

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ, STRESLE
BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI VE STRESİ ALGILAMA DÜZEYİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Gizem ALTUNDAĞ**

**Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU**

İstanbul - 2011

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi **Gizem ALTUNDAĞ** tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ev Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 05.10.2011

(Jüri Üyesinin Ünvanı , Adı , Soyadı ve Kurumu) :

İmzası :

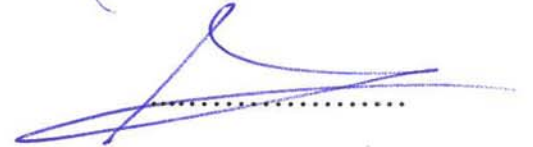
Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr.Gaye SALTUKOĞLU
Danışman- HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi

.....


Jüri Üyesi : Prof.Dr.Adnan KULAKSIZOĞLU
HAL.Üniv. Eğitim Bil.ABD Öğr.Üyesi

.....


Jüri Üyesi:Yrd.Doç.Dr.Alper KARSLI
HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi

.....


Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr.İrem ANLI
HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi (Yedek)

.....

Jüri Üyesi: Yrd.Doç.Dr.Sevda BIKMAZ
HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi (Yedek)

.....

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın sonuçlandırılmasında pek çok kişinin özverili katkıları bulunmaktadır.

Öncelikle bana her zaman güvenen ve güven veren, çalışmamın her anında sonsuz sevgisini hissettiğim, yaşamımdaki ilk ve en önemli bağlanma figürüne, **ANNEME** teşekkür ederim; bu çalışma onun varlığıyla anlam buldu. Ayrıca bütün eğitim hayatım boyunca hiçbir maddi desteği benden esirgemeyen **BABAMA** teşekkür ederim.

Yüksek lisans öğrenimim ve tez çalışmam süresince olumlu, hoşgörülü yaklaşımı ve sabırlı, özverili desteği ile kendisinden çok şey öğrendiğim değerli danışmanım **Yrd. Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu**'na sonsuz teşekkür ederim. Araştırmada istatistiksel işlemlerle ilgili düşüncelerini ve yardımlarını esirgemeyen değerli hocam **Yrd. Doç. Dr. Arkun Tatar**'a teşekkürü bir borç bilirim. Yüksek lisans eğitimim süresince ufkumu açan, birikimlerini paylaşarak beni zenginleştiren sayın hocam **Dr. Ayşe Şahan**'a teşekkürlerimi bildiririm.

Çalışmanın verilerinin toplanmasında izinleriyle uygulama yaptığım Haliç Üniversitesi hocalarına ve araştırmaya katılarak ölçekleri samimiyetle dolduran Haliç Üniversitesi öğrencilerine teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak tüm yardımları, destekleri ve dostlukları için sevgili sınıf arkadaşlarıma teşekkürler...

İstanbul, 2011

Gizem ALTUNDAĞ

İÇİNDEKİLER

Sayfa no.

TABLolar LİSTESİ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VI
1.GİRİŞ.....	1
1.1.Bağlanma.....	2
1.2.Bağlanmada İçsel Çalışma Modelleri.....	5
1.3.Farklı Bağlanma Kuramları.....	7
1.3.1.Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli.....	7
1.3.1.1.Güvenli (Secure) Bağlanma Stili.....	7
1.3.1.2.Kaygılı-Kararsız (Anxious-Ambivalent) Bağlanma Stili.....	7
1.3.1.3.Kaçınan (Avoidant) Bağlanma Stili.....	8
1.3.2.Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli.....	8
1.3.2.1.Güvenli Bağlanma Stili.....	8
1.3.2.2.Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili.....	8
1.3.2.3.Kaçınan Bağlanma Stili.....	9
1.3.3.Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli.....	9
1.3.3.1.Güvenli (Secure) Bağlanma Stili.....	10
1.3.3.2.Saplantılı (Preoccupied) Bağlanma Stili.....	10
1.3.3.3.Kayıtsız (Dismissing) Bağlanma Stili.....	11
1.3.3.4.Korkulu (Fearful) Bağlanma Stili.....	11
1.4.İnsan Hayatının Farklı Devrelerinde Bağlanma.....	12
1.4.1.Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma.....	13
1.4.2.Ergenlik Döneminde Bağlanma.....	15
1.4.3.Yetişkinlik Döneminde Bağlanma.....	18
1.5.Stres ve Stresle Başa Çıkma.....	22
1.5.1.Stresle Başa Çıkma Problem Odaklı Yaklaşım.....	25
1.5.2.Stresle Başa Çıkma Duygusal Odaklı Yaklaşım.....	25
1.5.3.Stresle Başa Çıkma Tutumları.....	27
1.5.3.1.Aktif Planlama.....	27
1.5.3.2.Dış Yardım Arama.....	27
1.5.3.3.Dine Sığınma (Dine Yönelme).....	28
1.5.3.4.Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel).....	29
1.5.3.5.Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal).....	29
1.5.3.6.Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....	29
1.6.Stresi Algılama.....	30

1.7. Algılanan Anne-Baba Tutumları.....	32
1.7.1. Baskıcı-Otoriter Tutum.....	32
1.7.2. Demokratik Tutum.....	33
1.7.3. İlgisiz-Kayıtsız Tutum.....	34
1.7.4. Aşırı Koruyucu/Müdahaleci Tutum.....	35
1.7.5. Tutarsız Tutum.....	35
1.8. Yapılmış Araştırmalar.....	36
1.8.1. Bağlanma Kavramı İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	36
1.8.2. Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Tutumları İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	39
1.8.3. Bağlanma Stilleri ve Algılanan Stres Düzeyi İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	39
1.8.4. Bağlanma Stilleri ve Anne-Baba Tutumları İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	40
1.8.5. Stres İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	41
1.8.6. Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Algılanan Stres Düzeyi İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	44
1.8.7. Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Anne-Baba Tutumları İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	45
1.9. Araştırmanın Amacı.....	45
2.YÖNTEM.....	46
2.1. Örneklem.....	46
2.2. Araştırmada Kullanılan Ölçüm Araçları.....	46
2.2.1. Sosyo-Demografik Form.....	47
2.2.2. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	47
2.2.3. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBÇTE).....	48
2.2.4. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (ASDÖ).....	50
2.3. Uygulama.....	51
2.4. Verilerin Analizi.....	51
3.SONUÇ.....	52
4.TARTIŞMA.....	75
5.KAYNAKLAR.....	84
6.EKLER.....	93
7.ÖZGEÇMİŞ.....	99

TABLO LİSTESİ

Sayfa no.

Tablo 1.1 : Farklı Bağlanma Kuramlarına Göre Sınıflandırmalar.....	12
Tablo 1.2 : İnsan Hayatının Farklı Devrelerinde Bağlanma.....	13
Tablo 1.3 : İnsan Hayatının Farklı Devrelerinde Bağlanmaya Göre Sınıflandırmalar (Özet olarak tablo halinde gösterilmiştir.).....	22
Tablo 3.1 : Örneklemin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Dağılımı.....	52
Tablo 3.2: Örneklemin Bağımlı Değişkenlerinin Betimleyici İstatistik Değerleri....	53
Tablo 3.3 : Ölçek ve Alt Ölçekler Arası Korelasyon Katsayıları.....	55
Tablo 3.4 : Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Cinsiyet Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	57
Tablo 3.5 : Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Algılanan Ekonomik Durum Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	60
Tablo 3.6 : Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Romantik İlişkiye Sahip Olma Durumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	62
Tablo 3.7 : Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Romantik İlişkinin Tatmin Edip Etmemesi Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	64
Tablo 3.8 : Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	67
Tablo 3.9 : Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Toplam Puan Ortalamalarının Bağlanma Stili ve Stresle Başa Çıkma Tutumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	71
Tablo 3.10 : Bağlanma Stili ve Stresle Başa Çıkma Tutumu Gruplarının Çapraz Karşılaştırma Sonuçları.....	73

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Gizem Altundağ
Anabilim Dalı : Psikoloji
Programı : Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Eylül 2011

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI VE STRESİ ALGILAMA DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyini ve de bu üç değişkenin birbirleri ile olan ilişkisini incelemektir.

Haliç Üniversitesi lisans öğrencilerinden ulaşılabilen 396 kişi, araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır.

Bu araştırma korelasyonel yöntem, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Tukey Çoklu Karşılaştırma Testine (Post-Hoc Test) dayalı bir çalışmadır. Araştırmanın veri toplama araçları Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği; Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen İlişki Ölçekleri Anketi; Özbay tarafından (1993) geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ve araştırmacının hazırladığı sosyo-demografik formdur. Araştırmada elde edilen verilerin analizi, SPSS istatistik paket programı 15.0 ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonucunda sosyo-demografik formda ölçülen değişkenler ile bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyi arasında farklı seviyede ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyi üzerinde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada özellikle cinsiyetin bağlanma stillerini ve stresle başa çıkma tutumlarını, ekonomik durumun ve içinde bulunulan romantik ilişkiden tatmin olup olmamanın stresle başa çıkma tutumlarını, algılanan ebeveyn tutumunun ve bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumlarını ve stresi algılama düzeyini etkilediği görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarının bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyi üzerindeki etkisini ve farklı sosyo-demografik değişkenlerin bu üç değişken üzerindeki etkisini ortaya koyarak psikolojiye katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları, Stresi Algılama Düzeyi, Algılanan Ebeveyn Tutumları.

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Gizem Altundağ
Field : Psychology
Program : Applied Psychology
Supervisor : Assistant Professor Gaye Saltukoğlu
Degree Awarded and Date : Master – September 2011

EXAMINING ATTACHMENT STYLES, COPING STYLES WITH STRESS AND PERCEIVED STRESS LEVEL AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The purpose of this study is examining attachment styles, coping styles with stress and perceived stress level among university students and also the relationship between these three variables.

396 people who are accessed from Haliç University undergraduate students represent the survey sample group.

This research is based on correlational technique, one-way analysis of variance (ANOVA) and Tukey's multiple comparison test (post-hoc test).

The research's data collection tools are Perceived Stress Scale which is developed by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983); Relationship Scales Questionnaire which is developed by Griffin and Bartholomew (1994); Inventory of Coping Styles with Stress which is developed by Özbay (1993) and socio-demographic form which is prepared by the researcher. Analysis of data from the study is carried out with SPSS 15.0 statistical package program.

As a result of this research it is found that there are different levels of relationships between socio-demographic variables and attachment styles, coping styles with stress, perceived stress level. In addition, it is seen that attachment styles have an impact on coping styles with stress and perceived stress level. In the study especially it is found that gender affects attachment styles and coping styles with stress; the economic situation and being satisfied/not satisfied with the current romantic relationship affect coping styles with stress; perceived parental attitude and attachment styles affect coping styles with stress and perceived stress level. It is thought that the results of the research will contribute to psychology showing the impact of attachment styles on coping styles with stress, stress perception level and the impact of different socio-demographic variables on these three variables.

Keywords: Attachment Styles, Coping Styles with Stress, Stress Perception Level, Perceived Parental Attitudes.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Bağlanma kuramları, çocuğun erken çocukluk döneminde temel bakıcısı ile kurduğu ilişkinin ileride kuracağı ilişkilerinde oldukça önemli olduğu noktası üzerine odaklanmaktadır. Erken çocukluk döneminde çocuğun temel bakıcısı ile kurduğu ilişki dahilinde çocuk bakıcısına ve kendisine dair zihinsel modeller oluşturmakta olup bu modeller, hayat boyu devam etmekte ve her dönemde kurulan ilişkilerin temelini oluşturmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma kişilerin başkalarına dair geliştirdikleri güçlü duygusal bağlardır. Bowlby (1958) ve Ainsworth (1989) birbirlerinden gerek bağımsız olarak gerek birlikte yaptıkları çalışmalarında güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan olmak üzere üç çeşit bağlanma stilinden söz etmişlerdir. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise, her ne kadar Bowlby'nin çalışmalarını temel almış olsalar da bu bağlanma stillerinden farklı olarak kendilik ve diğerlerine dair zihinsel modellerin olumlu ya da olumsuz olma durumlarının çaprazlanmasından oluşacak şekilde yetişkinlerde dörtlü bağlanma modelini geliştirmişlerdir. Bu modelde dört tür bağlanma stili, yer almaktadır: Güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerde olumlu kendilik ve diğerleri algısı, göze çarpmaktadır. Saplantılı bağlanma stilinde ise kişinin kendiliğine dair algısı olumsuz ancak diğerlerine ilişkin algısı olumludur. Kayıtsız bağlanma stilinde kendiliğe ilişkin algı olumlu olup diğerlerine ilişkin algı olumsuzdur. Korkulu bağlanma stilinde ise hem kendiliğe dair hem diğerlerine dair algı olumsuzdur.

Bağlanma stillerine dair araştırmalar incelendiğinde bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama ile bağlantılı olduğu görülmektedir.

Stres, kişinin çevreyle iletişimde uyumunu bozan ve kendisini zorlayan bir durumdur (Folkman ve diğ., 1986). Başa çıkma ise stresörlerin neden olduğu

duygusal gerilimi azaltma, ortadan kaldırma ya da karşı koyma amacı ile gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerdir (Fleming, Baum ve Singer, 1984).

Kişinin bağlanma stili, stresle başa çıkma tutumunu ve algılanan stresi etkilemektedir. Bunun nedeni bağlanma ve stresle başa çıkmanın problemlili durumun bilişsel düzeyde yorumlanmasını ve de kişinin kendisi ve diğerlerine ne derece güvenebileceğine dair karar vermesini içermesidir (Steward ve diğ., 1998). Genelde eğer kişi güvenli bağlanma stilinde ise stresten az etkilendiği görülmektedir. Güvenli bağlanma stili, stresle başa çıkmaya yardım eden içsel bir kaynak gibidir (Mikulincer ve Florian, 1995). Güvenli bağlanma, kişinin stresle baş edebilmesinde mutlak surette gereklidir. Güvenli bağlanan kişiler stresin neden olduğu olumsuz duyguları kontrol edebilen (Mikulincer ve Florian, 1995), problemlili durumun üstesinden gelebilme konusunda kendilerine güvenen (McCarthy, Moller ve Fouladi, 2001), sosyal destek algıları yüksek ve de stresle başa çıkmada sosyal desteği sık ve etkili bir şekilde kullanan (Kobak ve Sceery, 1988; Davis, Morris ve Kraus, 1998) kişilerdir. Buna karşılık güvensiz bağlanan kişiler, stresli durumlar karşısında tepkisellik ya da probleme saplanma gibi etkisiz başa çıkma yollarına yönelen (Lopez ve diğ., 2001; Janssen, Schuengel ve Stolk, 2002) kişilerdir. Kayıtsız ve korkulu bağlanan kişiler ise, problemlili durumlar karşısında ilaç ve alkol kullanımı gibi yüksek seviyede olumsuz kaçınma davranışları sergileyen kişilerdir (Howard ve Medway, 2004).

Kısaca kişilerin bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumlarını ve algılanan stres düzeylerini etkilemektedir. Özellikle bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu, araştırmalarla kanıtlanmış bir gerçektir. Literatürde bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumları ve algılanan stres düzeyiyle ilgili ilişkisi farklı çalışmalarda ele alınmış ancak üçünün bir arada olduğu bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, bu üç değişkenin birbiri arasındaki ilişkisini ve her birinin farklı bağımsız değişkenlerle olan ilişkisini ortaya koymaya yardımcı olmaktır.

1.1.Bağlanma

Bağlanma kavramı, ilk olarak anne-baba-çocuk arasındaki duygusal bağı açıklamak amacıyla 1950-1960 yılları arasında John Bowlby tarafından geliştirilmiştir. 1970'li yıllardan itibaren de Bowlby'in kuramı temelinde birçok araştırmacı, yetişkin bağlanmasıyla ilgili araştırmalar yapmıştır (Hamarta, 2004).

Bowlby (1977), bağlanmayı ‘genellikle daha güçlü ve olgun olarak algılanan farklılaşmış ve tercih edilen diğer bazı bireyler ile geliştirilen bağ’ olarak tanımlarken bağlanma davranışını da ‘bir bağlanma figürüyle yakınlığı sağlayan ve bunu sürdüren her türlü davranış şekli’ olarak tanımlar (akt., Paterson ve Moran, 1988).

Bowlby, bağlanma nesnesi olarak genelde kadın ebeveyni yani anneyi değerlendirmiştir. Babayı her zaman arka planda tutmuştur. Bunun nedeni, Bowlby’nin babanın temel görevinin annenin annelik görevini yerine getirebilmesi konusunda eşine duygusal destek olması gerektiğini düşünmesidir (Bretherton, 1992).

Bağlanma, insan hayatında oldukça önemli bir role sahiptir. Dolayısıyla bu konuda birçok araştırma yapılmıştır. Genellikle bebeklik ve çocukluk dönemi üzerine odaklanarak yapılmış bağlanma araştırmaları, son zamanlarda yetişkinler üzerine odaklanarak da yapılmaya başlanmıştır (Webster, 1998).

Bağlanma oldukça geniş bir kavram olduğundan kimilerinin çocuk-bakıcı bağlanması hakkında, kimilerinin yetişkin bağlanma stilleri hakkında, kimilerinin de bağlanmanın akran ve romantik ilişkileri nasıl etkilediğine dair farklı alanlarda araştırmalar yaptıkları görülmektedir (Amado, 2005: 12).

Bağlanma kavramı, kişilerin neden kendileri için önem teşkil eden kişiler ile güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminde olduğunu açıklar. Bu eğilim, yeni doğmuş bebeklerin hayatlarına devam edebilmek için gerekli bir bağlanma sistemidir. Bağlanma sistemi ise, yeni doğmuş bebeklerin bakımlarını sağlayan kişi ile fiziksel yakınlıklarını sağlayarak hem çocuğu tehlikelerden korur hem de çocuğun çevreyi keşfetmesini sağlar. Çocuğun bakıcısı, çocuk için ‘güvenli bir üs’ ve ‘sağlam bir sığınak’ gibidir. Bakıcının çocuğa ulaşmasında bir zorluk yaşandığı anda bağlanma sistemi, otomatik olarak devreye girer. Bu durumda bakıcının çocuğa göstereceği tepkilere göre ya çocukla bakıcı arasında bir temas oluşur ve ilişki onarılır ya da çocukta kaygı ve huzursuzluk ile birlikte ayrılığı protesto tepkileri görülür (Sümer ve Güngör, 1999a).

Bağlanma bütün insanlar için geçerli ve dünyanın her yerinde yaşanan bir kavramdır, anne ve bebekler bu ilişkinin kolay gelişmesini sağlayıcı eğilimlere sahiptirler. Yaşanılan fiziksel ve sosyal çevre, kurulan bağlanma ilişkisini etkileyebilir. Bağlanma kişilere değil, kurulan ilişkilere özel bir kavramdır. Kişinin kurduğu ilk bağlanma ilişkisi kişinin ilişkilere dair içsel ilişki modelinin oluşmasını

sağlar ve kişi, bundan sonra kuracağı her ilişkiyi bu modele göre yönlendirir (Bretherton, 1992).

Bowlby (1977), bağlanma davranışının temel özelliklerini şöyle sıralar (akt., İmamoğlu, 2003: 46):

- Bağlanma, bir ya da daha fazla kişiye karşı gerçekleştirilen ve neden bu kişilere karşı gerçekleştirildiği bilinen bir davranıştır.
- Bağlanma, ömür boyu sürer. Kişinin yaşamında erken yaşlarda şekil alır ve yaşamın ileri devrelerinde şekil değiştirerek yaşamın her aşamasında var olmaya devam eder.
- Bağlanma davranışı ile birlikte birçok duygu da beraberinde yaşanır ve bu duygular, her bir bağlanma ilişkisinde tekrarlanır. Mesela çocuk, annesi ile yaşadığı bağlanma ilişkisindeki duygularını yetişkin olduğunda aşık olunca da tekrarlar. Ya da kişi kaybetme tehlikesi ile hayatının hangi döneminde karşılaşırsa karşılaşsın acı çeker, kaygılanır.
- Bağlanma, hayatın ilk 9 ayında gelişir. Eğer bebek, istediği bağlanma modeli ile sosyal ilişki kurarsa o kişiye o kadar çok bağlanır. Dolayısıyla bebeğin bakımını sağlayan kişi, o bebeğin ‘bağlanma modeli’ haline gelir. Bağlanma, üç yaşın sonuna kadar kişinin hayatında aktif rol almakla birlikte sağlıklı gelişim gösteren bir bireyde bu yaştan sonra giderek aktifliğini yitirir.
- Çocuk, geliştirdiği bağlar sayesinde tanıdığı ve tanımadığı kişileri birbirinden ayırt edebilir hale gelir. Çocuğa ödül ve ceza sistemini uygulamak bağlanmada çok etkin bir rol oynamaz çünkü çocuk, bağlanma figürü tarafından sürekli cezalandırılrsa da o kişiye bağlanma geliştirir.
- Bağlanma, insan hayatında karşılıklı bir şekilde gelişen bir davranıştır. Bağlanma davranışları ile çocuk kendisini ve diğerlerini temsilen modeller oluşturur ve bu modeller, birbiri ile devamlı iletişim halindedir. Bağlanma sistemi, bir yabancı ile aynı ortamda kalma gibi bazı durumlarda aktif hale gelir ve anneyi görüp sesini duyma gibi durumlarda da son bulur.
- Bütün memeli canlılar, bağlanma davranışı gösterir. Bu davranışı farklı şekillerde yaşasalar da bütün memeli canlılarda amaç aynıdır: Bağlanma figürüne yakın durarak korunmak ve hayatta kalmak.

1.2.Bağlanmada İçsel Çalışma Modelleri

Bowlby (1982), içsel çalışma modelini açıklarken Piaget'in (1951) bilişsel gelişim teorisinden yararlanmışır. Piaget'in teorisine göre bebekler, çevrelerini etkileyerek yeni şartlara uyum sağlayabilirler ve davranışsal birtakım şemalar geliştirebilirler. Piaget'in bu kuramını temel alarak Bowlby de, bebeklerin içsel çalışma modelleri geliştirdiklerini belirtmiştir (akt., Hamarta, 2004).

Bowlby'in (1982) içsel çalışma modellerine dair kuramı, Heider'in (1958) 'yükleme kuramı' ile de benzerlik göstermektedir. Bireyler arası sorumluluk, başarı ve başarısızlık zihinsel temsillerimizde bir arada bulunan parçalardır. Yükleme kuramına göre içsel çalışma modelleri, objektif gerçeklikten ziyade kişinin özel yaşantıları sonucu hayatını etkileyen bir yapıdır. Bowlby'e (1980) göre anne-baba çocuğunun ihtiyaçlarını karşılamazsa çocuk, birtakım savunma davranışları geliştirir. İhtiyaçlarının karşılanmaması sonucu çocuk, tek başına hiçbir yorumda bulunmadan hareket eder. Çocuk, bu hareketini bilinçli bir şekilde gerçekleştirir ve ihtiyaçlarının karşılanmaması nedeniyle kendisinin kötü biri olduğunu düşünür. Ayrıca sırf kendisini değil, bağlanma figürünü de olumsuz bir şekilde değerlendirir. Böyle bir durum, çocuktaki davranışları değerlendirme modeli üzerinde oldukça etkilidir (akt., Hamarta, 2004).

Bağlanma sistemi, organizma düzeyinde yaşanan bir sistemdir. Çocuk, bakıcısı ile etkileşimleri sonucunda bakıcısından ne beklemesi gerektiğini öğrenerek davranışlarını buna göre düzenler. Bebeğin beklentileri sonucunda ise içsel çalışma modelleri oluşur. İçsel çalışma modelleri, bebeğin bakıcıya ulaşabilirliğini ve tepkiselliğini tahmin etmede kullandığı bilişsel temsillerdir (Dönmez, 2000).

Bilişsel temsiller, iki ana boyuttan oluşur: Bağlanma figürünün korunma ve destek beklentilerine cevap verecek biri olarak algılanıp algılanmadığı ve de kişinin kendisini çevresi ve özellikle de bağlanma figürü tarafından yardım edilmeye değer birisi olarak görüp görmediği. Her ne kadar bu iki boyut, birbirinden bağımsız gibi görünse de aslında birbiri ile sürekli ilişki içerisinde (Sümer ve Güngör, 1999a). Bu iki ana boyutu daha detaylandırmak gerekirse ilk boyut, 'kendilik modeli' ve ikinci boyut da, 'diğerleri modeli' adını alır. Kendilik modeli, kişinin kendilik değeri ve başkaları tarafından sevilirliğine ilişkin algıları anlamına gelirken diğerleri modeli, kişinin başkalarını ne derece bağlanılabilir ve güvenilir olarak algıladığı anlamına gelir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma sistemi daha detaylandırılacak olursa çocuğun bakıcısı ile olan ilişkisinde dört temel davranış vardır: Yakınlığı sağlama ve koruma, ayrılığı protesto etme, keşif yapabilme için bakıcıyı ‘güvenli bir üs’ olarak değerlendirme ve güvenlik sağlama için bakıcıyı ‘sağlam bir sığınak’ olarak değerlendirme. Main (1990), bu dört davranışı ‘birincil koşullu stratejiler’ olarak tanımlar ve çocukların sağlıklı bir şekilde bağlanabilmesi için bu davranışları göstermesi gerektiğini belirtir. Eğer çocuk, güvenli bağlanma geliştirmiş ise stres altında kalsa bile güvenlikte olduğunu düşünür ve keşif yapmaya devam edebilir. Ancak çocukta böyle bir bağlanmanın gelişebilmesi bakıcısının sürekli ve tutarlı bir şekilde tepkiler veren, duyarlı ve her daim ulaşılabilen bir kişi olmasına bağlıdır. Eğer bakıcıda bunun tam tersi olumsuz davranışlar varsa (duyarsızlık, çok fazla müdahale etme, belirsiz tepkiler) çocuk, kaçınan bağlanma geliştirir. Bakıcının reddedici ve oldukça ihmalkâr biri olması, çocuğun uygun süreden önce bağımsızlığını kazanmak istemesine ve bağlanma figüründen kopmasına sebebiyet verebilir. Çocukta tanımlanan bu tür güvensiz bağlanma davranışlarını Main (1990), ‘ikincil koşullu strateji’ olarak tanımlar. Bu davranışlar, çocuklarda uyum sağlamaya yönelik olarak kısa süreli de olsa işe yarasa da çocuğun yetişkinlik hayatında ilişkilerinde bozukluk yaşamasına sebep olur (akt., Sümer ve Güngör, 1999).

Çocuk, küçük yaşlardan itibaren birincil koşullu stratejileri doğru ve dengeli kullanırsa olumlu bir kendilik modeli (Kendisini sevmeye değer bulur.) ve olumlu bir diğerleri modeli (Başkalarını güvenilir, tutarlı ve destekleyici olarak algılar.) geliştirir. Ancak eğer ikincil koşullu stratejileri kullanırsa olumsuz bir benlik modeli (Kendisini değersiz olarak algılar.) ve olumsuz bir diğerleri modeli (Başkalarını güvenilmez ve tutarsız olarak algılar.) geliştirir (Sümer ve Güngör, 1999).

Çocuğun bakıcısı ile etkileşimleri sonucu içselleştirdiği deneyimleri, hayatının ileriki aşamalarında sosyal çevresinde kuracağı ilişkiler için bir prototip görevini görür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). İçsel çalışma modelleri, kişinin bağlanma stilini belirler (Sümer ve Güngör, 1999).

Erken dönemdeki bakıcı-çocuk ilişkisinde çocuk kazandığı örüntüleri içselleştirir ve bu örüntüler, ileriki hayatında kuracağı ilişkileri için bir biçim haline gelir. Eğer çocuk ile bakıcısı arasında açık duygusal bir ilişki sağlanmış ise bağlanma figürüne dair sağlıklı örüntüler gerçekleştirilir. Böylece içsel çalışan modeller, sürekli arınır ve güncellenir. Ancak eğer yanlış bir duygusal ilişki sağlanmış ise o zaman içsel çelişkiler yaşanır. Böyle bir çelişki durumunda çocuk, kendisinin ve

bakıcısının çalışma modellerini iki gruba ayırır. Birinci grup, bilinçli farkındalık düzeyindedir ve çocuğun söyledikleri ile tutarlıdır ancak diğer grup, bilinçli farkındalık düzeyinde değildir ve çocuğun deneyimlediklerinin bakıcısının açıklamaları ile değiştirilemez olduğunu gösterir. Bakıcının çocuğu kaygılı ve korkulu yetiştirmesi sadece bakıcı desteği ile alakalı bir belirsizlik olarak nitelendirilemese de bakıcının çocuğun üzerinde bir baskısının olduğu gerçektir. Açık duygusal bir ilişki, güvenli bağlanmayı sağlayan en önemli gerekliliklerden biridir (Bretherton, 1997).

Tüm bu bilgilere karşın bir çocuğun temel bakıcısından güven ve destek göremese de hayatın ileriki dönemlerinde yaşayacağı ilişkiler, deneyimler ve geçmişi değerlendirmede farklı yollara başvurması sonucunda içsel çalışan modellerinin değişebileceği ve de olumlu bir kendilik ve diğerleri modeli geliştirebileceği de öne sürülmektedir (Steele ve Steele, 1994: 93-120).

