığı ve deneyimlediği durumları olumsuz biçimde yorumlama eğilimini içermektedir. Birey dünyayı güvenilmez ve engelleyici algılamaktadır. Sonuncu parça ise gelecekle ilgili olumsuz bakış ve algıdan oluşmaktadır. Birey yaşadığı olumsuz deneyimleri ya da engelleri genişleterek gelecekte de yaşayacağı inancını taşımaktadır (Arkar, 1992, s.37). İkinci özgül öge olan *şema*; bireyin yaşam deneyimleri sonucu oluşturduğu olumlu/olumsuz inançlarını içermektedir. Bu şemalar olumsuz olduğu ve yaşamı çarpık biçimde değerlendirmeye yol açtığında depresyona yol açmaktadır (Beck, 1991, s.370). Bununla birlikte Beck, depresyonun diğer belirti ve bulgularının sonuncu öge olan *olumsuz bilişsel hatalar ve çarpık düşünce sisteminin* sonuçları olarak kabul etmektedir. Birey hatalı ve çarpık düşünce sistemi ile birlikte hayatı ve ilişkilerini değerlendirdiğinde kendini yalnız ve çaresiz hissedebilmektedir (Arkar, 1992, s.37).

Davranışçı kurama göre de depresyon, birey-çevre arasındaki ödüllerin azalıp cezaların artması sonucu oluşmaktadır (Littauer, 2000, s.36). Davranışçı kuramcılarının en bilinenlerinden olan Seligman (1967), hayvanlar üzerine yaptığı çalışmada, “öğrenilmiş çaresizlik” modelini geliştirmiştir. Bu modele göre depresyonun nedeni bireyin kendi hayatlarında yaşadıkları olayları etkileyemeyecekleri yönünde duydukları inançtır. Bu çaresizlik pasifliği, sosyal sorunları ve diğer belirtileri doğurmakta, çaresizliğin öğrenilmesi ve bireyin olayların kendi kontrolünden çıktığına inanması da depresyona yol açmaktadır (Shapiro, 1997, s.46).

#### **2.2.4. Depresyonun Sonuçları ve Tedavisi**

Klinik anlamda depresyonun sahip olduğu tablo ve örüntüler yaşamsal özelliği olan ve riskli sonuçlar doğurabilecek önemli durumlardır. Çünkü bu psikopatoloji şiddetli olabilmekte, bireyin yaşamını felce uğratabilmekte, yaşam boyu sürebilmekte ve “sağlıklı” insanlarda genellikle geçici bir ruh durumuna işaret edebilmektedir (Winnicott, 2017, s.73). Bu sebepten dolayı bireyin işlevselliğini, fiziksel ve psikolojik iyi oluşunu günden güne azaltan bu psikopatolojinin tedavisi ve erken fark edilmesi çok önemli olmaktadır. Buna yönelik uygulanacak tedavi yönteminde; hastanın güvenliğinin sağlanması, alınması, hastalığın tanısının tam konulması ve yalnızca mevcut tabloya değil hastanın sonraki yaşantısına da yardımcı olacak rehabilite planı başlatılması gibi etmenlerin yer alması önemlidir. Çünkü bu bozukluk yeterince hızlı fark edilip tedavi edilmezse prognozu kötüleşir ve yeniden ortaya çıkar (Koroğlu, 2006, s.24; Sulukaya, 2019, s.24).

Geçmişten günümüze depresyon uzun yıllar boyunca ilaçlarla tedavi edilmiştir. Beyinde azalan serotonin seviyesini arttırmak ve olumsuz düşünceleri sakinleştirmek için antidepressanlar kullanılmaktadır. Bu noktada ilaç tedavisi 3-4 hafta içerisinde bireyin depresyon görüntüsünde düzelmeler sağlamaktadır. Fakat ilaç tedavisinde önemli olan nokta uygun doz ve sürelerde verilmesi ile bireyin ilaca bağımlı hayatı olmayacağına anlatılmasıdır (O'Malley ve ark., 2000, s.660). Fakat hastalarda görülen iyileşmelere rağmen ilaç tek başına tedavi için yeterli olmamaktadır. Çünkü depresyon tedavisi ilaç ve psikoterapinin birlikte kullanılması gereken biyolojik ve psikolojik örüntüleri içerisinde barındıran kompleks bir hastalık olmaktadır.

Terapi, kendilik, dünya ve gelecek hakkında çarpıtılmış inançları değiştirmek için düzenlenmiş teknikler bütünüdür. Bu sebepten dolayı ilaçla tedavinin yanı sıra günümüzde kısa zamanda iyi bir başarı elde etmesi açısından tercih edilen ve olumsuz şemaları ve bilişsel çarpıtmaları düzenlemek için en çok yarar sağlanan etkili terapi yöntemi “Bilişsel Davranışçı Terapi” (BDT) yaklaşımı olmaktadır (Doğan, 2001, s.62).

Depresyonun kısa dönemli yapısal bir tedavi yöntemi olan BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) terapi, Beck (1970) tarafından tanımlanan depresyon modelinin bilişsel kısmı ile davranışsal modelin birleşiminden oluşmaktadır. Beck’in modeline göre depresyon duygu, biliş, motivasyon ve fiziki yapı ile ilgili semptomlar içermektedir. Depresyon tedavilerinde en başarılı olan ve Beck tarafından geliştirilen Kognitif Davranış Terapisi (KDT) ve Kişiler Arası Terapi olmak üzere iki terapi çeşidi geliştirilmiştir. Günümüzde tüm Birleşik Devletler ile pek çok batı Avrupa ülkesinde kullanılmaktadır. Beck, depresyondaki hastaları gelecek hakkında daha gerçekçi fanteziler kurmaları yönünde ikna ederek hastaların karamsarlığının hafifletilmesi tekniği üzerinde durmaktadır. Bireyin kendisiyle ilgili düşüncelerinin sıklıkla yıkıcı olduğunu ve aklın belli şekillerde düşünmeye zorlanmasıyla kişinin kendisi ile ilgili nesnel görüşlerini değiştirebileceğini önermektedir; çalışma arkadaşlarından birisi tarafından bu program “öğrenilmiş iyimserlik” olarak adlandırılmıştır. Depresyonun yanlış mantık neticesi olduğuna ve olumsuz muhakemenin düzeltilmesiyle bireyin daha iyi bir zihinsel sağlığa ulaşabileceğine inanır (Solomon, 2005, s.120).

Depresyonda hoşla gitmeyen bilgileri işleme tabi tutan şemalar, hoşla giden bilgileri işleme tabi tutan şemalardan daha etkindir. İlk zamanlarda ortaya çıkan bazı deneysel veriler bu fikri doğrular niteliktedir. Depresyon ve anksiyete semptomları ortaktır ve bazı vakalarda anksiyete ya da depresif bozukluk şeklinde tanı konacak kadar şiddetlidir. Depresyonda olumsuz değerlendirmeler yaygın, kapsamlı ve kendine özgü, iken anksiyetede seçici ve spesifiktir, işlevselliğin bütün yönlerine sızmaz ve olumlu faktörlerin farkına varılmasını engellemez (Beck, 2005, s.124).

### **2.2.5. Depresyon ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Depresyon psikopatolojisi birçok farklı alanda birçok farklı çalışmacı tarafından ele alınmış ve çalışmalar yapılmıştır.

#### **2.2.5.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar**

Yiğit (2015) okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin psikopatoloji belirtilerini incelediği çalışmasının sonucunda güvensiz bağlanmaya sahip çocukların annelerinin güvenli bağlanmaya sahip çocukların annelerine oranla psikopatoloji görülme düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Başka bir ifade ile güvensiz bağlanmaya sahip çocukların annelerinin güvenli bağlanmaya sahip çocukların annelerine oranla somatizasyon, OKB, depresyon, anksiyete ve fobi düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Hamzaçebi (2016) yaptığı çalışmasında 18-67 yaş arası yetişkinlerin yas süreci ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre bağlanma stilleri ile yas değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bireyin kayıplar sonucu gerçek ya da zihinsel yaşadığı yas bağlanma stillerinden etkilenmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin yas karşısında gösterdiği psikolojik sorunların korkulu ve kaçınan bağlanma stillerinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ay (2015) lise öğrencilerinin ebeveyn tutumlarının öğrencilerin problem çözme becerileri depresyon düzeylerine etkisini incelemiştir. Sonuçlara bakıldığında problem çözme becerileri düşük bireylerin depresyonunun yüksek; demokratik tutumla depresyon arasında negatif; ilgisiz ebeveyn tutumu ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Arifoğlu (2016) 14-19 yaş arası ergenlerde bağlanma stili ile depresyon ilişkisini incelediği çalışmasında güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin depresyon düzeyinin düşük; kaçınan ya da kaygılı bağlananların ise yüksek olduğu görülmüştür. Bireyler güvenli bağlandığında kendilerini sözel olarak daha kolay ifade ettiği ve bilgileri organize etmede daha başarılı olduğu için daha az depresyon örüntüsü göstermektedir. Benzer biçimde Dilmaç (2018) yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon ilişkisini incelediği çalışmada, depresyon puanları ve bağlanma stillerinin birbiriyle ilişkili

olduğu bulunmuştur. Depresyon ile güvenli bağlanma stilleri arasında negatif; korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

### **2.2.5.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Huang ve Warner (2005) çalışmasında yeni doğanlar ile babaları arasındaki depresyon etkenlerini ve yaygınlığını incelemiş, sırasıyla evli babaların (yüzde 6,6), ardından evlenmeden birlikte yaşayan (yüzde 8,7), romantik ilişkili (yüzde 11,9) ve ilişkisiz (yüzde 19,9) babaların depresyon oranlarına sahip olduğu sonucuna varmış ve ayrıca yapılan araştırmada anne ve babaların madde kullanım problemleriyle olan ilişkisi babaların depresyonunun önemli belirleyicisi olduğu da gözlemlenmiştir.

Dai, Li ve Li (2008) 100 yetişkin felçli hasta ile yaptığı çalışmada bağlanma, sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiş ve sosyal destek gören hastalarda düşük depresyon seviyesine rastlanmış, kaçınma ve bağlanma kaygısı ile depresyon seviyesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Orzechowska ve arkadaşları (2013, s.1050) depresyon hastaları ve stresle baş etme stratejileri arasındaki ilişkiye baktıkları çalışmalarının sonucunda stresli durumlarda depresyonu olan hastaların tanısı olmayanlara oranla daha çok kaçınma ve inkâr temelli stratejiler kullandığını ve stresli olayların olumlu yönlerini bulmakta daha fazla zorluk çektiklerini tespit etmişlerdir.

Chu ve arkadaşları (2013), 1209 kişiyle yaptığı çalışmada travmalar ve erken yaşam stresinin, yetişkinlerde depresif belirtiler gösterme oranını arttırdığını ortaya koymuştur. Bu travmalardan en önemlisi de ebeveynlerden ayrılma, ölüm ve taciz olmaktadır. Buradan hareketle erken çocukluk döneminde bağlanma sorunları yaşayan bireylerin ebeveyn ayrılma travması yaşadığı ve bu durumun depresyonu yordadığı söylenebilmektedir.

Rice ve ark. (2018) yaptıkları çalışmada iki kuşak aile araştırmasının verilerini kullanarak ergenler ve yetişkinlerde DSM-V depresif semptomlarının sunumunu manik depresif bozukluk ile karşılaştırdı ve ergenlerde istemsiz / fiziksel rahatsızlıkların (enerji kaybı, kilo, iştah ve uyku değişiklikleri) yetişkinlerde ise anhedoni / ilgi kaybı ve konsantrasyon güçlüğüne yaygın olduğunu tespit etmişlerdir. Buna ek olarak benlik



saygısı yüksek olan kişiler iş kaybına uğradığında benlik saygısı düşük olanlara göre daha az depresyon bildirmiştir.

### 2.3. Stres Kavramı

Stres kavramı, Latince ‘‘estrica’’, Fransızca ‘‘estrece’’ sözcüklerinden gelmektedir. 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem anlamında kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda ise, kavramın anlamı değişmiş, güç, baskı, zor anlamında, obje, birey, organ ve psikolojik yapıya yönelik olarak kullanılmıştır (Akgemci, 2001, s.302). Bu durumda stres, nesne ve bireyin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Güçlü, 2001, s.93).

Stres kavramı birçok farklı alanda (biyoloji, psikoloji, davranış bilimleri gibi) birçok farklı biçimde tanımlanmış ve ortaya koyulmuştur. Tıp literatüründe stres sözcüğü, ilk kez Bernard tarafından, ‘‘organizmanın dengesini bozan uyaranlar’’ olarak tanımlamıştır (Goldstein ve Kopin, 2007, s.109). Psikoloji alanına bakıldığında ise ‘‘organizmanın psikolojik sınırlarını zorlayan ve öznel olan her türlü durum’’ için kullanılabilir (Baltaş ve Baltaş, 2002, s.23).

Genel anlamıyla stres, bireyin fizyolojisi ve psikolojisi üzerinde rahatsızlık ve sıkıntıya neden olan etkili her türlü ‘‘etken’’ olarak tanımlanmaktadır. Başka bir tanıma göre stres, stresörlere karşı bireylerin gösterdiği tepki olarak ele alınmaktadır (Eroğlu, 2000, s.298).

Ele alınan tanımlar stresin sadece tek bir yönüne (etki ya da tepki) vurgu yapmakta bireysel farklılıklara önem vermemektedir. Fakat insan hayatının önemli parçası olan stres, bireyler tarafından kaçınılmaz olarak algılanan bir durum olmaktadır. Belli durumlar bazı insanlara iyi gelirken, bazı insanları dehşete düşürüp strese sokabilmektedir. Bu noktada uyarının şiddeti ya da boyutu önemli olmamaktadır. Küçük bir uyaran bile çok büyük bir stres kaynağı olabilmektedir. Fakat stres sadece ona olan tepkilerimizi kontrol edemediğimiz zamanlar zararlıdır. Bireyler stresin varoluşunu ve sağlıklı düzeyde kullanıldığında işlevsel olduğunu fark ettiğinde stresin etkilerini azaltma yolunda en önemli adımı atmış olmaktadır (Krista, 2004, s.19). Bunun üzerinden Ivancevich ve arkadaşları (1983, s.578) stresin birey ve zarar verici durum ile

olay arasındaki etkileşimin bütününe ve organizma için bir uyum sürecinin gerekliliğine işaret etmektedir. Benzer biçimde Lazarus (1991, s.819) da stres tanımını yalnızca dışsal ya da içsel uyarılar yerine birey ve çevre arasındaki ilişki temelinde yapmaktadır. Başka bir ifade ile organizmanın karşı karşıya geldiği olumsuz uyarıların bireyin ihtiyaç ve kaynaklarını aştığında ortaya çıkan bir durum olmaktadır. Birey ihtiyaçlarını gidermek ve doyuma ulaşmak için çabalarken engellerle karşılaştığı ya da seçim yapma zorunluluğunun yarattığı çatışma, içsel ya da dışsal çevre kaynaklı bir baskıyla karşılaştığında strese girmektedir (Geçtan, 2014, s.132).

Literatürdeki tanımlamalara bakıldığında stresin genellikle olumsuz yönleri ve sonuçlarından bahsedilirken aynı zamanda bireyin yaşamında olumlu ve motive edici bir etkiye de sahip olduğu görülmektedir. Bu sebepten dolayı “olumlu” ve “olumsuz” stres olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

Olumsuz stres, bireylerin yaşam içerisinde kaçınmak istedikleri durumlarla ilişkili olmaktadır. Bu stres biçimi gerilim altında olunan stresörlerin fazla olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. Olumlu stres, bireylerin yaşam içerisinde ulaşmak istedikleri hedeflerle yakından ilişkili olmaktadır. Bu stres biçimi ise yeterli derecede gerilim hissedip motive olabildiği durumlarda ortaya çıkmaktadır. Olumlu stres yaşam içerisinde bireyin en verimli biçimde çalışmasını sağlamaktadır (Braham, 1998, s.46).

Bütün stres kaynaklarının ortak noktası organizmanın yaşamını sürdürebilmek için gerekli gördüğü bir şeyin yokluğunu (ya da yok olma tehdidini) temsil etmektedir. Gıda temininin yok olması tehdidi büyük bir stres kaynağıdır. Tıpkı insanlar için sevginin yok olması tehdidinde olduğu gibi. “Hiç tereddütsüz denebilir ki,” diye yazmış Hans Selye, “insanoğlu için en önemli stres kaynakları duygusal olanlardır” (Mate, 2012,s.55).

### **2.3.1. Stresin Aşamaları**

Bireyin stresi yaşarken hangi aşamalardan geçtiğini ortaya koymak için Selye (1974) “Genel Adaptasyon Sendromu” adını verdiği *üç aşamalı stres modelini* geliştirmiştir. Bunun üzerinden bireyin strese karşı verdiği tepkileri birbirinden bağımsız üç aşamada ele almıştır. Bu modele göre strese yanıtın ilk aşaması bedenin stresörlere verdiği ilk tepki olan “alarm” reaksiyonudur. Bu reaksiyon, bir sürü stres hormonunun kan akışına

pompalanmasıyla sonuçlanan pek çok ve karışık biokimyasal (kas gerilmesi, hiperventilasyon gibi) olayı içermektedir. Kısa süreli olan bu aşamada organizma, stres yaratan durumdan kaçmak ya da onunla savaşmak için açık ve etkili hareketler kazanmaya çalışmaktadır (Selye, 1976, s.38).

Stresli durum devam ettiğinde birey stresin bir sonraki aşaması olan “direnç aşaması”na geçmektedir. Bu aşama, bireyin dayanması, kaygı ve yorgunluk gösterdiği noktadır. Birey, stresörlerle baş edebilmek için elinden gelen tüm çabayı ortaya koymakta ve stresli bir insanın davranışlarını göstermektedir. Bunun yanı sıra birey bu aşamada başarılı biçimde strese karşı koymaya çalıştığında, sempatik sinir sisteminin etkisi azalmakta ve parasempatik sinir sistemi devreye girmektedir. Birey bu noktada stresle baş ettiğinde stres tepkisi sönmeye başlamakta, etkili bir biçimde kontrol edemediğinde ise stresin son aşamasına geçilmektedir (Rice, 2012, s.24).

“Bitkinlik aşaması” olarak adlandırılan son aşamada birey çöküşe geçmektedir. Bu durumda organizma fiziksel ve psikolojik olarak rahatsızlıklarla ve olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktadır. Bu aşamanın sağlıklı bir biçimde atlatılamaması bireyi” tükenmişlik” durumuna itmektedir (Can ve ark., 2015, s.223).

### **2.3.2. Stresin Yapısı ve Belirtileri**

İnsanlar bazen çevrelerindeki stresli olaylardan oldukça bağımsız olarak kendileri için sorun yaratabilirler. Ellis’e (1977, s.73) göre bazı insanlar diğerlerinin görüş ve onayı üzerinden kendini biçimlendirmektedir. Bu bireyler yaptıklarından kaynaklı hemen hemen kendini sevmesi ve takdir etmesi gerektiği düşüncesine inanırlar. Ancak bu inançlarının onaylanmadığını gösteren herhangi bir işaret onlar için büyük çapta stres kaynağı olacaktır. Bazı insanlar “ Yaptığım her şeyde mükemmel, yeterli ve başarılı olmalıyım” inancı ile hareket etmektedir. Bu tür insanlar en ufak bir başarısızlık ya da yetersizlik işaretini değersiz olduklarının bir kanıtı olarak görürler. Kimi insanlar da “Eğer her şey istediğim gibi yürümez ise felaket olur” inancındadırlar ve işler mükemmel gitmediğinde üzüntüden perişan olur, kendilerini çok kötü ve mutsuz hissederler. Aaron Beck (1967, 1976), pek çok depresyon vakasında kişinin kendisine zarar verici bu türden düşüncelerinin rol oynadığına inanmaktadır (akt. Morris, 2002, s.499).

Strese karşı gösterilen tepkiler birçok etmene bağlı olmaktadır. Bu etmenlerden birincisi *kuvvetli ve sağlıklı bir genetik yapıya* sahip olunmasıdır. Bireyin kalımsal olarak kalp çarpıntısı ve kalp teklemesi gibi kalıtsal bir hastalığının olmaması onu strese karşı daha dayanıklı yapmaktadır. Bu noktada bireyler için olumsuz olan durum kalıtsal özelliklerin değiştirilmeye çok açık olmaması ve yatkınlığı tetiklemesidir (Partlak, 2003, s.8).

İkinci büyük etmen, *ailenin örnek alınması*dır. Ailenizin strese baş etme yolu bilerek ya da bilmeyerek sizin günlük sıkıntılarla baş etme biçiminizi etkilemektedir. Çünkü birey doğduğu andan itibaren ailenin içine doğmakta ve ilk model aldığı örnek de aile olmaktadır. Buna paralel biçimde onların kişiliklerinden ve tutumlarından etkilenmekte ve devamını sergileyebilmektedir (Kara, 2009, s.263).

Üçüncü etmen ise kültürel yapı ve eğitimin bir yan ürünü olarak gelişen *tutum, beklenti ve inanç sistemi* olmaktadır. Bireyin sahip olduğu inanç sistemleri olumsuz olduğunda stresörlere de aynı biçimde olumsuz inançlar geliştirecek ve tutumları aynı oranda olumsuz olacaktır. Bununla birlikte strese yol açan bu etmenler bireyin hayatından hemen çıkartacağı ya da düzenleyeceği yapılar olmamakta, erken çocukluk döneminden beri süregeldiği için bu temel etmenlerden kurtulmak kolay olmamaktadır (Rowshan, 2014, s.17-22).

### **2.3.3. Stresin Nedenleri ve Kaynakları**

Strese neden olan etmenler, en genel anlamla organizmanın dengesini bozan her şey olarak ifade edilmektedir (Sığı ve Gürbüz, 2015, s.229). Bu sebepten dolayı literatüre bakıldığında stresin birçok nedeni bulunmaktadır. Bu durumun nedeni stresin bireye ve algısına özgü biçimde olması ile olumsuz yaşam olaylarının artması olarak görülmektedir. Stres sebepleri dört temel kategoride toplanabilmektedir. Bu kategoriler değişim, gizli gerilim, karakter özellikleri ve çevresel stres faktörleridir.

Bireyler yaşam içerisinde stres yönetimini ele almadığında, fiziksel olarak “savaş ya da kaç” tepkisi yaşamakta ve bu durumda yavaş yavaş bir takım belirtiler görülmeye başlanmaktadır. Bu belirtilerin niteliği ve yoğunluğu bireyden bireye değişim göstermektedir. Bu durum bireyin stres durumunu algılama biçimi ile yakından ilişiktir. Bu algı durumu strese verilen tepkiyi de belirlemektedir. Birey içerisinde yer aldığı

olumsuz durumu bir tehdit olarak değil, aşılması gereken bir engel olarak gördüğünde daha az stres yaşamaktadır. Bununla birlikte fiziksel ya da zihinsel olarak stres belirtileri ortaya çıktığında ya da daha öncesinde kontrol altına alınmak için girişimlerde bulunulmadığında stres tükenişi götürebilmektedir (Braham, 1998, s.60).

Strese karşı verilen tepkiler uzun bir zaman dilimi içinde kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Streslerin sıklığı ve yoğunluğu zamanı kısaltabilir. Bu hastalıklar baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi bedensel hastalıklar olabildikleri gibi, psikolojik veya zihinsel hastalıklar da olabilir. İnsanlar edinmiş oldukları davranış kalıplarına ve zihinsel özelliklerine göre stres karşısında psikolojik tepki olarak geri çekilme, kabullenme, karşı koyma veya korku, endişe, depresyon gibi duygusal problemler geliştirebilirler. Öte yandan dikkatin azalması, zihni bir konu üzerinde toplama gücü, çeşitli konular arasında ilişki kurma gücü, aşırı unutkanlık, obsessif (takıntılı) düşünceler zihinsel düzeydeki problemlerden bazılarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2002, s.30).

Stres yaratan faktörleri iki gruba ayırabiliriz: Önceden kestirilebilen ve önceden kestirilemeyen faktörler. Birinci gruba girenler hayatımızı belirli bir süre etkileyen olayları kapsar. Hayatta karşılaşılan daha güçlü stres faktörlerinin birçoğu aniden ortaya çıkar veya biz onları önceden tahmin etmede hataya düşeriz. Stres yaratan faktörler için yeterli hazırlık yapılmamış olması veya bu faktörlerin iyi anlaşılmamış olması başkaları için kolay yönetilebilen bu stres faktörlerinin onlar için ağırlaşmasına ve önceden tahmin edilememesine neden olur (Rowshan, 2014, s.29).

Eğer gerektiğinden fazla stres altındaysak, bedenimiz bizi uyarmak için alarm zilleri çalmaz, fakat yeterince uyarı işaretleri verir. Stres altındaki insanlar genel olarak daha kolay sinirlenir ve oldukça önemsiz olaylarda bile çok sert tepki gösterirler. Strese gösterdiğimiz tepki, çocukluğumuzda endişe ile başa çıkabilmek için geliştirmiş olduğumuz temel korunma mekanizmasına bağlıdır. Freud, dokuz temel psikolojik korunma sisteminden söz etmiştir. Aradan geçen zaman içinde bu listeye birçokları daha eklenmiş ve bu mekanizmaların sayısı iki düzineye kadar çıkmıştır. En iyisi birçok başa çıkma tekniği geliştirmek ve onları yerine göre kullanmaktır. Bu gerçek olgunluğun bir işaretidir. Eğer büyük insanlara özgü problemleri çocukça çözmeye çalışırsak duygusal gerginlik tabii bir sonuç olur (Norfolk, 1989, s.33).

#### 2.3.4. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Yaşamın içerisinde bireyin karşılaştığı stres durumları bireyi mutsuz, alıngan ya da öfkeli yapabilmektedir. Bunun sonucunda, bireyin potansiyel destekçileri sağlıklı biçimde kontrol edilemediği için zaman içerisinde azalmakta ve yitilmektedir. Bu da bireyin kendini öncekinden daha fazla baskı altında hissetmesine yol açabilmektedir. Bu durumda çoğu insan, oldukça sık biçimde, aslında uzun vadede hiç de destek vermeyecek olan bazı “desteklere” yönelir (Makin ve Lindley, 1995, s.92). Bu noktada birey bu olumsuz duygu durum ve fiziksel belirtilerden çıkabilmek için başa çıkma biçimleri geliştirebilmektedir.

Baş çıkma (coping) kavramı literatürde ilk kez Lazarus ve Folkman (1980) tarafından ortaya koyulmuştur. Buna göre sorunlara bilinçli ve doğrudan yaklaşımı içeren baş etme *“stresli olay/durumların ya da iç ve dışsal beklentilerin yol açtığı gerilimi azaltma, ortadan kaldırma ya da direnme amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünü”* olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1980, s.223).

İlerleyen yıllarda Monat ve Lazarus (1991) stresin nedenleri ve olumsuz etkileri üzerinde daha çok çalışıldığı için olumlu etkisinin biraz ihmal edildiğini belirtmektedir. Ancak son zamanlarda “baş etme” ve “uyum” kavramları üzerinde çalışmalar daha çok yoğunlaşmıştır.

Baş etme ile ilgili ilk tanımlamalarda, hayvanlarla yapılan deneysel çalışmalara dayanarak, psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkları azaltmak amacıyla hoş olmayan çevresel koşulları kontrol etmede kullanılan öğrenilmiş davranışlar, baş etme olarak tanımlanmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984, 283).

Lazarus (1976) baş etmenin uyumla benzerlik gösterdiğini ve bir bakıma problem çözme olarak düşünülebileceğini belirtmiştir. Ancak uyum, içsel ve dışsal taleplere karşı gösterilen bütün tepkileri; baş etme ise sadece stresli durumları ya da duygusal olarak yüklenmiş talepleri kontrol etmek için gösterilen tepkileri içermektedir. Bu nedenle uyumun baş etmeden daha kapsamlı bir kavram olduğunu belirtmektedir (Yöndem, 2011, s.92-98).

Baş etme oldukça genel bir kavram olmasına karşın, Lazarus (1991) tarafından kendi içinde üç aşamadan oluşan bir süreç olarak ele alınmaktadır. Bu aşamalardan;

*Birincil değerlendirme* (primary appraisal), bireyin kendisine yönelmiş bir tehdidi algılama sürecini ifade etmektedir. Birincil değerlendirme, kişinin problem durumunu kabul etmesi ya da etmemesi ile sonuçlanabilir. Birey durumu kendisi için zararsız olarak değerlendirdiğinde başka eylemlere gerek duymayabilir. Öncelikle durum baş etme davranışlarını harekete geçirecek kadar tehdit edici olarak değerlendirilmelidir.

*İkincil değerlendirme* (secondary appraisal), tehdite karşı olası tepkileri aklımdan geçirme sürecini ifade eder. İkincil değerlendirmede kişi, olayı ya da durumu tehdit edici olarak algıladıktan sonra eyleme geçmek için seçeneklerini düşünür. Bu aşamada kişinin tepkide bulunmak için kaynaklarını ve düşüncelerini değerlendirmesi söz konusudur.

Birincil ve ikincil değerlendirme sadece bir öncelik-sonralık sıralaması anlamına gelmez, değerlendirme görevlerinin boyutlarının farklılaştığını gösterir. Değerlendirme sürecinde bu aşamaların birbirini etkilediği de açıkça görülebilir. Bazı durumlarda ikincil değerlendirmenin sonuçları, birincil değerlendirmeyi etkileyebilir.

Baş etme (coping) ise, tepkiyi yerine getirme, gösterme, eyleme geçirme sürecini içermektedir. Baş etme sürecinde, kişinin tehdit edici duruma bir şekilde tepkide bulunması, stratejilerini uygulaması beklenir.

Folkman ve Lazarus (1985, s.151) bütün bilişsel, davranışsal baş etme stratejilerinin “problem odaklı” ve “duygu odaklı” olarak iki grupta ele alınabileceğini belirtmişlerdir. Bunlardan “problem odaklı” baş etme, bireyin stresli olarak algıladığı bir durumda bazı şeyleri değiştirme çabasını (ne yapılacağı konusunda bilgilerini artırması, sorunlu ilişki ya da ilişkileri ile yüzleşmesi gibi) yansıtmaktadır. Bununla birlikte problemin çözümü için gösterilen akılcı, planlı çabayı ve durumu değiştirmek için gösterilen aktif kişilerarası çabayı da içermektedir. Bu başa çıkma stratejisinde temel amaç meydana gelen sorunu çözerek stresi azaltmaktır. Bu sebepten dolayı uzun süreli stresle başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilmektedir (Plotnik, 2009, s.499).

Bunun yanı sıra “duygu odaklı” baş etme, stresin duygusal etkisini azaltmaya yönelik duygu, düşünce ve davranışsal çabalarını (duygularını bastırma, sorun hakkında düşünmekten kaçınmak, bir şeylerin kötü gittiğini inkar etmek, rahatlamak için alkol ya da ilaç almak gibi) yansıtmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985, s.152). Bu başa çıkma stratejisi kısa süreli olumsuz duygularla baş etmede yardımcı olan fakat stresli durumu

çözmeyen, durumu inkâr etme, destek ve anlayış arama gibi duygusal sorunları çözmeye yönelik pasif başa çıkma stratejisi olarak nitelendirilmektedir (Plotnik, 2009, s.499). Başka bir ifade ile birey başarılı bir biçimde strese yol açan konuyu düşünmekten kaçınmakta ve bu durum geçici bir süre için bireyleri sıkıntıya sokmamaktadır (Lazarus, 1993, s.3).

Ele alınan bu başa çıkma biçimleri durumlara ve bireylere bağlı olarak yararlı olmaktadır. Kısa vadeli sorun çözümlerinde duygu odaklı başa çıkma etkili olurken, daha kompleks ve riskli stres durumlarında uzun vadeli çözümler gerektiren durumlarda problem çözme başa çıkma biçimi işlevsel olabilmektedir.

### **2.3.5. Stres Tedavisi ve Strese Karşı Mücadele Yolları**

Günlük yaşamın stresinden tümüyle kaçınmanın genel geçer bir yolunun olmadığı söylenebilmektedir. Çünkü özellikle küresel dünya gelişimleriyle birlikte günümüzde herkes yoğun bir uğraşı içinde olmakta ve birçok sorumluluğunu yerine getirmek için yoğun bir çaba harcamaktadır. Yaşam içerisinde zorlu koşullara eşlik eden kaygı ve üzüntü depresyon geçirme riskini de arttırmaktadır. Hastalıklar, çoğunlukla insanın en duyarlı olduğu zamanlarda başlarlar. Klinik depresyonda olanlar için geçirilen diğer hastalıklar ek bir yük olur. Stresle başa çıkmak için birçok gevşeme yöntemi de vardır. Biofeedback, yoga ve masaj bunlardan birkaçıdır. Ancak bu yöntemlerin, konusunda yeterli kişiler tarafından uygulanması gerekir. Kişinin kendi başına uygulayabileceği yöntemler arasında da gevşeme kasetleri, ılık banyolar, gerinme egzersizleri ve derin soluk alma egzersizleri vardır. Bu yöntemler strese eşlik eden kas gerginliğini gidererek gevşeme duygusunu artırır (Ertuğrul, 2006, s.160).

Psikoterapistler, otuzlu yıllardan günümüze dek strese karşı çeşitli mücadele yolları geliştirmişlerdir. Aralarındaki farklılıklara karşın tüm bu yöntemlerin amacı ruhsal ve kassal gerilimin giderek azaltılması ve duyumsal (duyma, görme vb.) uyarıların (eksitasyon) hafifletilmesidir.

Bedensel gevşeme hareketleri: Aeorobik, “stretching”, stres azaltıcı hareketler vb. Bu fiziksel hareketler kalp ritmini düşürerek yüksek tansiyon, kas gerilimi riskini azaltmakta, bazı kas ve sırt ağrılarını dindirerek geçici bir süre için kaygı, depresyon vb. azalmasını sağlamak gibi kayda değer ruhsal sonuçlar vermektedir.



Psikoterapik yöntemler: Kişinin ruhsal yapısının direnci günlük yaşamın zorluklarına karşı koymaya yetmediğinde kaygı, depresyon ve bazı bedensel bozuklukların yerleştiği durumlarda psikiyatrist, psikanalist, psikoterapist ve psikosomatisyenlere başvurmak önem kazanmaktadır (Stora, 1992, s.126-131).

### **2.3.6. Stres ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

#### **2.3.6.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar**

Aysan ve Bozkurt (1998) tarafından 501 kadın ve erkek üniversite öğrencisinin kullandığı stresle başa çıkma tarzları ile depresif belirtiler ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara bakıldığında başa çıkma stratejileri, depresyon düzeyi ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak olumsuz otomatik düşünceler ve aktif başa çıkma stratejileri ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Olumsuz otomatik düşünceleri olan öğrencilerin stresli yaşam olaylarını daha olumsuz algıladıkları ve strese yönelik daha hassas oldukları tespit edilmiştir.

Temel ve arkadaşları (2007) tarafından sağlık yüksekokulu öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında stresle başa çıkma tarzları ile depresyonun ilişkili olduğu belirtilmiştir. Buna göre stresle aktif biçimde başa çıkabilen öğrencilerin daha az depresyon düzeyi gösterdiği ortaya konmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin stresi olumlu algılama düzeyi depresyonu düşürürken olumsuz algılama düzeyi depresyonu arttırmıştır. Benzer biçimde Kaya ve arkadaşları (2007) tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinin depresyon ve stresle başa çıkma tarzları incelenmiştir. Bulgulara göre her iki bölüm öğrencilerinde de stresle aktif başa çıkma ile depresyon puanları arasında negatif; pasif başa çıkma tarzları ile depresyon arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Özarслан ve arkadaşları (2013) majör depresyon hastalarının stres ile başa çıkma stratejileri ile sağlıklı olanların karşılaştırılmasını yapmıştır. Bulgulara bakıldığında gruplar arası aktif ve problem odaklı başa çıkma stratejileri anlamlı olarak daha yüksek; depresyon grubunda ise pasif ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri yüksek bulunmuştur.