1.3.Farklı Bağlanma Kuramları

1.3.1.Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli

Ainsworth (1989), 'Yabancı Durum' deneyi sonucunda bağlanmanın duygusal bir bağ olduğunu belirtir ve bağlanma figürünün asla başka bir bağlanma figürü ile değiştirilemeyeceğini söyler.

Ainsworth'e (1989) göre bağlanma stilleri, üç türdür (akt., Hazan ve Shaver, 1990; Cassidy ve Berlin, 1994):

1.3.1.1.Güvenli (Secure) Bağlanma Stili

Bu bağlanma özelliğini gösteren çocuklar, bakıcıları yanlarındayken ortamı istekli bir şekilde araştırmışlardır. Bakıcılarının yokluğunda fazla kaygılanmamışlar ve bakıcıları geri döndüğünde bakıcıları ile yakın temas içine girmek istemişlerdir. Temasta herhangi bir kızgınlık belirtisi göstermeyerek yatışmışlar ve tekrardan ortamı keşfetmeye başlamışlardır.

1.3.1.2.Kaygılı-Kararsız (Anxious-Ambivalent) Bağlanma Stili

Bu bağlanma özelliğini gösteren çocuklar, ortamı çok fazla keşfetmeye yönelmemişlerdir. Bakıcılarının yokluğunda kaygı duymuşlar ve bakıcıları geri döndüğünde de kolay bir şekilde sakinleşmemişlerdir. Hem bakıcıları ile yakınlık kurup temas içinde olmak istemişler hem de kızgınlıklarını belli eden dirençli tepkiler göstermişlerdir.

1.3.1.3.Kaçınan (Avoidant) Bağlanma Stili

Bu bağlanma özelliğini gösteren çocuklar, bakıcıları yokken çok fazla stres yaşamamışlardır ve bakıcıları döndüğünde de onlarla yakınlık kurmayı reddetmişlerdir. Bakıcıları döndüğünde onlardan uzak durmuşlar ve dikkatlerini ortama vermişlerdir.

Ainsworth ve diğ. (1978), bu bağlanma stillerine sahip çocukların annelerini gözlemlediklerinde şu sonuçlara varmışlardır (akt., Sümer ve Güngör, 1999):

- Güvenli bağlanma stiline sahip çocukların anneleri genel olarak duyarlı, çocuklarının isteklerine olumlu tepkiler veren annelerdir.
- Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip çocukların anneleri genel olarak tutarsız, çocuklarının devam ettirdikleri aktiviteleri kesen ve gereksiz müdahalelerde bulunan annelerdir.
- Kaçınan bağlanma stiline sahip çocukların anneleri genel olarak soğuk, çocuklarının yakınlık kurma ihtiyacını reddeden ve çocuklarıyla yakın fiziksel temastan kaçınan annelerdir.

1.3.2.Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlerin romantik ilişkilerinde gösterdikleri duygu ve davranış farklılıklarını gözlemlenmeleri sonucu Ainsworth'un çalışmalarından hareketle üçlü bağlanma modelini oluşturmuşlardır:

1.3.2.1.Güvenli Bağlanma Stili

Bu bağlanma stiline sahip yetişkinler insanlara yakın olmanın ve onlara bağlanmanın kendileri için gayet kolay olduğunu, terk edilmekten ve insanlarla çok yakın ilişkilere girmekten korkmadıklarını belirtmişlerdir (Shaver ve Brennan, 1992). Bu bağlanma stiline sahip kişiler, diğer bağlanma stiline sahip kişilere nazaran hem romantik ilişkilerinde hem de çocukluk dönemlerinde anne-babaları ile olan ilişkilerinde en çok olumlu deneyim yaşayan ve olumlu inançlara sahip olan kişilerdir (Sümer ve Güngör, 1999a).

1.3.2.2.Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili

Bu bağlanma stiline sahip olan yetişkinler insanların kendileri ile ilişki kurmak istemediklerini, romantik ilişki yaşadıkları eşlerinin aslında onları sevmediklerini belirtmişlerdir (Shaver ve Brennan, 1992). Bu bağlanma stiline sahip

kişiler, ilişkilerinde kıskançlık duygusunu çok fazla yaşayan ve çok fazla duygusal gelgitler yaşayan kişilerdir (Sümer ve Güngör, 1999a).

1.3.2.3.Kaçınan Bağlanma Stili

Bu bağlanma stiline sahip olan yetişkinler insanlar ile rahatlıkla ilişki kuramadıklarını, insanlara güven duyup bağlanmakta zorlandıklarını ve birileri kendilerine baktığında sinirlendiklerini belirtmişlerdir (Shaver ve Brennan, 1992). Bu bağlanma stiline sahip kişiler ilişki kurdukları kişilere en az güven duyan, romantik sevgiye dair olumsuz beklenti ve inançları olan ve de yakınlıktan kaçınan kişilerdir (Sümer ve Güngör, 1999a).

Hazan ve Shaver'ın bu kuramı, yakın ilişkilerde bağlanmayı inceleyen çoğu araştırma sonucu ile uyumludur. Yapılan bu çalışmalarda yakın ilişkilerde kişilerin yaşadıkları duygusal, bilişsel ve davranışsal süreç ve sonuçların ve de bağlanma stillerinin bağlanma kuramına uyacak şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca yetişkinlerin sahip oldukları bağlanma stilleri içindeki dağılımlarının Ainsworth'un 'yabancı durumu' temeline dayanan araştırmalarda erken yaş çocuklarının bağlanma stillerine göre dağılımı ile benzerlik gösterdiği görülmüştür (Sümer ve Güngör, 1999a).

Hazan ve Shaver, kuramları temelinde yaptıkları araştırmalarda yetişkinlerin yaşadıkları romantik ilişkilerde hangi tür bağlanma stili (güvenli, kaygılı/kararsız, kaçınan) belirtileri gösterdiklerini incelemiştir. Ayrıca bu kişilerin hayatlarındaki en önemli romantik ilişki deneyimlerini, kendilerine ve başkalarına dair zihinsel modellerini, çocukluklarında anne-babaları ile olan ilişkilerini, önceki bağlanma deneyimlerini ve iş hayatı deneyimlerini de sorgulamışlardır. Bu incelemelerde Ainsworth'un üçlü bağlanma modelini elde etmişlerdir (Shaver ve Brennan, 1992).

1.3.3.Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Kendilik ve diğerleri modelleri, bağlanma stillerinin temel boyutlarıdır (Bartholomew, 1990). Kendilik modeli olumlu olan kişiler bağımsız, içselleştirilmiş özsaygı ve sevilebilirlik duygusuna sahip kişilerdir. Kendilik modeli olumsuz olan kişiler ise özsaygısı düşük olan ve bağımsız hareket edemeyen, hep başkalarından onay bekleyen kişilerdir. Diğerleri modeli olumlu olan kişiler, başkalarının ulaşılabilir ve güvenilebilir olduğunu düşünen ve de başkalarından gerektiğinde yakınlık ve destek görmeye yönelik kişilerdir. Diğerleri modeli olumsuz olan kişiler ise başkaları ile yakınlık kurmayan, başkalarından destek görme konusunda kayıtsız

kalan ve ilişkilerinde olumsuz beklentilere sahip olan kişilerdir (Sümer ve Güngör, 1999).

Griffin ve Bartholomew'e göre (1994) kendilik ve diğerleri modelinin yapı geçerliğine dair güçlü veriler vardır. Eğer kişinin kendilik modeli olumluysa kendilik kavramı da olumludur. Kişinin diğerleri modeli olumluysa bireyler arası yönelimi de olumludur.

Bağlanma stillerinin olumlu ya da olumsuz kutuplarda değerlendirildiği bu kuramda dört bağlanma stilinden bahsedilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991):

1.3.3.1.Güvenli (Secure) Bağlanma Stili

Bu bağlanma stiline sahip kişilerin hem kendilik hem diğerleri modeli olumludur. Yani kişi, kendisini sevilebilir olarak ve başkalarını da kabul eden ve destekleyen olarak algılar. Bu kişiler, ilişkilerinde güvenli ve rahat hareket ederler (Sümer ve Güngör, 1999). Özsaygı ve özgüvenleri yüksektir (Soygüt, 2004). İlişkilerinde hem yakınlık kurabilirler hem de bağımsız kalabilirler. Bu kişiler, ilişkilerinde dengelidirler. Kontrolün kendi ellerinde olduğunu düşünürler. Strese dayanıklı ve böyle bir durumda aileleri ve arkadaşları ile iletişime geçen kişilerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Bu bağlanma stili, Hazan ve Shaver'ın (1994) güvenli bağlanma stiline denk gelir (Sümer ve Güngör, 1999).

1.3.3.2.Saplantılı (Preoccupied) Bağlanma Stili

Bu bağlanma stiline sahip kişilerin kendilik modeli olumsuz (Kendisini değersiz olarak algılar ve sevilmeye layık görmez.) ve diğerleri modeli (Başkalarını olumlu olarak algılar ve sevilmeye değer görür.) olumludur. Bu kişiler, ilişkilerinde takıntılıdır (Sümer ve Güngör, 1999). Devamlı başkalarının onayını kazanmaya çalışırlar (Bartholomew, 1990). Bu kişiler, anne-babalarından tutarsız ve duyarsız davranışlar görmüşlerdir. Saplantılı bağlanma gösterenlerin kaçınmaları ve değersizlik duyguları, oldukça yüksek seviyededir. Bu kişiler, insanlar ile yakın ilişkiler kurmak isterler ancak adeta yapışkan düzeyde bir ilişki kurmak istediklerinden kişileri kendilerinden uzaklaştırırlar (Soygüt, 2004). İlişkilerinde tutarsız ve abartılı duygular yaşarlar. Bu kişilerin duygularını ifade seviyeleri, ağlama sıklıkları, başkalarına güven seviyeleri ve başkalarını güvenli bir dayanak olarak kullanma seviyeleri yüksektir. Romantik ilişki yaşama seviyeleri yüksek olsa da arkadaşlık ilişkilerinde tutarlı ve dengeli değildirler. Herhangi bir problem

durumunda baş etme konusunda oldukça zayıftırlar ve böyle anlarda umutsuzluğa düşerler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Bu bağlanma stili, Hazan ve Shaver'ın (1994) kaygılı-kararsız bağlanma stiline denk gelir (Sümer ve Güngör, 1999).

1.3.3.3.Kayıtsız (Dismissing) Bağlanma Stili

Bu bağlanma stiline sahip kişilerin kendilik modeli olumlu (Kendisini değerli olarak algılar.) ve diğerleri modeli (Başkalarını olumsuz olarak algılar.) olumsuzdur (Sümer ve Güngör, 1999). Bu kişilerdeki sevgi-değerlilik duygusu, başkalarına karşı olumsuz tutumlar ile birleşmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Bu kişiler, bağlandıkları kişilerin kendilerini reddetmeleri sonrası yaşayabilecekleri hayal kırıklığının önüne geçerek benlik algılarını korumaya çalışırlar ve de bağımsızlıklarını ve tehditlere karşı korunmuşluk duygusunu sürdürürler. Bu nedenle kendileri ile bağlandıkları kişiler arasında mesafe koyarlar (Soygüt, 2004). Böylece bağlanma sistemi devreye girdiğinde olumsuz duygulara karşı hassasiyet duymazlar. Ne zaman bağlanma ihtiyaçları ortaya çıksa başarılı bir şekilde savunmacı kaçınmayı kullanırlar (Bartholomew, 1990). Özgüvenleri yüksek olan bu kişilerin duygusal ifadeleri, ağlama sıklıkları ve yakın davranma seviyeleri düşüktür. Stresli durumlar ile baş etmede oldukça zayıftırlar ve de böyle durumlarda kaygılanırlar ve sinirlenirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Bu kişiler için bağımsız olmaları, çok önemlidir. Başkalarına gereksinim duymazlar ve yakın ilişkiye girmeyi reddederler (Sümer ve Güngör, 1999). Sosyal ilişkiler dışında iş hayatı ve hobi gibi alanlarda da aynı tutumu gösterirler (Bartholomew, 1990).

1.3.3.4.Korkulu (Fearful) Bağlanma Stili

Bu bağlanma stiline sahip kişilerin hem kendilik hem diğerleri modeli olumsuzdur. Bu bağlanma stili, güvenli bağlanma stiline tam zıttıdır. Bu kişiler kendilerini değersiz olarak algırlar, kendilerini sevmeye ve destek görmeye layık görmezler. Bir yandan da başkalarını da reddedici ve güvenilmez olarak algırlar (Sümer ve Güngör, 1999). Tıpkı kaçınmacı bağlanma özelliği gösteren çocuklar gibi bağlanma ihtiyaçlarına ket vururlar. Diğerleri ile yakın ilişki içinde olmak isterler ancak kişilere güven duymadıklarından ve reddedilmekten korktuklarından bundan kaçınırlar. Başkaları tarafından hep onaylanmaya ihtiyaç duyarlar (Bartholomew, 1990). Kaçınmaları ve kaygı seviyeleri yüksektir. Ayrıca özgüven

eksikliği yaşarlar ve çekingen bir yapıları vardır. Bu kişilerin anne-babalarının reddedici ve aşırı eleştirici olduğu bilinmektedir (Soygüt, 2004). Bu kişilerin stres durumlarında baş etme stratejileri zayıftır ve böyle anlarda reddetme ya da kaçınmaya başvururlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Bu bağlanma stili, Hazan ve Shaver'ın (1994) kaçınan bağlanma stiline denk gelir (Sümer ve Güngör, 1999).

Bartholomew'in dörtlü bağlanma modelinde kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri; yakınlıktan kaçınma, insanlara güvenme ve onlara benzeme anlamında birbirine benzerken başkalarının onayını sürdürme, kendilik değerini içselleştirme ve olumlu benlik saygısı açısından birbirinden farklılık gösterir. Sadece korkulu bağlanma stilinde sosyal güvensizlik ve kendine güvensizlik, bir arada bulunmaktadır. Yakınlıktan kaçınan insanlara, ancak onların diğerleri ile ilgili modelleri güncellenilerek yardımcı olunabilir. Saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri ise olumlu benlik saygısını sürdürmek için başkalarına bağımlılık geliştirme konusunda birbirine benzerken yakın ilişkilere hazır olma konusunda, benlik ve diğerleri modelleri değerlerinde birbirinden farklılık gösterir. Saplantılı bağlanma özelliği gösteren kişiler, bağımlılık ihtiyaçlarını gidermek için başkalarına ulaşmaya çabalarlarken korkulu bağlanma özelliği gösteren kişiler, hayal kırıklığına uğramamak için yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar. Saplantılı bağlanma özelliği gösteren kişiler, diğerlerinin kendilerini reddedeceğini düşündüklerinden ötürü kendilerini suçlarlar ancak yine de başkalarını olumlu değerlendirirler. Kayıtsız bağlanma özelliği gösteren kişiler ise başkalarına çok değer vermezler, reddedilmeyi deneyimlemişlerdir ancak yine de kendilik saygılarını devam ettirirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Tablo 1.1 Farklı Bağlanma Kuramlarına Göre Sınıflandırmalar

Ainsworth	Hazan ve Shaver	Bartholomew
Güvenli bağlanma	Güvenli bağlanma	Güvenli bağlanma
Kaygılı-kararsız bağlanma	Kaygılı-kararsız bağlanma	Saplantılı bağlanma
Kaçınan bağlanma	Kaçınan bağlanma	Kayıtsız bağlanma
		Korkulu bağlanma

1.4.İnsan Hayatının Farklı Devrelerinde Bağlanma

Dönmez'in (2000) insan hayatının farklı devrelerinde ebeveyn ve akranlara bağlanma ile ilgili yaptığı araştırmasında şu bilgiler, elde edilmiştir:

Tablo 1.2. İnsan Hayatının Farklı Devrelerinde Bağlanma

Gelişimsel evre	Anne-Baba	Akranlar
Bebeklik	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenceli üs	–
Erken çocukluk	Güvenli sığınak Güvenceli üs	Yakınlığı koruma
Geç çocukluk ve ergenlik	Yakınlığı koruma Güvenceli üs	Güvenli sığınak
Yetişkinlik	–	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenceli üs

Tabloda bebeklik döneminde ebeveyne bağlılığın yakınlığı koruma, güvenli sığınak ve güvenceli üs olarak üç şekilde gerçekleştiği görülmekte iken akranlara bağlılığın yer almadığı dikkat çekmektedir. Erken çocuk döneminde ise ebeveyne bağlılık, güvenli sığınak ve güvenceli üs olarak iki şekilde gerçekleşmekte iken akranlara bağlılık, yakınlığı koruma olarak ortaya çıkmaktadır. Geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde ebeveyne bağlılık, yakınlığı koruma ve güvenceli üs olarak ortaya çıkmakta iken akranlara bağlılık, güvenli sığınak olarak tek bir şekilde görülmektedir. Yetişkinlikte ebeveyne bağlılığın tabloda yer almadığı görülürken akranlara bağlılığın yakınlığı koruma, güvenli sığınak ve güvenceli üs olacak şekilde üç türde görüldüğü yer almıştır (Dönmez, 2000).

1.4.1.Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma

Bağlanma, insanlar ve hayvanlar dünyasındaki bebekler için oldukça avantajlı bir durumdur. Çünkü bebeğin temel bir bakıcısı olduğu takdirde bebeğin acil bir durumda kaldığında hayatta kalma ihtimali artar (Webster, 1998).

Bebek, ilk altı haftasında kendisine rahat bir ortam ve yiyecek sağlayan bakıcısının yanında kalmayı tercih eder. Ancak yine bu dönemde tanımadığı kişilerin yanında kaldığında da bundan rahatsızmış gibi görünmez. Bu durum, bebeğin ‘bağlanma öncesi dönem’de olduğunu gösterir. Bu dönemden sonra artık bebek tanıdığı ve tanımadığı kişileri ayırt etmeye başlar ki bu döneme, ‘bağlanmanın oluşması aşaması’ denir. Bu dönemin sonlarına doğru yani altında/yedinci aylarda bebek, tanımadığı kişi ya da nesnelere karşı temkinli davranışlar içinde bulunmaya başlar. ‘kesin bağlanma’ dönemi içinde olan bebek, bağlanma figürü kendisi ile aynı ortamı terk ettiği takdirde çevreden de fark edilebileceği şekilde üzgün bir tutuma girer ve ayrılık kaygısı duymaya başlar. Bu dönemde sadece bebek değil bakıcısı da, aralarındaki mesafe ne kadar fazla ise o kadar rahatsızlık duyar. Bebek için temel

bakıcısı, adeta ‘güvenli liman’ gibidir. Bebek, çevresini ve dünyayı keşfedebilir hale geldiğinde keşif yapmak için bakıcısından uzaklaşsa da ardından hep bakıcısına geri döner. Ve artık bebeğin hayatında ‘çift taraflı ilişkiler’ dönemi başlar. Bu dönemde çocuk artık kendi başına hareket edebilmektedir, dolayısıyla bakıcısından artık daha uzakta tek başına vakit geçirebilir ve artık bakıcı ile çocuk birbirleri ile temas halinde kalmaya daha az ihtiyaç duyarlar. Bu son aşama, 18-24 ay arası bir dönemde başlar ve yıllar boyu devam eder (Amado, 2005: 12-13).

Erken çocukluk dönemindeki ebeveyn-çocuk ilişkisi kişinin gelişimi, çevresi ile olan etkileşimi ve psikolojik uyumu üzerinde oldukça büyük bir etkiye sahiptir. Çocuğun temel bakıcısı ile çocuk arasında kurulmuş olan sosyal bağ (bağlanma), çocuğun normal bir gelişim göstermesinde oldukça önemlidir (Kapçı ve Küçüker, 2006).

Ainsworth ve diğ. (1978), ‘Yabancı Oda Deneyleri’ adı verilen çalışmada yeni yürümeye başlamış çocukların ve annelerinin iletişimlerini incelemişlerdir. Oyun odasında gerçekleşen bu çalışmada annelerinin yalnız bıraktığı çocukların bu stresi nasıl yaşadıkları ve nasıl baş ettikleri gözlenmiştir. Bu çalışmanın ilk aşamasında anne ile çocuğu, bir odaya alınmakta ve bir süreliğine gözlenmektedirler. Sonra anne, dışarı çıkmakta ve çocuk, araştırmacılardan biriyle yani bir yabancı ile odada yalnız kalmaktadır. Sonra ise anne, odaya geri dönmektedir. Bu çalışmada çocuklarda üç tür bağlanma biçimi gözlenmiştir: Güvenli, kaygılı-kararsız, kaçınan. Güvenli bağlanmış çocuklar, anneleri yokken kendilerini odada rahatsız hissetmişlerdir. Anneleri odaya geri döndüğünde çocuklarına sıcak davranmışlar, onları kucaklayarak rahatlatıp sakinleştirmişlerdir. Kaçınan bağlanma özelliğine sahip çocuklar, anneleri yokken bundan rahatsız olmamış gibi görünmüşler ve anneleri odaya geri geldiğinde de sakin ya da ilgisiz görünmüşlerdir. Anneleri ile fiziksel bir temasa ya da annelerinin kendilerini rahatlatmasına ihtiyaç duymamışlardır. Kaygılı-kararsız bağlanma özelliğine sahip çocuklar, annelerinin gitmesi sonucunda iki tür tepki göstermişlerdir: Anneleri gittiğinde ağlamışlar ve geri döndüğünde sevinip annelerine sarılmışlardır ancak birdenbire sinirlenerek annelerini protesto etmeye başlamışlardır (Anneleri onları sakinleştirmeye çalışsalar da sınırlı kalmaya devam etmişler ve ağlamışlardır.) (akt., Hamarta, 2004).

Bebeğin temel bakıcısına bağlanabilmesi, bakıcının bebeğin ihtiyaçları ve gelişimi doğrultusunda kabul eden tutumlar içinde olması ve de bebeğin ihtiyaçlarını karşılayabilmesine bağlıdır. Bu sayede bebek, bakıcısını yaşamının ilk

dönemlerinden itibaren güvenli biri olarak algılar ve bu algısını hayatının ileri dönemlerine de yayararak güvenli bağlanma davranışları geliştirir.

Bebekte eğer bakıcısına karşı bir güven hissi oluşursa bebek, artık fiziksel ve bilişsel enerjisini başka sistemlere de yönlendirmeye başlar. Yani artık çevresindeki diğer kişilere de güvenmeye ve onları da sevmeye başlar (Webster, 1998).

Eğer bakıcı çocuğun fiziksel ihtiyaçlarına yönelik kabul edici davranışlar içinde bulunmazsa yani reddedici bir tutum içinde bulunup çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız kalırsa, duygusal ve sosyal destekten yoksun bırakırsa, çocuğa kötü davranışlarda bulunursa, çocukla yeteri derecede fiziksel ve duygusal ilişkide bulunmazsa (sevgiyi sözel olarak ifade etme, duygusal paylaşım içinde bulunma, kucaklama, sarılma, öpme, vb.) çocukta güvensiz bağlanma gelişebilir. Böyle bir durumda çocuk, kendini güven içerisinde hissetmez ve de bunun sonucu olarak da tehdit ve tehlike algısı ile birlikte bakıcısına güven duymamaya başlar (Sardoğan, Karahan ve Dicle, 2007).

Son yıllarda dağınık/yönü belirsiz bağlanma stili adı verilen bir bağlanma stilinden bahsedilmektedir. Bu bağlanma stilinde kaygı kontrol edilememektedir ve de kaçınmacı ve kararsız davranışlar, göze çarpmaktadır. Bu bağlanma stilinin bebeklik döneminde bebeğin bakıcısı depresyona girdiğinde ya da herhangi bir rahatsızlık çekerken veya bebeğe istismar edici davranışlar gösterirken geliştiği belirtilmektedir (Dönmez, 2000).

Çocukluk dönemindeki bağlanma deneyimleri, zaman içinde benlik ve diğerlerine ilişkin içsel çalışma modelleri haline gelir. Bu modeller tıpkı 'şema'lar gibi bireyin gelecekteki deneyimlerini yapılandırır ve de algılarını, bireyler arası ilişkilerini, beklentilerini ve tutumlarını biçimlendirir (Saymaz, 2003: 50-51).

1.4.2.Ergenlik Döneminde Bağlanma

Kızlar 11-13 yaşlarında, erkekler ise 13-15 yaşlarında ergenlik dönemine girerler ve bu dönem kızlarda 18, erkeklerde 20 yaşına kadar sürebilir (Aydın, 2002: 6). Bu dönem cinsel alanda bir takım değişimler ve gelişmelerin yaşandığı, büyüme anlamında birçok şeyin kat edildiği bir süreçtir (Kulaksızoğlu, 2002: 39).

Bu dönemde ergenler bağlanma tutumlarını ve meraklarını anne-babalarından akranlarına yönelttikleri için bağlanma stilleri de, değişikliğe uğramaktadır. Eğer ergen, erken çocukluk döneminde güvenli bağlanma deneyimleri yaşamış ise bu

dönemde bunun faydasını görmektedir. Bu dönemde anne-babalar da, çocuklarındaki değişimin farkına vararak bu değişimlere verdikleri esnek tepkilerle onların sosyal davranışlarını teşvik edici davranışlarda bulunurlar. Bu sayede ergenler, olumlu akran grupları kurarlar ve duygularını düzenlemede stratejiler geliştirirler. Ergenlik dönemi, çocukluk ve yetişkinlik dönemi arasında kalan oldukça net ve bilinçli bir dönemdir. İlkokul hayatının sonunda girilen bu devrede ergen, cinsel gelişimi ve yetişkin rollerindeki belirsizliklere uğraşır. Bu dönemde günlük hayattaki ideal örnekler ve geçmişteki kendi rolleri ile nasıl bir bağlantı kuracağını düşünür. Yine bu dönemde gerçekleşen kimlik krizini yaşamak, oldukça sağlıklı ve normal bir süreçtir. Bu kriz ergenin daha önce kabul ettiği düşünceleri, değer yargılarını, inanç sistemlerini sorgulayıp yeni ve farklı düşünceleri ve de yaşam biçimlerini keşfetmesini içerir. Ergen kendi hayatını nasıl devam ettireceğini seçip inanç ve değer sistemlerini de belirleyince bu kriz, sona erer. Ergen uyumlu bir benlik yakaladığında kimlik gelişimini gerçekleştirmiş demektir (Arslan ve Arı, 2010).

Bağlanma kuramı çerçevesinde temel bakım verenle yaşanan deneyimlerin içsel çalışma modelleri ile temsil edildiği ve bu modellerin ergenlik süresince de giderek güçlendiği ve sağlam bir hal aldığı belirtilir. Bu dönemde artık bu modeller, son halini alır ve neredeyse hiç değişmeyecek kadar dirençli bir hale gelir. Yine bu dönemde kişinin yeterlilikleri arttığından artık bebeklik dönemindeki gibi çok fazla bağlanma davranışı gözlenmez. Yine bu dönemde görülen bağlanma davranışları incelendiğinde bağlanmanın fiziksel yakınlık aramaktan ziyade ihtiyaç halinde duygu, kaygı ve korkuları paylaşmak için yaşandığı görülür (Zimmermann ve Becker-Stoll, 2002).

Bebeklik dönemiyle çocukluk dönemini kapsayan boylamsal çalışmalarda bu iki dönem arasında bağlanma organizasyonlarının yüksek bir kalıcılık gösterdiği bulunmuştur. Her ne kadar çıkan bu yüksek kalıcılığın ergenlikteki bağlanma örüntülerini etkilemesi beklenirse de bu konuda yapılan çalışmalar, tutarsız sonuçlar ortaya çıkarmaktadır (Zimmermann ve Becker-Stoll, 2002).

Hamilton (2000), bebeklik döneminde oluşan bağlanma biçiminin ergenlik döneminde farklılaşıp farklılaşmadığını ve bunun sebeplerini araştırmıştır. Araştırmaya göre bebeklik döneminde oluşan bağlanma biçimi, ergenlik dönemine aktarılmaktadır. Bağlanma biçiminde oluşan farklılıkların olumsuz hayat olaylarından kaynaklandığı açıklanmıştır.

Zimmermann ve Becker-Stoll (2002) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada 16-18 yaş arası ergenlerin bağlanma zihinsel temsillerinin kalıcılığı incelenmiştir. Sonuçta bağlanma temsillerinin yüksek oranda kalıcı olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak güvensiz bağlanma geliştirmiş orta ergenlikteki (16 yaş) ergenlerin ergenliğin sonuna doğru güvenli bağlanma geliştirme yönünde bir gelişme göstermeleri, genel olarak göze çarpan bir detay olmuştur.

Çocukluk ve yetişkinlik döneminde bağlanma açısından bir köprü kurulabilmesi, ergenlik döneminde bağlanma güvenliğinin nasıl geliştiğinin anlaşılmasına bağlıdır. Ergenlik dönemi bağlanma açısından önemlidir çünkü içsel çalışma modelleri, bu dönemde gelişimlerini tamamlar ve bireyler arası ilişkilerde adeta bir rehber görevi görür. Bu dönemde artık anne-babalar değil, ergenin arkadaşları ve romantik ilişki içinde bulunduğu kişiler bağlanma güvenliği açısından önemli konuma gelirler. Ancak yine de anne-baba ile kurulan bağlanma ilişkisi, kimlik gelişiminde bu dönemde de önemini korumaya devam eder (Günaydın ve diğ., 2005).