Ülev (2014) üniversitede öğrenim gören 427 katılımcıdan oluşan araştırmasında stresle başa çıkma tarzları ile depresyon ve stres ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendine güvenli, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama aktif yaklaşımı ile depresyon ve stres arasında negatif; kendini suçlayıcı ve boyun eğici pasif yaklaşım ile depresyon ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre stresle aktif biçimde başa çıkan öğrencilerin stresi daha olumlu algıladığı ve bundan dolayı daha az depresyon gösterdiği belirtilmiştir. Tersî biçimde stresle pasif şekilde baş eden öğrencilerin stresi daha olumsuz algıladığı ve daha fazla depresyon örüntüsü gösterdiği tespit edilmiştir.

Ay (2018) tarafından yapılan araştırmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisi ortaya konulmuştur. Bulgulara bakıldığında öğrencilerin depresyon düzeyleri ile iyimser ve kendine güvenli baş etme tarzı arasında negatif; çaresiz ve boyun eğici baş etme tarzı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

### **2.3.6.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

DeLongis, Lazarus ve Folkman (1988) 75 evli çiftle yaptığı çalışmada günlük stres süreçlerini incelemiş ve psikososyal kaynakları düşük bireylerin, yaşamlarında genellikle az strese sahip olsalar bile, stres düzeyleri arttıkça hastalık ve ruh hali rahatsızlıklarına karşı savunmasız oldukları sonucuna varmıştır.

Ptacek ve arkadaşları (1994) yetişkinlerin başa çıkma stratejileri ile cinsiyet arasındaki farkı inceledikleri çalışmalarında, kadın ve erkek arasında stres durumunu bilişsel değerlendirme açısından anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra kadın ve erkek katılımcıların başa çıkma stratejileri arasında farklar olduğu gözlenmiştir. Bulgulara bakıldığında kadınların erkeklere oranla daha fazla sosyal destek aradığı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullandıkları tespit edilmiştir. Erkek katılımcılar ise stresle karşılaştıklarında problem odaklı başa çıkma stratejilerini kadınlara oranla daha fazla kullanmıştır. Benzer biçimde Matud (2004), 18-65 yaş arası farklı sosyodemografik özelliklere sahip 2816 kişiden oluşan bir örnekte stres ve başa çıkmadaki cinsiyet farklılıklarını inceleyerek kadınların erkeklerden daha fazla stres

yaşadıklarını ve başa çıkma tarzlarının erkeklerden daha duygusal odaklı olduğu sonucuna varmıştır.

Donaldson ve arkadaşları (2000) 9-17 yaş arası erkek ve kız çocuklar ile başa çıkma stratejilerinin ilişkisini araştırmışlardır. Buna göre çocukların stresle başa çıkma stratejileri okul, ebeveyn/aile, kardeşler ya da akran/kişilerarası üzerinden incelenmiştir. Çocukların stres algıladıkları değişkenlerin benzer olduğu fakat yaşa göre baş etme stratejilerinin değiştiği görülmüştür. Yaşı büyük olan çocukların problem ve duygu odaklı baş etme stratejilerinin ikisini de kullandığı, yaşı küçük olanların ise duygu odaklı baş etme stratejilerini kullandığı tespit edilmiştir.

Kamimura ve arkadaşları (2015) sosyoekonomik seviyesi düşük 491 İngiliz ve İspanyoldan oluşan yetişkinle yaptıkları çalışmada algılanan stres ile baş etme stratejilerinin depresyonun kayda değer belirleyicileri olarak rol aldığı sonucuna varmıştır. Buna göre kültür ve farklı milletten olmanın stresle başa çıkma stratejilerini yordadığı, İngilizlerin İspanyollara oranla stresle daha az başa çıkabildikleri, stresi olumsuz algıladıkları ve depresyona girdikleri tespit edilmiştir. İspanyolların stresi daha olumlu algıladıkları ve daha kolay başa çıkabildikleri bu sebepten dolayı depresyon oranının daha düşük olduğu görülmüştür.

Wilsey ve Lyke (2015) 236 kadın ve erkek lisans öğrencisinden oluşan çalışmada stresle başa çıkma, stres kaynaklı hastalık düzeyi ile cinsiyetler arası ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında kadınların erkeklere oranda stresle daha az başa çıkabildikleri ve stres kaynaklı hastalık düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Erkekler stresle karşı karşıya kaldıklarında aktif bir biçimde başa çıkmakta ve stresten daha az etkilenmektedir.

## **BÖLÜM III: YÖNTEM**

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

### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma, tarama modellerinden “İlişkisel Tarama Modeli” esas alınarak yapılmıştır. “Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde önemli olan, var olanı değiştirmeye kalkmadan gözlemleyebilmektir.” (Karasar, 2007, s.77). “İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir.” (Karasar, 2007, s.81). Bu kapsamda, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın çalışma evrenini Marmara Üniversitesi’nde 2018-2019 öğretim yılında, Fen Edebiyat ve Atatürk Eğitim Fakültesi’ne devam eden 1. 2. 3. ve 4. sınıf üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. 2018-2019 eğitim öğretim yılı döneminde Eğitim Fakültesinde 3005 ve Fen Edebiyat Fakültesinde 2553 öğrenci bulunmaktadır. Veriler üniversitenin öğrenci işlerinden dilekçe ile alınmıştır. Bu sayıya göre çalışmaya katılacak örneklemin büyüklüğü aşağıdaki örneklem hesaplama formülü ile hesaplanmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2013):

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

$$n_0 = [(t \times S)/d]^2$$

Bu formülde; (n) örneklem büyüklüğünü, (S) evren için tahmin edilen standart sapma değerini (0,5), (t) ise güven düzeyine karşılık gelen tablo değerini (1,96), göstermektedir. Sapma miktarı olarak da bilinen (d) evren özelliklerine ilişkin yapılacak tahminlerde tolere edilmesi amaçlanan aralık genişliğini (0,05) ifade etmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2013). Bu verilerden yola çıkılarak yapılan örneklem sayısı hesabı aşağıda yer almaktadır.

$$n_0 = [(1,96 \times 0,5) / 0,05]^2 = 384,16$$

$n = [n_0 / (1 + (n_0 / N))]$  formülünde hesaplanan N ve n0 değerleri yerine yazılır.

$$n = [384,16 / (1 + (384,16 / 5558))] = 384,16 / 1,0691 = 359,31$$

Buna göre örneklem büyüklüğü 359 olarak alınabilir.

Bu formül yardımıyla minimum 359 katılımcıyla araştırmanın yapılması gerektiği saptanmıştır. Uç değerlerin ve kayıp olması potansiyel görülen verilerin (verilen gelişigüzel doldurulması, ölçeklerin denekler tarafından tamamlanmaması, ölçeklerin doldurulmaması vb.) olabileceği ihtimaliyle bu sayıdan daha fazla veriye ihtiyaç duyulduğu saptanmış ve 428 kişiye ölçek uygulaması yapılmıştır. Toplam 428 kişiye ölçek uygulaması yapılmış 352 kişinin verileri değerlendirmeye alınmıştır. Toplam 76 kişi ölçekleri yarım bıraktıkları için bu datalar analize dahil edilmemiştir. Buradan hareketle araştırmanın örneklemini Marmara Üniversitesi'nde 2018-2019 öğretim yılında, Fen Edebiyat ve Atatürk Eğitim Fakültesi'ne devam eden 1. 2. 3. ve 4. sınıf üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Aşağıdaki tablolarda örnekleme tanımlayıcı bilgiler sunulmuştur:

**Tablo 3.1.**  
**Cinsiyet değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Cinsiyet	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
Kadın	191	54,3	54,3	54,3
Erkek	161	45,7	45,7	100
Toplam	352	100	100	

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubu, 191'i (%54,3) kadın; 161'i (% 45,7) erkek olmak üzere toplam 352 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

**Tablo 3.2.**  
**Sınıf düzeyi değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Sınıf düzeyi	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
1. Sınıf	65	18,5	18,5	18,5
2. Sınıf	67	19	19	37,5
3. Sınıf	90	25,6	25,6	63,1
4. Sınıf	130	36,9	36,9	100
Toplam	352	100	100	

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 65'i (%18,5) üniversite birinci sınıf; 67'si (%19,0) ikinci sınıf; 90'ı (%25,6) üçüncü sınıf ve 130'nun (%36,9) dördüncü sınıfta oldukları görülmektedir.

**Tablo 3.3.**  
**Öğrenim görülen fakülte değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Fakülte	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
Fen edebiyat	173	49,1	49,1	49,1
Eğitim	179	50,9	50,9	100
Toplam	352	100	100	

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunun, 173'ü (%49,1) Fen-Edebiyat fakültesi bünyesindeki bölümlerde; 179'u ise (% 50,9) Eğitim Fakültesi bünyesindeki bölümlerde öğrenimlerine devam etmektedir.

**Tablo 3.4.**  
**Algılanan gelir düzeyi değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Gelir düzeyi	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
Düşük	31	8,8	8,8	8,8
Orta	289	82,1	82,1	90,9
Yüksek	32	9,1	9,1	100
Toplam	352	100	100	

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 31'i (%8,8) düşük gelir grubu, 289'u (%82,1) orta gelir grubu ve 32'si (%9,1) yüksek gelir grubunda olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.5.**  
**Baba eğitim durumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Baba eğitim	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
İlkokul	96	27,3	27,3	27,3
Ortaokul	75	21,3	21,3	48,6
Lise	98	27,8	27,8	76,4
Üniversite	83	23,6	23,6	100
Toplam	352	100	100	

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin baba eğitim düzeylerine bakıldığında 96'sının (%27,3) babalarının ilkokul mezunu; 75'inin (%21,3) ortaokul mezunu; 98'inin (%27,8) lise mezunu ve 83'ünün (%23,6) üniversite mezunu oldukları görülmektedir.

**Tablo 3.6.**  
**Anne eğitim durumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Anne eğitim	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
İlkokul	145	41,2	41,2	41,2
Ortaokul	69	19,6	19,6	60,8
Lise	85	24,1	24,1	84,9
Üniversite	53	15,1	15,1	100
Toplam	352	100	100	

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin anne eğitim düzeylerine bakıldığında 145'inin (%41,2) annelerinin ilkokul mezunu; 69'unun (%19,6) ortaokul mezunu; 85'inin (%24,1) lise mezunu ve 53'nün (%15,1) üniversite mezunu oldukları görülmektedir.

**Tablo 3.7.**  
**Kardeş sayısı değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Kardeş sayısı	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
Tek Çocuk	32	9,1	9,1	9,1
2 kardeş	138	39,2	39,2	48,3
3 ve daha fazla	182	51,7	51,7	100
Toplam	352	100	100	

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kardeş sayısına bakıldığında 32'sinin (%9,1) tek çocuk oldukları; 138'inin (%39,2) iki kardeş oldukları ve 182'sinin (%51,7) üç ve daha fazla kardeş oldukları görülmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmacının hazırladığı “Kişisel Bilgi Formu”, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmış olan “İlişki Ölçekleri Anketi”, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmış olan “Beck Depresyon Envanteri”, Türküm (2002) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form, araştırma örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini saptayabilmek amacıyla araştırmacı tarafından yapılandırılmıştır.

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların farklı demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla hazırlanan bu formda, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, algılanan sosyoekonomik düzey, sınıf seviyesi, okul türü, anne ve baba eğitim düzeyi ve kardeş sayısına ait sorular bulunmaktadır.

Öğrencilerin demografik özelliklerinin yer aldığı öğrenci bilgi formu 9 maddeden oluşmaktadır. Form araştırmacı tarafından doğrudan öğrencilere yönelik hazırlanmıştır (Ek-1).



### 3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

İlişki Ölçekleri Anketi, Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen, Sümer ve Güngör (1999) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan, her biri yetişkinlerin bağlanma stilini ölçmeyi amaçlayan 30 maddeden oluşan 7'li Likert tipi ölçektir. Bu ölçek ülkemizde yapılan uyarlama çalışması sonucu 17 maddeye indirilmekte, içerisinde kayıtsız ve güvenli bağlanma stillerini ölçmek için 5'er, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerini ölçmek için ise 4'er madde yer almaktadır.

Güvenli Bağlanma: 3, 7, 8, 10, 17, Korkulu bağlanma: 1, 4, 9, 14, Kayıtsız Bağlanma: 2, 5, 12, 13, 16, Saplantılı Bağlanma: 5, 6, 11, 15 sorularını içermekte; ölçeğin puanlamasında 5,7 ve 17. maddeler ters diğer maddeler düz puanlanarak her alt boyut için maddeler toplanmakta ve o alt boyutta bulunan toplam madde sayısına bölünerek her alt boyut için puan hesaplanmaktadır.

Kuzey Amerika'da yapılan çalışmalarda, İÖA alt ölçeklerinin görece düşük düzeyde iç tutarlılık katsayılarına sahip oldukları bulunmuştur. Griffin ve Barholomew'un (1994) araştırmasında alt ölçeklerin alfa değeri .42 ila .71 arasında değişmiştir. Ancak düşük iç tutarlılığa rağmen, İÖA alt ölçeklerinin kabul edilir düzeyde test güvenilirliğine sahip oldukları (ortalama değişmezlik katsayısı kadınlar için .53 ve erkekler için .49) saptanmıştır (akt. Sümer, 1999).

Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler üzerinde yapılan analiz sonucunda İlişki Ölçeği Anketi'nin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları .31-.65 arasında değişmektedir. Güvenli bağlanma alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .48, korkulu bağlanma alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .65, saplantılı bağlanma boyutunun güvenilirlik katsayısı .31 ve kayıtsız bağlanma boyutunun güvenilirlik katsayısı .47'dir (Ek-1).

### 3.3.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Ölçeği Beck, Ward, ve Mendelson (1961), tarafından, bireylerde görülen duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyona dayalı belirtilerin derecesini belirlemek amacıyla geliştirilmiş 21 maddelik bir ölçektir. Dört seçenekten oluşan ölçeğin her belirti maddesi, 0 ile 3 arasında puan alınmakta ve puan aralığı 0 – 63 arasında değişmektedir. Yüksek puan yüksek depresyon düzeyine işaret etmektedir.

Ölçeğin 1996 yılında yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı, .91 olarak bulunmuştur (Beck, Steer, Ball, ve Ranieri, 1996).

Ölçek 1989 yılında Beck Depresyon Envanteri adı ile Hisli tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Beck Depresyon Envanteri'nin Türkçe formunun iki yarım test güvenilirlik katsayısı 0.74 olduğu ölçüt bağıntılı geçerlik katsayısının ise 0.47 ile 0.63 arasında değiştiği bulunmuştur. Envanter tek ve çift sayılı maddelerden oluşmuştur. İki yarım tek güvenilirlik katsayısı Hisli (1989) tarafından 259 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada 0.74 olarak bulunmuştur. Hisli (1989), Beck Depresyon Envanterinin psikometrik özelliklerine ilişkin psikiatrik bir grupta yapılan araştırmada MMPI-D skalası ile envanter puanları arasındaki iç tutarlılık katsayısını 0.63 olarak hesaplamıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme ise MMPI-D skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon çarpımı 0.62 olarak belirlenmiştir (Hisli, 1989). Bu bilgiler ışığında envanterin geçerlilik ve güvenilirliğin sağlandığı söylenebilir. Bu çalışmada Beck Depresyon Envanteri'nin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler üzerinde yapılan analiz sonucunda Beck Depresyon Envanterinin güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur (Ek-2).

### **3.3.4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği - Yaşam Biçimi Ölçeği (YBÖ)**

Türküm (2002), Folkman ve Lazarus'un (1988) geliştirdiği Stresle Başa Çıkma modellerine dayalı 5'li Likert tipinden yola çıkıp uyarlama yaparak "Yaşam Biçimi Ölçeği" geliştirmiştir. Ölçek, kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)'nin 23 maddesi bulunmaktadır. 498 üniversite öğrencisinden veri toplayarak gerçekleştirdiği çalışmada Türküm (2002), geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda, 23 maddeli SBÖ'nin toplam varyansının %41.7'sini açıklayan üç faktörünün bulunduğunu, ölçek bütünü için bulunan iç tutarlılık katsayısının .78, alt ölçekler için ise .85, .80 ve .65 olduğunu tespit etmiştir. Alt ölçek madde toplam korelasyonlarının .61, .48 ve .34 olduğunu, on hafta ara ile testin tekrarı yöntemi ile bulunan korelasyon katsayısının .85 olduğunu belirlemiştir. Ölçeğin ölçüt geçerliği Beck Umutsuzluk Ölçeği, Şahin ve Durak (1995)'in uyarladıkları Stresle Başa Çıkma

Tarzları Ölçeği, Dağ (1991)'in uyarladığı İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ve Şahin, Şahin ve Heppner (1993)'in uyarladıkları Problem Çözme Envanteri kullanılarak test edilmiştir (Akt. Türküm, 2002).

Ölçekte üç madde ters diğer maddeler düz puanlanmaktadır. Kaçınma alt ölçeği ve problem odaklı başa çıkma alt ölçeğinden 8-40 puan, sosyal destek alt ölçeğinden ise 7-35 ve toplamda 23-115 puan alınabilmektedir.

Yaptığım araştırma kapsamında elde edilen veriler üzerinde yapılan analiz sonucunda Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları 67-81 arasında değişmektedir. Kaçınma biçiminin alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .67, Problem Odaklı Stresle Baş etme Biçiminin alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .75, Sosyal Destek biçiminin alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .81'dir.

### 3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları uygulandıktan sonra kontrol edilerek hatalı ve eksik doldurulanlar değerlendirme dışı bırakılmıştır. İlk olarak örnekleme oluşturan grubun demografik özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, sonra Beck Depresyon Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi puanları için  $\bar{x}$ , ss,  $Sh_{\bar{x}}$ , çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Her bir ölçeğin uç değerlerini bulmak için çarpıklık ve basıklık dağılımının normal olup olmadığını test etmek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

**Tablo 3.8.**  
**Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları için N,  $\bar{x}$ , ss,  $Sh_{\bar{x}}$  Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Boyutlar	N	$\bar{x}$	$Sh_{\bar{x}}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Kaçınma	352	3,15	0,04	0,69	-0,22	0,01
Prob. Odaklı	352	3,91	0,03	0,64	-0,57	-0,04
Sosyal destek	352	3,52	0,04	0,83	-0,47	-0,28

Tabloda da yer aldığı üzere Stresle Başa Çıkma Ölçeği kaçınma alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ( $\bar{x}$ )= 3,15; standart sapması (ss) = 0,69 ve standart hatası ( $Sh_{\bar{x}}$ ) = ,04; problem odaklı başa çıkma alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ( $\bar{x}$ ) = 3,91; standart sapması (ss) = 0,64 ve standart hatası ( $Sh_{\bar{x}}$ ) = ,03 ve sosyal destek arama alt

boyut puanlarının ise aritmetik ortalaması ( $\bar{x}$ ) = 3,52; standart sapması (ss) = 0,64 ve standart hatası ( $Sh_{\bar{x}}$ ) = ,04 olarak hesaplanmıştır. Stresle başa çıkma biçimleri alt boyut puanlarının aritmetik ortalamalarını kıyasladığımızda örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin stres yaratan durumlarda problem odaklı başa çıkma biçimini daha fazla benimsemekteyken kaçınmacı yaklaşım biçimini daha az benimsedikleri görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında ölçekten elde edilen değerlerin +1 ile -1 arasında oldukları ve normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.9.**  
**Beck Depresyon Ölçeği için N,  $\bar{x}$ , ss,  $Sh_{\bar{x}}$  Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Boyutlar	N	$\bar{x}$	$Sh_{\bar{x}}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Beck dep.	352	11,62	0,41	7,61	0,937	0,798

Tabloda da yer aldığı üzere Beck Depresyon Ölçeği'nin aritmetik ortalaması ( $\bar{x}$ ) = 11,62; standart sapması (ss) = 7,61 ve standart hatası ( $Sh_{\bar{x}}$ ) = ,41 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilen puanların aritmetik ortalaması göz önüne alındığında örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin hafif depresyon aralığında olduğu görülmektedir. Çarpıklık (-,937) ve basıklık (,798) değerlerine bakıldığında ölçek puanları normal bir dağılıma sahiptir.

**Tablo 3.10.**  
**İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları için N,  $\bar{x}$ , ss,  $Sh_{\bar{x}}$  Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Boyutlar	N	$\bar{x}$	$Sh_{\bar{x}}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Güvenli	352	3,58	0,06	1,05	-0,15	-0,39
Korkulu	352	4,07	0,06	1,21	-0,24	-0,52
Saplantılı	352	4,03	0,05	1,00	-0,04	0,17
Kayıtsız	352	4,48	0,05	0,92	0,23	-0,20

Tabloda da yer aldığı üzere İlişki Ölçekleri Anketi güvenli bağlanma alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ( $\bar{x}$ ) = 3,58; standart sapması (ss) = 1,05 ve standart hatası ( $Sh_{\bar{x}}$ ) = ,06; korkulu bağlanma alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ( $\bar{x}$ ) = 4,07; standart sapması (ss) = 1,21 ve standart hatası ( $Sh_{\bar{x}}$ ) = ,06; saplantılı bağlanma alt boyut puanlarının aritmetik ortalaması ( $\bar{x}$ ) = 4,03; standart sapması (ss) = 1,00 ve standart hatası ( $Sh_{\bar{x}}$ ) = ,05 ve kayıtsız bağlanma alt boyut puanlarının ise aritmetik

ortalaması ( $\bar{x}$ ) = 4,48; standart sapması (ss) = 0,92 ve standart hatası ( $Sh_{\bar{x}}$ ) = ,05 olarak hesaplanmıştır. İlişkiler Ölçeği Anketi alt boyut puanlarının aritmetik ortalamalarını kıyasladığımızda örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin daha çok kayıtsız bağlanma biçimini benimsedikleri, en az ise güvenli bağlanma biçimini benimsedikleri görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında ölçekten elde edilen değerlerin +1 ile -1 arasında oldukları ve normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

Gruplar arası ortalamaların karşılaştırmasında fark testlerinden ( $N>30$ ) ise Bağımsız Gruplar t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), ( $N<30$ ) ise Mann Whitney-U kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrasında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunda, farkların hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek üzere post- hoc tamamlayıcı analiz tekniklerinden Scheffe testi kullanılmıştır.

Değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemek üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi; Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyut puanları ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

Verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS 21.0 programında yapılmış, manidarlıklar minimum  $p<.05$  düzeyinde sınanmış ve bulgular araştırmanın amaçları doğrultusunda tablolar halinde sunulmuştur.

## BÖLÜM IV: BULGULAR

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

### 4.1. Sürekli Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

**Tablo 4.1.**  
Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve İlişki Ölçekler Anketi puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi sonuçları

<i>Değişkenler</i>	Kacınma	Prob. odaklı	Sosyal des.	güvenli	korkulu	Saplan.	kayıtsız	Beck
Başa Çıkma Biçimleri	Kacınma	1						
	Prob. Odaklı	,232**						
	Sosyal des.	,077	,161**	1				
İlişki Ölçekleri	Güvenli	,023	0,024	,220**	1			
	Korkulu	,140**	0,05	-,235**	-,171**	1		
	Saplantılı	-,026	-0,043	,119*	,423**	0,092	1	
	Kayıtsız	,058	,114*	-,287**	-,215**	,520**	-,169**	1
Beck Depresyon	-,050	-,337**	-,236**	-,106*	,157**	,170**	,133**	1

\*p<.05; \*\*p<.01

Tabloda görüldüğü üzere Stresle Başa Çıkma Ölçeği, İlişki Ölçekler Anketi puanları ve Beck Depresyon Ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre stresle başa çıkma biçimlerinden sosyal destek arama biçimi puanları; bağlanma stillerinden güvenli ( $r=,22$ ) ve saplantılı ( $r=,12$ ) bağlanma stilleri puanları ile pozitif yönde, korkulu ( $r=-,24$ ) ve kayıtsız ( $r=-,29$ ) bağlanma stilleri puanları ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki göstermektedir ( $p<.05$ ). Bununla birlikte stresle başa çıkma biçimlerinden kaçınmacı yaklaşım sadece korkulu bağlanma ( $r=,14$ ) stili puanları ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki gösterirken problem odaklı başa

çıkma biçimi yaklaşımı ise sadece kayıtsız bağlanma ( $r=, 11$ ) stili puanları ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki göstermektedir ( $p<.05$ ).

Beck Depresyon Ölçeği puanları Stresle başa çıkma biçimlerinden problem odaklı başa çıkma biçimi ( $r=-,34$ ) ve sosyal destek arama biçimi ( $r=-,24$ ) puanları ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki göstermektedir ( $p<.05$ ). Ancak Beck Depresyon ölçeği puanları kaçınma biçimi puanları ile anlamlı bir ilişki içerisinde olmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ). Beck Depresyon Ölçeği puanları güvenli bağlanma ( $r=-, 11$ ) biçimi ile negatif yönde, korkulu bağlanma ( $r=, 16$ ), saplantılı bağlanma ( $r=, 17$ ) ve kayıtsız bağlanma ( $r=, 13$ ) biçimi puanları ile düşük düzeyde ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki göstermektedir ( $p<.05$ ).

**Tablo 4.2.**

**Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanları ile İlişki Ölçekleri Anketi puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama düzeyine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları**

	Değişken	B	SH.	$\beta$	T	P	İkili R	Kısmi R
<b>Baş Çıkma</b>	Sabit	17,94	3,74		4,80	0,000		
	Prob. Odaklı	-3,78	0,58	-0,32	-6,48	0,000	-0,34	-0,33
	Sosyal destek	-1,57	0,47	-0,17	-3,32	0,001	-0,24	-0,18
<b>İlişki Ölçeği</b>	Güvenli	-0,83	0,40	-0,12	-2,11	0,035	0,11	0,11
	Korkulu	0,44	0,37	0,07	1,20	0,230	0,16	0,07
	Saplantılı	1,08	0,42	0,14	2,61	0,010	0,17	0,14
	Kayıtsız	1,09	0,49	0,13	2,23	0,026	0,13	0,12

$R=,46$   $R^2=,21$   $F_{(6, 345)}= 15,56$ ,  $p<.001$

Tabloda da görüldüğü üzere Stresle Başa Çıkma Biçimleri Ölçeği puanları ile İlişki Ölçekleri Anketi puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre stresle başa çıkma biçimleri (problem odaklı yaklaşım ve sosyal destek arama) ve İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları (güvenli, saplantılı ve kayıtsız), Beck Depresyon Ölçeği puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki göstermektedir. Yukarıda yer alan Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları Beck Depresyon ölçeği puanlarının toplam varyansın %21'ini açıkladığı görülmektedir ( $R=,46$  ; $R^2 =,21$ ;  $p<.001$ ).

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre yordayıcı değişkenlerin depresyon düzeyi üzerindeki göreceli önem sırası; problem odaklı yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma şeklindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise problem odaklı yaklaşım biçimi ( $\beta=-,32$ ), sosyal destek arama biçimi ( $\beta=-,17$ ), güvenli bağlanma ( $\beta=-,12$ ), saplantılı bağlanma ( $\beta=,14$ ) ve kayıtsız bağlanma ( $\beta=,13$ ) alt boyut puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ( $p<.05$ ). Korkulu bağlanma alt boyut puanlarının ( $\beta=,07$ ) ise yordayıcı etkisinin anlamlı düzeyde gerçekleşmediği görülmektedir ( $p>.05$ ).

## 4.2. Fark Testlerine İlişkin Bulgular

**Tablo 4.3.**  
Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları

Başa çıkma	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	Sh $\bar{x}$	t testi		
						t	sd	p
Kaçınma	Kadın	191	3,19	0,70	0,05	1,12	350	0,261
	Erkek	161	3,10	0,69	0,05			
Problem Odaklı	Kadın	191	3,98	0,63	0,05	2,124	350	0,032
	Erkek	161	3,84	0,65	0,05			
Sosyal Destek	Kadın	191	3,48	0,82	0,06	-0,91	350	0,361
	Erkek	161	3,56	0,84	0,07			

Tabloda görüleceği üzere, Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre sadece problem odaklı başa çıkma biçimi puanları kadın öğrenciler lehine istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ( $t=2,12$ ;  $p<.05$ ). Diğer başa çıkma biçimleri puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ).



**Tablo 4.4.**  
**Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

Başa çıkma	Sınıf düzeyi	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
<b>Kaçınma</b>	1.sınıf	65	3,31	0,78	G.arası	2,18	3	0,73	1,53	0,201
	2.sınıf	67	3,09	0,67	G.ıçı	165,32	348	0,48		
	3.sınıf	90	3,11	0,71	Toplam	167,50	351			
	4.sınıf	130	3,12	0,64						
	Toplam	352	3,15	0,69						
<b>Problem Odaklı</b>	1.sınıf	65	4,04	0,72	G.arası	1,95	3	0,65	1,59	0,192
	2.sınıf	67	3,96	0,53	G.ıçı	142,12	348	0,41		
	3.sınıf	90	3,89	0,65	Toplam	144,07	351			
	4.sınıf	130	3,84	0,64						
	Toplam	352	3,91	0,64						
<b>Sosyal Destek</b>	1.sınıf	65	3,61	0,80	G.arası	0,70	3	0,23	,333	0,802
	2.sınıf	67	3,51	0,85	G.ıçı	243,20	348	0,70		
	3.sınıf	90	3,49	0,88	Toplam	243,90	351			
	4.sınıf	130	3,50	0,82						
	Toplam	352	3,52	0,83						

Tabloda görüleceğı üzere, Stresle Başa Çıkma Ölçeğı alt boyut puanlarının sınıf düzeyi değışkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ölçekten elde edilen puanları öğrencilerin bulunduğu sınıf düzeyine göre gruplar arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p > .05$ ).

**Tablo 4.5.**  
**Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları**

Başa çıkma	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t testi		
						t	sd	P
<b>Kaçınma</b>	Fen-edeb.	173	3,18	0,70	0,05	0,77	350	0,441
	Eğitim	179	3,12	0,68	0,05			
<b>Problem Odaklı</b>	Fen-edeb.	173	3,93	0,64	0,05	0,46	350	0,652
	Eğitim	179	3,90	0,65	0,05			
<b>Sosyal Destek</b>	Fen-edeb.	173	3,57	0,83	0,06	1,02	350	0,310
	Eğitim	179	3,48	0,84	0,06			

Tabloda görüleceği üzere, Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyut puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ölçekten elde edilen puanlar öğrenim görülen fakülteye göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.6.**  
**Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin algılanan gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

Baş çıkma	Gelir	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
<b>Kaçınma</b>	Düşük	31	3,13	0,84	G.arası	1,99	2	0,99	2,10	,120
	Orta	289	3,18	0,65	G.içi	165,51	349	0,47		
	Yüksek	32	2,91	0,83	Toplam	167,50	351			
	Toplam	352	3,15	0,69						
<b>Problem Odaklı</b>	Düşük	31	3,88	0,71	G.arası	0,56	2	0,28	,684	,501
	Orta	289	3,90	0,63	G.içi	143,51	349	0,41		
	Yüksek	32	4,04	0,68	Toplam	144,07	351			
	Toplam	352	3,91	0,64						
<b>Sosyal Destek</b>	Düşük	31	3,62	0,94	G.arası	0,74	2	0,37	,534	,582
	Orta	289	3,52	0,80	G.içi	243,15	349	0,70		
	Yüksek	32	3,40	1,03	Toplam	243,90	351			
	Toplam	352	3,52	0,83						

Tabloda görüleceği üzere, Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyut puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla

gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ölçekten elde edilen puanları öğrencilerin algıladığı gelir düzeyine göre gruplar arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.7.**  
**Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

Baş çıkma	Baba eğitim	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
<b>Kaçınma</b>	İlkokul	96	3,17	0,61	G.arası	0,7	3	0,23	0,47	,703
	Ortaokul	75	3,13	0,77	G.içi	166,8	348	0,48		
	Lise	98	3,19	0,67	Toplam	167,5	351			
	üniversite	83	3,08	0,73						
	Toplam	352	3,15	0,69						
<b>Problem Odaklı</b>	İlkokul	96	3,78	0,63	G.arası	3,1	3	1,02	2,51	,058
	Ortaokul	75	4,03	0,65	G.içi	141,0	348	0,41		
	Lise	98	3,92	0,62	Toplam	144,1	351			
	üniversite	83	3,97	0,65						
	Toplam	352	3,91	0,64						
<b>Sosyal Destek</b>	İlkokul	96	3,50	0,79	G.arası	0,5	3	0,16	0,23	,876
	Ortaokul	75	3,59	0,82	G.içi	243,4	348	0,70		
	Lise	98	3,49	0,86	Toplam	243,9	351			
	üniversite	83	3,53	0,87						
	Toplam	352	3,52	0,83						

Tabloda görüleceği üzere, Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyut puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda başa çıkma biçimleri puanları öğrencilerin babalarının eğitim düzeyine göre gruplar arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.8.**  
**Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

Başa çıkma	Anne eğitim	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
<b>Kaçınma</b>	İlkokul	145	3,19	0,66	G.arası	1,78	3	0,59	1,25	,293
	Ortaokul	69	3,06	0,70	G.içi	165,72	348	0,48		
	Lise	85	3,21	0,69	Toplam	167,50	351			
	üniversite	53	3,04	0,76						
	Toplam	352	3,15	0,69						
<b>Problem Odaklı</b>	İlkokul	145	3,82	0,67	G.arası	3,05	3	1,02	2,51	,059
	Ortaokul	69	3,97	0,62	G.içi	141,02	348	0,41		
	Lise	85	3,92	0,60	Toplam	144,07	351			
	üniversite	53	4,09	0,62						
	Toplam	352	3,91	0,64						
<b>Sosyal Destek</b>	İlkokul	145	3,46	0,81	G.arası	0,90	3	0,30	0,43	,733
	Ortaokul	69	3,54	0,77	G.içi	243,00	348	0,70		
	Lise	85	3,58	0,86	Toplam	243,90	351			
	üniversite	53	3,55	0,93						
	Toplam	352	3,52	0,83						

Tabloda görüleceği üzere, Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyut puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda başa çıkma biçimleri puanları öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyine göre gruplar arasında anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $p > .05$ ).

**Tablo 4.9.**  
**Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

Baş çıkma	Kardeş say.	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
<b>Kaçınma</b>	Tek Çocuk	32	2,99	0,72	G.arası	1,43	2	0,71	1,50	,225
	2 Kardeş	138	3,11	0,68	G.içi	166,07	349	0,48		
	3 ve fazla	182	3,20	0,69	Toplam	167,50	351			
	Toplam	352	3,15	0,69						
<b>Problem Odaklı</b>	Tek Çocuk	32	4,13	0,49	G.arası	4,49	2	2,24	5,61	,004
	2 Kardeş	138	4,00	0,60	G.içi	139,58	349	0,40		
	3 ve fazla	182	3,81	0,68	Toplam	144,07	351			
	Toplam	352	3,91	0,64						
<b>Sosyal Destek</b>	Tek Çocuk	32	3,58	0,73	G.arası	3,05	2	1,52	2,21	,111
	2 Kardeş	138	3,62	0,84	G.içi	240,85	349	0,69		
	3 ve fazla	182	3,43	0,84	Toplam	243,90	351			
	Toplam	352	3,52	0,83						

Tabloda görüleceği üzere, Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyut puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda kaçınma ve sosyal destek arama başa çıkma biçimleri puanları kardeş sayısı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermezken ( $p>.05$ ), problem odaklı başa çıkma biçimi puanları kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p<.05$ ).

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, problem odaklı başa çıkma biçimleri puanları grup varyansların homojen olduğu görülmüştür ( $L=1,97;p>.05$ ). Bunun üzerine varyansların homojen olduğu durumlarda sıklıkla kullanılan Sheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen tamamlayıcı post-hoc analizi aşağıda tabloda verilmiştir.