Trinke ve Bartholomew'in (1997) yaptıkları çalışmada romantik bir ilişki içinde bulunan ergenlerin bağlanma hiyerarşisinde ilk sırada romantik ilişkide buldukları partnerlerinin; sonrasında ebeveyn, kardeşler ve yakın arkadaşların yer aldığı bulunmuştur. Romantik ilişki içinde olmayan ergenlerin bağlanma hiyerarşisinde ise aynı sıra bir sıra kaymış ve de ebeveyn, kardeşler ve yakın arkadaşları içermiştir. Bu sıralamada yaş ile bir bağlantı kurulamamıştır. Bulunan bu sonuç, ebeveynlerin bu dönemde de güvenli bir üs olarak kalmaya devam ettiklerini ancak bu rolü ergenlerin daha çok özellikle romantik ilişki içinde oldukları partnerleri başta olmak üzere başkalarına yüklediklerini göstermiştir. Bu sonuç, Hazan ve Shaver'ın (1994) çocukluktaki bağlanmanın yetişkinliğe de taşındığı düşüncesiyle birebirdir.

Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde kişinin nasıl bir bağlama stili geliştirdiği, genel olarak romantik ilişkileri ve yakın ilişkilerinde genel yönelimi incelenerek bulunur (Weimer, Kerns ve Oldenburg, 2004).

Colin (1996), yetişkinlik döneminde ve ergenlik döneminde yaşanan bağlanmanın karşılığını eş ya da arkadaş bulmadaki içgüdüsel yönelime bağlamaktadır. Güvenli bağlanan ergenler, akranları ile ve anne-babaları ile uyumlu ve doyumlu ilişkiler kurarken güvenli olmayan bağlanma özelliği gösteren ergenler, ilişkilerinde bağımlı bir tutum gösterirler ve anne-babaları ile ilişkileri zorlayıcıdır.

Allen ve Land'a göre (1999) ergenlikte bağlanma birçok bağlanma figüründen oluşur ve ergenliğinin en temel görevi, bağımsızlık ve ayrılmadır. Bağımsızlık açısından kıyaslandığında güvenli bağlanan ergenlerin diğer bağlanma biçimlerine sahip ergenlere nazaran daha az problem yaşayarak bağımsız olmayı başarabildikleri görülmüştür. Sroufe'e (1999) göre ise erken dönemdeki bağlanma, ilk ve orta öğretim çağındaki sosyal beceriler ile alakalıdır. Hem güvenli bağlanan çocuklar hem de güvenli bağlanan ergenler sağlam arkadaşlık ilişkilerine sahip olmak açısından daha avantajlıdır ve diğer bağlanma stillerine sahip olanlara göre arkadaşlık ilişkileri, daha yakın ve destekleyicidir (akt., Hamarta, 2004).

Her farklı bağlanma stiline sahip ergen, farklı kişilik özelliklerine sahiptir ve farklı bireyler arası sorunlar yaşar. Güvenli bağlanma özelliği gösteren ergenler aile ve arkadaş çevrelerinde daha uyumlu, kendilerine ve çevrelerine daha çok güvenen ve de daha az sosyal sorunlar yaşayan ergenlerdir. Kayıtsız bağlanma özelliği gösteren ergenler olumlu benlik algısı olan, çevrelerine güvenmeyen ve onları destekleyici bulmayan, yakınlık kurmaktan ve kendilerini ifade etmekten kaçınan ve de akranları tarafından düşmanca algılanan ergenlerdir. Saplantılı bağlanma özelliği gösteren ergenler özgüveni düşük, çevrelerini destekleyici bulan ancak bu destekten kendilerine yarar sağlayacak şekilde faydalanamayan ve kendilerini ifade etmekten kaçınan ergenlerdir. Korkulu bağlanma özelliği gösteren ergenler ise kendilerini ifade etmekten kaçınan, yakın ilişkiden uzak duran, çevrelerinden yardım talep edemeyen, özgüveni düşük ve geri planda duran ergenlerdir (Erözkan, 2004: 126).

1.4.3.Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Bağlanma kuramına göre bebeğin kendisinin bakımını sağlayan kişi ile kurduğu bağlanma ilişkisi, hayatının sonraki dönemlerinde kuracağı ilişkiler için bir prototip sağlar. Eğer bir yetişkin ilişkilerinde yakınlık kurmaktan kaçınıyor ise bu durum, erken dönemde bağlanma figürünün kendisine reddedici davrandığı ve bunun kişide duygusal bir hassaslık oluşturduğu anlamına gelmektedir. Çocuklar bağlanma ihtiyaçlarının yerine getirilip getirilmediği konusunda fikir yürütemezlerken yetişkinler, bunun bilincindedirler (Bartholomew, 1990).

Bowlby'e (1982) göre bağlanma sadece çocukluk dönemiyle sınırlı değildir; çocuğun ilk bağlanma deneyimi sonraki duygusal ilişkilerini, evliliğinde yaşayacağı sorunları, çocuklarıyla yaşayacağı sorunları, nevroitik semptomlarını ve kişilik özelliklerini etkiler (akt., Bartholomew, 1990).

Çocukluk dönemindeki bağlanmanın devamı, yetişkinlik döneminde de görülür. Yetişkin bir birey, eğer hastalanırsa ya da bir problemle karşılaşırsa çevresinde tanıdığı ve güvendiği birilerinin olmasını ister ve de bu kişilerle yakın olma ihtiyacı duyar. Böyle anlarda yetişkinlerde görülen bağlanma davranışı artışı, oldukça doğaldır (Bowlby, 1969: 207-208).

Bowlby'e (1973, 1979) göre kişinin erken yaşlarda edindiği zihinsel modeller, çok değişikliğe uğramaksızın yetişkinlikte de görev alır. Yetişkinlikte bağlanmanın incelenmesine dair ilk araştırmalar 1980'lerin ortalarına denk gelir ve bu araştırmalarda iki tür ölçüm kullanılır: Klinik psikolojide uygulanan görüşme temelli ölçümler ve sosyal psikolojide uygulanan özbildirim temelli ölçümler (akt., Selçuk ve diğ., 2005).

Görüşme temelli ölçümlerden biri, yetişkinlerin çocukluk bağlanma stillerini ölçen 'Yetişkin Bağlanma Görüşmesi'dir (Hamarta, 2004). Bu ölçümle Ainsworth'un üç bağlanma stiline yetişkinler için de geçerli olduğu görülmüştür. Hazan ve Shaver (1987), romantik sevgiyi bir bağlanma ilişkisi olarak değerlendirmişler ve bu ilişki içindeki yetişkinlerin tutumlarının Ainsworth'un bağlanma stillerine paralel bir şekilde gruplanabileceğini belirtmişlerdir. Bunun sonucunda Ainsworth'un bağlanma stillerine denk gelecek şekilde üç paragraftan oluşan bir bağlanma stilleri ölçeği geliştirilmiştir. Bu ölçekte güvenli bağlanma özelliği gösterenlerin romantik ilişkileri ve çocukken anne-babalarıyla olan ilişkilerinde olumlu deneyim ve inançlara sahip oldukları görülmüştür. Bu kişiler ilişki kurdukları kişilere güven duymakta ve yakın davranmakta, ayrıca kıskançlık duygusunu çok yaşamamaktadırlar. Kaygılı/kararsız bağlanma özelliği gösterenlerin ise ilişkilerinde kıskançlık duygusunu çok yaşadıkları ve duygusal iniş-çıkışlarının fazlaca miktarda olduğu görülmüştür. Son olarak kaçınan bağlanma özelliği gösterenlerin diğer bağlanma özelliklerini gösterenlere nazaran ilişkide buldukları kişilere en az güven duyan, ilişkilere dair olumsuz beklenti ve inançlara sahip olan ve de yakınlıktan kaçınan kişiler oldukları görülmüştür (akt., Sümer ve Güngör, 1999).

Yetişkinlerin sahip oldukları bağlanma stilleri ile çocukluk dönemlerinde anne-babalarının kendilerine karşı olan tutumları karşılaştırıldığında güvenli bağlanan yetişkinlerin anne-babalarını sıcak, karşılık veren, hazır bulunan ve duyarlı olarak tanımladıkları görülmüştür. Kayıtsız bağlanan yetişkinler anne-babalarını daha az duyarlı, sıcak ve hazır bulunan olarak tanımlamışlardır. Saplantılı bağlanan yetişkinler anne-babalarını sıcak ve sevecen olarak ifade etmelerine karşın her zaman

kendilerine ulaşamadıklarını, karşılık görmediklerini ve tutarsız olduklarını belirtmişlerdir. Korkulu bağlanan yetişkinler anne-babalarını daha soğuk, daha az destekleyici ve reddedici olarak tanımlamışlardır. Tüm bu sonuçlar, çocukluk döneminde bağlanma figürüyle kurulan ilişkinin ve deneyimlerin kişinin ileriki hayatında bağlanma örüntülerini ve ilişkilerini nasıl etkilediğini anlatmaktadır (Rothbard ve Shaver, 1994: 31-72).

Yetişkinler ile çocuklarının bağlanma örüntüleri, çok büyük benzerlik gösterir. Bunun nedeni, bağlanma örüntüsünün kuşaktan kuşağa aktarılması ve anne-babaların çocuklarının bir parçası haline gelmeleridir. Dolayısıyla yetişkin kişiler çevreleri ile ilişki kurduklarında aslında bu kurdukları ilişkide anne-babaları da yer almaktadır denilebilir. Anne-babaların sosyal ortamlarda olan davranışları ile çocukların yabancılara gösterdikleri davranışlar, birbiri ile oldukça ilişkilidir. Anne-babaların ve çocukların bağlanma örüntüleri incelendiğinde güvenli anne-babalar güvenli çocuklar, saplantılı anne-babalar tutarsız çocuklar, kaçınan anne-babalar kaçınan çocuklar yetiştirme eğilimindedirler. Kuşaktan kuşağa çeşitli şekillerde devam eden anne-baba-çocuk ilişkisi üçgeninde bu bilgilerin farkında olmak, oldukça önemlidir (Bozkurt, 2006: 42).

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlikteki bağlanma ilişkisini romantik sevgi ile ilişkilendirmişler ve bunu çocuklukta bağlanmaya benzetmişlerdir ancak Tennov (1979), romantik sevgi ile çocukla ebeveyn arasındaki ilişkide farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Bu ikili arasındaki iki önemli farklılık şudur: Romantik sevgi karşılıklıdır ve de eşler, kimi zaman kaygı ile güvenlik arayışındayken kimi zaman da güvenlik ve bakım sağlayan konumda olurlar. Bir diğer önemli farklılık da, romantik sevginin içinde her zaman cinsel ilişkiyi içermesidir (akt., Hazan ve Shaver, 1987).

Romantik aşk herkes tarafından farklı deneyimlenir çünkü herkesin bağlanma geçmişi farklıdır. Hazan ve Shaver (1987) bebeklik dönemindeki güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerini yetişkinlik dönemindeki romantik aşk bağlanma modellerine aktarmışlardır. Eğer bir yetişkinin bağlanma stili güvenli ise o kişinin aşk deneyiminde güven, arkadaşlık ve olumlu duygular yer alır. Kaçınan bağlanma özelliği gösteren yetişkinlerin aşk deneyimlerinde güvensizlik ve yakınlıktan kaçınma varken kaygılı-kararsız bağlanma özelliği gösteren yetişkinlerin deneyimlerinde aşkın acıya yol açan ve yaşayabilmek için savaşılmaması gerektiği algısı yatar.

Yetişkinlikteki bağlanma biçimleri, kişilerin çevrelerinden destek bekleme şekilleri üzerinde etkiye sahiptir. Örneğin güvenli bağlanmış kişiler, başkalarından kolayca yardım görebileceklerini hissederler ve de çevrelerinden destek ve yardım isteme konusunda çok fazla zorluk çekmezler. Yine güvenli bağlanmış yetişkinlerin eşlerinden destek görme beklentileri de, güvensiz bağlanmış yetişkinlere nazaran daha fazladır. Güvenli bağlanma bireyler arası etkileşimde fiziksel, duygusal ve psikolojik desteği de yansıtır. Kaçınan bağlanmış kişiler, kendilerini çevrelerinden uzakta tutarlar ve çevrelerinden düşük seviyede destek görmüş oldukları için yardım istemek konusunda kaçingandırlar. Kaygılı bağlanmış kişiler, her ne kadar çevreleri ile yakın ilişkide olmak isteseler de çevrelerine verdikleri değerin karşılığını alamayacakları kaygısı ile kendilerini bölünmüş hissederler ve de çevrelerinden mümkün olduğunca destek ve yardım beklemezler. Korkulu-kaçınan bağlanmış bireylere bakıldığında bu kişilerin zarar görme korkusu ile çevreleri ile ilişki kurmayı reddettikleri görülmektedir. Kayıtsız-kaçınan bağlanmış kişiler ise, insanlar ile yakınlık kurmaktan memnun olurlar ancak insanların kendilerine bel bağlamasını istemezler. Dolayısıyla rahat bir iletişim kurma ve sağlıklı bir anne-baba-çocuk ilişkisi kurma açısından güvenli bağlanmanın en iyi bağlanma stili olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma, yetişkinlerde iletişim kurmayı kolaylaştırmakta ve iletişim kurulan kişiler için de tatmin edici olmaktadır (Warren, 2009: 11).

Yetişkin bağlanma araştırmalarında Hazan ve Shaver, önemli bir yere sahiplerdir. Bartholomew (1991), Hazan ve Shaver'ın (1987) kaçınan bağlanma stiline korkulu ve kayıtsız olmak üzere 2 boyuttan oluştuğunu öne sürmüştür. Korkulu-kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler zarar görmekten ve reddedilmekten korktuklarından yaşadıkları ilişkilerde de kaçınmacı davranırlarken kayıtsız-kaçınan bireylerin böyle davranmalarının altında yatan neden savunmacı kalabilmek, özgüvenleri ve bağımsızlıklarını koruyabilmektir (akt., Hamarta, 2004).

Tablo 1.3. İnsan Hayatının Farklı Devrelerinde Bağlanmaya Göre Sınıflandırmalar (Özet olarak tablo halinde gösterilmiştir.)

Bağlanma dönemi	Bebeklik ve çocukluk	Ergenlik	Yetişkinlik
Bağlanma figürü	Anne ya da temel bakıcı	Akran, arkadaş	Eş, romantik partner
Bağlanma ilişkisinin özelliği	Tamamlayıcı	Karşılıklı	Tamamlayıcı
Bağlanmayı ifade eden unsurlar	Yakınlığı koruma, güvence üssü, güvenli sığınak	Bağımsızlığını kabul ettirme, duygusal bağ kurma	Bağlanma, bakım, cinsel birleşme
Bağlanma stilleri	Güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma, dağınık bağlanma	Güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma, dağınık bağlanma	Güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu-kaçınan bağlanma, kayıtsız bağlanma
Bağlanmada etkileşimler	Dışsal, gözlemlenebilir	İçsel, temsil edilebilir	İçsel, temsil edilebilir

1.5. Stres ve Stresle Başa Çıkma

Stres kişinin aşırı uyarıcı olarak algıladığı bir durumla karşılaşmasıdır ki (Folkman ve Lazarus, 1988) böyle bir durumla karşılaştığı takdirde duygusal düzeyde huzursuzluk, gerginlik, kaygı, öfke, depresyon gibi rahatsız edici duygular yaşar (Çoruh, 2003: 12).

Ancak herkes, stresle karşılaştığında tüm bu rahatsız edici duyguları aynı seviyede yaşamayabilir. Çünkü herkes stresi farklı şekilde algılar ve bu algılamaya kişinin yaşına, cinsiyetine ve kültürel yaşamışlıklarına göre değişiklik gösterir (Masuda ve Holmes, 1978).

Kişide stresin yaşanması için yaşadığı çevredeki değişimlerin onu etkilemesi gerekir. Eğer çevrede meydana gelen değişim ya da kişinin çevre değiştirmesi kişi üzerinde bir etki bırakıyorsa o zaman kişi, strese girer. Ayrıca kişilik özellikleri de, strese girmede etkilidir. Kimi kişilik özellikleri, kişiyi strese oldukça duyarlı kılarken kimi kişilik özellikleri de, strese duyarlılığı azaltır (Çoruh, 2003: 12).

Kişi, strese maruz kaldığı takdirde üç süreçten geçer: İlk olarak yaşadığı stresi bir tehditmiş gibi algılar. Sonraki süreçte bu duruma nasıl bir tepki göstermesi gerektiğini düşünür. Son süreçte ise düşündüğü bu tepkileri uygular ki bu süreçte de, başa çıkma denilir.

Başta çıkma, kişinin stresli durum karşısında kendini psikolojik olarak iyi hissedebilmesi için duruma uygun kullandığı davranışsal yaklaşımlar veya kişinin

kendisini kötü hissetmemek için kullandığı kaçınma davranışlarıdır (Palancı, 2000: 12). Kişinin stresle başa çıkmasındaki asıl amacı stres uyaranlarının neden olduğu duygusal gerilimi azaltmak, ortadan kaldırmak ya da bu gerilime dayanabilmektir (Aydın, 2003: 20).

Kişinin stresi değerlendirme süreci incelenirken stresle başa çıkma tutumları, mutlaka araştırılmalıdır. Çünkü kişinin seçtiği stresle başa çıkma tutumu, yaşayacağı stresin düzeyini ve etkilerini belirler (Fleishman, 1984).

Tıpkı herkesin stresi farklı şiddetle yaşaması gibi herkesin stresle başa çıkmada kullandığı tutum da farklıdır. Kişisel enerji düzeyi; olumlu düşünebilme; problem çözme becerisi; kontrol algısı; öz yeterlilik inançları; benliğe ilişkin algılamalar; depresif eğilimler; sosyallik; sosyal destekleri kullanabilme; cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey gibi demografik özellikler; kişilik özellikleri ve buna bağlı faktörler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını belirlemede rol oynayan değişkenlerdir (Catanzaro ve Honey, 1995).

Psikoloji tarihine bakıldığında stresle başa çıkma konusunun ilk ele alınışının daha çok klinik içerikli olduğu görülmektedir (Holmes ve Stevenson, 1990; Miller, Brody ve Summerton, 1988). Stresle başa çıkma tutumlarının ise daha çok ölümcül tehdidi olan birtakım hastalıklara karşı geliştirilen ve bireyselleştirilmiş savunmalar olarak değerlendirildiği görülmektedir (Feurstein, Bush ve Corbisiero, 1982).

Haan'a göre (1982) kolaylaştırıcı/zorlaştırıcı tutum, çatışmayı çözücü tutum, duyarlılık, algısal bozukluk, katılık, kendine acıma, kendini cezalandırma, kendini reddetme, saldırganlık, ego kontrolü, söyleneni yapmaya gösterilen direnç, başkalarını suçlama, diğerlerini eleştirme ve talepkâr davranma stresli anlarda genel olarak geçilen süreçlerdir (akt., Demir, 1998: 26).

Psikoloji tarihinde stresle başa çıkma kaynakları ve süreçleri, beş değişik açıdan değerlendirilmektedir (Şahin ve Durak, 1995):

- **Bilinçdışı savunma mekanizmaları:** Freud'un psikanalitik kuramında yer alan bu mekanizmaların görevi, bireyin saldırgan ve cinsel dürtülerinin çatışmasını asıl amaçlarını bilmeden dolaylı bir şekilde ifade etmesini sağlamaktır. Günümüzde ise dikkat, algı, hafıza gibi egonun gerçek yönelimli süreçleri dikkate alınmaktadır.

- **Bireysel kaynaklar:** Erikson'un 'yaşam dönemleri' yaklaşımında bahsettiği özgüven, özyeterlilik veya içsel kontrol gibi kaynakların yer aldığı ve ergenlik dönemi ile birlikte kazanılan başa çıkma süreçleridir.
- **Problem çözme çabaları:** Evrim kuramı ve davranışçı yaklaşımların temelinde yer aldığı bireylerin ve diğer canlıların hayatlarına fayda sağlayan çabalarıdır.
- **Genetik olarak programlanmış bir tepki:** İnsanların ve hayvanların stres karşısında ortak bir biçimde gösterdiği tepkilerdir.
- **Uyum yapmaya yönelik sürekli değişebilen bilişsel ve davranışsal çabalar:** Kişinin fiziko-psikolojik kaynaklarının bitmesi sonucunda gösterdiği çabalarıdır.

Kimilerine göre stresle başa çıkma, bir kişilik boyutu olarak düşünülüp bu yönde araştırılmalıdır. Ancak eğer stresle başa çıkma bu yönde ele alınırsa kişinin farklı stres durumları karşısında benzer stres tepkileri göstermesi beklenmelidir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Kişilerin her durumda aynı baş etme tutumunu göstermesi pek mümkün olmasa da her kişinin genel olarak baskın bir baş etme mekanizmasını kullandığı savunulmaktadır (Türküm, 1999).

Lazarus'a göre (1966) başa çıkma, iki süreçten oluşur: Dolaysız eylem ve etkiyi azaltma. Dolaysız eylem kişinin çevresindekiler ile olan ilişkisini kendi lehine çevirmeye çalışması olup tehlikeye karşı hazırlık, saldırganlık, kaçma ve hareketsizlik biçiminde kendini gösterir. Lazarus (1976), etkiyi azaltmayı da iki kategoriye ayırır: Semptomatik ve psişik davranış. Semptomatik davranış, alkol/sakinleştirici kullanma gibi hareketleri içerir iken psişik davranış, savunma mekanizmalarının (yer değiştirme, bastırma, tepki geliştirme, yansıtma, mantığa uygun hale getirme) kullanımıyla kendini gösterir (akt., Demir, 1998: 25).

Stresle başa çıkma literatürü incelendiğinde değişik yazarların stresle başa çıkmada farklı tutumlardan bahsettiği görülmektedir. Her ne kadar bu tutumlar genelde problem odaklı (aktif) ve duygusal odaklı olmak üzere iki temel grupta incelense de sosyal desteğe başvurma, kaçınma, kabul, inkar, bastırma gibi bazı özel alt grupların da kimi araştırmalarda yer aldığı görülmektedir (Billings ve Moos, 1984; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Kimi araştırmalarda bu özel alt grupların bilişsel ve duygusal alt boyutlarının da ele alındığı, dikkat çekmiştir (Felton, Revenson ve Hinrichsen, 1984; Newton ve Contrada, 1992).

Belirtilen bu başa çıkma tutumları etkinlikleri açısından incelendiğinde kimilerinin sıkıntıyı azaltmada etkin bir göreve sahip olduğu gözlenir iken kimilerinin etkin bir göreve sahip olmadığı görülmüştür (Holmes ve Houston, 1974; Houston, 1972).

Coyne ve Downey'e göre (1991) göre hiçbir başa çıkma yöntemi, ne iyi ne de kötüdür. Fakat o anki yaşanan stresli durumun gerektirdiği başa çıkma yöntemi ile kişinin uyguladığı yöntem birbirine zıtsa o zaman başarısız sonuçlar elde edilebilir.

Stresle başa çıkma tutumları farklı kişiler tarafından farklı şekillerde ele alınmakla birlikte genel olarak bakıldığında stresle başa çıkmada iki tür yaklaşım olduğu görülmektedir:

1.5.1. Stresle Başa Çıkmada Problem Odaklı Yaklaşım

Bu yaklaşım, stresli durumun etkisini azaltabilmek ya da ortadan kaldırmak amaçlıdır. Bu yaklaşımda bulunan kişiler pasif değil, aktif, mantıklı ve bilinçli bir rol içindedirler (Lazarus, 1991; Folkman ve diğ., 1986).

Bu yaklaşım, kişinin problem çözme becerisi kadar yaşanan problemlere ilişkin bilişsel-duygusal şemaların nasıl işlendiğini de yansıtır (Burns ve D'Zurilla, 1999).

Stresli durumlarda bu yaklaşımını benimseyen kişilerin stresli durum sonrası ve sonrasında daha düşük depresyon seviyesinde yer aldıkları görülmüştür (Billings ve Moos, 1984).

Bu yaklaşımın iki temel dinamiği olan özgüven ve kontrol edebilirlik algısı, psikolojik stres vericilerin negatif etkisini azaltmada etkin bir role sahiptir (Holahan ve Moos, 1985).

1.5.2. Stresle Başa Çıkmada Duygusal Odaklı Yaklaşım

Bu yaklaşım uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kabul etme, olumlu yeniden yapılandırma, sorunu yok sayma gibi pasif tutumları içerir (Folkman ve diğ., 1986; Dugas, Freeston ve Ledoucer, 1995). Stresli durum karşısında bu yaklaşıma yönelen kişiler, duygularını kontrol etme çabası içinde bulunurlar. İlgilerini ve düşüncelerini farklı konulara yönlendirirler (Lazarus, 1991).

Bu yaklaşımı benimseyen insanlar, stres verici bir durum ile karşılaştıklarında kaçınma mekanizmasını çok sık kullanırlar (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Kendilerini olayları kontrol edebilirlik gücü bakımında yetersiz hissetmektedirler (Dugas, Freeston ve Ledoucer, 1995).

Duygusal odaklı başa çıkma kişiyi kontrol etmekte zorluk yaşadığı durumu inkar ederek ondan uzaklaştırır ve böylece kişi, psikolojik olarak rahatlar (Burgess ve Haaga, 1998).

İki farklı yaklaşıma genel olarak bakıldığında problem odaklı başa çıkmada durumu değiştirme amaçlı aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli yöntemler kullanılırken duygu odaklı başa çıkmada uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kabul etme ve olumlu yeniden değerlendirme gibi pasif yöntemlerin kullanıldığı görülmektedir (Folkman ve diğ., 1986).

Problem odaklı başa çıkma yaklaşımında karşılaşılan stresli durum sorun çözülerek, karar verilerek veya direkt eylemde bulunarak çözülmeye çalışılır iken duygu odaklı başa çıkma yaklaşımında stres veren duygular düzeltilerek çözülmeye çalışılır (Folkman ve Lazarus, 1985).

Kişinin eğer yaşadığı stresli durumu kontrol edemeyeceğini düşünüyor ise bu durumda duygusal odaklı başa çıkma tutumlarına yönelir iken durum üzerinde kontrol edilebilirlik inancına sahip olduğu anda bilişsel çabalara ve problem odaklı başa çıkma tutumlarına yönelmesi iki yaklaşımı birbirinden ayıran durumlardan biridir (Pearlin ve Schooler, 1978).

Kişinin stresi ne seviyede algıladığı da, kişinin yöneldiği başa çıkma tutumunu belirlemektedir. Eğer yaşanan bir olay yüksek seviyede duygusal ve bilişsel çaba gerektiriyor ise o olayı sonuçlandırmak zorlaşır. Dolayısıyla kişi, olay ile başa çıkmayı zor bulunca duygusal odaklı ve savunmacı davranışlar ile stresle baş etmeye çalışır. Kişinin olayın tehdit ediciliğini yüksek görmesi ve kendisinde bu tehdit ediciliği dengeleyecek kişisel faktörler ve sosyal destekleri bulamaması, onu duygusal odaklı başa çıkma tutumlarını kullanmaya yönlendirir. Ancak kişi sahip olduğu fiziksel, bilişsel ve uyumsal davranışları ile çabalayarak tehdit edici olayı dengeleyebileceğini düşünüyorsa o zaman kaçınma türü davranışlar gösterme ihtiyacı hissetmez (Palancı, 2000: 11).

Duygu odaklı başa çıkma, probleme dönük çabaları engelleyip kimi baskıları azaltarak problem odaklı başa çıkmayı kolaylaştırır iken problem odaklı başa çıkma ise, tehditkar durumu daha az görünür kılarak rahatsızlık hissini azaltma işlevine sahiptir (Carver ve Scheier, 1994).

Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma tutumlarının yanı sıra ilaçlar da, stresle baş etmede kullanılan bir diğer yöntemdir. Her ne kadar bazı ilaçlar stres ve kaygıyı azaltmada etkin bir role sahip olsa da bu durum, profesyoneller tarafından

çok tercih edilmemektedir. Çünkü bu ilaçlar, kişinin stresle başa çıkmasından çok ondan kaçınmasına neden olmaktadır. Sağlıklı ve uyumlu kişilerin ilaçsız bir şekilde stresle baş edebilmeleri gerekir (İnanç, 1997).

Bazı araştırmacılar, bu iki yaklaşımın yanı sıra ‘anlam odaklı başa çıkma’ olarak adlandırdıkları bir başka başa çıkma yolu daha olduğunu belirtmişlerdir. Bu yaklaşımda kişinin olayın anlamını kontrol etmek için bilişsel stratejileri kullandığını belirtmişlerdir (Folkman ve Moskowitz, 2004).

Sonradan bu üç yaklaşıma bir yaklaşım daha eklenmiş ve bu yaklaşıma “sosyal başa çıkma” adı verilmiştir. Buna göre stresle başa çıkmada dört temel yaklaşım oluşturulmuştur (Folkman ve Moskowitz, 2004):

- **Aktif:** Kendine hakimiyet, planlama.
- **Kaçma:** İnkâr, uyuşturucu, zihinsel ilgisizlik/soyutlama.
- **Destek:** Araçsal destek arama, duygusal destek arama.
- **Olumlu bilişsel yeniden yapılandırma:** Olumlu yeniden değerlendirme, kabul.