**Tablo 4.10.**

**Problem odaklı başa çıkma biçimi puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamamlayıcı Post Hoc Analizi sonuçları**

	kardeş(i)	kardeş(j)	$\bar{x}_{i,j}-\bar{x}$	$Sh_{\bar{x}}$	P
<b>Problem Odaklı</b>	Tek Çocuk	2 Kardeş	0,12	0,12	0,622
		3 ve fazla	0,31	0,12	0,036
	2 Kardeş	Tek Çocuk	-0,12	0,12	0,624
		3 ve fazla	0,19	0,07	0,027

Problem odaklı başa çıkma biçimi puanlarının hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonrası tamamlayıcı post-hoc analizi sonuçlarına göre problem odaklı başa çıkma biçimleri puanları tek çocuk ile üç ve daha fazla sayıda kardeş olan grup arasında kardeş sayısı daha fazla olan grup aleyhine ve iki kardeş ile üç ve fazla kardeş olan grup arasında yine kardeş sayısı daha fazla olan grup aleyhine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p<.05$ ).

**Tablo 4.11.**

**İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları**

İlişki	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	$Sh_x$	t testi		
						t	sd	P
<b>Güvenli</b>	Kadın	191	3,62	1,09	0,08	0,895	350	0,371
	Erkek	161	3,52	1,01	0,08			
<b>Korkulu</b>	Kadın	191	3,98	1,25	0,09	-1,639	350	0,102
	Erkek	161	4,19	1,16	0,09			
<b>Saplantılı</b>	Kadın	191	3,94	1,04	0,08	-1,922	350	0,055
	Erkek	161	4,14	0,95	0,07			
<b>Kayıtsız</b>	Kadın	191	4,52	0,97	0,07	0,712	350	0,477
	Erkek	161	4,44	0,87	0,07			

Tabloda görüleceği üzere, İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ölçekten elde edilen alt boyut puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.12.**  
**İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

İlişki	Sınıf düz.	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
<b>Güvenli</b>	1.sınıf	65	3,56	1,22	G.arası	0,08	3	0,03	,023	,995
	2.sınıf	67	3,57	1,05	G.içi	390,59	348	1,12		
	3.sınıf	90	3,57	1,03	Toplam	390,67	351			
	4.sınıf	130	3,60	1,00						
	Toplam	352	3,58	1,05						
<b>Korkulu</b>	1.sınıf	65	3,97	1,16	G.arası	4,30	3	1,43	,978	,403
	2.sınıf	67	3,96	1,17	G.içi	509,56	348	1,46		
	3.sınıf	90	4,04	1,32	Toplam	513,86	351			
	4.sınıf	130	4,21	1,18						
	Toplam	352	4,07	1,21						
<b>Saplan</b>	1.sınıf	65	4,13	0,93	G.arası	1,98	3	0,66	,652	0,582
	2.sınıf	67	4,12	1,00	G.içi	352,05	348	1,01		
	3.sınıf	90	4,00	1,04	Toplam	354,03	351			
	4.sınıf	130	3,96	1,02						
	Toplam	352	4,03	1,00						
<b>Kayıtsız</b>	1.sınıf	65	4,58	0,90	G.arası	2,13	3	0,71	0,83	0,478
	2.sınıf	67	4,59	0,98	G.içi	297,69	348	0,86		
	3.sınıf	90	4,45	0,91	Toplam	299,82	351			
	4.sınıf	130	4,40	0,92						
	Toplam	352	4,48	0,92						

Tabloda görüleceği üzere, İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre ölçekten elde edilen alt boyut puanları sınıf düzeyi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

Tablo 4.13.

**İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları**

İlişki	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	Sh <sub>x</sub>	t testi		
						t	sd	P
<b>Güvenli</b>	Fen edeb.	173	3,63	1,05	0,08	0,933	350	0,351
	Eğitim	179	3,53	1,06	0,08			
<b>Korkulu</b>	Fen edeb.	173	4,17	1,24	0,09	1,398	350	0,163
	Eğitim	179	3,99	1,18	0,09			
<b>Saplantılı</b>	Fen edeb.	173	4,12	1,04	0,08	1,579	350	0,115
	Eğitim	179	3,95	0,96	0,07			
<b>Kayıtsız</b>	Fen edeb.	173	4,51	0,92	0,07	0,513	350	0,609
	Eğitim	179	4,46	0,93	0,07			

Tabloda görüleceği üzere, İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ölçekten elde edilen alt boyut puanları fakülte değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).



**Tablo 4.14.**  
**İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

İlişki	Gelir	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
<b>Güvenli</b>	Düşük	31	3,68	1,00	G.arası	0,338	2	0,169	,151	,862
	Orta	289	3,57	1,07	G.içi	390,32	349	1,118		
	Yüksek	32	3,56	0,98	Toplam	390,66	351			
	Toplam	352	3,58	1,05						
<b>Korkulu</b>	Düşük	31	4,14	1,25	G.arası	0,182	2	0,091	,062	,941
	Orta	289	4,07	1,20	G.içi	513,67	349	1,472		
	Yüksek	32	4,03	1,32	Toplam	513,85	351			
	Toplam	352	4,07	1,21						
<b>Saplantılı</b>	Düşük	31	4,04	1,10	G.arası	0,225	2	0,112	,111	,895
	Orta	289	4,02	1,01	G.içi	353,8	349	1,014		
	Yüksek	32	4,11	0,88	Toplam	354,03	351			
	Toplam	352	4,03	1,00						
<b>Kayıtsız</b>	Düşük	31	4,70	0,91	G.arası	2,093	2	1,046	1,23	,295
	Orta	289	4,47	0,92	G.içi	297,72	349	0,853		
	Yüksek	32	4,35	0,94	Toplam	299,88	351			
	Toplam	352	4,48	0,92						

Tabloda görüleceği üzere, İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre ölçekten elde edilen alt boyut puanları gelir düzeyi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ).

**Tablo 4.15.**  
**İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

İlişki	Baba eğitim	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
<b>Güvenli</b>	İlkokul	96	3,53	1,02	G.arası	3,99	3	1,33	1,20	,311
	Ortaokul	75	3,47	1,10	G.içi	386,68	348	1,111		
	Lise	98	3,55	0,99	Toplam	390,67	351			
	üniversite	83	3,76	1,12						
	Toplam	352	3,58	1,05						
<b>Korkulu</b>	İlkokul	96	4,07	1,22	G.arası	2,67	3	0,888	,605	,612
	Ortaokul	75	4,17	1,10	G.içi	511,19	348	1,469		
	Lise	98	3,95	1,17	Toplam	513,86	351			
	üniversite	83	4,14	1,35						
	Toplam	352	4,07	1,21						
<b>Saplantılı</b>	İlkokul	96	4,09	1,08	G.arası	2,36	3	,786	,778	,507
	Ortaokul	75	4,04	1,09	G.içi	351,67	348	1,011		
	Lise	98	3,91	0,86	Toplam	354,03	351			
	üniversite	83	4,11	1,00						
	Toplam	352	4,03	1,00						
<b>Kayıtsız</b>	İlkokul	96	4,50	0,91	G.arası	1,66	3	,552	,645	,587
	Ortaokul	75	4,49	0,93	G.içi	298,16	348	,857		
	Lise	98	4,56	0,95	Toplam	299,82	351			
	üniversite	83	4,37	0,90						
	Toplam	352	4,48	0,92						

Tabloda görüleceği üzere, İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının baba-eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre ölçekten elde edilen alt boyut puanları baba eğitim düzeyi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.16.**  
**İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

İlişki	Anne eğitim	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
<b>Güvenli</b>	İlkokul	145	3,51	1,03	G.arası	2,01	3	,671	,601	,615
	Ortaokul	69	3,59	1,09	G.içi	388,66	348	1,117		
	Lise	85	3,70	1,08	Toplam	390,67	351			
	üniversite	53	3,54	1,05						
	Toplam	352	3,58	1,05						
<b>Korkulu</b>	İlkokul	145	4,02	1,18	G.arası	1,55	3	0,518	,352	,788
	Ortaokul	69	4,14	1,09	G.içi	512,30	348	1,472		
	Lise	85	4,05	1,18	Toplam	513,86	351			
	üniversite	53	4,19	1,47						
	Toplam	352	4,07	1,21						
<b>Saplantılı</b>	İlkokul	145	4,02	1,00	G.arası	1,02	3	,339	,334	0,812
	Ortaokul	69	3,95	1,06	G.içi	353,01	348	1,014		
	Lise	85	4,11	1,03	Toplam	354,03	351			
	üniversite	53	4,05	0,92						
	Toplam	352	4,03	1,00						
<b>Kayıtsız</b>	İlkokul	145	4,50	0,93	G.arası	2,07	3	,691	,808	0,491
	Ortaokul	69	4,61	0,86	G.içi	297,74	348	,856		
	Lise	85	4,43	0,95	Toplam	299,82	351			
	üniversite	53	4,37	0,95						
	Toplam	352	4,48	0,92						

Tabloda görüleceği üzere, İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının anne-eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre ölçekten elde edilen alt boyut puanları anne eğitim düzeyi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.17.**

**İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

İlişki	Kardeş	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
<b>Güvenli</b>	Tek Çocuk	32	3,57	0,90	G.arası	0,34	2	,169	,151	0,862
	2 Kardeş	138	3,62	1,10	G.içi	390,33	349	1,118		
	3 ve fazla	182	3,55	1,05	Toplam	390,67	351			
	Toplam	352	3,58	1,05						
<b>Korkulu</b>	Tek Çocuk	32	4,42	1,18	G.arası	4,25	2	2,124	1,45	0,235
	2 Kardeş	138	4,04	1,27	G.içi	509,61	349	1,46		
	3 ve fazla	182	4,04	1,16	Toplam	513,86	351			
	Toplam	352	4,07	1,21						
<b>Saplantılı</b>	Tek Çocuk	32	4,09	1,00	G.arası	2,32	2	1,161	1,15	0,317
	2 Kardeş	138	4,12	0,98	G.içi	351,71	349	1,008		
	3 ve fazla	182	3,95	1,02	Toplam	354,03	351			
	Toplam	352	4,03	1,00						
<b>Kayıtsız</b>	Tek Çocuk	32	4,76	0,94	G.arası	2,76	2	1,378	1,62	0,200
	2 Kardeş	138	4,46	0,96	G.içi	297,06	349	0,851		
	3 ve fazla	182	4,45	0,89	Toplam	299,82	351			
	Toplam	352	4,48	0,92						

Tabloda görüleceği üzere, İlişki Ölçekleri Anketi alt boyut puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre ölçekten elde edilen alt boyut puanları kardeş sayısı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ).

**Tablo 4.18.**

**Beck Depresyon Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	Sh <sub>x</sub>	t testi		
						t	sd	P
Beck dep.	Kadın	191	10,98	7,47	0,54	-1,718	350	0,087
	Erkek	161	12,38	7,72	0,61			

Tabloda görüleceği üzere, Beck Depresyon Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız

gruplar t testi sonuçlarına göre ölçekten elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.19.**  
**Beck Depresyon Ölçeği puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

Beck dep.	Sınıf düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Beck dep.	1.sınıf	65	10,75	7,43	G.arası	111,3	3	37,1	,639	0,594
	2.sınıf	67	12,39	7,55	G.içi	20199,4	348	58,0		
	3.sınıf	90	12,03	7,57	Toplam	20310,7	351			
	4.sınıf	130	11,38	7,78						
	Toplam	352	11,62	7,61						

Tabloda görüleceği üzere, Beck Depresyon Ölçeği puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ölçekten elde edilen puanlar öğrencilerin bulunduğu sınıf düzeyine göre gruplar arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.20.**  
**Beck Depresyon Ölçeği puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	Sh <sub>x</sub>	t testi		
						t	sd	P
Beck dep.	Fen-edeb.	173	11,64	7,95	0,60	0,033	350	0,974
	Eğitim	179	11,61	7,28	0,54			

Tabloda görüleceği üzere, Beck Depresyon Ölçeği puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ölçekten elde edilen puanlar öğrenim görülen fakülteye göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.21.**

**Beck Depresyon Ölçeği puanlarının algılanan gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

Değişken	Gelir	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Beck dep.	Düşük	31	14,52	9,91	G.arası	286,9	2	143,5	2,5	,084
	Orta	289	11,37	7,30	G.içi	20023,8	349	57,4		
	Yüksek	32	11,09	7,45	Toplam	20310,7	351			
	Toplam	352	11,62	7,61						

Tabloda görüleceği üzere, Beck Depresyon Ölçeği puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ölçekten elde edilen puanlar öğrencilerin algıladığı gelir düzeyine göre gruplar arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.22.**

**Beck Depresyon Ölçeği puanlarının algılanan baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

Puan	Baba eğitim	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Beck dep.	İlkokul	96	11,78	7,67	G.arası	186,3	3	62,1	1,07	0,364
	Ortaokul	75	11,20	7,11	G.içi	20124,4	348	57,8		
	Lise	98	12,60	8,33	Toplam	20310,7	351			
	Üniversite	83	10,66	7,05						
	Toplam	352	11,62	7,61						

Tabloda görüleceği üzere, Beck Depresyon Ölçeği puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ölçekten elde edilen puanlar öğrencilerin babalarının eğitim düzeyine göre gruplar arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.23.**

**Beck Depresyon Ölçeği puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

Puan	Anne eğitim	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Beck dep.	İlkokul	145	12,89	8,29	G.arası	413,5	3	137,8	2,41	,067
	Ortaokul	69	10,72	7,30	G.içi	19897,2	348	57,2		
	Lise	85	10,46	6,43	Toplam	20310,7	351			
	üniversite	53	11,19	7,47						
	Toplam	352	11,62	7,61						

Tabloda görüleceği üzere, Beck Depresyon Ölçeği puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ölçekten elde edilen puanlar, öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyine göre gruplar arasında anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.24.**

**Beck Depresyon Ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları**

Puan	Kardeş say.	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Beck dep.	Tek Çocuk	32	10,66	7,87	G.arası	39,7	2	19,8	,342	,711
	2 Kardeş	138	11,55	7,94	G.içi	20271,1	349	58,1		
	3 ve fazla	182	11,85	7,32	Toplam	20310,7	351			
	Toplam	352	11,62	7,61						

Tabloda görüleceği üzere, Beck Depresyon Ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ölçekten elde edilen puanlar, öğrencilerin kardeş sayısı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $p>.05$ ).

## BÖLÜM V: SONUÇ

Bu bölümde araştırmanın amacı ve hipotezleri doğrultusunda elde edilen bulguların literatürdeki benzer çalışmalarla tartışmaları ve yorumlamaları yer almaktadır. Sonuçların takip edilmesini kolaylaştırmaya yönelik olarak, araştırmanın yanıtlamayı amaçladığı hipotezler göz önüne alınarak aşağıdaki başlıklar altında yer almaktadır.

### 5.2. Yargı

Yapılan analizler sonucunda:

Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyut puanlarından sadece problem odaklı başa çıkma alt boyutunda kadınların lehine anlamlı bir fark çıkmış diğer alt ölçeklerde bir fark çıkmamıştır. Sınıf düzeyi değişkenine, öğrenim görülen fakülte değişkenine ve algılanan gelir düzeyine göre stresle başa çıkma biçimlerinde bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, baba ve anne eğitim düzeyine göre stresle başa çıkma biçimleri arasında bir fark bulunmazken kardeş sayısı değişkenine bakıldığında: kaçınma ve sosyal destek arama başa çıkma biçimlerinde anlamlı bir farklılık göstermediği, sadece iki ile üç ve daha fazla kardeşi olanların lehine problem odaklı başa çıkma biçimlerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

Cinsiyete, sınıf düzeyi, öğrenim görülen fakülte, algılanan gelir düzeyine, anne, baba durumu, baba ve anne eğitim düzeyi ile kardeş sayısı değişkenlerine göre katılımcıların İlişki Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyete, sınıf düzeyi, öğrenim görülen fakülte, algılanan gelir düzeyine, anne, baba durumu, baba ve anne eğitim düzeyi ile kardeş sayısı değişkenlerine göre katılımcıların depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Stresle başa çıkma biçimlerinden sosyal destek arama biçimi puanlarının; bağlanma stillerinden güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri puanları ile pozitif yönde, korkulu ve kayıtsız bağlanma stili puanları ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte stresle başa çıkma biçimlerinden kaçınmacı yaklaşım sadece korkulu bağlanma stili puanları ile pozitif yönde istatistiksel



açından anlamlı; problem odaklı başa çıkma biçimi yaklaşımı ise sadece kayıtsız bağlanma stilleri puanları ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Depresyon ile stresle başa çıkma biçimlerinden problem odaklı başa çıkma biçimi ve sosyal destek arama biçimi puanları ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı; kaçınma biçimi puanları ile anlamlı bir ilişki içerisinde olmadığı sonucuna varılmıştır.

Depresyon puanları ile güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri puanları ile düşük düzeyde ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Stresle başa çıkma biçimleri (problem odaklı yaklaşım ve sosyal destek arama) ve İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları (güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız) birlikte depresyon puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

## **5.2. Tartışma**

### **5.2.1. Sürekli Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması**

#### **5.2.1.1. “Üniversite Öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulguma göre stresle başa çıkma biçimlerinden sosyal destek arama biçimi puanları; bağlanma stillerinden güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri puanları ile pozitif; korkulu ve kayıtsız bağlanma stili puanları ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki göstermektedir. Bununla birlikte stresle başa çıkma biçimlerinden kaçınmacı yaklaşım sadece korkulu bağlanma stili puanları ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki gösterirken problem odaklı başa çıkma biçimi yaklaşımı ise sadece kayıtsız bağlanma stili puanları ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki göstermektedir. Stresle başa çıkma biçimlerinden problem odaklı başa çıkma biçimi ve sosyal destek arama biçimi ile depresyon arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki göstermekte, kaçınma alt boyutu ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırma bulgularımızda İlişki Ölçeği alt boyutlarından güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri ile depresyon arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bulgularımıza benzer biçimde Kaya ve arkadaşları (2007) tıp ve sağlık fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda depresyon ile problem odaklı başa çıkma biçimi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yine, Bulgularımıza benzer biçimde Murphy ve Bates (1997) yetişkinler ile yaptığı çalışmasında korkulu bağlanma ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır ancak güvenli saplantılı ve kayıtsız bağlanma stili arasında bir ilişki bulmamışlardır. Yine, bizim bulgularımıza benzer Pasyar ve arkadaşları (2019) tarafından güvenli bağlanma ile depresyon arasında negatif ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Buna karşın Orzechowska ve arkadaşları (2013) depresyon hastaları ve stresle baş etme stratejileri arasındaki ilişkiye baktıkları çalışmalarının sonucunda stresli durumlarda depresyonu olan hastaların kaçınma ve inkar temelli stratejiler kullandığı ve problem odaklı başa çıkma biçimlerini kullanmadıkları görülmüştür.