1.5.3. Stresle Başa Çıkma Tutumları

Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ve bu araştırmada da kullanılmış olan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri’ne göre stresle başa çıkma tutumları 6 kategoriden oluşmaktadır:

1.5.3.1. Aktif Planlama

Bu baş etme tutumunu kullanan bireyler, yaşadıkları stresli durumu kontrol edebileceklerine karar vererek eyleme geçerler. Bu baş etme tutumunda daha fazla bilgi alma, sorun çözmeye yönelik davranışlar bulunur (Uçman, 1990).

Aktif planlama başa çıkma tutumunu kullanan bireylerin yöntemleri aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematığı içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemlerdir (Özbay ve Şahin, 1997).

1.5.3.2. Dış Yardım Arama

Yaşamın tüm alanlarında sosyal desteğe sahip olmak, stresi önlemede oldukça etkilidir. Kişinin sosyal desteğe sahip olması Maslow’un ‘ihtiyaçlar hiyerarşisinde’ belirtildiği üzere ait olma, sevgi, takdir görme, kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçları sosyal çevresindeki kişilerle giderebilmesidir. Yapılan araştırmalarda aynı ortamda çalışan ve yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olanların güvensizlik

yaşamamaları nedeni ile yine aynı ortamda çalışan ancak sosyal desteğe sahip olmayanlardan daha düşük seviyede stres yaşadıkları görülmüştür (Ekinci ve Ekici, 2003).

Kişinin yaşadığı stresli durum ile kendi kişisel başa çıkma tutumları ile baş edemediğinde problemini çözmek için kendisine yardımcı olabilecek birinin olması, oldukça önemlidir (Artan, 1986: 129).

Dış yardım arama tutumu, iki türdür: Somut çözüme yönelik (araçsal) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimi. Dış yardım arama başa çıkma tutumunu kullanan bireylerin yöntemleri duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta yardım aramadır (Özbay ve Şahin, 1997).

1.5.3.3.Dine Sığınma (Dine Yönelme)

Stresle baş etmede bireyin kendi kendine stresi ile baş edebilmesinde en etkin çözümlerden biri, dini inançtır. Dini bir inanışa sahip olmak, kişinin ruh dünyasına olumlu katkılarda bulunur (Sunmaz, 2001: 44).

Stresli anında dua eden birey, rahatlama yaşar. Başarısızlığa uğrama, hastalanma gibi tehdit edici ve stres yaratan durumlarda kişi dua ettiğinde Allah tarafından isteklerinin karşılanacağına inanır. Gerginliği üzerinden atabilmek için ilahi bir güce sığınır. Bu sayede yatışarak rahatlar (Kula, 2002).

Yapılan araştırmalar kendi ötesinde ve üzerinde yüce bir varoluş, deneyüstü olumlu bir güç veya derin bir anlama bağlanıp inananların sağlık konusunda birçok avantaja sahip olduklarını göstermektedir. Bahsedilen avantajlar şöyledir (Bahadır, 2002):

- Dini inancı olan kişiler kriz, stres ve sosyal çatışmaları daha kolay aşabilmektedirler.
- Dini inanca sahip olmanın kişileri stresten ve psikosomatik hastalıklardan koruyucu ve önleyici bir rolü vardır.
- Dini inanç, umut ve güven aşılıyarak kişinin iyileşme süresini hızlandırır.
- Dini inanca sahip olma, kişileri ölüm ve bunun gibi olayları daha sükunetle karşılamaya yöneltir. Kişiyi ölüm ve sonrasına dair duyduğu korkulardan uzaklaştırır.

Dine sığınma başa çıkma tutumunu kullanan bireylerin yöntemleri ilahi bir güce sığınma, dua etme ve inançlardan güç almaktır (Özbay ve Şahin, 1997).

1.5.3.4.Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)

Stres karşısında bu tutumu gösteren bireyler, pasif bir şekilde stresli olaydan kaçarlar ya da kendilerini olaydan soyutlarlar (stresli olayı unutabilmek için ders çalışma ya da başka şeyler ile ilgilenme, rahatlamak için ağlama, stresli olayı daha az düşünmek için sinemaya gitme ya da televizyon izleme, stresli olayın gerçek olmadığına kendini inandırmaya çalışma, başına gelenlere inanmak istememe) (Lazarus, 1991).

1.5.3.5.Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal)

Bu tutumu benimseyen insanlar stres karşısında sigara, alkol, ilaç ve uyuşturucu kullanımı gibi biyokimyasal yollara ve metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma yollarına başvururlar. Her ne kadar bu tutum içindeki bazı bireyler stres karşısında sigara kullanımına yöneldiklerinde sıkıntı ve gerginlikleri azalsa da; ruhsal güç azalması, zihinsel aktivitenin yavaşlaması, yorgunluk, iştahsızlık ve uykusuzluk gibi sigaranın olumsuz yanlarıyla karşı karşıya kalırlar (Artan, 1986: 116).

Sigara içmek, zannedildiği gibi stresi azaltmaz. Hem kişinin günlük sorunları ile baş edebilmesi için gereken enerji seviyesini düşürür hem de bazı ölümcül hastalıklara neden olur (Pehlivan, 1995: 53).

Tıpkı sigara gibi alkol de, stresi azaltma gibi olumlu etkilere sahip değildir. Kısa süreli ve az miktarda alınan alkol, depresif duyguları azaltsa da düzenli olarak uzun süreli ve çok miktarda alındığında tam tersine depresif duyguları artırır. Alkolün düşük seviyede kullanımı ağrı ve acıları dindirip kişiyi gevşetse de aşırı kullanıldığında saldırgan davranışlara neden olabilmektedir (Pehlivan, 1995: 53).

1.5.3.6.Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Stresle başa çıkmada gösterilen bu tutum, kişinin çevresinden aldığı tepkiler ve davranışlarının sonuçları neticesinde bilişsel değerlendirme sürecini yeniden düzenlemesidir. Bilişsel yeniden yapılandırmada temel kaideler korunarak ya da çok ihtiyaç duyuluyorsa değiştirilerek amaca uygun yeni bilişsel yapılandırmalar, inşa edilir (Palancı, 2000: 25).

Kişi, strese karşı uyguladığı bu tutumda stresli durumu kontrol altına alamayacağına ve bu nedenden ötürü kabullenmesi gerektiğine inanır. Olayın neden

olduğu olumsuz duyguları kontrol altına alarak olumlu bir yöne odaklanmaya çalışır ('Yaşadığım olay acıydı ama çok şey öğrendim.', 'Her işte bir hayır vardır.')(Uçman, 1990: 62).

Bilişsel yaklaşıma göre kişinin içsel ve dışsal süreçleri, strese neden olmaktadır. Kişinin mantıksız ve yanlış inanışlarından kaynaklanan stres, içsel süreçlerden kaynaklanan stres anlamına gelmektedir. Eğer böyle bireyler, hayata bakış açılarını yeniden değerlendirip mantıksız inanışlarını ('Kendini düşünmek, kötü ve yanlıştır.', 'Kızgınlık, mutlaka kötü ve yıkıcıdır.')(düzeltirlerse strese mücadelede dair büyük aşamalar gerçekleştirirler.

İnsanları stres yaşamaya yöneltten durumlar, aslında bireylerin yaşadıkları ya da iletişim halinde oldukları kişileri değerlendirme biçimleridir. Eğer zihinsel düzenleme tekniği ile mantıksız inanç ve düşünceler baştan düzenlenirse strese etkin bir şekilde baş etmek, mümkün bir hale gelebilir (Baltaş ve Baltaş, 1997: 245).

Bilişsel yeniden yapılandırma ile olaylara verilen anlamlar ya da olaylar ile yeterli derecede başa çıkılabilirlik algısı, yeniden düzenlenebilir. Bilişsel yeniden yapılandırma ile birey, artık daha olumlu ve duygular ile başa çıkmayı sağlayan cümleler kurabilir hale gelir. Mizah da, strese başa çıkmada etkili bir faktördür. Eğer birey yaşadığı durumların mizahi yanlarını görebilir hale gelirse durumlara olan bakış açısı da genişler (Rice, 1999: 296).

1.6.Stresi Algılama

Stresi algılamada bilişsel değerlendirme, söz konusudur. Bilişsel değerlendirme, kişinin yaşadığı stresli durumu ne derece tehdit edici bulduğuna yönelik atfettiği kişisel hükümdür (Folkman ve Lazarus, 1987).

Her ne kadar çevresel faktörler ve stres yaratan olaylar çoğu kişi için benzer olabilse de her bireyin strese verdiği tepkiler ve bu tepkilerin derecesi, farklı olabilmektedir (Burns ve D'Zurilla, 1999; Folkman ve Lazarus, 1987). Bunun nedenini anlamada bilişsel değerlendirme, oldukça önem taşımaktadır (David ve Suls, 1999). Bilişsel değerlendirmede bireysel farklılık, söz konusudur. Kişilerin yapabilirlik inançları, kontrol algıları, öğrenilmiş sembolik aktiviteleri, sosyal uyumu sağlayan atıfları, yaşam tecrübeleri ve sezgilerinin farklılığı bilişsel değerlendirme farklılığını ve de dolayısıyla algılanan stres düzeyinde farklılıkları doğurur (David ve Suls, 1999; Marlove, 1998).

Stres, kişinin doğal çalışma düzenini bozan bir durumdur. Kişi olumsuz birtakım sosyal olaylar yaşadığı ya da olumsuz bir duygulanım içine girdiği zaman yaşadığı stres düzeyi artar (Kemeny, 2003).

Sosyal bir gerginlik yaşama, depresif bir bozukluğa sahip olma, yaşanan olaylar ve fiziksel hastalık semptomları algılanan stres düzeyini etkileyen faktörlerdir (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983).

Algılanan stres düzeyinin bazı biyolojik faktörler ve kortizol, glukoz seviyesi gibi vücuttaki bazı değerler ile ilişkili olduğu ve bu değerlerdeki bir artma veya azalmanın algılanan stres düzeyini etkilediği bilinmektedir (Ebrecht ve diğ., 2004; Goldman ve diğ., 2005).

Yapılan araştırmalara göre fazla alkol ve sigara kullanımı ve de düşük seviyede spor, algılanan stres düzeyi ile negatif bir ilişki içindedir (Heslop ve diğ., 2001).

Bu araştırmada kullanılan Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinin geçerlik çalışmasında (Cohen ve Williamson, 1988) şu sonuçlar, elde edilmiştir (akt., Ramirez ve Hernandez, 2007):

- Yaş arttıkça algılanan stres düzeyi azalmaktadır.
- Gelir seviyesi arttıkça algılanan stres düzeyi azalmaktadır.
- Eğitim seviyesi arttıkça algılanan stres düzeyi azalmaktadır.
- Siyahi ırka nazaran beyaz ırkta algılanan stres düzeyi, daha düşüktür.
- Kişinin birlikte yaşadığı aile üyelerinin sayısı ikiden fazla ise algılanan stres düzeyi artmaktadır.
- Bekar ya da özellikle de boşanmış kişilere nazaran evli ya da dul kişilerde algılanan stres düzeyi, daha düşüktür.
- Yarı zamanlı çalışan kişilere, öğrencilere, çalışmayan kişilere veya hastalık ya da herhangi bir durumdan dolayı çalışamayacak durumda olan kişilere nazaran emekli ya da tam zamanlı çalışan kişilerde algılanan stres düzeyi daha düşüktür.

1.7.Algılanan Anne-Baba Tutumları

1.7.1.Baskıcı-Otoriter Tutum

Bu tutum çocuğun özgüvenini yok edici, kişilik gelişimini önemsemeyen, çocuğun her davranışı sonrası çoğunlukla yeni baskılar, cezalar ve azarlamalar ile karşılaştığı bir tutumdur. Eğer çocuk böyle bir tutum ile yetiştirilirse genel olarak silik, kolayca etki altında kalan ve hassas bir birey haline gelebilir (Yavuzer, 1998: 28–29).

Anne-babası otoriter olan çocuklar, davranışlarını ceza almamak için nasıl davranmaları gerektiği şeklinde yönlendirirler. Anne-babalarının üzerlerinde kurdukları otoriteden kurtulamayan bu çocuklar, sonunda silik bir birey haline gelirler. Sonunda ya ruh sağlıkları bozulan ya da hassas ve kırılğan bir birey haline gelen bu çocuklar, kendi istekleri ile anne-babalarının istekleri arasında sıkışıp kalmışlardır (Altınköprü, 1984: 99–100).

Otoriter anne-babalarda sevgi gösterimi, çocuğun istenilen davranışı yerine getirmesi için kullanılan bir araç halini almıştır. Çocuğu istenilen şekilde davrandığı takdirde çocuğuna sevgisini gösteren bu tür anne-babalar, aynı zamanda kendilerini toplumsal otoritenin bir temsilcisi gibi gören ve çocuğundan mutlak uyum bekleyen anne-babalardır (Cüceloğlu, 1997: 59).

Bu anne-babalar çocuklarını kendilerinden farklı bir birey olarak algılamazlar, çocuklarının kendileri ile bir bütün olduğunu düşünürler. Bu yüzden de çocukları üzerinde hakimiyetleri olduğunu düşünerek devamlı baskı kurarlar. Bu anne-babaların kesin ve açıklama yapılmaya gerek duyulmayan kuralları vardır. Otoriter anne-babalara göre çocukları, bu kurallara koşulsuz bir şekilde itaat etmelidirler. Böyle anne-babalar çocuklarını sürekli değerlendirmeye, kontrol etmeye ve onları kendi istedikleri bir kalıbın içine sokmaya çalışırlar. Çocukları istenmeyen bir davranışta bulduklarında hakaretten dayağa varabilen derecede hemen cezalandırma yolunu seçerler. Ebeveyn ile çocuk arasındaki bu tek yönlü iletişim ve baskılar, sevgisiz ve ilgisiz bir ilişkiye neden olmaktadır. Bu tarz bir ilişkide korku ve öfke duyguları egemendir. Bir çocuk otoriter bir anne-baba tarafından yetiştirildiği takdirde duygu ve düşüncelerini (özellikle olumsuz olanları) ifade etmekte zorlanan, otorite karşısında suskun kalan, boyun eğen fakat bir yandan da otorite eksikliğinde kurallara karşı gelen bir birey haline gelir. Böyle çocuklar,

kendilerinden güçlü kişilere itaat ederlerken kendilerinden güçsüzlere karşı saldırgan tutumlar içinde bulunurlar (Şendil, 2003: 176).

Çocuğu baskı altında tutmak, her halükarda olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Çocuk duygularını dile getirmekten korkan, korkak, çekingen bir birey haline gelecektir. Bu çocukların anne-babalarının her istediklerini yerine getirmelerinin sebebi, yerine getirmedikleri takdirde dışlanıp cezalandırılacaklarını düşünmeleri ve bundan korkmalarıdır. Otoriter anne-babalar tarafından yetiştirilen çocuklar, anne-babalarını sevmektense onlara karşı öfke ve nefret duyabilirler. Devamlı cezalandırılmaktan dolayı bu çocukların benlik saygıları ve özgüvenleri düşüktür (Aydın, 2002: 59).

1.7.2. Demokratik Tutum

Demokratik tutuma sahip olan bir anne-baba çocuğunu ayrı bir birey olarak değerlendirir, ona değer verir ve çocuğunun bağımsız bir kişilik geliştirmesi yolunda onu destekler. Çocuğunun tek ve özel olduğunu kabullenir, 'kendini gerçekleştirmesine' destek olur ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirir. Çocuğunun sadece fiziksel ihtiyaçlarını değil, aynı zamanda duygusal ihtiyaçlarını da karşılıksız bir şekilde karşılar. Böyle bir ortamda büyüyen çocuk, anne-babasının asla sevgi ve desteğini kaybetmeyeceğini bilir. Aile ortamı içinde çocuğa da diğer tüm bireyler gibi eşit haklar tanınır, düşüncelerini açıkça ifade etmesine izin verilir ve bu konuda cesaret verilir. Demokratik anne-babalar çocuklarına arkadaş gibi davranırlar, paylaşımcıdırlar, onlara değer verirler ve tüm bunları çocuklarına hissettirirler. Her zaman için değiştirilemez ve sorgulanamaz kurallar koymaktansa bazen kurallarda esnek de davranabilirler. Çocuk, böyle bir aile ortamında yetiştiği takdirde olağan bir şekilde daha küçük yaşlardan itibaren sorumluluklarının bilincinde bir birey haline gelir (Şendil, 2003: 179-180).

Genelde ailelerde daha çok çocuğun yaptığı hatalar üzerinde yoğunlaşılır. Ancak öncelikle çocuğun hatalarındansa olumlu davranışlarının farkında olunmalı ve bu olumluluklar, çocuğa her daim belirtilmelidir. Demokratik anne-babalar da, çocuklarının başarısızlıklarını cezalandırmaktansa öncelikle başarılarını ödüllendirirler. Böylece çocuklarının benlik duygusu, olumlu bir şekilde gelişir. Demokratik bir aile ortamında tüm bireyler birbirine karşı sevgi dolu, saygılı ve hoşgörülüdür. Ayrıca bu aile ortamında çocuğa demokrasi terbiyesi de kazandırılır (Yıldırım, 1997: 120).

Demokratik tutum içinde olan anne-babalar, çocuklarına karşı güven verici ve hoşgörölü bir şekilde davranırlar ve bazı kısıtlamalar haricinde çocuklarının istediklerini yapması konusunda anlayışlıdırlar. Hoşgörü aile içinde makul bir ölçüde yaşandığı takdirde çocuk kendine güven duyan, toplumsal bir birey haline gelir. Bu aile ortamında evdeki kurallar ve sınırlar net ve bellidir ve de bu kural ve sınırlar dahilinde çocuk, söz hakkını kullanabilmektedir. Çocuk demokratik anne-baba tarafından yetiştirildiğinde onlardan gördüğü sevgi ve teşvikle girişimcilik ruhuna sahip olur, özgüven kazanır ve kararlarını kendi verip bu kararlarının sorumluluklarını üstlenebilir. Demokratik anne-babaların genel olarak içinde buldukları tutum, çocuğuna fiziksel ya da sözel olarak sevgi göstermek ve onunla ortak bir zaman dilimi içerisinde aktivitelerde bulunmaktır. Tüm bunları yaparken demokratik anne-babalar, bir yandan da çocuklarını denetlemek için ikna yoluna başvurup destekleyici bir tutum içinde bulunurlar. Böyle anne-babalar tarafından yetiştirilen çocukların kendi kendilerine yeni şeyler öğrenip yeni beceriler kazanmalarının nedeni, anne-babaları tarafından yaptıkları aktivitelerin sınırlandırılmaması ve bunlara ilgi duyulması ve de kendilerine özgür bir ortam oluşturulmasıdır. Çünkü bu sayede çocuklar cesaretlenirler. Bu anne-babalar, çocuklarının bireyselliğinin farkında oldukları için bu bilinç ile onları desteklemektedirler (Yavuzer, 1997: 57-58).

1.7.3.İlgisiz-Kayıtsız Tutum

Bu tutum içerisinde olan anne-babalar çocuklarına sevgi göstermezler ancak otoriter anne-babalardan farklı olarak çocuklarına karşı aşırı kontrolcü şekilde davranmazlar ve onları başkaları ile kıyaslamazlar, dolayısıyla çocuklarından fazla beklentileri yoktur. Bu tutumdaki anne-babalar, çocuklarını yalnız bırakarak onları görmezden gelirler. Her ne kadar çocuklarına yanlış davranışlarda buldukları takdirde birtakım yaptırımlarda bulunsalar da bu yaptırımlar, caydırıcılıktan uzaktır. Böyle bir tutum ile yetiştirilen çocuk, suçluluk duygusuyla etrafına ve kendine zarar veren bir birey haline gelir (Yavuzer, 1998: 33).

Bu tutumdaki anne-babaların çocuklarına karşı olan yaptırımları, caydırıcılıktan uzaktır çünkü çocuğun olumsuz davranışını ortadan kaldırmadığı gibi daha da arttırabilmektedir. Bu anne-babalar tarafından yetiştirilen çocuklar, bir süre sonra bu yaptırımları yetersiz bularak kontrolünü eline alır ve ailesine her istediğini yaptırmaya başlarlar. İstekleri yerine getirilmediğinde şımarıklık yapabilen, ağlayıp

huzursuzluk çıkarabilen bu çocuklar istekleri yerine getirildiğindeyse bunlarla yetinmeyip daha da fazlasını isteyen, şımarık, bencil ve sorumsuz bir kişiliğe bürünürler (Altinköprü, 1984: 100).

1.7.4.Aşırı Koruyucu-Müdahaleci Tutum

Bu tutum içindeki anne-babalar, çocuklarını tüm kötülük ve zararlardan korumaya çalışırlar. Demokratik tutuma sahip anne-babalarla kıyaslandıklarında bu anne-babalar, çocuklarının yanlış yapacağını ya da zarar göreceğini düşündükleri için onlara sorumluluk vermekte zorlanırlar. Bu tarz tutumu benimseyen anne-babalar, çocuklarının kendi başlarına yapabilecekleri her şeyi onlar adına yaparlar. Çocuklarının her şeyine müdahale ederler ve artık bir süre sonra bu çocuklar, anne-babalarının desteği olmaksızın hiçbir şey yapamaz hale gelirler (Şendil, 2003: 175).

Bu tutumdaki anne-babalar, çocuklarını genelde hep şımartarak yetiştirirler. Bu çocukların üzerlerine çok düşülür, kendilerine gereğinden fazla ilgi ve sevgi gösterilir (Yavuzer, 1998: 31-32).

Çocuklar böyle bir tutumla yetiştirilmelerinin sonucu olarak girişimcilikten uzak, korkan, çekingen, özgüveni düşük, hep başkalarından yardım ve destek bekleyen, akranlarına göre beceri bakımından geri seviyede çocuklar haline gelebilirler. Tüm bunlar da, çocuğun özellikle de sosyal yaşamda geri planda kalmasına sebebiyet verir. Aile hayatı dışındaki hayat, bu çocuklar için zor ve tehlikelidir. Kendilerini koruma altına alacak bir yetişkinin olmadığı oyun ortamlarında bile kendilerini ön plana çıkaramadıkları gibi dışlanma, alay edilme, dayak yeme gibi durumlarla bile karşılaşabilirler. Bu anne-babaların çocuklarına aşırı koruyucu ve müdahale edici davranmalarının altında yatan sebep, çocuklarını kendilerinin bir uzantısı gibi görmeleri ve duygusal eksikliklerini çocukları ile birlikte giderebilmeleridir. Bu tutum içindeki anne-babalar için çocuklarının onlara bağımlı olması, adeta bir görevdir. Cinsiyetler arasında fark gözetilen bu anne-babalar, özellikle de kız çocuklarının bağımsız olmasını bir tehlike olarak algıladıklarından kız çocukları üzerinde daha kontrolcü davranırlar (Şendil, 2003: 175-176).

1.7.5.Tutarsız Tutum

Tutarsız tutum, anne-babalarda oldukça sık görülen yanlış bir tutumdur. Bu tutumda anne-baba, çocuğa ikili mesajlar vermektedir. Örneğin çocuğun istediği herhangi bir şeyi anne, olumsuz karşılarken baba, olumlu karşılamaktadır. Bu tutumda anne-babalar çocuklarını disipline ederlerken cezanın içinde hoşgörü de

kullanmakta oldukları için çocukların kafası karışmaktadır. Kimi zaman ise bu anne-babalar, çocuklarının istediği herhangi bir şeyi onaylarken kimi zaman yine aynı isteği onaylamamaktadırlar. Bu tutumdaki anne-babaların çocuğun eğitimi konusunda farklı görüşleri vardır, dolayısıyla her ikisi de çocuğunu eğitirken farklı yollar kullanır (Aydın, 2002: 61). Çocuğa uygulanan net bir disiplin yöntemi olmadığından çocuk da, nasıl davranacağı konusunda emin olamamakta ve kendisini anne-babasının tepkilerine (mutlu ve sınırlı oluşları) göre yönlendirmektedir (Yörükoğlu, 1985: 152).

Bu tutum, diğer anne-baba tutumları içinde çocuğa en fazla zarar verici tutumdur. Anne-babanın çocuğuna olan davranışları hiçbir zaman net olmadığı için çocuk, kişiliğini oturtmada zorluk yaşar.

1.8.Yapılmış Araştırmalar

1.8.1.Bağlanma Kavramı İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Yılmaz (2007) üniversite öğrencilerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi, anne-baba tutumları ve sosyo-ekonomik düzeye göre bireyler arası iletişim becerilerini ve bağlanma stillerini incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre bağlanma stilleri açısından cinsiyetin güvenli bağlanma ve korkulu bağlanmayı, anne-baba tutumlarının saplantılı bağlanmayı, sosyo-ekonomik düzeyin korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanmayı belirlediği anlaşılmıştır.

Çelik (2004), psikoeğitim grup programının saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerdeki etkisini araştırmıştır. Kız öğrenciler, erkek öğrencilere nazaran daha çok korkulu bağlanma özelliği gösterirken erkek öğrenciler de, kız öğrencilere nazaran daha çok saplantılı bağlanma özelliği göstermişlerdir.

Konyalıoğlu (2000), üniversite öğrencilerinde duygusal ilişki bağlanma stilleri ile kimlik tipleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada erkeklerde kaçınarak bağlanma, güvenli bağlanma ve endişeli bağlanmanın kızlardan daha çok görüldüğü ortaya çıkmıştır. Güvenli bağlanmanın en yoğun yaşandığı grup, yüksek gelirli öğrencilerden oluşan grup olurken en az yaşandığı grup ise, düşük gelirli öğrencilerden oluşan grup olmuştur. Düşük gelirli öğrencilerin endişeli bağlanma özelliği gösterdiği bulunmuştur.

Büyükşahin'in (2006) araştırmasında saplantılı ve güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin ilişkilerinden en çok doyum sağlayan öğrenciler olduğu bulunmuştur.

Steuber (2005) romantik ilişki içerisinde olan üniversite öğrencilerinde bağlanma stili, ilişki çatışma biçimi ve ilişki doyumunu ölçmüştür. Yüksek derecede kaçınan öğrencilerin partnerleriyle daha çok düşmanca ilişki çatışma içinde oldukları görülmüştür. Yine bu öğrenciler, kaçınmacı olmayan diğer öğrencilerle kıyaslandıklarında yetişkinlik döneminde kuracakları romantik ilişkilerden daha az doyum sağlayacaklarını belirtmişlerdir.

Weimer, Kerns ve Oldenburg (2004) ergen çiftlerde bağlanma stilleri ile arkadaşlık ilişkilerini araştırmışlardır. Güvenli bağlanma stiline sahip iki partnerin olduğu çiftlerin daha çok yakınlık arama davranışı içinde oldukları ve daha yüksek arkadaşlık niteliği taşıdıkları görülürken korkulu ve kayıtsız bağlanma stiline sahip çiftlerin daha az yakınlık arama davranışı içinde oldukları ve daha düşük arkadaşlık niteliği taşıdıkları görülmüştür.

Gezer (2001), ergenlerin bağlanma stilleri ile aile yapıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada yüksek uyumlu aileler ile düşük uyumlu ailelerin çocukları arasında anlamlı farklılıklar, ortaya çıkmıştır. Düşük uyumlu ailelerin çocuklarının korkulu, saplantılı veya kayıtsız bağlanma gösterirken yüksek uyumlu ailelerin çocuklarının güvenli bağlanma gösterdikleri ortaya çıkmıştır.

Harvey ve Byrd (2000), üniversite öğrencilerinde aileye bağlanmayı ve problemleri bir durumla karşılaştıklarında aileleri ile nasıl bir ilişki kurduklarını araştırmışlardır. Güvenli bağlanma stiline sahip öğrenciler problemleri bir durumla karşılaştıklarında ailelerine yönelme ve onlardan destek almaya daha eğilimli bulunurken kararsız bağlanma stiline sahip öğrencilerin böyle durumlarda ailelerine fazla yönelmedikleri ve onlardan destek görmek için fazla çaba harcamadıkları görülmüştür.

Harvey ve Byrd (2000), üniversite öğrencilerinin ailelerindeki bağlanmalarını algılamaları ve ailelerinin yaşam zorlukları ile nasıl başa çıktıklarını incelemişlerdir. Yüksek seviyede güvenli bağlanan öğrencilerin ailelerini aktif baş etme stratejilerini kullanıyor olarak algıladıkları görülmüştür. Yüksek seviyede kaygılı/kararsız bağlanan öğrencilerin ise ailelerini pasif baş etme stratejilerini kullanıyor olarak algıladıkları ve bunun nedeninin bu öğrencilerde ailede uyumun bozulmasına sebep olma korkusu olduğu görülmüştür. Yüksek seviyede kaçınan bağlanmaya sahip öğrenciler, aileleri ve ailelerinin işleyiş stili ile ilgili iyi tanımlanmış olumsuz duygulara sahip olarak bulunmuşlardır.

Üretmen (2003) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, keşfetme yönelimleri ve de doğdukları ve yetiştikleri yer ile bağlılıkları (genel anlamı ile mekana bağlanma seviyesi) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bağlanma stilleri, cinsiyet temelinde fark yaratmıştır. Güvenli bağlanma stili ve ev/aile tatmini arasında olumlu bir ilişki çıkmıştır.

Wilkinson ve Walford (2001), ergenlerin psikolojik sağlığında bağlanmanın etkisini incelemiştir. Ebeveyni ile iyi bağlanma ilişkisi geliştiren ergenlerin psikolojik sağlıkları da, iyi seviyede bulunmuştur.

Dilmaç, Hamarta ve Arslan (2009) üniversite öğrencilerinde sürekli kaygı ve denetim odağı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada sürekli kaygı, olumsuz benlik modeli-olumsuz diğerleri modeli ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Sürekli kaygı puanları karşılaştırıldığında saplantılı ve korkulu bağlananlar, güvenli bağlananlardan daha yüksek puan almışlardır. Korkulu bağlanan öğrencilerin sürekli kaygı puan ortalamaları, kayıtsız bağlanan öğrencilerden anlamlı seviyede yüksek çıkmıştır.

Kobak ve Sceery (1988), üniversite öğrencilerinin duygu kontrolü ile bağlanma stilleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Sonuca göre güvenli bağlanma stiline sahip öğrenciler düşük seviyede gerilim yaşadıklarını ve yüksek seviyede sosyal destek gördüklerini belirtirken kaçınan bağlanma stiline sahip öğrenciler yüksek seviyede yalnızlık yaşadıklarını, soğuk ilişkiler içinde olduklarını ve ailelerinden düşük seviyede destek gördüklerini belirtmişlerdir. Saplantılı (kaygılı/dengesiz) bağlanma stiline sahip öğrenciler, yüksek seviyede gerilim yaşadıkları ilişkiler içinde olduklarını ve ailelerinden diğerlerine göre daha yüksek seviyede destek gördüklerini belirtmişlerdir.

Murphy ve Bates (1997) yetişkin bağlanma stillerinin rolü, bağlanma stilleri ile depresif kişilik hassaslıkları ve otonominin ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmada korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinde elde edilen yüksek puan ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki, elde edilmiştir. Kişinin kendisini eleştirmesini içermeyen kaçınan bağlanma, depresif eğilimler ile ilişkili çıkmamış ancak kendine güvenme ve yakınlıktan kaçınma ile ilişkili bulunmuştur.

Sümer ve Güngör'in (1999) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada güvenli bağlanan öğrenciler güvensiz bağlanan öğrenciler ile karşılaştırıldığı zaman güvenli bağlananların daha yüksek seviyede arkadaş ilişkisinden memnuniyet ve düşük seviyede sürekli kaygı gösterdiği görülmüştür.

Benlik modeli olumsuz olan ve korkulu/saplantılı bağlanan öğrenciler, güvenli bağlanmalara nazaran zıt bir örüntü göstermişlerdir.

Kararımak ve Duran (2005), üniversite öğrencilerinde bağlanma stili ve çatışma çözme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadaki öğrencilerin %11'i saplantılı, %13'ü korkulu, %39'u kayıtsız ve %36'sı güvenli bağlanmış bulunmuştur. Korkulu ve saplantılı bağlanma biçimleri ile çatışma durumunda kaçınma arasında bir ilişkiye ve de güvenli bağlanma biçimi ile çatışma durumunda işbirliği kurma arasında olumlu yönde bir ilişkiye rastlanmıştır.

Saymaz (2003), üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile bireyler arası ilişki biçimini incelemiştir. Güvenli bağlanma stili ile dışadönüklük arasında olumlu bir ilişki çıkarırken korkulu bağlanma stili ile dışadönüklük arasında olumsuz bir ilişki çıkmıştır. Kayıtsız bağlanma stiline dışadönüklük ile olumsuz bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur.

1.8.2.Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Tutumları İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Büyükşahin (2001) yakın ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerini bağlanma stilleri, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tutumları açısından incelemiştir. Sonuç olarak yakın ilişkisi olan ve olmayan öğrenciler, korkulu bağlanma stili açısından fark göstermişlerdir. Yakın ilişki içinde olan öğrencilerin stresle başa çıkmada iyimser yöntemler uyguladıkları görülmüştür. Erkeklerin kızlara nazaran daha güvenli bağlandıkları ve de stres belirtisi gösterme ve stresle başa çıkmada kızlardan daha iyi oldukları ortaya çıkmıştır.

Terzi ve Çankaya (2009), üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını ne ölçüde etkilediğini incelemişlerdir. Sonuçta güvenli bağlanma stiline stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamayı, dış yardım aramayı, dine sığınmayı ve kabul/bilişsel yeniden yapılandırmayı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Korkulu bağlanma stiline stresle başa çıkma tutumlarından kaçma/soyutlamayı ve kayıtsız bağlanma stiline stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamayı yordadığı görülmüştür.

1.8.3.Bağlanma Stilleri ve Algılanan Stres Düzeyi İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Perrine (1999), üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip öğrenciler,

güvensiz bağlanma stiline sahip öğrencilere nazaran anlamlı bir şekilde stresi daha düşük seviyede algılamışlardır.

1.8.4.Bağlanma Stilleri ve Anne-Baba Tutumları İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Karavasilis, Doyle ve Markiewicz (2003) orta çocukluk ve ergenlikte anne-çocuk bağlanma kalitesi ile ebeveynlik stili arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuç olarak güvenli bağlanma stili, otoriter ebeveynlik ile pozitif ilişkili bulunmuştur. İhmalkar ebeveynlik, kaçınan bağlanmayı yordayıcı bir ebeveynlik stili olarak ortaya çıkmıştır. Sıcak ebeveyn ilgisinin bağlanma figürünün nasıl algılandığını yüksek düzeyde etkilediği görülmüştür. İlişkiler, bütün yaş gruplarında tutarlı bulunmuştur.

Keser (2006), 6-11 yaş aralığındaki çocuklarda çocuk bağlanma stilleri ile annelerinin çocuk yetiştirme sırasındaki ebeveynlik stillerini incelemiştir. Annelik boyutunun çocuğun güvenli bağlanma stili üzerinde oldukça etkili olduğu anlaşılmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip çocukların annelerinin yüksek seviyede kabullenen/ilgili bir şekilde çocuk yetiştirdikleri görülmüştür. Çocuktaki güvenli bağlanma stili ile sıkı kontrol içeren ebeveyn stili arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Levy, Blatt ve Shaver (1998), yaş ortalaması 19 olan 189 ergende bağlanma stilleri ile anne-babalık stillerini araştırmışlardır. Araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin aile tutumlarında farklılıklar olduğu ancak güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerin aile tutumlarının genelde baskıcı, otoriter ve cezalandırıcı olduğu görülmüştür.

Neal ve Frick-Horbury (2001), üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile anne-babalarının ebeveynlik stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmalarında anne-babası otoriter ya da izin verici olan öğrencilerin güvenli, kaçınan ya da kararsız bağlanmaya sahip olduğu fikrini araştırmışlardır. Sonuçlara göre anne-babası otoriter olan öğrencilerin %92'sinin güvenli bağlandığı görülmüştür.

Sümer ve Güngör (1999a) üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinden algıladıkları çocuk yetiştirme stilleri ve bağlanma stilleri, temel benlik boyutları, yakın ilişkilerinde davranış biçimleri ve aile/arkadaşlar ile ilişkilerinden memnuniyet seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ebeveynlerden algılanan kabul/ilgi ve

sıkı denetim/kontrol boyutlarının çaprazlanmasından elde edilen çocuk yetiştirme stillerinin (otoriter, açıklayıcı/otoriter, izin verici/şımartan ve izin verici/ihmalkar) araştırmada sözü edilen psikolojik sonuç değişkenleri ile ilişkili olduğu, ortaya çıkmıştır.

1.8.5. Stres İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Akbağ (2000), üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tutumları ile olumsuz otomatik düşünceler ve ego durumlarını incelemiştir. Cinsiyet faktörünün iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmada etkili bir role sahip olduğu görülmüştür. Erkeklerin en fazla iyimser yaklaşıma yönelirken kızların en fazla çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmaya yöneldikleri, ortaya çıkmıştır. Gelir düzeyinin kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmada önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Algılanan ebeveyn tutumunun da stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili bir role sahip olduğu görülmüştür.

Çiftçi (2002), lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları ile strese karşı dayanıklılıklarını araştırmıştır. Literatürde stresli anlarda kadınların erkeklere nazaran daha çok sosyal desteğe başvurdukları yönündeki görüşün aksine her iki cinsin de eşit düzeyde sosyal desteğe başvurduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin kendini suçlamaya erkeklere nazaran daha çok başvurdukları, ortaya çıkmıştır. Sosyo-ekonomik seviye strese dayanıklılıkta bir fark yaratmazken ebeveynini ‘oldukça demokrat ve sevgi dolu’ olarak gören öğrencilerin strese dayanıklılık, problem çözme ve sosyal destek arama seviyeleri daha yüksek bulunmuştur.

Davison ve Neale'nin (2004) yaptıkları araştırmada düşük gelir düzeyli bireylerin stresle başa çıkmada yetersiz oldukları ve sonuç olarak da duygusal yaşamlarında stresin daha yıpratıcı sonuçlarıyla karşılaştıkları ortaya çıkmıştır.

Özer (2001) 1. ve 2. sınıf meslek lisesi öğrencilerinde cinsiyet, doğum sırası, sosyo-ekonomik düzey ve sınıf düzeyi temelinde ergenlerde stresle başa çıkmada kullanılan stratejileri ve benlik imgelerini incelemiştir. Sosyoekonomik düzeyin stresle başa çıkma stratejilerinde bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Sosyal destek arama ve kaçınma stratejileri, kızlarda erkeklerden daha fazla ortaya çıkmıştır.

Aydın'ın (2003) “ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki” konulu incelemesinde elde edilen sonuçlar şöyle olmuştur: Kızlar erkeklere nazaran daha çok kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve

sosyal destek arama yaklaşımına başvurmaktadırlar. Ancak her iki cinsin çaresiz ve boyun eğici yaklaşıma başvurması konusunda anlamlı bir fark elde edilememiştir. Cinsiyet, boyun eğici yaklaşımda etkili bir rol oynamamıştır.

Çoruh'un (2003) üniversite öğrencilerinde denetim odağı ve stresle başa çıkma tarzlarını incelediği araştırmasında kız ve erkek öğrencilerin kullandıkları stratejiler açısından farklılık gösterdikleri görülmüştür. Kızların daha çok dine sığınma, dış yardım arama ve kaçma-duygusal/eylemsel başa çıkma stratejilerini kullanırken erkeklerin daha çok aktif planlama başa çıkma stratejisini kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Doğan (1999) barınma durumu, cinsiyet, sınıf düzeyi, burslu olup olmama, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, benlik algısı ve eğitim görülen lisans ve ön lisans programı temelinde 1. ve 2. sınıf üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarını araştırmıştır. Kızların erkeklere nazaran problem çözme ve sosyal destek aramaya daha çok başvurdukları görülmüştür. Erkekler, kaçınma davranışına kızlardan daha sık başvurur seviyesinde çıkmışlardır.

Kahraman (1995) yatılı/yatılı olmayan meslek lisesi öğrencilerinde cinsiyet, yalnızlık, başarı ve sınıf düzeyi temelinde stresle başa çıkma stratejilerini araştırmıştır. Araştırma örneklemini yatılı öğrenciler oluştururken karşılaştırma grubunu yatılı olmayan (ailesinin yanında yaşayan) öğrenciler oluşturmuştur. Sonuçta kızların daha çok problem çözme, kendini suçlama ve hayal etme stratejilerine başvururken erkeklerin kaçınmaya başvurdukları görülmüştür. Yalnızlık düzeyi yüksek öğrencilerin kendini suçlamaya sıklıkla başvurdukları ortaya çıkmıştır.

Oral (1994), cinsiyet ve eğitim görülen okul temelinde ergen ve genç yetişkinlerin stres kaynaklarını ve bu kaynaklar ile başa çıkma tutumlarını araştırmıştır. Bunun için 10-25 yaş aralığında lise ve üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Stresle baş etmede erkeklerin daha çok kadercilik, iyimserlik, çekilme, kendini suçlama ve doğaüstü güçlere inanmaya başvururken kızların daha çok çaresizlik ve sosyal desteğe başvurdukları görülmüştür.

Özbay (1993), stresle başa çıkmada kullanılan duygusal ve biyokimyasal kaçma-soyutlama tutumları ile cinsiyeti karşılaştırmıştır. Sonuçta duygusal kaçma-soyutlamayı daha çok kızların, biyokimyasal kaçma-soyutlamayı ise daha çok erkeklerin kullandığı görülmüştür.

Patterson ve Cubin'in gerçekleştirdiği (1987) araştırmada ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ve davranışları araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre kızların sosyal destek, problem çözme ve yakın arkadaşlar ile konuşma gibi stratejileri kullandıkları görülmüştür. Erkeklerin ise daha çok eyleme yönelik stratejileri kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Ptacek, Smith ve Dodge'un (1994) araştırmasında üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkmada karşılaşılan cinsiyet düzeyinde farklılıkların stresli olayların farklı oluşundan kaynaklanıp kaynaklanmadığı incelenmiştir. Sonuçta her ne kadar kız ve erkek öğrenciler stresli olaya dair aynı bilişsel değerlendirmeyi yapsalar da her iki cinsin farklı başa çıkma tutumlarını kullandığı görülmüştür. Kız öğrenciler daha çok sosyal destek arama, duygu odaklı başa çıkma yollarına yönelirken erkek öğrenciler daha çok problem odaklı başa çıkma yollarına yönelmişlerdir.

Şahin ve Durak (1995), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğini üniversite öğrencileri için uyarlayıp psikometrik özelliklerini incelemişlerdir. Sadece sosyal desteğe başvurma alt boyutunda cinsiyet düzeyinde bir farklılık göze çarpmış olup kızların erkeklere nazaran daha çok bu yola başvurdukları görülmüştür.

Yılmaz (1993) üniversite öğrencilerinde stres seviyesi, psikopatoloji ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yüksek düzeyde stres altında olan öğrencilerin stresle başa çıkma tutumlarının başarısız olduğu ortaya çıkmıştır. Genel semptomlarda cinsiyet temelinde anlamlı bir farklılık çıkmamış ancak erkeklerin kızlara nazaran stresle baş etmede daha başarılı oldukları görülmüştür. Kızların stres düzeyleri, erkeklerinkinden daha yüksek çıkmıştır.

Hardy ve diğ. (1993), çocukların günlük hayatlarındaki strese karşı gösterdikleri tepkiler ile ebeveynleri ile olan ilişkilerini incelemişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda fazla otoriterliğin yaşanmadığı ve anne desteğinin bulunduğu aile ortamlarında çocukların günlük stresle başa çıkmada diğer çocuklara nazaran daha fazla çözüm yolu geliştirdikleri görülmüştür. Yetişkinler ile yapılan farklı araştırmalarda ise stres verici yaşam olayı kontrol edilebilecek düzeyde ise daha çok problem odaklı başa çıkma yolunun kullanıldığı, eğer kontrol edilemeyecek düzeyde ise daha çok duygusal odaklı başa çıkma yolunun kullanıldığı bulunmuştur (akt., Çopur, 1996).

Kitiş (1991), kişi ve gruplarda sürekli kaygı düzeyinin sınıflara göre dağılımı ile öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmesi ve stresle başa çıkış tekniklerine göre dağılımlarını incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu Hava Harp

Okulundan 277 kişi oluşturmuştur. Sonuç olarak kişide kaygı arttıkça stresle başa çıkma tekniklerinin zayıfladığı görülmüştür.

Jampol (1989), üniversiteye yeni başlamış öğrencilerin stresle başa çıkma tutumlarını araştırıp üç ay sonrasında yaptığı bazı ölçümler ile bu tutumların kaygı ve depresyona etkisini incelemiştir. Hayalci düşünme, kendini izole etme, doyum beklentilerini sınırlama, uzaklaşma, kendini suçlama stratejileri daha az kullanıldığı ve olumluya odaklanma, iyimser karşılaştırmalar yapma, probleme odaklanma stratejileri daha çok kullanıldığı zaman daha iyi uyum sağlandığı ve daha az kaygı ve depresyon yaşandığı görülmüştür (akt., Dağ, 1990).

Palancı (2000), üniversite öğrencilerinde farklı kontrol düzeylerinde ne çeşit başa çıkma tutumları sergilendiği ve kontrol algısının davranışları nasıl etkilediğini araştırmıştır. Buna göre cinsiyetin stresle başa çıkmada etkili olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkmada kontrol algısının etkin bir bilişsel faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Kontrol seviyesi arttıkça aktif başa çıkmaya yönelik tutumlar da artarken, azaldıkça özellikle kaçış (duygusal) tutumu, etkin olmaya başlamıştır. Cinsiyetin başa çıkma tutumlarında önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin kontrol algısı arttıkça aktif başa çıkma tutumları da etkin hale gelmeye başlamıştır.

Towbes, Cohen ve Glyshawk (1989), ergenlerin yaşadığı stresin anksiyete ve depresyonla ilişkisi ve de öz saygı üzerindeki rolü ile ergenlerin başa çıkma tutumlarını araştırmışlardır. Stres altında kalmayan ergenlerin problem odaklı başa çıkma tutumunu daha çok kullandığı görülmüştür.

Özbay ve Şahin (1997), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerliğini araştırmışlardır. Sonuçta aktif planlama ile duygusal ve biyokimyasal kaçma-soyutlama arasında negatif yönde bir ilişki saptanırken, aktif planlama ile dış yardım arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca dine sığınma ile kabul-bilişsel yeniden yapılandırma arasında da pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

1.8.6. Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Algılanan Stres Düzeyi İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Bardavit (2007) sağlık sektöründe çalışanlarda kişilik yapılarını, stresi değerlendirmelerini, stresle baş etme stratejilerini, iş doyumunu ve algılanan stres düzeyini incelemiştir. Araştırmada stresle baş etme tarzlarına göre algılanan stres düzeylerinin de farklılaştığı görülmüştür.

Uysal (2009), genetik hastalık tanısı/ön tanısı almış çocukların anne-babalarının stresle başa çıkma tutumları ve algılanan stres düzeylerini incelemiştir. Stresle başa çıkma tarzlarına bakıldığında stres seviyesi ortalamanın altında olan anne-babaların kendine güvenli yaklaşımı ve stres seviyesi ortalamanın üstünde olan anne-babaların boyun eğici yaklaşımı ve çaresiz yaklaşımı kullandıkları görülmüştür. Stresle başa çıkma tarzları anne-babalar arasında ayrı ayrı değerlendirildiğinde annelerin daha çok çaresiz yaklaşımı, babaların ise kendine güvenli yaklaşımı daha çok kullandıkları görülmüştür.

1.8.7. Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Anne-Baba Tutumları İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Aysan'ın (1988) lise öğrencilerinde stresle başa çıkma tutumları ve ebeveyn tutumlarını incelediği araştırmasında demokratik ve otoriter ebeveyn tutumlarının stresle başa çıkma tutumunu çok etkilemediği ancak ilgisiz anne tutumu ile ilgisiz ve otoriter baba tutumunun çocukta kendini suçlama ve kaçınma davranışında bir artış yarattığı ortaya çıkmıştır.

Çopur (1996), ebeveynlerin tutum algısı ile kız öğrencilerin stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Anne-babanın otoriter algılanması ve ailenin ekonomik sorunlarının algılanmasının stresle başa çıkma tutumlarından çaresiz yaklaşım ile anlamlı seviyede ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun dışında aile içindeki sınırsızlık ve istismarın algılanması ile stresle başa çıkma tutumlarından boyun eğici yaklaşım arasında da anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

1.9. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve algılanan stres düzeyinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

- Cinsiyet, algılanan ekonomik durum, romantik ilişki içinde olma/olmama, içinde bulunulan romantik ilişkiden tatmin olma/olmama ve algılanan ebeveyn tutumları bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve algılanan stres düzeyini etkilemekte midir?
- Bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve algılanan stres düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu araştırmada değişkenler arasında ilişki arandığı ve bunu yapmak için de en az iki değişkenden oluşan durumlar arasından karşılaştırma yapıldığı için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

İlişkisel tarama modelinde iki ya da daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığı ve/veya derecesi belirlenmeye çalışılır. İlişkisel tarama modeli, korelasyon türü ilişki ya da karşılaştırma yolu ile elde edilen ilişki olmak üzere iki türlü yapılıır (Karasar, 2000: 81; Çepni, 2007: 67). Bu araştırmada her iki yola da başvurulmuştur.

2.1.Örnekleme

Çalışmanın örnekleme grubunu Haliç Üniversitesi lisans öğrencileri oluşturmuştur. Üniversiteden ulaşılabilen tüm bölümlerden veri toplanmaya çalışılmış olup örnekleme grubu, Haliç Üniversitesinde halen farklı bölümlerde (Amerikan kültürü ve edebiyatı, bilgisayar mühendisliği, elektrik mühendisliği, endüstri mühendisliği, fizik tedavi ve rehabilitasyon, işletme, matematik, mimarlık, moleküler biyoloji ve genetik, psikoloji, turizm işletmeciliği) öğrenimine devam eden lisans öğrencilerinden ulaşılabilen 396 kişiden oluşmuştur. Öğrencilerin 202'si (%51) kız, 194'ü (%49) erkek öğrencidir. Öğrencilerin araştırma kapsamında alınan diğer özellikleri, Tablo 4'de sunulmuştur.

2.2.Araştırmada Kullanılan Ölçüm Araçları

Araştırmada kullanılan veriler, dört ölçüm aracı ile toplanmıştır. Bunlardan birincisi araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik form; ikincisi Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen 'Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği'; üçüncüsü Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen 'İlişki Ölçekleri Anketi' ve de dördüncüsü Özbay (1993) tarafından geliştirilen 'Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'dir.

2.2.1.Sosyo-Demografik Form

Bu formu araştırmada ele alınan bağımlı değişkenlere etki edebilecek bireylerin demografik özellikleri oluşturmuştur. Bunlar cinsiyet, ailenin gelir durumunun nasıl algılandığı, şu anda romantik bir ilişki içinde olup olmama, eğer şu anda bir romantik ilişki yaşanılyorsa bu romantik ilişkinin tatmin edip etmediği, ebeveynlerin ebeveynlik tutumlarının nasıl algılandığıdır.

2.2.2.İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

1-7 arası Likert tipi 30 maddeden oluşan İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Hazan ve Shaver'ın (1987) bağlanma ölçümlerinde yer alan paragraflardan ve Bartholomew ve Horowitz'in (1991) İlişki Anketinden (İA) yararlanılarak oluşturulmuştur. Bu ölçekte güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu olmak üzere 4 çeşit yetişkin bağlanma stilinin ölçülmesi amaçlanmaktadır. Bunun için ölçeğin bağlanma biçimleri ile ilişkili farklı maddelerinden alınan puanlar toplanıp toplam her bir alt ölçekteki madde sayısına bölünerek her bir bağlanma stilinden elde edilen puan hesaplanır. Kişinin en yüksek puan elde ettiği bağlanma biçimi, o kişinin bağlanma stilini temsil eder.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması, Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmış olup bu uyarlanmış halinde 17 madde bulunur. Ölçekteki alt ölçeklerin iç-tutarlık katsayıları, 0,27 ve 0,61 arasında olup yeterli seviyede test-tekrar test güvenilirliğiyse, 0,78 çıkmıştır (Sümer ve Güngör, 1999).

Katılımcılar, ölçekte her madde için en yakın ilişkilerindeki tutumlarını en iyi tanımladığını düşündüklerini 7 basamaklı ölçek üzerinde işaretlemektedirler (1= Beni hiç tanımlamıyor. 7= Beni tamamiyle tanımlıyor.). Ölçekte güvenli ve kayıtsız bağlanmayı ölçen 5'er madde, saplantılı bağlanmayı ölçen 4 madde ve korkulu bağlanmayı ölçen 4 madde bulunmaktadır:

Korkulu bağlanma stili: 1., 4., 9., 14. maddeler

Kayıtsız bağlanma stili: 2., 5., 12., 13., 16. maddeler

Güvenli bağlanma stili: 3., 7., 8., 10., 17. maddeler

Saplantılı bağlanma stili: 5. (ters yüklü), 6., 11., 15. maddeler

Ölçeğin ters yüklü maddeleri 5., 7. ve 17. maddelerdir. Bağlanma boyutları hesaplanırken 5. maddenin hem orijinal hem de ters yüklü hali kullanılmaktadır.

Griffin ve Bartholomew'e (1994) göre alt ölçeklerin iç-tutarlılıklarının düşük çıkmasının sebebi alt ölçeklerin az miktarda madde içermesi ya da alt ölçeklerin düşük psikometrik kalitesi değil, alt ölçeklerin benlik ve diğerlerine ilişkin iki modeli bir arada içermesidir (akt. Sümer ve Güngör, 1999).

Ölçeğin bağlanma stilleri korelasyonu incelendiğinde zihinsel modeller temelinde birbirine zıt olan güvenli ve korkulu bağlanma stilleri arasında anlamlı düzeyde negatif bir korelasyon, elde edilmiştir ($r=-0,44$, $p<0,001$). Model temelinde yine birbirine zıt olan kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri arasında $r= -0,38$ ($p<0,001$) düzeyinde bir ilişki, elde edilmiştir. Özetle güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri arasında negatif yönlü anlamsız bir ilişki, elde edilirken korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki, elde edilememiştir.

Ölçek kullanılarak Türk ve ABD örneklemleri üzerinde yapılan çalışmada iki kültürün bağlanma stilleri dağılımının oldukça farklı olduğu görülmüştür. Kayıtsız bağlanma stiline sahip olanlar ABD örnekleminde %24,2 ve Türk örnekleminde %19,3, saplantılı bağlanma stiline sahip olanlar ABD örnekleminde %20,4 ve Türk örnekleminde %28,2, korkulu bağlanma stiline sahip olanlar ABD örnekleminde %10,1 ve Türk örnekleminde %9,3, güvenli bağlanma stiline sahip olanlar ABD örnekleminde %45,33 ve Türk örnekleminde %43,3 çıkmıştır (Sümer ve Güngör, 1999).

2.2.3. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBÇTE)

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, Özbay ve Şahin (1997) tarafından yapılmıştır. Testin orijinali, yine Özbay tarafından (1993) Amerikan Birleşik Devletlerindeki üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilmiş olan 56 maddelik Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeğidir (Coping Questionnaire for International Students). Ölçek, farklı stres durumlarında bireyin hangi başa çıkma tutumuna başvurduğunu ölçer. Türkçe'ye uyarlanmış halinde 56 madde, 43 maddeye düşürülerek 6 faktörde toplanmıştır. Ölçek, 0-4 arası puanlanan Likert tipi ölçektir.

Puanlaması, aşağıdaki gibidir:

0 – Hiçbir zaman, 1 – Ara sıra, 2 – Bazen, 3 – Sık sık, 4 – Genellikle.

Ölçeğin faktörleri:

Aktif planlama

Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işe başlama, aktif çabaları arttırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme

sistematığı içerisinde olmayı içeren gerçekçi adımlar ve yöntemleri kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır (2., 3., 5., 7., 16., 19., 25., 32., 35. ve 37. maddeler).

Dış yardım arama

Sosyal desteğe başvurma, iki açıdan söz konusu olabilmektedir: Bunlar, somut çözüme yönelik (araçsal) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir. Bu alt ölçek yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan 9 maddeden oluşmaktadır (1., 8., 9., 10., 11., 14., 29., 33. ve 38. maddeler).

Dine sığınma (dine yönelme)

Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bu faktör, 6 madde ile temsil edilmektedir (12., 13., 17., 20., 21. ve 31. maddeler).

Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)

Kaçma-soyutlama, iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler, kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve 7 maddeden oluşmaktadır (6., 22., 34., 36., 40., 41. ve 42. maddeler).

Kaçma-soyutlama (biyokimyasal)

Bu boyut, duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal yöntemler bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Faktör, 4 madde ile temsil edilmektedir (18., 23., 24. ve 28. maddeler).

Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma

Problemin kabul edilip bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu alt ölçek, 7 maddeden oluşmaktadır ve başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işleminden çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır (4., 15., 26., 27., 30., 39. ve 43. maddeler).

Ölçeğin geçerlik çalışmasında Şahin ve Durak'ın (1995) Türkçeye uyarlanmış Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), ölçüt alınmıştır. İki ölçek arasında genel olarak 0,54 ($p<0,001$) düzeyinde bir ilişki, tespit edilmiştir.

SBÇTE'nin güvenilirlik hesaplaması, Cronbach Alpha iç-tutarlılık yöntemiyle sağlanmıştır. Genelle alt ölçeklerin güvenilirlik katsayısı, 0,56 ve 0,89 arasında çıkmıştır. Testin genel güvenilirlik katsayısı 0,81 olup aktif planlamada 0,75, dış

yardım aramada 0,81, dine sığınmada 0,89, kaçma-soyutlamada (duygusal) 0,62, kaçma-soyutlamada (biyokimyasal) 0,56 ve kabul-bilişsel yeniden yapılanmada 0,56'lık güvenirlik katsayısı elde edilmiştir.