Bulgumun yorumu olarak yetişkinlerin bağlanma biçimlerinin sağlıklı oluşunun depresyon riskini azalttığı söylenebilmektedir. Çünkü bireyler erken çocukluk döneminden itibaren birincil temel bakım vereni üzerinden duygu durumlarını inşa etmektedir. Bununla birlikte bireylerin psikolojik iyi oluş hallerinin yüksek olmasının stresle aktif ve uzun süreli başa çıkma becerilerini de güçlendirdiği üzerinden açıklanabilmektedir.

#### **5.2.1.2. “Üniversite Öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle baş etme biçimleri depresyon düzeylerini yordamakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulguma göre, Stresle başa çıkma biçimleri (problem odaklı yaklaşım ve sosyal destek arama) ve İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları (güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız), depresyon puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki göstermektedir. Buna göre problem odaklı, sosyal destek biçimleri ile güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın depresyon üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Korkulu bağlanma alt boyut puanlarının ise yordayıcı etkisinin anlamlı

düzye de gerekleŒmediđi görülmektedir. Bulgularımıza benzer biçimde Arfaee ve arkadaşları (2014) hemŒirelerle yaptığı alıŒmada problem odaklı baŒa çıkma tarzı ile güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın depresyon üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuŒtur. Erdem (2015) de araŒtırması sonucunda sosyal destek arama, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile depresyon arasında yüksek düzeyde anlamlı bir iliŒkinin olduğunu bulmuŒtur.

Bulgumun yorumu olarak stresle baŒa çıkma becerilerinin depresyon üzerinde negatif yönlü yordayıcı etkisinin olması bireylerin gllk düzeyinin depresyonu azaltacağı üzerinden açıklanabilmektedir. Bireyler dürtülerini ve davranıŒlarını sağlıklı biçimde kontrol edebildiklerinde daha az depresyon belirtisi gösterebilmektedir. Bununla birlikte bireylerin erken çocukluk dönemi bağlanma stilleri yaŒama yönelik duygu durumunu belirlemesinden kaynaklı depresyonun yordayıcısı olabilmektedir.

## **5.2.2. Fark Testlerine İliŒkin Bulgular**

### **5.2.2.1. “niversite ğrencilerinin stresle baŒa çıkma biçimleri bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri cinsiyete göre farklılaŒmakta mıdır?” AraŒtırma Sorusuna Yönelik Bulguların TartıŒılması**

AraŒtırma bulgularımda problem odaklı baŒa çıkma puanları kadın öğrencilerde istatistiksel açıdan anlamlı Œekilde farklılaŒmaktadır. Diğer baŒa çıkma puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Literatüre bakıldığında gemiŒ yıllarda yapılan alıŒmalarda kadın ve erkeklerin baŒa çıkma stratejilerinde farklılaŒmaların olmadığı ortaya koyulmuŒtur (Œahin ve Durak 1995). Fakat ilerleyen yıllarda yapılan alıŒmalar bu durumun tersi biçimindedir. Bulgularımıza benzer biçimde Kevenk (2003) ergenlerin stres düzeylerini incelediği alıŒmasında problem odaklı baŒa çıkma stratejilerinin erkeklerden daha fazla olduğunu ortaya koymuŒtur. Erkekler kadınlara oranla daha fazla stresten kaçınma eğilimi gstermiŒtir. Monteiro ve arkadaşları (2014) kız öğrencilerin problem odaklı zlmeyi erkek öğrencilere oranla daha fazla kullandığı ve diğer baŒa çıkma stratejilerinde önemli cinsiyet farklılıkları olmadığı tespit edilmiŒtir.

Bulgularımızla farklı olarak Ptacek ve arkadaşları (1994) stresle baŒa çıkma stratejilerinin cinsiyetler arası farkı incelediği alıŒmalarında kadınların erkeklerden

farklı baş etme stratejilerine sahip olduğunu fakat en çok duygu odaklı baş etme stratejilerini kullandığını tespit etmiştir. Kadınlar erkeklere oranla daha fazla stres yaşamakta fakat kaçınarak baş edebilmektedir.

Bulgumun yorumu olarak kadınların ilerleyen yıllarda günlük hayatta daha fazla strese maruz kalması kaynaklı kronik stres yaşadıkları için uzun süreli baş etme stratejilerini geliştirdikleri söylenebilir. Bunun yanı sıra kadınların toplum içerisinde erkeklerden daha fazla sorunla karşılaşması kaynaklı problem odaklı ve uzun süreli, yapıcı çözümlerle başa çıkabildikleri söylenebilmektedir.

Araştırma bulgularımızın bağlanma stilleri ile cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgularımıza destek biçimde Kirkpatrick ve Davis (1994)'in çiftlerle yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni ile bağlanma stilleri puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Bulgularımızdan farklı olarak Keklik (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasının sonucunda cinsiyet ve ilişki puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu tespit etmiştir. Sonuçlara bakıldığında kadınların erkeklere oranla güvenli; erkeklerin ise kadınlara oranla korkulu ilişki puanları daha yüksek bulunmuştur. İlhan ve Özdemir (2012) yetişkinler ile yaptığı çalışmanın sonucunda cinsiyet ve ilişki arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre kadınlar erkeklere oranla daha fazla güvenli saptantılı ilişki puanlarına sahip olmaktadır.

Bulgumun yorumu olarak çocukların erken yaş dönemlerinde ebeveynlerine aynı biçimde ihtiyaç duyduğu söylenebilmektedir. Çocuklar erken yaşta cinsiyet gözetmeksizin ebeveynleriyle bağlanma yaşamak istemekte ve yetişkinlik bağlanma biçimlerini ebeveynleri üzerinden şekillendirmesi üzerinden açıklanabilmektedir.

Araştırma bulgularımızın depresyon düzeyi ile algılanan cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgularımıza benzer biçimde üniversite öğrencileriyle çalışma yapan Ulaş ve arkadaşları (2015) depresyon ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Bulgularımızdan farklı olarak Albert (2015) de kadınlarda görülen depresyon yaygınlığının erkeklere oranla daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Literatüre

bakıldığında kadınların erkeklerden daha fazla depresyon oranı gösterdiği görülmüştür (Küeyl, 1989: 2). Bulgularımız literatürle uyumluluk göstermemektedir.

Bulgumun yorumu olarak üniversitedeki öğrencilerin cinsiyetin değil üniversite okumanın ya da diğer psikososyal değişkenlerin depresyonda yordayıcı olduğu üzerinden açıklanabilmektedir.

#### **5.2.2.2. “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulgularıma göre sınıf düzeyine göre stresle baş etme stratejileri anlamlı farklılık göstermemektedir. Bulgularımıza benzer biçimde Yurtsever (2009) üniversite öğrencilerinin sınıf durumları ile stres belirtileri, stresle baş etme stratejileri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Al-Sowygh (2013) da diş hekimliği son sınıf öğrencilerinin diğerlerine oranla daha fazla stres hissettiği fakat stresle baş etme stratejileri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Böke (2018) de sınıf düzeyine göre stresle baş etme stratejiler (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma yaklaşımı, çaresiz yaklaşımla birlikte boyun eğici yaklaşım) boyutlarından aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Bulgularımızdan farklı olarak Shahmohammadi (2011) lise düzeyindeki öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, 11 ve 12. Sınıf öğrencilerinin durumluk stres durumlarında daha aktif başa çıkma stratejilerinin diğer sınıflardan daha fazla kullandığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra uzun süreli stres durumlarında kaçınmacı stratejileri daha fazla kullandığı bulunmuştur. Bu durumu açıklar nitelikte öğrencilerin sınav stresi ve üniversiteye girme kaygısından kaynaklandığı söylenebilmektedir.

Bulgumun yorumu olarak öğrencilerin üniversite hayatına alışma döneminde farklı, mezun olmaya yakın da daha farklı streslere maruz kaldığı söylenebilmektedir. Bu sebepten dolayı öğrenciler zaman içerisinde stresle baş etmeyi öğrenmekte bu sebepten dolayı sınıflar arası fark olmamaktadır.

Araştırma bulgularımızın bağlanma stilleri ile sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgularımızla benzer biçimde Erözkan (2004) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada sınıf düzeyi ile ilişki arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Baysal ve Özgenel (2019) da ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada sınıf düzeyi ile ilişki arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymamıştır.

Araştırma bulgularımız depresyon düzeyi ile sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgularımıza benzer biçimde Strydom ve arkadaşları (2012) lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında son sınıf öğrencilerinin depresyon oranının fazla olduğu fakat bu sonucun anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Bulgularımızdan farklı olarak Güney (1985), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada üniversite 1.sınıf öğrencilerinin diğerlerinden daha fazla depresyon gösterdiğini ortaya koymuştur. Ören ve Gençdoğan (2007) da lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada 3. sınıftaki öğrencilerin depresyon düzeyleri 1. ve 2. sınıftakilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Bulgumun yorumu olarak ele alınan üniversite grubunun üniversite ve ortamına alışmasının daha kolay olduğu ya da daha fazla başa çıkma becerilerine sahip olduğu söylenebilmektedir.

### **5.2.2.3. “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri fakülte düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması**

Stresle başa çıkma biçimleri öğrenim görülen fakülteye göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bulgularımızla benzer biçimde Özkan (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada eğitim görülen fakülte türüne göre stres düzeyi ve başa çıkma stratejileri arasında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmada da Savcı ve Aysan (2014) üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve başa çıkma biçimlerinin öğrenim görülen fakülte değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşmıştır. Aşçı ve arkadaşları (2015) da üniversite öğrencilerinin stres nedeni ve baş etme becerilerini inceledikleri çalışmada stres nedenlerinin fakülte değişkeninde farklılaştığı fakat stresle başa çıkma becerilerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu kapsamda araştırmamızda elde edilen bulguların literatürle uyumlu olduğu söylenebilmektedir.

Bulgumun yorumu olarak; üniversite öğrencilerinin stres nedenlerinin fakülte değişkenine göre değiştiği fakat bu durumun baş etme becerilerinde etkisinin olmadığı söylenebilmektedir. Başka bir ifade ile üniversite öğrencileri sahip oldukları stresle başa çıkma becerilerini kazanabilmekte ve kendilerini stres etmenlerinden uzak tutabilmektedir.

Araştırma bulgularımızın bağlanma stilleri ile fakülte değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Literatüre bakıldığında çalışmaların çoğunluğunun tek bir fakülte üzerine yapıldığı ve sonuçların bulgularımıza benzer biçimde çıktığı görülmüştür (Tagay ve ark., 2012; Sloan,2015).

Bulgularımızdan farklı olarak Gül (2017) öğrenim görülen fakülte ile ilişki arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur. Buna göre sağlık fakültesi öğrencilerinin korkulu ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin Fen-Edebiyat ve Mimarlık Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bulgumun yorumu olarak; bireylerin yetişkinlik bağlanma stilleri erken çocukluk döneminde gelişmesi kaynaklı fakülte değişkeninden etkilenmemesi söylenebilmektedir. Bireylerin bağlanma stilleri fakülte değişkenini etkileyebilmektedir. Çünkü yaşam içerisinde yetişkinlerin seçimleri bağlanma stillerinden etkilenebilmektedir.

Araştırma bulgularımız depresyon düzeyi ile fakülte değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgularımıza benzer biçimde Bozkurt (2004) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada depresyon ile öğrenim görülen fakülte arasında anlamlı farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Yalçın (2015) da farklı fakültelerden (fen-edebiyat, tıp, eğitim) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada depresyon ile öğrenim görülen fakülte arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

Bulgumun yorumu olarak; üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri okudukları fakültenin dışında fakülteyi isteyip istememe ve tercih edip etmeme durumuna göre değişmesinden kaynaklanmaktadır.

#### 5.2.2.4. “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması

Stresle başa çıkma biçimleri ile ailenin sosyoekonomik düzeyi değişkenine göre algılanan gelir düzeyine göre gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir. Bulgularımıza benzer biçimde Kurt (2011) polis akademisi öğrencilerinin aylık gelir düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır.

Bulgularımızın tersi biçiminde işçilerle çalışma yapan Turunç (2009) işçilerin aylık gelirinden tatmin olma düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının farklı olduğunu tespit etmiştir. Buna göre aylık gelir düzeyinden tatmin olan bireylerin stresle daha aktif; tatmin olmayanların ise pasif başa çıkma tarzlarını kullandığı ortaya koyulmuştur.

Bulgumun yorumu olarak; öğrencilerin ailenin sosyoekonomik düzeyinden çalışan yetişkinlere oranla daha az etkilendiği söylenebilmektedir.

Araştırma bulgularımızın bağlanma stilleri ile ailenin sosyoekonomik düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgularımızdan farklı olarak Yılmaz’ın (2007) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada gelir düzeyi düşük olan bireylerin daha çok korkulu ve saplantılı bağlandıkları tespit edilmiştir. Karaşar (2014) da eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerle yaptığı çalışmada, gelir düzeyi ile ilişki puanları arasında anlamlı fark bulmuştur. Buna göre gelir düzeyi düşük olan bireylerin saplantılı bağlanma puanlarının, gelir düzeyi orta ve yüksek olan bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Bulgumun yorumu olarak elde edilen bu sonuçlar, bireylerin ailelerinin sosyoekonomik düzeyini kendilerine atfettiği ve değerlerini olumsuz etkilediği üzerinden açıklanmıştır. Araştırma bulgumu açıklar biçimde katılımcıların ailelerinin sosyoekonomik düzeylerini kendilerine atfetmediği üzerinden açıklanabilmektedir.

Araştırma bulgularımız depresyon düzeyi ile ailelerinin sosyoekonomik düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Literatüre bakıldığında ergenlerin depresyon düzeyinin ailelerinin sosyoekonomik düzeyi ile arasında negatif



ilişki olduğu görülmüştür (Öztürk ve ark. 2005; Tuğrul 2000; Toros 2002). Bulgularımız literatürle uyumlu olmamaktadır.

Bulgumun yorumu olarak, üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin sosyoekonomik durum değişkeninin çok düşük bir örneklemden seçilmemesi üzerinden açıklanabilmektedir.

#### **5.2.2.5. “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri babanın eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulguları öğrencilerin başa çıkma biçimlerinin baba eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Bulgularımıza benzer biçimde Demirtaş (2007) ilköğretim 8.sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmada stresle başa çıkma biçimlerinin baba eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yamaç (2009) da üniversitede öğrenim gören öğrenciler ile yaptığı çalışmada baba eğitim durumu ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur.

Araştırma bulgularımızın bağlanma stilleri ile baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgularımıza benzer biçimde Gordona ve arkadaşları (2006) ergenler üzerine yaptığı çalışmada baba eğitim durumu ile ilişki içerisinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir çalışmada da Tuna (2018) bulgularımızdan farklı biçimde çocukların güvenli bağlanma stilleri ile baba eğitim durumu lise olanlar arasında anlamlı olduğu bulunmuştur. Bulgularımıza benzer biçimde ise korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Bulgumun yorumu olarak; babaların çocuklarla anneleri kadar yakın bağ kurmadığı bağlanmanın doğumdan itibaren anne ile daha kolay kurulduğu söylenmektedir.

Araştırma bulgularımız depresyon düzeyi ile baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgularımızdan farklı olarak Eskin ve arkadaşları (2008) lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada baba eğitim düzeyi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Buna göre babanın düşük eğitim düzeyine sahip olması kızların depresyonunu arttırmaktadır. Mutallimova (2014) lise

öğrencileri ile yaptığı çalışmada baba eğitim durumu ile depresyon arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Buna göre ilkokul mezunu babası olan katılımcıların depresyon puan ortalamalarının lise mezunu babası olanlara oranla; üniversite mezunu olanların ise lise mezunu olanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bulgumun yorumu olarak; baba eğitim düzeylerinde yer alan sayıların birbirine yakın olmasından kaynaklanabilmektedir.

#### **5.2.2.6. “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri annenin eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulgularım öğrencilerin başa çıkma biçimlerinin anne eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer biçimde Uluruh (2008) ortaöğretim öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada anne eğitim durumları ile öğrencilerin stresle baş etme tarzlarının arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Bulgularımızdan farklı biçimde Kaya ve arkadaşları (2017) lise öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarında anne eğitim durumu ile stresle başa çıkma tutumları arasında ilişki olduğunu bulmuşlardır. Sonuçlara göre anneleri daha düşük eğitim düzeyine sahip, öğrencilerin diğerlerine oranla pasif baş etme tarzlarını daha yüksek kullandıkları belirtilmiştir.

Bulgumun yorumu olarak; bireylerin baş etme biçimlerinin anne eğitim düzeyinin dışında verdiği eğitim, destekleyici davranışlarda bulunması ile çalışma durumunun önemli olduğu söylenebilmektedir.

Araştırma bulgularımızın bağlanma stilleri ile anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgularımıza benzer biçimde Kılıç (2009) lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada anne eğitim durumu ile ilişki puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. İslamoğlu (2018) de ergenlik dönemindeki bireylerle yaptığı araştırma sonucunda öğrencilerin annenin eğitim düzeyi ile ilişki puanları arasında farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bulgumun yorumu olarak; anne eğitim düzeyinin dışında yetişkin bağlanma biçimlerini belirleyen durumun annenin gösterdiği iletişim biçimi, ilgi, sevgi ve güvende hissettirme düzeyi olduğu söylenebilmektedir.

Araştırma bulgularımızın depresyon düzeyi ile anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgularımıza benzer biçimde Alisinanoğlu ve Ulutaş (2003) çocuklar üzerine yaptıkları çalışmada anne eğitim düzeyi ile depresyon arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur.

Bulgularımızdan farklı olarak Zhao ve Yiyue (2018) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada anne eğitim durumu ile depresyon arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur.

Bulgumun yorumu olarak; bireylerin annelerinin bilinç ve çocuklarını destekleme biçiminin yetişkinlik dönemi duygu durumunu eğitim düzeyinden daha çok etkileyebilmektedir.

#### **5.2.2.7. “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?” Araştırma Sorusuna Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulgularımızın sonucunda kaçınma ve sosyal destek arama başa çıkma biçimleri puanları kardeş sayısı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamış; problem odaklı başa çıkma biçimi puanları kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kardeş sayısı fazla olan katılımcıların problem odaklı başa çıkma biçimi yüksektir. Bulgularımızla benzer biçimde Kara (2009) kardeş sayısı ile problem odaklı stresle baş etme tarzları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanı sıra kaçınma ve duygu odaklı başa çıkma tarzları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Zaccaria (2012) 164 kadın ve erkek katılımcıdan oluşan çalışmasında kardeş sayısı ile başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Kardeş sayısı az olan bireylerin problem odaklı başa çıkma tarzlarının düşük; kardeş sayısı fazla olanların ise yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bulgularımız literatüre uygun biçimde olmaktadır.

Bulgumun yorumu olarak kardeşin sosyal destek ve stres azaltmaya yardımcı bir değişken olduğu söylenebilmektedir.

Araştırma bulgularımızın bağlanma stilleri ile kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgularımıza benzer biçimde Jacquemin-Pinel ve Gaudron (2013) çocuklar üzerine yaptığı çalışmada kardeş sayısı ile ilişki puanları arasında benzerlikler olduğu tespit edilmiştir. Bekir ve arkadaşları (2018) sosyal dezavantajlı bölgedeki ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada kardeş sayısı ve ilişki puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Bulgumun yorumu olarak; bağlanma stillerinin birincil bakım veren ebeveynler ile kurulması kaynaklı kardeş sayısının etkili olmamasıyla açıklanabilmektedir.

Araştırma bulgularımızın depresyon düzeyi ile algılanan kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgularımızdan farklı biçimde Erdoğan (2002) sokakta çalışan çocukların kardeş sayısı ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Sharma (2004) da ilköğretim öğrencileriyle yaptığı çalışma kardeş sayısı ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Bulgularımız literatür bulgularıyla örtüşmemektedir.

Bulgumun yorumu olarak; yapılan çalışmaların üniversite öğrencileriyle değil yaşça küçük çocuklarla yapılmasından kaynaklı olduğu söylenebilmektedir. Yaş ilerledikçe bireylerin depresyon düzeyi aile ilişkilerinin dışında toplumsal, çevresel ve etkenlerden de etkilenebilen kompleks bir yapıda olmaktadır.

### 5.3. Öneriler

Araştırmada bulgularından elde edilen sonuçlar toplumun kişilerarası ilişkilerini sağlık, olumlu geliştirme ile psikolojik iyi oluş ve başa çıkma becerilerini arttırmayı amaçlayan “ruh sağlığı politikaları” açısından önemli olmasının yanında ileride planlanacak psikososyal müdahalelere de yol gösterme niteliği taşımaktadır. Bu doğrultuda araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik öneriler aşağıda yer almaktadır:

- Araştırmanın sosyodemografik özellikler ile stresle başa çıkma biçimleri, ilişki ölçeği ve depresyon arasında anlamlı ilişkinin bulunmaması nedeniyle örneklemin genişletilerek ve sayılarının eşitlenerek yapılması,

- Araştırmada sosyodemografik özellikler ile stresle başa çıkma biçimleri, ilişki ölçeği ve depresyon arasında anlamlı ilişkinin bulunmaması nedeniyle sosyoekonomik durumu ve bölümü farklı örneklerle çalışmaların yürütülmesi,
- Ele alınan bu konu ve değişkenlerin tümünü ele alan sınırlı çalışmaların olması kaynaklı daha derinlemesine anlaşılması için nitel (yapılandırılmış görüşme gibi) ve nicel verilerin bir arada toplandığı çalışmaların yapılması ve arttırılması önemli olmaktadır.
- Psikoloji alanında yaygınlık ve önem kazanan farkındalık temelli psikoterapi ve psikoeğitimler yardımıyla öz farkındalık ve duyarlılığı artırıcı çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- Araştırmada stresle başa çıkma biçimleri ve ilişki puanları arasında anlamlı ilişkinin bulunması nedeniyle önceden yordamaların yapılarak strese yönelik psiko-eğitim programları geliştirilmesi,
- Araştırmada depresyon ve ilişki puanları arasında anlamlı ilişkilerin bulunması nedeniyle öğrencilerin bağlanma stilleri ile etkili baş edebilmeleri ve farkındalıklarını arttırmak için psikoterapi ya da rehberlik hizmetine yönlendirilmesi,
- Oluşturulacak psikoterapi ve rehberlik hizmeti gruplarının üniversite öğrencilerinde oluşturabileceği olumlu etkilerin incelenmesi,
- Seminer ya da eğitimler yoluyla ebeveyn-çocuk ilişkilerini bağlanma stilleri çerçevesinden ele alarak yetişkinlik döneminde daha güvenli bağlanma örüntüleri geliştirmesine katkıda bulunulabilir,
- Yetişkinlik yaşamında sahip olunan bağlanma stillerinin erken çocukluktan geldiği ve yaşam içerisinde hangi duygusal ve başa çıkma beceri sorunlara yol açacağı hakkında aile eğitimleri verilmesi,
- Araştırmada stresle başa çıkma biçimleri, ilişki ve depresyon puanları arasında anlamlı ilişkilerin bulunması nedeniyle bireylerin çoklu alanlarda güçlendirilerek desteklenmesi,

- Araştırmada gözlenen bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinde yaşanan stresle başa çıkma biçimleri ve depresyonda yordayıcısı olduğu dikkate alınarak; psikoloji alanındaki uzmanlara yardım için başvuruların bağlanma stillerini araştırarak etkileyen diğer etmenleri ele alması önemli olmaktadır. Böylece üniversite doğru müdahale ve teknikleri kullanarak uygun programlar oluşturmalarında bu bilgilerin bilinmesi sağlanabilmektedir.



## KAYNAKÇA

- Akgemci, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15(1-2), 301-309.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Albert, P. (2015). *Why is depression more prevalent in women? J Psychiatry Neurosci.*, 40(4), 219–221.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128), 65-71.
- Alper, Y. (2012). *Bütün Yönleriyle Depresyon*. İstanbul: Özgür yayınları.
- Al-Sowygh, H. Z. (2013). Academic distress, perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. *Saudi Dent J.*, 25(3), 97–105.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Amani, R., Majzoobi, M. R. ve Azadi Fard, S. (2017). Mother-infant attachment style as a predictor of depression among female students. *Mashhad University of Medical Sciences*, 5(1), 834–841. doi:10. 22038/JMRH. 2016. 7440
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2014). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal elkitabı*, Beşinci Baskı, *DSM-5*, (E. Köroğlu Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal çalışma basım tarihi 2013)
- Arfaee, S. F., Rahimi, H., Zaree, A., Ghodsi, Z. ve Nadi, M. (2014). Predictability of mental health based on attachment styles and coping styles of nurses. *International Journal of Academic Research In Psychology*, 1(2), 50-57.
- Arifoğlu, B. (2016). *Ergenlerde ebeveyne bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide dil kullanımı ve içgörünün aracılık etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam Dergisi*, 5, 37-40.
- Ay, R. T. (2015). *Lise öğrencilerinin anne-baba tutumlarının öğrencilerin sosyal problem çözme becerilerine ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ay, T. (2018). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresif belirti yaygınlığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (1998). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Ankara X. Ulusal Psikoloji Kongresi*, 1-10.
- Balcıoğlu, İ. (1999). Depresyonun etyopatogenezi. *İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*, (2-3), 19-28.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2002). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Baysal, A. ve Özgenel, M. (2019). Ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öz-düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 15(2), 142-152.
- Beck, A. T, & Emery, G. (2005). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. V. Öztürk (Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T. (1961). An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy a 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368-375.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in psychiatric outpatients. *Journal of Personality Assessment*, 67(3), 588-597.
- Beck, A. T., Ward, C., & Mendelson, M. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Bee, H. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. Çeviri Ed. Seda darcan Çiftçi. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bekir, H., Arbaş, G. ve Aydın, R. (2018). Sosyal dezavantajlı bölgedeki ortaokul öğrencilerinin anneye bağlanma ve sosyal destek algısı. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 79-90.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1 Attachment*. NY:Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 52-59.
- Böke, İ. (2018). *Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Braham, J, B. (1998) *Ateş altında sakin kalabilmek: Stres yönetimi*. V. Diker (Çev.). İstanbul: Hayat Yayınları.



- Brandell, J. R. & Ringel, S. (2007). *Attachment and dynamic practice: an integrative guide for social workers and other clinicians*. NY: Columbia University Press.
- Can, H., Azizoglu, Ö. ve Aydın, E. (2015). *Örgütsel davranış*. Ankara: Siyasal Yayınevi.
- Chu, D. A., Williams, L. M., Harris, A. W. F., Bryant, R. A. ve Gatt, J. M. (2013). Early life trauma predicts self-reported levels of depressive and anxiety symptoms in nonclinical community adults: Relative contributions of early life stressor types and adult trauma exposure. *Journal of Psychiatric Research*, 47(1), 23–32.
- Cooper, L. M., Shaver, R. P. and Collins, L. N. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-139.
- Corsini, J. R. (2012). *Modern psikoterapiler*. İstanbul: E. Güzelyazıcı, S. Darcan Çiftçi ve M. Türkoğla (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Courtney, G. V. and Krisanne, B. (2005). Attachment style differences in the parental interactions and adaptation patterns of divorcing parents. *Journal of Divorce and Remarriage*, 42(3-4), 15-32.
- Cozolino, L. (2014). *İnsan ilişkilerinin nörobilimi*. M. Benveniste (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınevi.
- Çeçen, R. . & Yurtal, F. (2014) *Eğitim psikolojisi el kitabı*. İstanbul: Mentis yayıncılık.
- Çetinkaya, B. & Akbaba, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(4), 1.
- Dagnino, P., Perez, C., Gomez, A., Gloger, S. ve Krause, M. (2017). Depression and attachment: how do personality styles and social support influence this relation? *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 20(1), 237.
- Dala, İ. (2015). *İstanbul'da okuyan lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin belirlenmesi ve bazı parametrelere göre farklılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- DeLongis, A., Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 486-95.
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dilmaç, G. P. (2018). *Ebeveyn kişilik özellikleri, aile tutumları, demografik değişkenler ile erişkinlik bağlanma modelleri, depresyon belirtileri ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Doğan, M. (2001). Depresyonda bilişsel terapi yaklaşımı: temel boyutlar ve açıklamalar. *Anadolu Üniversitesi sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 61-103.
- Doinita, N. E. ve Maria, N. D. (2015). Attachment and parenting styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 203, 199–204. doi:10. 1016/j. sbspro. 2015. 08. 282
- Donaldson, D., Prinstein, J. M., Danovsky, M. and Spirito, A. (2000). Patterns of children's coping with life stress: implications for clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(3), 351-359.
- Ellis, A. (1977). Rejoinder: Elegant and inelegant RET. *The Counseling Psychologist*, 7(1), 73.
- Emir, S. (2014). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Erdem, Ç. (2015). *Aile ve sosyal politikalar bakanlığı il müdürlüğüne müracaat eden eğitim düzeyi ve gelir seviyesi düşük bireylerde bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eroğlu, F. (2000). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Eroğlu, Y. M. (2002). Sokakta çalışan çocukların depresif belirti düzeylerinin taranması: karşılaştırılmalı çalışma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28, 77-87.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382-389.
- Field, T. (1966). Attachment and separation in young children. *Annu. Rev. Psychol.*, 47, 541-561.
- Folkman, S. & Lazarus, S. R. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S. & Lazarus, S. R. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geldard, K. & Geldard, D. (2015). *Çocuk psikoterapisi*. G. Erden ve Ç. Kudiaki (Çev.). İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Goldstein, D. S. and Kopin, I. J. (2007). Evolution of concepts of stress. *Stress*, 10(2), 109-120.

- Gordana, K. J., Gordana K., Irma, B. (2006). *Attachment styles of parents of adolescents and their parenting behavior*. Degree of Master. University of Zagreb Department of Psychology, Zagreb.
- Griffin, D. and Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Güneş, A. (2015). *Güvenli bağlanma*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *G. Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gül, G. H. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile duygu dışavurum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güney, M. (1985). *Üniversite öğrencileri arasında depresyon ve problem alanlarının akademik başarı ile ilişkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Halamandaris, K. F. ve Power, K. G. (1999). Individual differences, social support and coping with the examination stress: A study of the psychosocial and academic adjustment of first year home students. *Personality and Individual Differences*, 26(4), 665-685.
- Hamilton, S. ve Fagot, B. I. (1988). Chronic stress and coping styles: a comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(5), 819-23.
- Hamzaçebi, N. (2016). *Bağlanma stillerinin yas sürecine etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Harrison, L. (2011). *A'dan Z'ye depresyon tedavisi*. E. Özlem Güntekin (Çev.). İstanbul:Neden Kitap Yayıncılık.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Huang, C. ve Warner, L. A. (2005). Relationship characteristics and depression among fathers with newborns. *Social Service Review*, 79(1), 95-118.
- Ioannou, M., Kassianos, A. P. ve Symeou, M. (2019). Coping with depressive symptoms in young adults: perceived social support protects against depressive symptoms only under moderate levels of stress. *Frontiers in Psychology*, 9, 2780.
- Işık, E. (1991). *Duygulanım bozuklukları depresyon ve mani*. İstanbul: Boğaziçi Matbaası.

- Ivancevich, M. J., Donnelly, H. J. and Gibson, L. J. (1983). *Managing for performance*. Texas: Business Publication.
- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2012). Beliren yetişkinlerde yaş, cinsiyet ve bağlanma stillerinin kimlik statüleri üzerindeki yordayıcı rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 227-241.
- İmert, E. M. (2018). *Dsm-5 kriterine göre majör depresyon tanısı alan hastalarda bağlanma stillerine göre öfkeyi ifade etme tarzlarındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İslamoğlu, N. A. (2018). *Ergenlik döneminde bağlanma kavramının anne ve çocuk arasındaki ilişkiye etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jacquemin-Pinel, S. and Gaudron, Z. C. (2013). Siblings:Parent-child attachments, perceptions, interacion and family dynamics. *Journal of Communications Research*, 5, 1-47.
- Kamimura, A., Ashby, J., Jess, A., Chernenko, A., Tabler, J., Trinh, H. N., Reel, J. J. (2015). Stress, coping strategies, and depression – uninsured primary care patients. *American Journal of Health Behavior*, 39(6), 742–750.
- Kara, D. (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 255-263.
- Kara, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tarzları ve çatışma eylem stillerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karadeniz, C. (2016). *Çocukluk çağı istismarına uğramış bireylerin yakın ilişkideki (romantik) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2017). Prevalence of depressive symptoms, ways of coping, and related factors among medical school and health services higher education students. *Turkish Journal of Psychiatry*, 18(2), 1-9.
- Kazak, A. E. ve Linney, J. A. (1983). Stress, coping, and life change in the single-parent family. *American Journal of Community Psychology*, 11(2), 207–220.

- Keklik, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin cinsiyet, kişisel anlamlılık, depresyona yatkınlık ve sürekli kaygı düzeyleriyle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 84-95.
- Kevenk, R. F. (2003). *The influence of gender and level of stress on the coping strategies of adolescents*. Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, G. (2009). *Lise öğrenimi görmekte olan ergenlerin atılganlık düzeylerinin ebeveynlerine bağlanma örüntülerine ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi :Darıca ilçesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, T. ve Kümbetlioğlu, M . (2016). Bağlanma stillerinin iletişim becerilerine etkisini araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 381-396.
- Kirkpatrick, L. A. and Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal Personality Social Psychology*, 66(3):502-12.
- Kozalı, E. (2017). Depresyonda yaşam kalitesi: Yetişkin bağlanma stilleri, duygulanım düzenleme stratejileri ve öz duyarlılığın rolü. Yüksek Lisans Tezi. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Köknel, Ö. (2005) *Depresyon*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınları
- Koroğlu, E. (2006). *Depresyon*. Ankara: HYB yayınları.
- Krista, A. (2004) *Strese Son*. D. Özsoy ve U. Özsoy (Çev.). İstanbul: Meta Yayınları.
- Kurt, G. (2011). *Adana Kemal Serhadlı polis meslek yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Küeyl, L. ve Güleç, C. (1989). Depression in Turkey in 1980's: Epidemiological and clinical approaches. *Clinic Neuropharmacol*, 12(27), 1-12.
- Lazarus, A. A, & Lazarus, N. C. (2005). *60 saniyede terapi* . Çevirmen:Derya Öztürk.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Behavioral Science Books.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to emotions:a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-231.
- Li, T., Li, J. ve Dai, Q. (2008). Adult attachment, social support, and depression level of poststroke patients. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(10), 1341-1351.