2.2.4.Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (ASDÖ)

Yetişkinlerin stres düzeylerini belirlemek amacıyla Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilip kullanılan ölçeğin Türkiye için standardizasyonu Baltaş, Atakuman ve Duman (1998) tarafından yapılmıştır.

ASDÖ'nün amacı, bireyin hayatında hangi durumları ne ölçüde stres verici olarak değerlendirdiğini ölçmektir.

Ölçek bireylerin yaşamlarını ne derece 'kontrol edilemez', 'beklenmedik' ve 'aşırı yüklü' olarak algıladıklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu üç tür algı, stresi deneyimlemede temel noktalardır. Ölçekte stresle başa çıkmayı ölçen maddeler de, yer almaktadır.

Ölçeğin orijinalinde 14 madde bulunup iç güvenirliği, 0,75 düzeyindedir. Ölçeğin 4 ve 10 maddelik versiyonları da bulunmaktadır. Araştırmada ölçeğin 14 maddelik versiyonu kullanılmıştır.

Ölçeğin amacı, bireylerin son bir ayda yaşadıkları durumlar karşısında ne düşünüp hissettiklerini ortaya çıkarmaktır. Maddeler, kolaylıkla anlaşılabilir ve ölçek, ekonomik olup hızlı ve rahat uygulanabilmektedir. Toplumun tüm seviyedeki bireylerine rahatlıkla uygulanabilecek bir ölçektir. Herhangi bir duruma özgü olmayıp bireyin çevresiyle etkileşimine duyarlıdır. Ölçek, bireylerin gelecekteki beklentilerini ve yakın çevreleriyle etkileşimlerini ölçmektedir.

Puanlaması, aşağıdaki gibidir:

1 – Hiçbir zaman, 2 – Ara sıra, 3 – Bazen, 4 – Oldukça sık, 5 – Sık sık.

Baltaş, Atakuman ve Duman (1998) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ölçekten alınan toplam puan ortalaması, 24,62 ve standart sapma, 8,15 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin aralık değeri 48'dir (en küçük= 3, en büyük= 51). Ölçek Sürekli Kaygı Ölçeğiyle kıyaslandığında ölçeklerin toplam puan korelasyonlarının katsayısı, 0,68 olarak bulunmuştur. Bu katsayı, iki ölçek arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p < 0,001$). Ölçeğin içtutarlılık değeri 0,84, test-tekrar test katsayısı 0,79'dur.

Ölçekte 4., 5., 6., 7., 9., 10. ve 13. sorular ters çevrilerek hesaplanmaktadır:

(1=5), (2=4), (3=3), (4=2), (5=1).

Algılanan stres düzeyi puan ortalaması kesme puanı olarak alınıp bu puanın altında ve üstünde olmak şeklinde stresin ne düzeyde algılandığı belirlenmektedir (Baltaş, Atakuman ve Duman, 1998).

2.3.Uygulama

Çalışmanın uygulaması, Haliç Üniversitesi yerleşkelerinde Ocak 2011-Nisan 2011 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar, öğrencilere çalışmada kullanılan formların verilmesi ve öğrencilerin kendilerinin doldurması şeklinde gerçekleşmiştir. Bir kişi için uygulama süresi, yaklaşık 20-30 dakika arasında sürmüştür.

2.4.Verilerin Analizi

Çalışmada toplanan verilerin analizi, SPSS istatistik paket programı 15.0 versiyonu ile yapılmıştır. Verilerin analizinde sosyo-demografik formda yer alan beş soruya göre öğrencilerin dağılımının sayı ve yüzde dağılımları, ölçek ve alt ölçek toplam puanları olan bağımlı değişkenlerin betimleyici istatistikleri, ölçek ve alt ölçeklerin madde ve güvenilirlik analizleri, ölçek ve alt ölçek toplam puanlarının birbirleri ile olan korelasyonları Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Çalışmada son olarak bağımsız değişkenlerin grup ve kategorileri, ölçek ve alt ölçek toplam puanları açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Varyans analizi sonucunda gruplar arasında istatistiksel farklılık elde edilmesi durumunda ise hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi (Post-Hoc Test) uygulanmıştır. Sonuçlar, yukarıda belirtilen sıra ile aşağıda sunulmuştur.

BÖLÜM 3. SONUÇ

Verilerin analizinde önce bağımsız değişkenleri oluşturan sosyo-demografik formda yer alan sorular ve öğrencilerin okudukları bölümlere dağılımının sayı ve yüzde dağılımları verilmiştir. Öğrencilerin 202'si (%51,0) kız, 194'ü (%49,0) erkek; 6'sı (%1,5) ekonomik durumunu düşük, 317'si orta (%80,1), 73'ü yüksek (%18,4) olarak algılamaktadır. Öğrencilerin 188'sinin romantik bir ilişkisi var (%47,8), 205'inin ise romantik bir ilişkisi yoktur (%52,2). Öğrencilerin 148'i romantik ilişkisinden tatmin olmakta (%78,7), 40'ı ise tatmin olmamaktadır (%21,3). Öğrencilerin 27'si ebeveynini otoriter olarak (%6,8), 167'si demokratik olarak (%42,2), 3'ü ilgisiz olarak (%0,8), 185'i koruyucu olarak (%46,7) ve 14'ü tutarsız olarak (%3,5) algılamaktadır.

Tablo 3.1. Örneklemin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Dağılımı

Değişken	Değişken Grupları	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Bölümler	Amerikan Kültürü ve Edebiyatı Bölümü	30	7,6
	Bilgisayar Mühendisliği Bölümü	38	9,6
	Elektrik Mühendisliği Bölümü	52	13,1
	Endüstri Mühendisliği Bölümü	51	12,9
	Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü	30	7,6
	İşletme Bölümü	30	7,6
	Matematik Bölümü	30	7,6
	Mimarlık Bölümü	28	7,1
	Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü	30	7,6
	Psikoloji Bölümü	38	9,6
	Turizm İşletmeciliği Bölümü	39	9,8
	Toplam	396	100,0
Cinsiyet	Kız	202	51,0
	Erkek	194	49,0
	Toplam	396	100,0
Öğrencilerin Algıladıkları Ekonomik Durum	Düşük	6	1,5
	Orta	317	80,1
	Yüksek	73	18,4
	Toplam	396	100,0
Öğrencilerin Romantik İlişkiye Sahip Olma Durumu	Romantik İlişkisi Olan	188	47,8
	Romantik İlişkisi Olmayan	205	52,2
	Toplam	393	100,0
Öğrencilerin Romantik İlişkinin Tatmin Etme Durumu	Romantik İlişkisi Tatmin Eden	148	78,7
	Romantik İlişkisi Tatmin Etmeyen	40	21,3
	Toplam	188	100,0
Öğrencilerin Algıladıkları Ebeveyn Tutumu	Ebeveyn Tutumu Otoriter Olan	27	6,8
	Ebeveyn Tutumu Demokratik Olan	167	42,2
	Ebeveyn Tutumu İlgisiz Olan	3	,8
	Ebeveyn Tutumu Koruyucu Olan	185	46,7
	Ebeveyn Tutumu Tutarsız Olan	14	3,5
	Toplam	396	100,0

Çalışmada daha sonra ölçek ve alt ölçek toplam puanları olan bağımlı değişkenlerin betimleyici istatistik değerleri verilmiştir. Değerler üç farklı teste ilişkin biri genel toplam, onu alt boyut olmak üzere on bir toplam puandan oluşmaktadır. Bu değerler, Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Örneklemin Bağımlı Değişkenlerinin Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişken (n=396)	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Toplam Puanı	18	62	40,53	6,957
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	5	35	20,73	4,414
İ. Ö. A. Korkulu Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	4	28	14,28	4,558
İ. Ö. A. Saplantılı Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	4	27	14,91	3,999
İ. Ö. A. Kayıtsız Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	8	35	21,37	5,289
S.B.Ç.T.E. Dine Sığınma Alt Boyut Toplam Puanı	0	24	10,41	6,839
S.B.Ç.T.E. Dış Yardım Arama Alt Boyut Toplam Puanı	0	36	19,99	6,896
S.B.Ç.T.E. Aktif Planlama Alt Boyut Toplam Puanı	4	40	25,01	6,978
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Alt Boyut Toplam Puanı	0	24	10,91	4,954
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Alt Boyut Toplam Puanı	0	14	2,61	3,031
S.B.Ç.T.E. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyut Toplam Puanı	2	28	13,66	4,467

Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği'nin bu çalışma grubundan elde edilen güvenirlik analizi iç-tutarlılık katsayısı ve madde analizi sonuçlarına göre ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı 0,71'dir.

İ.Ö.A. güvenli bağlanma alt boyutunun bu çalışma grubundan elde edilen güvenirlik analizi iç-tutarlılık katsayısı ve madde analizi sonuçlarına göre ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı 0,16'dır.

İ.Ö.A. korkulu bağlanma alt boyutunun bu çalışma grubundan elde edilen güvenirlik analizi iç-tutarlılık katsayısı ve madde analizi sonuçlarına göre ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı 0,55'dir.

İ.Ö.A. saplantılı bağlanma alt boyutunun bu çalışma grubundan elde edilen güvenirlik analizi iç-tutarlılık katsayısı ve madde analizi sonuçlarına göre ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı 0,20'dir.

İ.Ö.A. kayıtsız bağlanma alt boyutunun bu çalışma grubundan elde edilen güvenirlik analizi iç-tutarlılık katsayısı ve madde analizi sonuçlarına göre ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı 0,54'dür.

Yukarıdaki sonuçlara göre İlişki Ölçekleri Anketi'nin dört alt boyutunun 0,16 ile 0,55 arasında değişen düzeylerde Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları, elde edilmiştir.

S.B.Ç.T.E. dine sığınma alt boyutunun bu çalışma grubundan elde edilen güvenilirlik analizi iç-tutarlılık katsayısı ve madde analizi sonuçlarına göre ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı 0,93'tür.

S.B.Ç.T.E. dış yardım arama alt boyutunun bu çalışma grubundan elde edilen güvenilirlik analizi iç-tutarlılık katsayısı ve madde analizi sonuçlarına göre ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı 0,86'dır.

S.B.Ç.T.E. aktif planlama alt boyutunun bu çalışma grubundan elde edilen güvenilirlik analizi iç-tutarlılık katsayısı ve madde analizi sonuçlarına göre ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı 0,85'tir.

S.B.Ç.T.E. kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunun bu çalışma grubundan elde edilen güvenilirlik analizi iç-tutarlılık katsayısı ve madde analizi sonuçlarına göre ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı 0,69'dur.

S.B.Ç.T.E. kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutunun bu çalışma grubundan elde edilen güvenilirlik analizi iç-tutarlılık katsayısı ve madde analizi sonuçlarına göre ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı 0,59'dur.

S.B.Ç.T.E. kabul-bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutunun bu çalışma grubundan elde edilen güvenilirlik analizi iç-tutarlılık katsayısı ve madde analizi sonuçlarına göre ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı 0,63'tür.

Yukarıdaki sonuçlara göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin altı alt boyutunun 0,59 ile 0,93 arasında değişen düzeylerde Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir.

Tablo 3.3. Ölçek ve Alt Ölçekler Arası Korelasyon Katsayıları

	Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu	İ. Ö. A. Korkulu Bağlanma Alt Boyutu	İ. Ö. A. Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu	İ. Ö. A. Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu	S.B.Ç.T.E. Dine Sığınma Alt Boyutu	S.B.Ç.T.E. Dış Yardım Arama Alt Boyutu	S.B.Ç.T.E. Aktif Planlama Alt Boyutu	S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Alt Boyutu	S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Alt Boyutu
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu	-,10									
İ. Ö. A. Korkulu Bağlanma Alt Boyutu	,09	-,13*								
İ. Ö. A. Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu	,16**	,05	,07							
İ. Ö. A. Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu	,01	,02	,54**	-,08						
S.B.Ç.T.E.Dine Sığınma Alt Boyutu	-,04	-,01	,03	,02	,09					
S.B.Ç.T.E. Dış Yardım Arama Alt Boyutu	,01	,09	,19**	,19**	,20**	,22**				
S.B.Ç.T.E. Aktif Planlama Alt Boyutu	-,33**	,18**	,24**	-,02	,28**	,19**	,45**			
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Alt Boyutu	,23**	-,11*	,23**	,13**	,15**	,16**	,38**	,13*		
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Alt Boyutu	,24**	,01	,08	,13*	,06	-,10*	-,01	-,10*	,11*	
S.B.Ç.T.E. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu	-,05	,15**	,13**	,17**	,20**	,20**	,47**	,47**	,35**	,01

**p<0,01

* p<0,05

Çalışmada ele alınan tüm ölçek ve alt ölçek toplam puanlarının birbirleri ile olan korelasyonları, Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiş ve yukarıdaki tabloda verilmiştir. Genel olarak toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayıları düşüktür. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği'nin İlişki Ölçekleri Anketi'nin dört alt boyutu ile 0,01 ile 0,16 arasında değişen düzeyde, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin altı alt boyutu ile 0,05 ile 0,33 arasında değişen ilişki düzeyi vardır. İlişki Ölçekleri

Anketi'nin alt boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin alt boyutları ile olan korelasyonları ise, 0,01 ile 0,28 arasında değişmektedir. Yukarıda belirtilen katsayılar, sadece korelasyon düzeyini belirten değerlerdir. Bu belirtilen değerlerden bazıları negatif, büyük bir kısmı da pozitif yönlü ilişkilerden oluşmaktadır.

Çalışmanın bu noktadan sonraki kısmında ise bağımsız değişken gruplarının (sosyo-demografik değişkenlere ait grupların) ölçek ve alt ölçek toplam puanları ile karşılaştırma sonuçları verilmiştir. Değişken grup ve kategorileri, ölçek ve alt ölçek toplam puanları ile Tek Yönlü Varyans Analiziyle (ANOVA) karşılaştırılmıştır. Varyans analizi sonucunda gruplar arasında istatistiksel farklılık elde edilmesi durumunda ise hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi (Post-Hoc Test) uygulanmıştır.

Tablo 3.4. Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Cinsiyet Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları

Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puanları	Cinsiyet	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	Kız	202	40,96	6,838
	Erkek	194	40,08	7,068
	Toplam	396	40,53	6,957
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu	Kız	202	20,10	4,301
	Erkek	194	21,38	4,447
	Toplam	396	20,73	4,414
İ. Ö. A. Korkulu Bağlanma Alt Boyutu	Kız	202	14,49	4,690
	Erkek	194	14,06	4,418
	Toplam	396	14,28	4,558
İ. Ö. A. Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu	Kız	202	14,26	4,056
	Erkek	194	15,58	3,834
	Toplam	396	14,91	3,999
İ. Ö. A. Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu	Kız	202	21,50	5,505
	Erkek	194	21,24	5,065
	Toplam	396	21,37	5,289
S.B.Ç.T.E. Dine Sığınma Alt Boyutu	Kız	202	10,88	6,615
	Erkek	194	9,93	7,050
	Toplam	396	10,41	6,839
S.B.Ç.T.E. Dış Yardım Arama Alt Boyutu	Kız	202	21,43	6,467
	Erkek	194	18,48	7,023
	Toplam	396	19,99	6,896
S.B.Ç.T.E. Aktif Planlama Alt Boyutu	Kız	202	24,97	6,483
	Erkek	194	25,05	7,475
	Toplam	396	25,01	6,978
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Alt Boyutu	Kız	202	12,58	4,561
	Erkek	194	9,18	4,759
	Toplam	396	10,91	4,954
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Alt Boyutu	Kız	202	1,73	2,400
	Erkek	194	3,53	3,339
	Toplam	396	2,61	3,031
S.B.Ç.T.E. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu	Kız	202	13,63	4,499
	Erkek	194	13,69	4,444
	Toplam	396	13,66	4,467

(Tablo 3.4 devam)

Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puanları		Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	Gruplar Arası	75,415	1	75,415	1,560	,212
	Gruplar İçi	19041,279	394	48,328		
	Toplam	19116,694	395			
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	160,198	1	160,198	8,375	,004
	Gruplar İçi	7536,348	394	19,128		
	Toplam	7696,545	395			
İ. Ö. A. Korkulu Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	18,588	1	18,588	,895	,345
	Gruplar İçi	8186,856	394	20,779		
	Toplam	8205,444	395			
İ. Ö. A. Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	172,453	1	172,453	11,058	,001
	Gruplar İçi	6144,274	394	15,595		
	Toplam	6316,727	395			
İ. Ö. A. Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	6,573	1	6,573	,235	,628
	Gruplar İçi	11042,113	394	28,026		
	Toplam	11048,687	395			
S.B.Ç.T.E. Dine Sığınma Alt Boyutu	Gruplar Arası	88,046	1	88,046	1,887	,170
	Gruplar İçi	18388,035	394	46,670		
	Toplam	18476,081	395			
S.B.Ç.T.E. Dış Yardım Arama Alt Boyutu	Gruplar Arası	858,954	1	858,954	18,881	,000
	Gruplar İçi	17923,983	394	45,492		
	Toplam	18782,937	395			
S.B.Ç.T.E. Aktif Planlama Alt Boyutu	Gruplar Arası	,650	1	,650	,013	,908
	Gruplar İçi	19231,340	394	48,811		
	Toplam	19231,990	395			
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Alt Boyutu	Gruplar Arası	1143,163	1	1143,163	52,667	,000
	Gruplar İçi	8551,918	394	21,705		
	Toplam	9695,081	395			
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Alt Boyutu	Gruplar Arası	320,008	1	320,008	38,093	,000
	Gruplar İçi	3309,879	394	8,401		
	Toplam	3629,886	395			
S.B.Ç.T.E. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu	Gruplar Arası	,320	1	,320	,016	,899
	Gruplar İçi	7880,973	394	20,002		
	Toplam	7881,293	395			

Kız ve erkek öğrencilerin ölçek ve alt ölçek toplam puanı açısından karşılaştırılmalarında ise İ.Ö.A. güvenli bağlanma alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,394)=8,375$; $p<0,01$); İ.Ö.A. saplantılı bağlanma alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,394)=11,058$; $p<0,001$); S.B.Ç.T.E. dış yardım arama alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,394)=18,881$; $p<0,001$); S.B.Ç.T.E. kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,394)=52,667$; $p<0,001$) ve son olarak S.B.Ç.T.E. kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında

($F(1,394)=38,093$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Sonuçlara göre güvenli bağlanma alt boyutu, saplantılı bağlanma alt boyutu ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutunda erkeklerin puan ortalaması kızlarınkinden, dış yardım arama alt boyutu ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda kızların puan ortalaması erkeklerinkinden daha yüksektir. Diğer toplam puanlar açısından kızlar ve erkekler arasında farklılık görülmemiştir.

Tablo 3.5. Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Algılanan Ekonomik Durum Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları

Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puanları	Ekonomik Durum	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	Düşük	6	45,33	4,412
	Orta	317	40,54	6,798
	Yüksek	73	40,07	7,694
	Toplam	396	40,53	6,957
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu	Düşük	6	23,50	4,135
	Orta	317	20,60	4,285
	Yüksek	73	21,04	4,931
	Toplam	396	20,73	4,414
İ. Ö. A. Korkulu Bağlanma Alt Boyutu	Düşük	6	14,67	4,844
	Orta	317	14,32	4,527
	Yüksek	73	14,08	4,725
	Toplam	396	14,28	4,558
İ. Ö. A. Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu	Düşük	6	15,33	8,847
	Orta	317	14,83	3,892
	Yüksek	73	15,22	3,959
	Toplam	396	14,91	3,999
İ. Ö. A. Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu	Düşük	6	24,00	6,899
	Orta	317	21,25	5,325
	Yüksek	73	21,70	4,996
	Toplam	396	21,37	5,289
S.B.Ç.T.E. Dine Sığınma Alt Boyutu	Düşük	6	13,50	6,535
	Orta	317	10,44	6,706
	Yüksek	73	10,07	7,441
	Toplam	396	10,41	6,839
S.B.Ç.T.E. Dış Yardım Arama Alt Boyutu	Düşük	6	16,50	6,804
	Orta	317	20,15	6,757
	Yüksek	73	19,55	7,480
	Toplam	396	19,99	6,896
S.B.Ç.T.E. Aktif Planlama Alt Boyutu	Düşük	6	17,50	9,094
	Orta	317	25,29	6,753
	Yüksek	73	24,40	7,470
	Toplam	396	25,01	6,978
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Alt Boyutu	Düşük	6	10,67	3,386
	Orta	317	11,09	4,921
	Yüksek	73	10,18	5,186
	Toplam	396	10,91	4,954
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Alt Boyutu	Düşük	6	4,33	4,590
	Orta	317	2,35	2,771
	Yüksek	73	3,60	3,703
	Toplam	396	2,61	3,031
S.B.Ç.T.E. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu	Düşük	6	12,33	6,022
	Orta	317	13,67	4,443
	Yüksek	73	13,73	4,492
	Toplam	396	13,66	4,467

(Tablo 3.5 devam)

Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puanları		Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	Gruplar Arası	154,028	2	77,014	1,596	,204
	Gruplar İçi	18962,666	393	48,251		
	Toplam	19116,694	395			
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	58,251	2	29,125	1,499	,225
	Gruplar İçi	7638,295	393	19,436		
	Toplam	7696,545	395			
İ. Ö. A. Korkulu Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	4,150	2	2,075	,099	,905
	Gruplar İçi	8201,294	393	20,868		
	Toplam	8205,444	395			
İ. Ö. A. Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	10,100	2	5,050	,315	,730
	Gruplar İçi	6306,628	393	16,047		
	Toplam	6316,727	395			
İ. Ö. A. Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	54,005	2	27,002	,965	,382
	Gruplar İçi	10994,682	393	27,976		
	Toplam	11048,687	395			
S.B.Ç.T.E. Dine Sığınma Alt Boyutu	Gruplar Arası	65,999	2	32,999	,704	,495
	Gruplar İçi	18410,082	393	46,845		
	Toplam	18476,081	395			
S.B.Ç.T.E. Dış Yardım Arama Alt Boyutu	Gruplar Arası	95,929	2	47,964	1,009	,366
	Gruplar İçi	18687,008	393	47,550		
	Toplam	18782,937	395			
S.B.Ç.T.E. Aktif Planlama Alt Boyutu	Gruplar Arası	390,133	2	195,067	4,069	,018
	Gruplar İçi	18841,856	393	47,944		
	Toplam	19231,990	395			
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Alt Boyutu	Gruplar Arası	49,536	2	24,768	1,009	,365
	Gruplar İçi	9645,545	393	24,543		
	Toplam	9695,081	395			
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Alt Boyutu	Gruplar Arası	110,645	2	55,322	6,178	,002
	Gruplar İçi	3519,242	393	8,955		
	Toplam	3629,886	395			
S.B.Ç.T.E. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu	Gruplar Arası	10,884	2	5,442	,272	,762
	Gruplar İçi	7870,409	393	20,026		
	Toplam	7881,293	395			

Öğrencilerin ekonomik durumlarını nasıl algıladıklarına göre oluşturulan düşük, orta ve yüksekten oluşan üç grubun S.B.Ç.T.E. aktif planlama alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,393)=4,069$; $p<0,05$) ve S.B.Ç.T.E. kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,393)=6,178$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirlemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre aktif planlama alt boyutu karşılaştırmasında ekonomik durumunu düşük olarak algılayan grubun aktif planlama toplam puan ortalaması, ekonomik

durumunu orta ve yüksek olarak algılayan gruplarınkinden daha düşüktür. Kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutu karşılaştırmasında ise ekonomik durumunu düşük olarak algılayan grubun kaçma-soyutlama (biyokimyasal) toplam puan ortalaması, ekonomik durumunu orta ve yüksek olarak algılayan gruptan daha yüksektir. Çalışmada alınan diğer toplam puanlar açısından algılanan ekonomik durum grupları arasında farklılık görülmemiştir.

Tablo 3.6. Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Romantik İlişkiye Sahip Olma Durumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları

Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puanları	Romantik İlişkiye Sahip Olma	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	Romantik İlişkisi Olan	188	40,42	7,031
	Romantik İlişkisi Olmayan	205	40,67	6,939
	Toplam	393	40,55	6,975
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Olan	188	21,14	4,861
	Romantik İlişkisi Olmayan	205	20,31	3,941
	Toplam	393	20,71	4,419
İ. Ö. A. Korkulu Bağlanma Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Olan	188	13,99	4,361
	Romantik İlişkisi Olmayan	205	14,51	4,701
	Toplam	393	14,26	4,544
İ. Ö. A. Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Olan	188	14,77	3,828
	Romantik İlişkisi Olmayan	205	15,03	4,171
	Toplam	393	14,90	4,008
İ. Ö. A. Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Olan	188	20,43	4,973
	Romantik İlişkisi Olmayan	205	22,29	5,443
	Toplam	393	21,40	5,299
S.B.Ç.T.E. Dine Sığınma Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Olan	188	9,70	6,339
	Romantik İlişkisi Olmayan	205	11,21	7,150
	Toplam	393	10,49	6,808
S.B.Ç.T.E. Dış Yardım Arama Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Olan	188	20,39	6,929
	Romantik İlişkisi Olmayan	205	19,69	6,810
	Toplam	393	20,03	6,867
S.B.Ç.T.E. Aktif Planlama Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Olan	188	25,04	6,471
	Romantik İlişkisi Olmayan	205	25,12	7,327
	Toplam	393	25,08	6,922
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Duyusal-Eylemsel) Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Olan	188	11,09	5,077
	Romantik İlişkisi Olmayan	205	10,80	4,788
	Toplam	393	10,94	4,924
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Olan	188	2,64	2,928
	Romantik İlişkisi Olmayan	205	2,60	3,146
	Toplam	393	2,62	3,040
S.B.Ç.T.E. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Olan	188	13,57	4,143
	Romantik İlişkisi Olmayan	205	13,81	4,700
	Toplam	393	13,70	4,439

(Tablo 3.6 devam)

Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puanları		Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	Gruplar Arası	6,035	1	6,035	,124	,725
	Gruplar İçi	19065,247	391	48,760		
	Toplam	19071,282	392			
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	67,789	1	67,789	3,493	,062
	Gruplar İçi	7587,142	391	19,404		
	Toplam	7654,931	392			
İ. Ö. A. Korkulu Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	26,264	1	26,264	1,273	,260
	Gruplar İçi	8066,214	391	20,630		
	Toplam	8092,478	392			
İ. Ö. A. Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	6,799	1	6,799	,423	,516
	Gruplar İçi	6289,527	391	16,086		
	Toplam	6296,326	392			
İ. Ö. A. Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	340,099	1	340,099	12,465	,000
	Gruplar İçi	10667,977	391	27,284		
	Toplam	11008,076	392			
S.B.Ç.T.E. Dine Sığınma Alt Boyutu	Gruplar Arası	224,344	1	224,344	4,888	,028
	Gruplar İçi	17943,875	391	45,892		
	Toplam	18168,219	392			
S.B.Ç.T.E. Dış Yardım Arama Alt Boyutu	Gruplar Arası	47,452	1	47,452	1,006	,316
	Gruplar İçi	18438,293	391	47,157		
	Toplam	18485,746	392			
S.B.Ç.T.E. Aktif Planlama Alt Boyutu	Gruplar Arası	,704	1	,704	,015	,904
	Gruplar İçi	18782,691	391	48,038		
	Toplam	18783,394	392			
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Alt Boyutu	Gruplar Arası	7,996	1	7,996	,329	,566
	Gruplar İçi	9495,658	391	24,286		
	Toplam	9503,654	392			
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Alt Boyutu	Gruplar Arası	,110	1	,110	,012	,913
	Gruplar İçi	3622,399	391	9,264		
	Toplam	3622,509	392			
S.B.Ç.T.E. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu	Gruplar Arası	5,656	1	5,656	,287	,593
	Gruplar İçi	7716,914	391	19,736		
	Toplam	7722,570	392			

Öğrencilerin romantik ilişkisi olup olmamasına göre oluşturulan iki grubun İ.Ö.A. kayıtsız bağlanma alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,391)=12,465$; $p<0,001$) ve S.B.Ç.T.E. dine sığınma alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,391)=4,888$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Sonuca göre kayıtsız bağlanma alt boyutunda da dine sığınma alt boyutunda da romantik ilişkisi olmayan grubun puan ortalaması, romantik ilişkisi olan grubun puan ortalamasından daha yüksektir. Diğer toplam puanlar açısından romantik ilişkisi olan ve olmayan grup arasında istatistiksel düzeyde farklılık görülmemiştir.

Tablo 3.7. Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Romantik İlişkinin Tatmin Edip Etmemesi Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları

Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puanları	Romantik İlişkinin Tatmin Etme Düzeyi	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	Romantik İlişkisi Tatmin Eden	148	39,80	7,352
	Romantik İlişkisi Tatmin Etmeyen	40	42,73	5,134
	Toplam	188	40,42	7,031
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Tatmin Eden	148	21,28	4,864
	Romantik İlişkisi Tatmin Etmeyen	40	20,63	4,876
	Toplam	188	21,14	4,861
İ. Ö. A. Korkulu Bağlanma Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Tatmin Eden	148	13,77	4,319
	Romantik İlişkisi Tatmin Etmeyen	40	14,83	4,471
	Toplam	188	13,99	4,361
İ. Ö. A. Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Tatmin Eden	148	14,61	3,739
	Romantik İlişkisi Tatmin Etmeyen	40	15,35	4,136
	Toplam	188	14,77	3,828
İ. Ö. A. Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Tatmin Eden	148	20,16	5,100
	Romantik İlişkisi Tatmin Etmeyen	40	21,43	4,385
	Toplam	188	20,43	4,973
S.B.Ç.T.E. Dine Sığınma Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Tatmin Eden	148	10,45	6,143
	Romantik İlişkisi Tatmin Etmeyen	40	6,93	6,358
	Toplam	188	9,70	6,339
S.B.Ç.T.E. Dış Yardım Arama Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Tatmin Eden	148	20,53	6,517
	Romantik İlişkisi Tatmin Etmeyen	40	19,88	8,355
	Toplam	188	20,39	6,929
S.B.Ç.T.E. Aktif Planlama Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Tatmin Eden	148	25,51	6,291
	Romantik İlişkisi Tatmin Etmeyen	40	23,30	6,907
	Toplam	188	25,04	6,471
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Tatmin Eden	148	11,48	5,034
	Romantik İlişkisi Tatmin Etmeyen	40	9,65	5,036
	Toplam	188	11,09	5,077
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Tatmin Eden	148	2,40	2,878
	Romantik İlişkisi Tatmin Etmeyen	40	3,53	2,978
	Toplam	188	2,64	2,928
S.B.Ç.T.E. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu	Romantik İlişkisi Tatmin Eden	148	13,72	4,228
	Romantik İlişkisi Tatmin Etmeyen	40	13,05	3,816
	Toplam	188	13,57	4,143

(Tablo 3.7 devam)

Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puanları		Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	Gruplar Arası	269,909	1	269,909	5,594	,019
	Gruplar İçi	8973,894	186	48,247		
	Toplam	9243,803	187			
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	13,666	1	13,666	,577	,448
	Gruplar İçi	4405,456	186	23,685		
	Toplam	4419,122	187			
İ. Ö. A. Korkulu Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	35,030	1	35,030	1,850	,175
	Gruplar İçi	3521,964	186	18,935		
	Toplam	3556,995	187			
İ. Ö. A. Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	17,332	1	17,332	1,184	,278
	Gruplar İçi	2722,370	186	14,636		
	Toplam	2739,702	187			
İ. Ö. A. Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	50,757	1	50,757	2,064	,152
	Gruplar İçi	4573,201	186	24,587		
	Toplam	4623,957	187			
S.B.Ç.T.E. Dine Sığınma Alt Boyutu	Gruplar Arası	391,875	1	391,875	10,232	,002
	Gruplar İçi	7123,444	186	38,298		
	Toplam	7515,319	187			
S.B.Ç.T.E. Dış Yardım Arama Alt Boyutu	Gruplar Arası	13,387	1	13,387	,278	,599
	Gruplar İçi	8965,267	186	48,200		
	Toplam	8978,654	187			
S.B.Ç.T.E. Aktif Planlama Alt Boyutu	Gruplar Arası	153,346	1	153,346	3,715	,055
	Gruplar İçi	7677,393	186	41,276		
	Toplam	7830,739	187			
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Alt Boyutu	Gruplar Arası	105,424	1	105,424	4,160	,043
	Gruplar İçi	4714,039	186	25,344		
	Toplam	4819,463	187			
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Alt Boyutu	Gruplar Arası	39,950	1	39,950	4,753	,031
	Gruplar İçi	1563,455	186	8,406		
	Toplam	1603,404	187			
S.B.Ç.T.E. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu	Gruplar Arası	13,976	1	13,976	,813	,368
	Gruplar İçi	3195,981	186	17,183		
	Toplam	3209,957	187			

Öğrencilerden romantik ilişkisi olduğunu bildiren 187 kişiye romantik ilişkilerinin kendilerini tatmin edip etmediği sorulmuş ve verilen cevaplar doğrultusunda ilişkisinden tatmin olan ve olmayan olarak iki grup oluşturulmuştur. Romantik ilişkisinden tatmin olan ve olmayan grupların da Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,186)=5,594$; $p<0,05$); S.B.Ç.T.E. dine sığınma alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,186)=10,232$; $p<0,01$); S.B.Ç.T.E. kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,186)=4,160$; $p<0,05$) ve S.B.Ç.T.E. kaçma-soyutlama

(biyokimyasal) alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,186)=4,753$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Sonuçlara göre dine sığınma alt boyutunda ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda romantik ilişkisinden tatmin olan öğrencilerin puan ortalaması, romantik ilişkisinden tatmin olmayan öğrencilerin puan ortalamasından yüksektir. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinde ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutunda ise tersi durum olarak romantik ilişkisinden tatmin olan öğrencilerin puan ortalaması, romantik ilişkisinden tatmin olmayan öğrencilerin puan ortalamasından düşüktür.

Tablo 3.8. Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları

Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puanları	Algılanan Ebeveyn Tutumu	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	Ebeveyn Tutumu Otoriter Olan	27	43,93	5,954
	Ebeveyn Tutumu Demokratik Olan	167	38,70	7,093
	Ebeveyn Tutumu İlgisiz Olan	3	46,67	4,509
	Ebeveyn Tutumu Koruyucu Olan	185	41,22	6,631
	Ebeveyn Tutumu Tutarsız Olan	14	45,29	4,999
	Toplam	396	40,53	6,957
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu	Ebeveyn Tutumu Otoriter Olan	27	21,07	3,832
	Ebeveyn Tutumu Demokratik Olan	167	21,05	4,424
	Ebeveyn Tutumu İlgisiz Olan	3	19,33	4,933
	Ebeveyn Tutumu Koruyucu Olan	185	20,60	4,400
	Ebeveyn Tutumu Tutarsız Olan	14	18,21	5,087
	Toplam	396	20,73	4,414
İ. Ö. A. Korkulu Bağlanma Alt Boyutu	Ebeveyn Tutumu Otoriter Olan	27	15,00	3,833
	Ebeveyn Tutumu Demokratik Olan	167	14,24	4,316
	Ebeveyn Tutumu İlgisiz Olan	3	15,67	4,041
	Ebeveyn Tutumu Koruyucu Olan	185	14,30	4,872
	Ebeveyn Tutumu Tutarsız Olan	14	12,71	4,615
	Toplam	396	14,28	4,558
İ. Ö. A. Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu	Ebeveyn Tutumu Otoriter Olan	27	14,26	3,623
	Ebeveyn Tutumu Demokratik Olan	167	14,80	4,371
	Ebeveyn Tutumu İlgisiz Olan	3	18,00	1,732
	Ebeveyn Tutumu Koruyucu Olan	185	15,04	3,755
	Ebeveyn Tutumu Tutarsız Olan	14	15,14	3,483
	Toplam	396	14,91	3,999
İ. Ö. A. Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu	Ebeveyn Tutumu Otoriter Olan	27	20,93	5,427
	Ebeveyn Tutumu Demokratik Olan	167	21,63	5,288
	Ebeveyn Tutumu İlgisiz Olan	3	19,67	8,083
	Ebeveyn Tutumu Koruyucu Olan	185	21,22	5,361
	Ebeveyn Tutumu Tutarsız Olan	14	21,57	3,857
	Toplam	396	21,37	5,289
S.B.Ç.T.E. Dine Sığınma Alt Boyutu	Ebeveyn Tutumu Otoriter Olan	27	9,74	6,549
	Ebeveyn Tutumu Demokratik Olan	167	9,30	7,182
	Ebeveyn Tutumu İlgisiz Olan	3	2,67	4,619
	Ebeveyn Tutumu Koruyucu Olan	185	11,58	6,410
	Ebeveyn Tutumu Tutarsız Olan	14	11,21	6,399
	Toplam	396	10,41	6,839
S.B.Ç.T.E. Dış Yardım Arama Alt Boyutu	Ebeveyn Tutumu Otoriter Olan	27	20,74	7,289
	Ebeveyn Tutumu Demokratik Olan	167	19,51	6,865
	Ebeveyn Tutumu İlgisiz Olan	3	15,33	6,658
	Ebeveyn Tutumu Koruyucu Olan	185	20,52	6,850
	Ebeveyn Tutumu Tutarsız Olan	14	18,21	7,018
	Toplam	396	19,99	6,896

(Tablo 3.8 devam)

S.B.Ç.T.E. Aktif Planlama Alt Boyutu	Ebeveyn Tutumu Otoriter Olan	27	24,63	7,453
	Ebeveyn Tutumu Demokratik Olan	167	25,54	7,010
	Ebeveyn Tutumu İlgisiz Olan	3	22,33	6,658
	Ebeveyn Tutumu Koruyucu Olan	185	24,91	6,893
	Ebeveyn Tutumu Tutarsız Olan	14	21,14	6,298
	Toplam	396	25,01	6,978
S.B.Ç.T.E. Kaçma- Soyutlama (Duygusal- Eylemsel) Alt Boyutu	Ebeveyn Tutumu Otoriter Olan	27	10,22	4,440
	Ebeveyn Tutumu Demokratik Olan	167	9,82	4,823
	Ebeveyn Tutumu İlgisiz Olan	3	8,00	3,464
	Ebeveyn Tutumu Koruyucu Olan	185	12,07	4,961
	Ebeveyn Tutumu Tutarsız Olan	14	10,64	4,668
	Toplam	396	10,91	4,954
S.B.Ç.T.E. Kaçma- Soyutlama (Biyokimyasal) Alt Boyutu	Ebeveyn Tutumu Otoriter Olan	27	3,48	3,167
	Ebeveyn Tutumu Demokratik Olan	167	2,59	2,890
	Ebeveyn Tutumu İlgisiz Olan	3	1,33	,577
	Ebeveyn Tutumu Koruyucu Olan	185	2,42	3,103
	Ebeveyn Tutumu Tutarsız Olan	14	4,07	3,385
	Toplam	396	2,61	3,031
S.B.Ç.T.E. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu	Ebeveyn Tutumu Otoriter Olan	27	12,22	5,473
	Ebeveyn Tutumu Demokratik Olan	167	14,10	4,486
	Ebeveyn Tutumu İlgisiz Olan	3	13,67	1,528
	Ebeveyn Tutumu Koruyucu Olan	185	13,57	4,344
	Ebeveyn Tutumu Tutarsız Olan	14	12,36	3,650
	Toplam	396	13,66	4,467

(Tablo 3.8 devam)

Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puanları		Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	Gruplar Arası	1388,375	4	347,094	7,655	,000
	Gruplar İçi	17728,319	391	45,341		
	Toplam	19116,694	395			
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	117,653	4	29,413	1,517	,196
	Gruplar İçi	7578,892	391	19,383		
	Toplam	7696,545	395			
İ. Ö. A. Korkulu Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	54,453	4	13,613	,653	,625
	Gruplar İçi	8150,992	391	20,847		
	Toplam	8205,444	395			
İ. Ö. A. Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	46,015	4	11,504	,717	,580
	Gruplar İçi	6270,712	391	16,038		
	Toplam	6316,727	395			
İ. Ö. A. Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu	Gruplar Arası	29,844	4	7,461	,265	,901
	Gruplar İçi	11018,843	391	28,181		
	Toplam	11048,687	395			
S.B.Ç.T.E. Dine Sığınma Alt Boyutu	Gruplar Arası	661,891	4	165,473	3,632	,006
	Gruplar İçi	17814,190	391	45,561		
	Toplam	18476,081	395			
S.B.Ç.T.E. Dış Yardım Arama Alt Boyutu	Gruplar Arası	214,808	4	53,702	1,131	,342
	Gruplar İçi	18568,129	391	47,489		
	Toplam	18782,937	395			
S.B.Ç.T.E. Aktif Planlama Alt Boyutu	Gruplar Arası	284,462	4	71,115	1,468	,211
	Gruplar İçi	18947,528	391	48,459		
	Toplam	19231,990	395			
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Alt Boyutu	Gruplar Arası	486,503	4	121,626	5,164	,000
	Gruplar İçi	9208,578	391	23,551		
	Toplam	9695,081	395			
S.B.Ç.T.E. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Alt Boyutu	Gruplar Arası	61,946	4	15,486	1,697	,150
	Gruplar İçi	3567,941	391	9,125		
	Toplam	3629,886	395			
S.B.Ç.T.E. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu	Gruplar Arası	112,873	4	28,218	1,420	,226
	Gruplar İçi	7768,420	391	19,868		
	Toplam	7881,293	395			

Çalışmanın bu kısmında öğrencilerin ebeveynlerinin kendilerine yönelik tutumlarını değerlendirdikleri ve buna göre oluşturulan beş grubun karşılaştırıldığı değişken, ele alınmıştır. Sonuçlara göre bu beş grup öğrencinin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ($F(4,391)=7,655$; $p<0,001$); S.B.Ç.T.E. dine sığınma alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(4,391)=3,632$; $p<0,01$) ve S.B.Ç.T.E. kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(4,391)=5,164$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirlemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre ise Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği açısından yapılan karşılaştırmada ebeveyn tutumunu demokratik olarak algılayan grubun puan ortalaması, diğer dört grubun (ebeveyn tutumunu otoriter, ilgisiz, koruyucu ve tutarsız olarak algılayan) puan ortalamasından düşüktür. Aynı şekilde ebeveyn tutumunu koruyucu olarak algılayan grubun puan ortalaması ebeveyn tutumunu otoriter olarak, tutarsız olarak ve ilgisiz olarak algılayan gruplarından düşüktür. Ebeveyn tutumunu otoriter olarak algılayan grubun puan ortalaması, ebeveyn tutumunu tutarsız olarak ve ilgisiz olarak algılayan gruplarından düşüktür. Son olarak da ebeveyn tutumunu tutarsız olarak algılayan grubun puan ortalaması, ebeveyn tutumunu ilgisiz olarak algılayan grubunkinden düşüktür. Yani gruplar düşük puan ortalamasından yüksek puan ortalamasına doğru olarak ebeveyn tutumunu demokratik olarak, koruyucu olarak, otoriter olarak, tutarsız olarak ve ilgisiz olarak algılayan olarak sıralanmıştır.

Dine sığınma alt boyutu toplam puanı açısından yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre ise ebeveyn tutumunu ilgisiz olarak algılayan grubun puan ortalaması ebeveyn tutumunu demokratik olarak, otoriter olarak, tutarsız olarak ve koruyucu olarak algılayan grupların puan ortalamasından düşüktür. Ebeveyn tutumunu demokratik olarak algılayan grubun puan ortalaması ebeveyn tutumunu otoriter olarak, tutarsız olarak ve koruyucu olarak algılayan grupların puan ortalamasından düşüktür. Son olarak da ebeveyn tutumunu otoriter olarak algılayan grubun puan ortalaması, ebeveyn tutumunu tutarsız olarak ve koruyucu olarak algılayan grupların puan ortalamasından düşüktür.

Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu karşılaştırmasında ise sadece ebeveyn tutumunu koruyucu olarak algılayan grubun puan ortalaması, ebeveyn tutumunu demokratik ve ilgisiz olarak algılayan grupların puan ortalamalarından daha yüksektir. Diğer toplam puanlar açısından yapılan karşılaştırmalarda öğrencilerin ebeveynlerinin kendilerine yönelik tutumları açısından oluşturulan beş grup arasında istatistiksel düzeyde farklılık görülmemiştir.

Çalışmada son aşama değerlendirme olarak her bir kişinin İlişki Ölçekleri Anketi ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri alt boyutlarından hangisinden en yüksek puanı aldığı belirlenmiştir. Her bir kişinin İlişki Ölçekleri Anketi'nin dört alt boyutundan, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin altı alt boyutundan hangisinden yüksek puan almış ise o boyut özelliğini baskın olarak taşıdığı

belirlenmiş ve kişiler bu yolla bağlanma stili ve stresle başa çıkma tutumu açısından tanımlanmıştır. Bu şekilde bağlanma stili ve stresle başa çıkma tutumu grupları oluşturularak bu grupların Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği toplam puanı açısından tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırması yapılmıştır. Aşağıdaki tabloda sunulan sonuçlar da, bu gruplara ilişkin sonuçlardır. Ancak bağlanma stili grupları içerisinde 23 kişinin, stresle başa çıkma tutumu gruplarında da 10 kişinin aynı anda iki boyutta eşit düzeyde yüksek puana sahip olması nedeniyle baskın özelliği belirlenememiş ve bu nedenle aşağıda yer alan analizlere dahil edilmemiştir.

Tablo 3.9. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Toplam Puan Ortalamalarının Bağlanma Stili ve Stresle Başa Çıkma Tutumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları

Gruplar		Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Bağlanma Stili	Güvenli Bağlanma Stili	119	38,97	7,681
	Korkulu Bağlanma Stili	44	42,52	5,700
	Saplantılı Bağlanma Stili	77	40,90	6,355
	Kayıtsız Bağlanma Stili	133	41,20	6,831
	Toplam	373	40,58	6,979
Stresle Başa Çıkma Tutumu	Dine Sığınma Tutumu	84	40,54	6,035
	Dış Yardım Arama Tutumu	87	42,16	6,372
	Aktif Planlama Tutumu	161	38,04	7,249
	Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Tutumu	17	44,88	4,872
	Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Tutumu	14	47,36	7,642
	Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Tutumu	23	43,17	4,260
	Toplam	386	40,46	6,992

Gruplar		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Bağlanma Stili	Gruplar Arası	530,768	3	176,923	3,712	,012
	Gruplar İçi	17585,988	369	47,659		
	Toplam	18116,756	372			
Stresle Başa Çıkma Tutumu	Gruplar Arası	2360,218	5	472,044	10,898	,000
	Gruplar İçi	16459,619	380	43,315		
	Toplam	18819,837	385			

Sonuçlara göre öğrencilerin %31,9'u güvenli bağlanma stiline, %11,7'si korkulu bağlanma stiline, %20,6'sı saplantılı bağlanma stiline ve %35,6'sı kayıtsız bağlanma stiline sahiptir. Ayrıca stresle başa çıkmada baskın tutum olarak öğrencilerin %21,7'si dine sığınma, %22,5'i dış yardım arama, %41,7'si aktif planlama, %4,4'ü kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), %3,6'sı kaçma-soyutlama

(biyokimyasal) ve %5,9'u kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tutumuna yönelmektedir.

Yine sonuçlara göre bağlanma stili gruplarının Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(3,369)=3,712$; $p<0,01$. Aynı şekilde stresle başa çıkma tutumu gruplarının da Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(5,380)=10,898$; $p<0,001$. Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirlemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre ise dört farklı bağlanma stili gruplarının da altı farklı stresle başa çıkma tutumu gruplarının da her birinin diğerlerinden istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte olduğu görülmüştür. Yani tüm gruplar, birbirlerinden farklılık göstermektedir. Bağlanma biçimleri içerisinde en düşük Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği toplam puan ortalamasını güvenli bağlanma stili baskın olan grup, en yüksek Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği toplam puan ortalamasını ise korkulu bağlanma stili baskın olan grup göstermiştir. Stresle başa çıkma tutumu grupları içerisinde ise en düşük Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği toplam puan ortalamasını aktif planlama tutumu grubu, en yüksek Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği toplam puan ortalamasını ise kaçma-soyutlama (biyokimyasal) tutumu grubu göstermiştir.

Çalışmada son olarak bağlanma stili grupları ile stresle başa çıkma tutumu gruplarının birbirleri ile karşılaştırılması yapılmıştır. Her iki değişkenin birbiri üzerindeki dağılımı yani çapraz sayı dağılımı ve bağlanma stili gruplarının stresle başa çıkma tutumu grupları üzerindeki yüzde dağılımı, aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.10. Bağlanma Stili ve Stresle Başa Çıkma Tutumu Gruplarının Çapraz Karşılaştırma Sonuçları

N %		Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri						Toplam
		Dine Sığınma Tutumu	Dış Yardım Arama Tutumu	Aktif Planlama Tutumu	Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Tutumu	Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Tutumu	Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Tutumu	
İlişki Ölçekleri Anketi	Güvenli Bağlanma Stili	22 19,3	25 21,9	52 45,6	5 4,4	1 ,9	9 7,9	114 100,0
	Korkulu Bağlanma Stili	13 30,2	11 25,6	18 41,9	0 ,0	0 ,0	1 2,3	43 100,0
	Saplantılı Bağlanma Stili	17 22,7	17 22,7	26 34,7	5 6,7	6 8,0	4 5,3	75 100,0
	Kayıtsız Bağlanma Stili	24 18,3	30 22,9	58 44,3	6 4,6	6 4,6	7 5,3	131 100,0
Toplam		76 20,9	83 22,9	154 42,4	16 4,4	13 3,6	21 5,8	363 100,0

Sonuçlara göre güvenli bağlanma stili grubunun %19,3'ü dine sığınma tutumunu, %21,9'u dış yardım arama tutumunu, %45,6'sı ise aktif planlama tutumunu; korkulu bağlanma stili grubunun %30,2'si dine sığınma tutumunu, %25,6'sı dış yardım arama tutumunu, %41,9'u ise aktif planlama tutumunu; saplantılı bağlanma stili grubunun %22,7'si dine sığınma tutumunu, %22,7'si dış yardım arama tutumunu, %34,7'si ise aktif planlama tutumunu; kayıtsız bağlanma stili grubunun %18,3'ü dine sığınma tutumunu, %22,9'u dış yardım arama tutumunu, %44,3'ü ise aktif planlama tutumunu baskın olarak taşımaktadırlar. Bağlanma stillerinin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) tutumu, kaçma-soyutlama (biyokimyasal) tutumu ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tutumunu ise daha düşük oranlarda gösterdikleri izlenmiştir.

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve algılanan stres düzeyinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Cinsiyete göre sahip olunan bağlanma stilleri incelendiğinde güvenli ve saplantılı bağlanma stiline sahip olanların daha çok erkekler olduğu görülmüştür. Aynı sonuç, Çelik'in (2004) araştırmasında da ortaya çıkmıştır. Yılmaz'ın (2007) araştırmasında bağlanma stilleri açısından cinsiyetin güvenli bağlanmayı belirlediği anlaşılmış olup Konyalıoğlu (2000) ve Büyüksahin'in (2001) araştırmalarında da erkeklerin kızlara nazaran daha güvenli bağlandıkları görülmüştür. Aşırı koruyucu/müdahaleci anne-babaların özellikle de kız çocuklarının bağımsız olmasını bir tehlike olarak algıladıklarından kız çocukları üzerinde daha kontrolcü davrandıkları bilinmektedir (Şendil, 2003: 175-176). Dolayısıyla kız ve erkeklerin geliştirdikleri bu farklı bağlanma stillerinde anne-baba tutumunun etkisinin olduğu düşünülmüştür.

Yine cinsiyete göre stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde ise erkeklerin kızlara nazaran kaçma-soyutlamaya (biyokimyasal) daha çok başvurdukları görülmüştür. Diğer yandan kızların ise erkeklere nazaran dış yardım arama ve kaçma-soyutlamaya (duygusal-eylemsel) daha çok başvurdukları görülmüştür. Palancı (2000) cinsiyetin stresle başa çıkma tutumlarında önemli bir faktör olduğunu belirtirken Kahraman'ın (1995) araştırmasında kızların problem çözme stratejisine daha çok başvurdukları görülmüştür. Araştırma sonucuyla oldukça paralel bir şekilde Özbay'ın (1993) araştırmasında da duygusal kaçma-soyutlamayı daha çok kızların, biyokimyasal kaçma-soyutlamayı ise daha çok erkeklerin kullandığı görülmüştür. Kızların ve erkeklerin stresle başa çıkma tutumlarında gösterdikleri farklılık, birçok

araştırma sonucunda yer almıştır. Akbağ'ın (2000); Aydın'ın (2003); Çoruh'un (2003); Doğan'ın (1999); Oral'ın (1994); Özer'in (2001); Patterson ve Cubin'in (1987); Ptacek, Smith ve Dodge'un (1994); Şahin ve Durak'ın (1995) araştırmalarında da kızların erkeklere nazaran daha çok başvurdukları stresle başa çıkma tutumları bu araştırmanın sonucuyla benzerlik göstermiştir. Türk örneklemini göz önüne aldığımızda kızların stres altında gerektiğinde ağlayarak (kaçma-soyutlama/duygusal-eylemsel) ya da sosyal çevrelerine sıkıntılarını anlatarak (dış yardım arama) rahatlamaları ancak buna karşılık erkeklerin duygusal ya da iletişimsel yöntemler yerine kendi kabuklarına çekilip kimi zaman dertlerini unutmak amaçlı alkol ya da sigara kullanımı (kaçma-soyutlama/biyokimyasal) gibi yollara başvurmaları, çıkan sonucu destekler niteliktedir.

Algılanan ekonomik durum seviyesine göre stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde ailesinin ekonomik durumunu düşük olarak algılayan öğrencilerin orta ve yüksek olarak algılayanlara nazaran aktif planlamaya daha az başvurdukları görülmüştür. Ancak kaçma-soyutlamaya (biyokimyasal) ailesinin ekonomik durumunu orta ve yüksek olarak algılayanlara nazaran daha çok başvurdukları görülmüştür. Akbağ'ın (2000) araştırmasında gelir düzeyinin kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmada önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Özbay ve Şahin'in (1997) araştırmasında ise aktif planlama ile biyokimyasal kaçma-soyutlama arasında negatif yönde bir ilişki saptanması, bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olmuştur. Yine araştırma sonucuyla tutarlı bir şekilde Davison ve Neale'nin (2004) yaptıkları araştırmada düşük gelir düzeyli bireylerin stresle başa çıkmada yetersiz oldukları ve Çopur'un (1996) araştırmasında da ailenin ekonomik sorunlarının algılanmasının stresle başa çıkma tutumlarından çaresiz yaklaşım ile anlamlı seviyede ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çıkan sonuçlar neticesinde kişinin ekonomik durumu ile yaşadığı stres veren durumu kontrolü altına alıp alamayacağına olan inancının birbiri ile ilişkili olduğu sonucuna varılabilir.

Romantik bir ilişki içinde olup olmamaya göre bağlanma stilleri incelendiğinde romantik bir ilişki içinde olmayan öğrencilerin olan öğrencilere nazaran daha çok kayıtsız bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür. Weimer, Kerns ve Oldenburg'ün (2004) araştırmasında kayıtsız bağlanma stiline sahip çiftlerin daha az yakınlık arama davranışı içinde oldukları ve daha düşük

arkadaşlık niteliği taşıdıkları görülmüştür. Bağlanma stilleri kişinin hem arkadaşlık hem romantik ilişkilerindeki tutumunu belirlediğinden bu araştırma sonucu, romantik ilişkilere de genellenebilir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişilerin sevgi-değerlilik duygularının başkalarına karşı olumsuz tutumlarla birleşmiş olması (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004), başkalarına gereksinim duymamaları ve yakın ilişkiye girmeyi reddetmeleri (Sümer ve Güngör, 1999) çıkan sonucu destekler niteliktedir.

Romantik ilişki içinde olup olmamaya göre stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde ise romantik bir ilişki içinde olmayan öğrencilerin olan öğrencilere nazaran dine sığınmaya daha çok başvurdukları görülmüştür.

Romantik bir ilişki içinde olan öğrencilerin ilişkilerinden tatmin olup olmamasına göre stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde romantik ilişkisinden tatmin olan öğrencilerin olmayan öğrencilere nazaran dine sığınma ve kaçma-soyutlamaya (duygusal-eylemsel) daha çok başvurdukları görülmüştür. Ancak kaçma-soyutlamaya (biyokimyasal) başvurma açısından tersi bir durum gözlenmiştir. Romantik ilişkisinden tatmin olan öğrencilerin olmayan öğrencilere nazaran kaçma-soyutlamaya (biyokimyasal) daha az başvurdukları görülmüştür.

Romantik bir ilişki içinde olan öğrencilerin ilişkilerinden tatmin olup olmamasına göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde romantik ilişkisinden tatmin olan öğrencilerin olmayan öğrencilere nazaran algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Kişinin içinde bulunduğu ilişkiden tatmin olmamasının kişiye ekstra stres yükleyeceği açıktır. Çıkan sonuç, öngörülebilir bir sonuçtur.

Romantik biri ilişki içinde olan öğrencilerin ilişkilerinden tatmin olup olmamasına göre stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde romantik ilişkisinden tatmin olanların olmayanlara nazaran kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puanları daha yüksekken tersi bir durum olarak kaçma-soyutlama (biyokimyasal) puanlarının daha düşük olması, göze çarpan bir detay olmuştur. Bu durum stresle başa çıkmada kızların kaçma-soyutlamaya (duygusal-eylemsel) yönelirken erkeklerin kaçma-soyutlamaya (biyokimyasal) yönelmeleri dolayısıyla (Özbay, 1993) romantik ilişkisinden tatmin olanların daha çok kızlar, romantik ilişkisinden tatmin olmayanların daha çok erkekler olabileceğini düşündürmüştür.