- Littauer, F. (2011). *Depresyonu yenmek*. D. Dizman (çev.). İstanbul:Sistem Yayıncılık.
- Lopez, F. G., Mitchell, P., & Gormley, B. (2002). Adult attachment orientations and college student distress:test of a mediational model. *Journal of Counseling Psychology, 49*(4), 460-467.
- Makin, E, P & Lindley, A. P. (1995). *Pozitif stres yönetimi*. A. Arslan (Çev.). Ankara: Rota Yayıncılık.
- Mate, G. (2012). *Vücudunuz hayır diyorsa*. D. Orhun (Çev.). İstanbul: İletişim Yayıncılık
- Matud, M. P. (2004). *Gender differences in stress and coping styles. Personality and Individual Differences, 37*(7), 1401–1415.
- McCarthy, G. (1998). *Attachment representations and representations of the self in relation to others:a study of preschool children in inner-city London. British Journal of Medical Psychology, 71*(1), 57-72.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping g, and posttraumatic psychological distress: The impact of the gulf war in israel. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(5), 817-826.
- Miller, A. J. (2002). *Çocuklarda depresyon*. M. Işık (Çev.). Ankara: Özgür Yayınları.
- Monteiro, M. N., Balogun, K. S. & Oratile, N. K. (2014). *Managing stress: The influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in botswana. Int J Adolesc Youth, 19*(2):153–173.
- Morris, G. C. (2002). *Psikolojiyi anlamak; Psikolojiye giriş*. H. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl (Çev. Ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Murphy, B. & Bates, W. G. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Personality and Individual Differences, 22*(6), 835-844.
- Mutallimova, S. (2014). *Lise öğrencilerinde depresyon düzeyi ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nagendra , H, R ve Nagarathna, R. (2015). *Kaygı, depresyon ve yoga*. E. Gökyar ve M. Elber (Çev.9. İstanbul: Purnam Yayınları.
- Nelson, G. (1990). Women's life strains, social support, coping, and positive and negative affect: Cross-sectional and longitudinal tests of the tko-factor theory of emotional wefi-being. *Journal of Community Psychology, 18*(3), 239–263.
- Nielsen, S. K. K., Lonfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K. B., Hageman, I., Vangkilde, S. ve Daniel, S. I. F. (2017). Adult attachment style and anxiety – The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders, 218*, 253–259.

- Norfolk, D. (1989). *İş hayatında stres*. L. Serdaroğlu (Çev.). Ankara: Form Yayınları.
- O'Malley, G. P., Balden, E., Tomkins, G., Santoro, J., Kroenke, K. and Jackson, L. J. (2009). Treatment of fibromyalgia with antidepressants a meta-analysis. *Journal of General Internal Medicine*, 15(9), 659-666.
- Orzechowska, A., Zajączkowska, M., Talarowska, M. and Gałecki, P. (2013). Depression and ways of coping with stress: A preliminary study. *Med Sci Monit.*, 19, 1050–1056.
- Ören, N. ve Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(19), 85-92.
- Özarslan, Z., Fıstıkcı, N., Keyvan, A., Uğurad, I. Z. ve Saygılı, S. (2013). Depresyon hastalarının stres ile başa çıkma stratejileri. *Marmara Medical Journal*, 26, 130-135.
- Özkan, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin stres düzeyi, stresle başetme yöntemleri ve farklı demografik özelliklere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Pancaroglu, S. (2007). *The relationships of attachment styles and conflict behaviors among male and female university students*. Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Partlak, N. (2003). *Zonguldak karaelmas üniversitesi öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve intihar olasılıkları arasındaki ilişki hemşirelik anabilim dalı ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliği*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Pasyar, S., Rezaei, S. and Mousavi, V. S. (2019). Stress-coping strategies, attachment styles, and resiliency of working children in tehran, Iran. *Child Indicators Research*, 12(3), 1083-1105.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A. ve Joseph, T. (1981). Process the stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337–356.
- Plotnik, R. (2009). *Psikoloji'ye giriş*. T. Geniş (Çev.). İstanbul:Kaknüs Yayınları.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(4), 421-430.
- Rees, C. A. (2005). Thinking about children's attachments. *Archives of Diseases in Childhood*, 90, 1058-1065.
- Rice, F., Riglin, L., Lomax, T., Souter, E., Potter, R., Smith, D. J., Thapar, A. (2018). Adolescent and adult differences in major depression symptom profiles. *Journal of Affective Disorders*, 230, 1–27.
- Rice, V. H. (2012). *Theories of Stress and Its Relationship to Health*. In Handbook of Stress, Coping and Health: Implications for nursing Research, Theory and Practice. US: Sage Publications.

- Rowshan, A. (2014). *Stres yönetimi*. Ş. Cüceloğlu (Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ruppert, F. (2011). *Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları*. F. Zengin (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (3), 44-56.
- Saygılı, S. (2018). *Çocuklarda davranış bozuklukları*. Ankara: Türdav Yayıncılık.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. NY: McGraw-Hill.
- Shaffer, D. R. (2005). Establishment of intimate relationships and their implications for future development. In *Social and Personality Development*. USA: Thomson Wadsworth Press.
- Shahmohammadi, N. (2011). Students' coping with stress at high school level particularly at 11th and 12th grade. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 395-401.
- Shapiro, G. P. (1997). *Çocukluk ve ilköğrenlik depresyonu*. M. Kesim (Çev.). Ankara: Papirüs Yayınları.
- Sharf, S, R. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları kavramlar ve örnek olaylar*. N. Voltan Acar (Çev. Ed). İstanbul: Nobel Yayınları.
- Sharma G. (2004). A comparative study of the personality characteristics of primary school students with learning disabilities and their non-learning disability peers. *Exceptional Children*, 27, 127-140.
- Short, L., B. (2008). *Bağlanma kuramı ve nöropsikolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuldukları*. James F. Masterson (Ed.), H. Şentürk (Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Sığı, Ü. ve Gürbüz, S. (2015). *Örgütsel davranış*. İstanbul: Beta Yayınevi. İstanbul
- Sloan, H. E. (2015). *Attachment, developmental tasks and coping in the transition to university*. Degree Of Doctor. Deakin University .
- Solomon, A. (2005). *Depresyon Atlası*. B. Çapçioğlu, G. Dedeğaç ve F. Tatar (Çev.). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Soyer, M. (2001). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Soysal, Ş. A., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99.
- Stahl, S. (2008). *Bağlanma korkusu*. C. Aydın (Çev.). Ankara: Kuraldışı Yayıncılık.
- Stora, B. J. (1992). *Stres*. A. Kalın (Çev.). İstanbul: İletişim yayınları.



- Strydom, M. A., Pretorius, P. . J. and Joubert. G. (2012). Depression and anxiety among grade 11 and 12 learners attending schools in central bloemfontein. *STRYDOM*, 18(3), 84-87.
- Sulukaya, A. (2019). *Depresyon tanısı almış olan bireylerle sağlıklı bireylerin gıda tüketiminin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43). 71-106.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., & Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45. .
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tagay, Ö. ve Karataş, Z. (2012). An investigation of attachment styles of college students. *Social and Behavioral Sciences*, 47, 745 -750.
- Tan, O. (2014). *Depresyon*. İstanbul: Timaş yayınları.
- Temel, E., Bahar, A. ve Çuhadar, D. (2007). Öğrenci hemşirelerin stresle başetme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 107-118.
- Temiz, Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve aleksitimik özellikleri arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Terzi, Ş. ve Cihangir, Z . (2009). The predictive power of attachment styles on subjective well being and coping with stress of university students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Terzi, Ş., & Cankaya, C. (2009). The predictive power of attachment styles on subjective well being and coping with stress of university students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 1-11.
- Tezcan, E. A. (2012). *Depresyon*. Ankara: Elma Yayınevi.
- Toros, F. (2002). Çocukluk çağı ve ergenlik dönemi depresyonlarında risk etmenleri. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 75-79.
- Tuğrul, C. D. (2000). *Stres ve depresyon*. *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12-17.
- Tuna, İ. (2018). *Annenin bağlanma stili ile çocuk yetiştirme tutumu ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turunç, Y. (2009). *Fabrika işçilerinde stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemleri*. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

- Türküm, A. S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-33.
- Uğur, M. (2008). *Duygudurum Bozuklukları*. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, 62, 59-84.
- Ulas, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M., Uncu, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 71-75.
- Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M. ve Uncu, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi SBE Dergisi*, 2(3), 71-75.
- Uluruh, A. (2008). *Ortaöğretim öğrencilerinde stres yaratan yönetici davranışları ve öğrencilerde başa çıkma davranışları*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Usta, O. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, depresyon ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Üstün, A. ve Bayar, A. (2015) Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4 (1).
- Wilsey, C. and Lyke, A. J. (2015). Gender differences in perceived illness, stress and coping in undergraduates. *Psychology Research*, 5(3), 189-196.
- Winnicot, W. D. (2017) *Ev - başlangıç noktamız*. N. Diner ve N. Nirven (Çev.). İstanbul:Pinhan Yayıncılık.
- Yalçın, G. (2015). *Sosyal medyanın yoğun kullanımının ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yalom, D. İ., & Steiner, H. (2007). *Okul öncesi çocuklarının terapisi*. Ş. Çakmak Yeşilmen (Çev.). İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Yavuzer, H., Meşeci, F., Demir, İ. ve Sertelin, Ç. (2012). Günümüz üniversite gençliğinin sorunları. *HAYEF Journal of Education*, 2(1), 79-91.

- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği*. Yüksek Lisans Tezi Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yılmaz, B. (2007). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası iletişim becerileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yiğit, E. (2015). *Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma örüntüsünün davranış problemleri ve ebeveyndeki psikopatolojik belirtiler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yolcuoğlu, G. İ. (2014). *Stres yönetiminde ustalık*. İstanbul: Nar Yayınevi.
- Yörükan, T. (2011). *Bir erken yaş sosyalleşmesi olarak bağlanma ve sonraki yaşlarda görülen etkileri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Zaccaria, N. (2012). Coping styles and levels of depression, anxiety and stress among siblings of alcohol and other drug users. *School of Psychology and Social Science*, 1-14.
- Zhao, S. And Yiyue, G. (2018). The effects of mother's education on college student's depression level: The role of family function. *Psychiatry Research*, 269, 108-114.

## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine yönelik olarak yapılan bir yüksek lisan çalışmasıdır. Aşağıda bu çalışmanın amacı doğrultusunda sizden bazı bilgiler istenmektedir.

Sorulara vereceğiniz yanıtlar toplu olarak değerlendirilecek ve sadece yüksek lisans çalışmasında kullanılacaktır. Araştırmadan elde edilecek olan verilerin güvenilir olması için size verilen soru listelerini samimi bir şekilde cevaplamanız gerekmektedir.

Verecek olduğunuz cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Sonuçlar toplu olarak değerlendirileceğinden dolayı isim verme zorunluluğu bulunmamaktadır. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Kamal ABDULLAYEV

1. Cinsiyetiniz:.....
2. Sınıfınız: .....
4. Bölümünüz:.....
5. Ailenizin gelir seviyesi:  
 Düşük     Orta     Yüksek
6. Babanızın eğitim durumu:  
 İlkokul     Ortaokul     Lise     Lisans ve üstü
7. Annenizin eğitim durumu:  
 İlkokul     Ortaokul     Lise     Lisans ve üstü
8. Kaç kardeşiniz?  
 Tek çocuk     2 kardeş     3 veya daha fazla

## Ek 2. İlişki Ölçekleri Anketi (Relationship Scales Questionnaire)

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 Beni Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor tanımlıyor

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

### Ek 3. BECK Depresyon Envanteri (BDE)

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, çeşitli ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o durumun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz.

1.	a) Kendimi üzgün hissetmiyorum. b) Kendimi üzgün hissediyorum. c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum. d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2.	a) Gelecekte umutsuz değilim. b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum. c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok. d) Benim için gelecek yok ve bu durum hiç düzelmeyecek.
3.	a) Kendimi başarısız görmüyorum. b) Çevremdeki bir çok kişiden daha çok başarısızlıklarım olduğu sayılır. c) Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum. d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4.	a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum. b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum. c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum. d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
5.	a) Kendimi suçlu hissetmiyorum. b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor. c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum. d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6.	a) Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim. b) Bazı şeyler için cezalandırılabilirim hissediyorum. c) Cezalandırılmayı bekliyorum. d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7.	a) Kendimden hoşnutum. b) Kendimden pek hoşnut değilim. c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum. d) Kendimden nefret ediyorum.
8.	a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum. b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum. c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum. d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.

9.	<p>a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.</p> <p>b) Bazen, kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapmam.</p> <p>c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.</p> <p>d) Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.</p>
10.	<p>a) Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum.</p> <p>b) Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum.</p> <p>c) Şimdilerde her an ağlıyorum.</p> <p>d) Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum.</p>
11.	<p>a) Her zamankinden daha sinirli değilim.</p> <p>b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.</p> <p>c) Çoğu zaman sinirliyim.</p> <p>d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenmiyorum.</p>
12.	<p>a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.</p> <p>b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.</p> <p>c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.</p> <p>d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.</p>
13.	<p>a) Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum.</p> <p>b) Eskisine kıyasla, şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum.</p> <p>c) Eskisine göre, karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.</p> <p>d) Artık hiç karar veremiyorum.</p>
14.	<p>a) Dış görüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.</p> <p>b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.</p> <p>c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.</p> <p>d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.</p>
15.	<p>a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.</p> <p>b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha fazla zorlanmam gerekiyor.</p> <p>c) Ne iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.</p> <p>d) Hiç iş yapamıyorum.</p>
16.	<p>a) Eskisi kadar rahat ve kolay uyuyabiliyorum.</p> <p>b) Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum.</p> <p>c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.</p> <p>d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.</p>
17.	<p>a) Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.</p> <p>b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.</p> <p>c) Şimdilerde neredeyse her şey beni yoruyor.</p> <p>d) Öylesine yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.</p>
18.	<p>a) İştahım eskisinden pek farklı değil.</p> <p>b) İştahım eskisi kadar iyi değil.</p> <p>c) Şimdilerde iştahım epey kötü.</p> <p>d) Artık hiç iştahım yok.</p>

19.	<p>a) Son zamanlarda pek kilo kaybettiğimi sanmıyorum.</p> <p>b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.</p> <p>c) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.</p> <p>d) Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim.</p>
20.	<p>a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.</p> <p>b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var.</p> <p>c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.</p> <p>d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.</p>
21.	<p>a) Son zamanlarda cinsel hayatımda dikkatimi çeken bir şey yok.</p> <p>b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.</p> <p>c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.</p> <p>d) Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.</p>



#### Ek 4. (YBÖ) Yaşama Biçimi Ölçeği

**AÇIKLAMA:** Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki güçlükler karşısında gösterdikleri tepkileri incelemek için hazırlanmıştır. Sizin için sıkıntı veya stres oluşturan olayları ve bunlar karşısında genellikle neler yaptığınızı düşünerek, aşağıdaki ifadelerin her birinin size uygunluk derecesini belirleyiniz.

Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, karar veremiyorsanız “Kararsızım”, “Biraz Uygun” veya “Hiç Uygun Değil” seçeneklerinden birini seçerek, o sütundaki paranteze (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.

Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz beklenmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

A. Sibel TÜRKÜM

	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm	( )	( )	( )	( )	( )
Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm	( )	( )	( )	( )	( )
Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım	( )	( )	( )	( )	( )
Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım	( )	( )	( )	( )	( )
Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım	( )	( )	( )	( )	( )
Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım	( )	( )	( )	( )	( )
Kendime ödülleri vaad ederek mücadele gücü toplarım	( )	( )	( )	( )	( )
Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )

	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım	( )	( )	( )	( )	( )
Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım	( )	( )	( )	( )	( )
Dini inançlarımdan güç alırım	( )	( )	( )	( )	( )
Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım	( )	( )	( )	( )	( )
Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam	( )	( )	( )	( )	( )
Dostlarımla dertleşirim	( )	( )	( )	( )	( )
Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda “beterin beteri var” deyip teselli bulurum	( )	( )	( )	( )	( )
Yalnız kalmayı yeğlerim	( )	( )	( )	( )	( )
Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim	( )	( )	( )	( )	( )
Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım	( )	( )	( )	( )	( )

## Ek 5. Ölçek Kullanım İzni

**Gelen Kutusu** 51

- Yıldızlı
- Ertelenenler
- Önemli
- Gönderilmiş Postalar
- Taahhütler
- Kemal +
- Bilinmiyor  
İyidir kemal ya seni sormalı

**YNT: Ölçek Kullanım İzni** Gelen Kutusu x

**Ayşe Sibel TÜRKÜM** <asturkum@anadolu.edu.tr>  
Alıcı: ben

28 Kas 2017 Sal 12:06

Merhaba, ölçek ve ilgili dosyalar ektedir. Lütfen çalışmalarınızın sonuçlarından beni haberdar ediniz. Kolay gelsin.

---

**Kimden:** kamal abdullayev <kabdullagil@gmail.com>  
**Gönderildi:** 28 Kasım 2017 Salı 09:50  
**Kime:** Ayşe Sibel TÜRKÜM  
**Konu:** Ölçek Kullanım İzni

Hocam merhabalar

Ben Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünün yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimde kullanmak için sizin geliştirdiğiniz 'Stresle Başa Çıkma Ölçeği'ni kullanabilmek için izninizi istiyorum.

Yardımlarınız için şimdiden çok teşekkür ederim.

Kamal ABDULLAYEV

---

**Gelen Kutusu** 51

- Yıldızlı
- Ertelenenler
- Önemli
- Gönderilmiş Postalar
- Taahhütler
- Kemal +
- Bilinmiyor  
İyidir kemal ya seni sormalı

**Beck Depresyon Envanteri** Gelen Kutusu x

**Gulsen T.** <gulsenturk@yahoo.com>  
Alıcı: ben

28 May 2019 04:09

Merhaba Kamal,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisıyla gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Prof.Dr.Nesrin Hisli Şahin adına

Gülşen Hisli

---

**Gelen Kutusu** 51

- Yıldızlı
- Ertelenenler
- Önemli
- Gönderilmiş Postalar
- Taahhütler
- Kemal +
- Bilinmiyor  
İyidir kemal ya seni sormalı

**Re: Ölçek Kullanım İzni** Gelen Kutusu x

**Nebi Sümer** <nsumer@metu.edu.tr>  
Alıcı: ben

28 Kas 2017 Salı 11:11

Memnuniyetle kullanabilirsiniz. Başarılar dilerim.  
NS

iPhone'umdan gönderildi

kamal abdullayev <kabdullagil@gmail.com> şunları yazdı (28 Kas 2017 09:27):

> Hocam merhabalar  
> Ben Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünün yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimde kullanmak için Türkiye uyarlaması size ait olan 'İlişki Ölçekleri Anketi'ni kullanabilmek için izninizi istiyorum.  
>  
> Yardımlarınız için şimdiden çok teşekkür ederim.  
>

Kamal ABDULLAYEV