Anne-babanın algılanan ebeveynlik stiline göre algılanan stres düzeyi incelendiğinde düşük puandan yüksek puana doğru bir sıralama yapıldığında

anne-babasının ebeveynlik stilini algılama açısından şu sıralama ortaya çıkmaktadır: Demokratik algılama, koruyucu algılama, otoriter algılama, tutarsız algılama, ilgisiz algılama. Bu sonuçla tutarlı bir şekilde Çiftçi'nin (2002) araştırmasında ebeveynini 'oldukça demokrat ve sevgi dolu' olarak gören öğrencilerin strese dayanıklılık seviyeleri, daha yüksek bulunmuştur. Bilindiği üzere anne-babası tarafından demokratik bir tutumla yetiştirilen çocuklar, girişimci ve özgüven sahibi bireyler haline gelirler (Yavuzer, 1997: 57-58). Dolayısıyla kendilerine güven duyan bu bireylerin stresle baş edebilirlik algılarının yüksek olacağı ve stresle başa çıkma tutumlarının aktif olacağı düşünülerek algılanan stres düzeylerinin de oldukça düşük olacağı sonucuna varılabilir. Anne-babası tarafından ilgisiz bir tutumla yetiştirilen çocuklar ise, ailede kontrolü eline alıp ailesine her istediğini yaptırabilen çocuklar olabilmektedirler (Altınköprü, 1984: 100). Dolayısıyla bu çocukların ileride yetişkin bir birey haline geldiklerinde çevrelerinde istekleri karşılanmadığı ya da baş etmesi kolay olmayan bir durumla karşılaştıkları vakit diğer bireylere nazaran yüksek seviyede stres yaşayacakları sonucuna varılabilir.

Anne-babanın algılanan ebeveynlik stiline göre stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde anne-babasının ebeveynlik stilini ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin demokratik, otoriter, tutarsız ve koruyucu olarak algılayanlara nazaran dine sığınmaya daha az başvurdukları görülmüştür. Yine anne-babanın algılanan ebeveynlik stiline göre stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde yalnızca anne-babasının ebeveynlik stilini koruyucu olarak algılayanların demokratik ve ilgisiz olarak algılayanlara nazaran kaçma-soyutlamaya (duygusal-eylemsel) daha çok başvurdukları görülmüştür. Akbağ'ın (2000) araştırmasında da algılanan ebeveyn tutumunun stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili bir role sahip olduğu görülmekle birlikte bilinmektedir ki anne-babası tarafından koruyucu bir tutumla yetiştirilen çocuklar girişimcilikten uzak, özgüveni düşük, hep başkalarından yardım ve destek bekleyen bireyler haline gelirler (Şendil, 2003: 175-176). Dolayısıyla stres karşısında da kaçma-soyutlamada (duygusal-eylemsel) olduğu gibi pasif tutumlarda bulunmaları, oldukça olasıdır.

Örneklem grubu içinde 23 kişi, belirli bir bağlanma stiline sahip olarak çıkmazken 10 kişi de, baskın bir stresle başa çıkma tutumuna sahip olarak çıkmamıştır. Bu kişiler örneklem grubundan çıkarılarak geri kalan örneklem grubunda algılanan stres düzeyi, bağlanma stili ve stresle başa çıkma tutumlarının birbiri ile ilişkisi incelenmiştir. Bunun sonucunda algılanan stres düzeyinde bütün

bağlanma stillerinin ve bütün stresle başa çıkma tutumlarının birbirinden farklılık gösterdiği görülmüştür.

İnceleme sonucunda güvenli bağlanan öğrencilerin stresi en az algılayan öğrenciler, korkulu bağlanan öğrencilerin ise stresi en çok algılayan öğrenciler olduğu görülmüştür. Wilkinson ve Walford'un (2001) araştırmasında ebeveyniyle iyi bağlanma ilişkisi geliştiren ergenlerin psikolojik sağlıkları da, iyi seviyede bulunmuştur. Bu sonuç, ebeveyniyle iyi bağlanma ilişkisi geliştirenlerin (güvenli bağlanma) daha düşük seviyede stres algıladıkları şeklinde de yorumlanabilir. Perrine'in (1999) araştırmasında ise güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin güvensiz bağlanma stiline sahip öğrencilere nazaran anlamlı bir şekilde stresi daha düşük seviyede algıladıkları görülmüştür. Dilmaç, Hamarta ve Arslan'ın (2009) Sürekli Kaygı Ölçeğinin kullanıldığı araştırmasında korkulu bağlananların güvenli bağlanılardan sürekli kaygı açısından daha yüksek puan aldıkları ve korkulu bağlanmanın sürekli kaygıyla pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Daha önceden bahsedildiği gibi Sürekli Kaygı Ölçeğiyle Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olduğundan dolayı (Baltaş, Atakuman ve Duman, 1998) bu çalışmada korkulu bağlananların aynı zamanda algılanan stres düzeyi puanlarının da güvenli bağlanılardan daha yüksek olması beklenir. Bu nedenle iki çalışmanın birbiri ile tutarlı sonuç verdiği söylenebilir. Benzer sonuç, Sümer ve Güngör'in (1999) araştırmasında da ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada da güvenli bağlanan öğrenciler, düşük seviyede sürekli kaygı gösterirken korkulu/saplantılı bağlanan öğrenciler ise, güvenli bağlanılara nazaran zıt bir örüntü göstermişlerdir. Güvenli bağlanan bireylerin kendilik ve diğerleri modeli olumluyken korkulu bağlananların kendilik ve diğerleri modeli olumsuzdur (Sümer ve Güngör, 1999). Yani korkulu bağlanma, güvenli bağlanmanın tam zıttıdır. Ayrıca güvenli bağlanılalar, kontrolün kendi ellerinde olduğunu düşünüp strese dayanıklı kişiler iken korkulu bağlanılalar, stres durumlarında baş etme stratejileri zayıf olan kişilerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Bu bilgiler, araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Stresle başa çıkma tutumları açısından en çok aktif planlamaya başvuran öğrencilerin stresi en az algılayan, en çok kaçma-soyutlamaya (biyokimyasal) başvuran öğrencilerin ise stresi en çok algılayan öğrenciler olduğu görülmüştür. Jampol'un (1989) araştırmasında kaçınma stratejilerinin daha az ve probleme odaklanma stratejilerinin daha çok kullanıldığı zaman daha az kaygı yaşandığı

görülmüştür (akt., Dağ, 1990). Dolayısıyla probleme odaklanma stratejileri daha çok kullanıldığı zaman stresin daha az algılandığı da söylenebilir. Aktif planlama, probleme odaklanan bir stratejiyken kaçma-soyutlama (biyokimyasal), problemden kaçınma stratejisidir. Bu nedenle, iki araştırma sonucu birbirine benzer sonuçlar vermiştir. Towbes, Cohen ve Glyshawk'ın (1989) araştırmasında stres altında kalmayan ergenlerin problem odaklı başa çıkma tutumunu daha çok kullandıkları görülürken Yılmaz'ın (1993) ve Kitiş'in (1991) araştırmalarında yüksek düzeyde stres altında olan öğrencilerin stresle başa çıkma tutumlarının başarısız olduğu (problemde kaçınan) ortaya çıkmıştır. Düşük ya da yüksek seviye stres altında olup olmama stresi az ya da çok algılamayla ilişkilendirilirse problem odaklı yani başarılı başa çıkma tutumlarına yönelenlerin stresi düşük seviyede algılarken başarısız başa çıkma tutumlarına yönelenlerin stresi yüksek seviyede algıladıkları çıkarımında bulunulabilir. Uysal'ın (2009) araştırmasında stresle başa çıkma tarzlarına bakıldığında stres seviyesi ortalamasının altında olan anne-babaların kendine güvenli yaklaşımı ve stres seviyesi ortalamasının üstünde olan anne-babaların boyun eğici yaklaşımı ve çaresiz yaklaşımı kullandıkları görülmüştür. Bu çıkan sonuç, akla şu soruyu getirmiştir: Çocuklar, ebeveynlerinin stresle başa çıkma tutumlarını model alıyor olabilirler mi?

Sahip oldukları bağlanma stillerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde şu sonuçlar, elde edilmiştir: Güvenli bağlanan öğrencilerin %19,3'ü daha çok dine sığınmaya başvurmakta, %21,9'u daha çok dış yardım aramaya başvurmakta, %45,6'sı ise daha çok aktif planlamaya başvurmaktadır. Korkulu bağlanan öğrencilerin %30,2'si daha çok dine sığınmaya başvurmakta, %25,6'sı daha çok dış yardım aramaya başvurmakta, %41,9'u ise daha çok aktif planlamaya başvurmaktadır. Saplantılı bağlanan öğrencilerin %22,7'si daha çok dine sığınmaya başvurmakta, %22,7'si daha çok dış yardım aramaya başvurmakta, %34,7'si ise daha çok aktif planlamaya başvurmaktadır. Son olarak kayıtsız bağlanan öğrencilerin %18,3'ü daha çok dine sığınmaya başvurmakta, %22,9'u daha çok dış yardım aramaya başvurmakta, %44,3'ü ise daha çok aktif planlamaya başvurmaktadır. Bağlanma stilleri düzeyinde kaçma-soyutlamaya (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlamaya (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırmaya daha düşük oranlarda başvurulduğu görülmüştür. Terzi ve Çankaya'nın (2009) araştırmasında da güvenli bağlanma stiline stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamayı, dış yardım aramayı ve dine sığınmayı anlamlı

bir şekilde yordarken kayıtsız bağlanma stiline stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamayı yordadığı görülmüştür. Özbay ve Şahin'in (1997) araştırmasında da aktif planlama ile dış yardım aramaya başvurmak arasında saptanan pozitif yöndeki ilişki araştırma sonucuyla tutarlıdır.

Literatürdeki araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanan bireyler stresli yaşam olayları karşısında başa çıkma yöntemi olarak aktif çabaları arttırma, eylem planları oluşturma, şu ana odaklanma ve problem çözmeyi içeren aktif planlamaya (Wei, Heppner ve Mallinckrodt, 2003; Schottenbauer ve diğ., 2006) ve de sosyal desteğe başvurmayı içeren dış yardım aramaya daha çok yönelmektedirler (Kobak ve Sceery, 1988; Davis, Morris ve Kraus, 1998). Bu kişiler, strese dayanıklı ve böyle bir durumda aileleri ve arkadaşlarıyla iletişime geçen kişilerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Bu bilgiler, araştırma sonucuyla tutarlıdır.

Korkulu bağlanan bireyler stresli yaşam olayları karşısında kendilerine ve diğerlerine güven duymadıklarından dolayı problemi inkar etme, başka şeyler ile uğraşma, kaçınma gibi etkisiz yollara yönelmektedirler (Ognibene ve Collins, 1998; Howard ve Medway, 2004; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Araştırma, bu bilgilerin tersi yönde sonuç vermiştir.

Araştırmada kayıtsız bağlanan bireylerin aktif planlamaya başvurdukları sonucu çıkmıştır. Kayıtsız bağlanan bireyler, yüksek özsaygıya sahip olup çevrelerindekiyle duygu düşüncelerini açmayıp kendi başlarına hareket ederler (Soygüt, 2004). Dolayısıyla stresli durumlar karşısında aktif davranıp eylem planları oluşturarak harekete geçiyor olabilirler. Ancak yine bu bireylerin stresli durumlar ile baş etmede oldukça zayıf oldukları ve de böyle durumlarda kaygılanıp sinirlendikleri de bilinmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Her ne kadar Terzi ve Çankaya'nın (2009) araştırmasında da kayıtsız bağlanan bireylerin aktif planlamaya başvurdukları sonucu çıksa da bu sonuç, literatürle çok bağdaşan bir sonuç değildir.

Hem bu araştırmada hem de Terzi ve Çankaya'nın (2009) araştırmasında bağlanma stilleri, kaçma-soyutlamayı (biyokimyasal) anlamlı bir düzeyde yordamamıştır. Ancak literatürde güvensiz bağlanan bireylerin madde ve alkol kullanımına başvurdukları görülmektedir (McNally ve diğ., 2003).

Araştırmada çıkan sonuçlara bağlanma stillerinden bağımsız bir şekilde bakıldığında üniversite öğrencilerinin daha çok aktif planlama, dış yardım arama ve

dine sığınma olmak üzere 3 temel başa çıkma tutumuna başvurdukları görülmektedir. Kaçma-soyutlamaya ise daha düşük seviyede başvurduklarıdır. Bu çıkan sonuç, şu şekilde yorumlanmıştır: Üniversite öğrencileri, stresle başa çıkmada ya kendilerinden ya da başkalarından yardım almaya yönelmektedirler. En çok başvurdukları tutumlar arasında dine sığınmaya da yer vermeleri, kültürel yapımız olarak düşünülebilir. Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma profesyonel ve öğrenilebilir bir tutum olarak değerlendirildiği takdirde (bilişsel-davranışçı teknik) bu tutuma üniversite öğrencilerinin düşük seviyede başvurmaları, gayet doğaldır. Ancak tüm bağlanma stillerinin stresle başa çıkmada aynı tutumları göstermeleri düşündürücüdür. Ayrıca araştırma sonucu, güvenli bağlanma dışında diğer bağlanma stilleri açısından literatürle tutarlı sonuç vermemiştir. Bu durum, stresle başa çıkma tutumlarını ölçmek amacıyla literatürde değişik ölçeklerin kullanılması ve her ölçekte yer alan başa çıkma tutumlarının farklı olması ile açıklanabileceği gibi örneklem grubunun özelliklerinin farklı olması ile de açıklanabilir.

Araştırma genel olarak değerlendirildiğinde cinsiyet, romantik bir ilişki içinde olup olmama, içinde bulunulan romantik ilişkiden tatmin olup olmama ve algılanan ebeveyn tutumları gibi değişkenler ile bağlanma stilleri, stresle başa çıkma ve stresi algılama arasında farklı ilişkiler bulunduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bağlanma stillerinin stresle başa çıkma ve stresi algılama üzerinde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanan bireylerin stresi en az algılayan, korkulu bağlanan bireylerin ise stresi en çok algılayan grup olduğu ortaya çıkmıştır. Stresle başa çıkmada aktif planlamaya başvuranların stresi en az algılayan, kaçma-soyutlamaya (biyokimyasal) başvuranlarınsa stresi en çok algılayan grup olduğu görülmüştür. Böylece bu araştırmanın bağlanma stillerinin stresle başa çıkma ve stresi algılama üzerindeki etkisini ve sosyo-demografik değişkenlerin bu üç değişken üzerindeki etkisini ortaya koyarak psikolojiye katkı sağladığı düşünülmektedir. Araştırmada özellikle cinsiyetin bağlanma stillerini ve stresle başa çıkma tutumlarını, ekonomik durumun ve içinde bulunulan romantik ilişkiden tatmin olup olmamanın stresle başa çıkma tutumlarını, algılanan ebeveyn tutumunun ve bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumlarını ve algılanan stresi etkilediği görülmüştür. Güvenli bağlanma stiline sahip olmanın bireyin hayatında ne kadar önemli olduğu, ortaya çıkmıştır. Bu nedenle bireylerin güvenli bağlanma stili geliştirmelerini desteklemek için anne-babalara yönelik yapılacak psikolojik danışma çalışmalarının, bebek dünyaya gelmeden yapılmaya başlanması, ayrıca stresle etkili başa çıkma ve

algılanan stres düzeyini azaltma konularını da içermesi önemli görünmektedir. Ayrıca ileride stresle başa çıkma ve stresi algılama konusunda yapılacak olan çalışmalarda bağlanma stillerinin de bir değişken olarak ele alınması, önem arz edecektir. Vurgulanan bu bulgulara ek olarak tüm bağlanma stillerinin aynı başa çıkma tutumlarını kullanması gibi düşündürücü bazı bulgulara da ulaşılmıştır. Bundan sonraki araştırmalar için stresle başa çıkma tutumlarında anne-babanın model alınıp alınmadığı incelenmeli ve bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesinin farklı örneklem gruplarında ya da stresle başa çıkma tutumlarını ölçen birden çok ölçekle yapılması önerilmektedir. Ayrıca sosyo-demografik formda yer alan soruyla ölçülmüş olan algılanan anne-baba tutumunun daha bilimsel bir sonuç elde edilebilmesi adına bir ölçek aracılığı ile ölçülmesi de önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44 (4), 709-716.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altınköprü, T. (1984). *Çocuğun Başarısı Nasıl Sağlanır?* İstanbul: Altınköprü Yayınları.
- Amado, S. (2005). *Emotional Well-Being of First-Year University Students: Family Functioning and Attachment Styles*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arslan, E., Arı, R. (2010). Analysis of Ego Identity Process of Adolescents in Terms of Attachment Styles and Gender. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2 (2), 744-750.
- Artan, İ. (1986). *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir İnceleme*. İstanbul: Özgün Matbaacılık.
- Aydın, A.S. (2003). *Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, B. (2002). *Gelişim Psikolojisi*. İstanbul: SFN Baskı.
- Aysan, F. (1988). *Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bahadır, A. (2002). Ergen Kişiliği Bağlamında Din-Kişilik İlişkisi. *Selçuk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14, 111-123.
- Baltaş, A., Baltas, Z. (1997). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z., Atakuman, Y., Duman, Y. (1998). Standardization of The Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Turkish Middle Managers. *19. International Stress and Anxiety Research Society Conference*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Bardavit, M. (2007). *Kişilik Yapılarının – Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7 (2), 147-178.
- Bartholomew, K., 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.
- Billings, A.G., Moos, R.H. (1984). Coping, Stress, and Social Resources Among Adults with Unipolar Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4), 877-891.
- Bowlby, J. (1958). The Nature of The Child's Tie to His Mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Bozkurt, S. (2006). *Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28 (5), 759-775.
- Bretherton, I. (1997). Bowlby's Legacy to Developmental Psychology. *Child Psychiatry and Human Development*, 28 (1), 33-43.
- Burgess, E.S., Haaga, D.A.F. (1998). Appraisals, Coping Responses, and Attributions as Predictors of Individual Differences in Negative Emotions Among Pediatric Cancer Patients. *Cognitive Therapy and Research*, 22 (5), 457-473.
- Burns, L.R., D'zurilla, T.J.D. (1999). Individual Differences in Perceived Information-Processing Style in Stress and Coping Situations: Development and Validation of The Perceived Modes of Processing Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 345-371.
- Büyüksahin, A. (2001). *Yakın İlişki Kuran ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Büyüksahin, A. (2006). *Yakın İlişkilerde Bağlanma: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1994). Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (1), 184-195.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Cassidy, I.N., Berlin, L.J. (1994). Insecure/Ambivalent Pattern of Attachment: Theory and Research. *Child Development*, 65, 971-991.
- Catanzaro, J.F., Honey, G.C. (1995). Hassles, Coping and Depressive Symptoms in a Elderly Community Sample: The Role of Mood Regulation Expectancies. *Journal of Counseling Psychology*, 3 (42), 259-265.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Coyne, J.C., Downey, G. (1991). Social Factors and Psychopathology: Stress, Social Support, and Coping Processes. *Annual Review of Psychology*, 42, 401-425.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çelik, Ş. (2004). *Bağlantı Yönelimli Psikoeğitim Grup Programının Saplantılı Bağlanma Biçimine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çepni, S. (2007). *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş*. (Genişletilmiş 3. Baskı). Trabzon: Celepler Matbaacılık.
- Çiftçi, P.M. (2002). *Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları ile Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Çopur, F. (1996). *Ana Baba Tutum Algısının Kız Öğrencilerin Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Yollarına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çoruh, Y. (2003). *Denetim Odağı ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- David, J.P., Suls, J. (1999). Coping Efforts in Daily Life: Role of Big Five Traits and Problem Appraisals. *Journal of Personality*, 67, 265-293.
- Davis, M.H., Morris, M.M., Kraus, L.A. (1998). Relationship-Specific and Global Perceptions of Social Support: Associations with Well-Being and Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 468-481.
- Davison, G.C., Neale, J.M. (2004). *Anormal Psikolojisi*. Dağ, İ. (Çev). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Demir, N. (1998). *Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Dilmaç, B., Hamarta, E., Arslan, C. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Denetim Odaklarının Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9 (1), 127-159.
- Doğan, T. (1999). *Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dönmez, A. (2000). Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve. *Türk Psikoloji Bülteni*, 16 (17), 29-50.
- Dugas, M., Freeston, J., Ledoucer, R. (1995). Worry and Problem Solving: Evidence of a Specific Relationship. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 109-120.
- Ebrecht, M., Hextall, J., Kirtley, L.G., Taylor, A., Dyson, M., Weinman, J. (2004). Perceived Stress and Cortisol Levels Predict Speed of Wound Healing in Healthy Male Adults. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 798-809.
- Ekinci, S., Ekici, S. (2003). İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Görgül Bir Araştırma. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1), 109-120.
- Erözkan, A. (2004). *Romantik İlişkilerde Reddedilmeye Dayalı İncinebilirlik, Bilişsel Değerlendirme ve Başa Çıkma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

- Felton, B.J., Revenson, T.A., Hinrichsen, G.A. (1984). Stress and Coping in The Explanation of Psychological Adjustment Among Chronically Ill Adults. *Social Science and Medicine*, 18 (10), 889- 898.
- Feuerstein, M., Bush, C., Corbisiero, R. (1982). Stress and Chronic Headache: A Psychophysiological Analysis of Mechanisms. *Journal of Psychosomatic Research*, 26, 167-182.
- Fleishman, J. (1984). Personal Characteristic and Coping Partners. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 229-244.
- Fleming, R., Baum, A., Singer, J.F. (1984). Toward and Integrative Approach to The Study of Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1987). Transactional Theory and Research on Emotions and Coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3), 466-475.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., Delongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3), 571-579.
- Folkman, S., Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *The Annual Review of Psychology*, 55, 745-768.
- Gezer, Z.Ü. (2001). *The Relationship Between Attachment Styles of Adolescents and Their Family Environments*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Goldman, N., Gleib, D., Seplaki, C., Liu, H.-Y., Weinstein, M. (2005). Perceived Stress and Physiological Dysregulation. *Stress*, 8 (2), 95-105.
- Griffin, D., 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.
- Günaydın, G., Selçuk, E., Sümer, N., Uysal, A. (2005). Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formunun Psikometrik Açından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8 (16), 13-23.
- Hamarta, E. (2004). Bağlanma Teorisi. *Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (1), 53-66.
- Hamilton, C.E. (2000). Continuity and Discontinuity of Attachment from Infancy through Adolescence. *Child Development*, 71 (3), 690-694.
- Harvey, B., Byrd, M. (2000). Relationships Between Adolescents' Attachment Styles and Family Functioning. *Adolescence*, 35, 345-357.
- Hazan, C., Shaver, P.R. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Hazan, C., Shaver, P.R. (1990). Love and Work: An Attachment Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (2), 270-280.
- Heslop, P., Smith, G.D., Carroll, D., Macleod, J., Hyland, F., Hart, C. (2001). Perceived Stress and Coronary Heart Disease Risk Factors: The Contribution of Socio-Economic Position. *British Journal of Health Psychology*, 6 (2), 167-178.
- Holahan, C.J., Moos, R.H. (1985). Life Stress and Health: Personality, Coping, and Family Support in Stress Resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (3), 739-747.

- Holmes, D.S., Houston, B.K. (1974). Effectiveness of Situation Redefinition and Affective Isolation in Coping with Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 29 (2), 212-218.
- Holmes, J.A., Stevenson, C.A. (1990). Differential Effects of Avoidant and Attentional Coping Strategies On Adaptation to Chronic and Recent-Onset. *Health Psychology*, 9 (5), 577-584.
- Houston, B.K. (1972). Control over Stress, Locus of Control, and Response to Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21 (2), 249-255.
- Howard M.S., Medway, F.J. (2004). Adolescents' Attachment and Coping with Stress. *Psychology in Schools*, 41 (3), 391-402.
- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İnanç, B. (1997). Kaygı ve Stres. *Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (16), 9-14.
- Janssen, C.G.C., Schuengel, C., Stolk, J. (2002). Understanding Challenging Behavior in People with Severe and Profound Intellectual Disability: A Stress-Attachment Model. *Journal of Intellectual Disability Research*, 46 (6), 445-453.
- Kahraman, S. (1995). *Cinsiyetleri, Yalnızlık, Başarı ve Sınıf Düzeyleri Farklı Yatılı Olan ve Olmayan Meslek Lisesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kapçı, E.G., Küçüker, S. (2006). Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği: Türk Üniversite Öğrencilerinde Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17 (4), 286-295.
- Kararımk, Ö., Duran, N.O. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Çatışma Çözme Davranışları Üzerine Bir Çalışma. 8. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı*. 178. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (10. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karavasiliş, L., Doyle, A.B., Markiewicz, D. (2003). Associations Between Parenting Style and Attachment Orientation in Middle Childhood and Early Adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 27 (2), 153-164.
- Kemeny, M.E. (2003). The Psychobiology of Stress. *Current Directions in Psychological Science*, 12 (4), 124-129.
- Keser, C.Ç. (2006). *Annenin Bağlanma Düzeyi ve Çocuk Yetiştirme Sürecinin Çocuğun Bağlanma Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Kitiş, M.N. (1991). *Stres Yönetimi ile Yüksekokul Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Davranış Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kobak, R.R., Sceery, A. (1988). Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation and Representations of Self and Others. *Child Development*. 59, 135-146.
- Konyalıoğlu, A.P. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal İlişki, Bağlanma Tarzları ve Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Kula, N. (2002). Deprem ve Dini Başa Çıkma. *Gazi Üniversitesi, Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1, 234-255.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi*. (5.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lazarus, R. (1991). Psychological Stress in The Workplace. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6 (7), 1-9.
- Levy, K.N., Blatt, S.J., Shaver, P.R. (1998). Attachment Styles and Parental Representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 407-419.
- Lopez, F.G., Maurico, A.,M. Gormley, B., Simko, T., Berger, E. (2001). Adult Attachment Orientations and College Student Distress: The Mediating Role of Problem Coping Styles. *Journal of Counseling and Development*, 79, 459-464.
- Marlowe, N. (1998). Stressful Events, Appraisal, Coping, Recurrent Headache. *Journal of Clinical Psychology*, 59 (10), 247-256.
- Masuda, M., Holmes, T.H. (1978). Life Events: Perceptions and Frequencies. *Psychosomatic Medicine*, 40, 236-261.
- McCarthy, C.J., Moller, N., Fouladi, R. (2001). Continued Attachment to Parents: Its Relationship to Affect Regulation and Perceived Stress Among College Students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213.
- McNally, A.M., Palfai, T.P., Levine, R.V., Moore, B.M. (2003). Attachment Dimensions and Drinking-Related Problems Among Young Adults - The Mediation Role of Coping Motives. *Addictive Behaviors*, 28 (6), 1115-1127.
- Mikulincer, M., Florian, V. (1995). Appraisal and Coping With a Real-Life Stressful Situation: The Contribution of Attachment Styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 406-414.
- Miller, S.M., Brody, D.S., Summerton, J. (1988). Styles of Coping with Threat: Implications for Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 142-148.
- Murphy, B., Bates, G.W. (1997). Adult Attachment Styles and Vulnerability to Depression. *Personality Individual Differences*, 22 (6), 835-844.
- Neal, J., Frick-Horbury, D. (2001). The Effects of Parenting Styles and Childhood Attachment Patterns on Intimate Relationships. *Journal of Instructional Psychology*, 28, 178.
- Newton, T.L., Contrada, R.J. (1992). Repressive Coping and Verbal-Autonomic Response Dissociation: The Influence of Social Context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (1), 159-167.
- Ognibene, T.C., Collins, N.L. (1998). Adult Attachment Styles, Perceived Social Support and Coping Strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15 (3), 323-345.
- Oral, A. (1994). *Ergenlikte Stres Kaynakları ve Baş Etme Yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özbay, Y. (1993). *An Investigation of The Relationship Between Adaptational Coping Process and Self-Perceived Negative Feelings on International Students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Lubbock, Texas, USA: TTU.
- Özbay, Y., Şahin, B. (1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 4. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.

- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Benlik İmajı ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Palancı, M. (2000). *Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başa Çıkma Davranışları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Paterson, N.J., Moran, G. (1988). Attachment Theory, Personality, Development, and Psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 8, 611-636.
- Patterson, J., Cubin, M.H.I. (1987). Adolescent Coping Style and Behaviors: Conceptualization and Measurement. *Journal of Adolescents*, 10, 163-186.
- Pearlin, L.I., Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Perrine, R. (1999). Stress and College Persistence as a Function of Attachment Style. *Journal of The First Year Experience and Students in Transition*, 11 (1), 25-38.
- Ptacek, J.T., Smith, R.E., Dodge, K.L. (1994). Gender Differences in Coping with Stress: When Stressor and Appraisal Do Not Differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20 (4), 421-430.
- Ramirez, M.T.G., Hernandez, R.L. (2007). Factor Structure of The Perceived Stress Scale (PSS) in a Sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10 (1), 199-206.
- Rice, P. (1999). *Stress and Health*. Pacific Grove, Brooks: Cole Publishing.
- Rothbard, J.C., Shaver, P.R. (1994). Continuity of Attachment Across the Life-Span. Berman, W.H., Sperling, M.B. (Ed.). *Attachment in Adults: Clinical and Developmental Perspectives* (31-71). New York: Guilford.
- Sardoğan, M.E., Karahan, T.F., Dicle, A. (2007). Ebeveyne Bağlanma Düzeyine ve Anne-Babanın Boşanma/Birliktelik Durumuna göre Çocuklarda Evlilik Çatışmasını Algılama Biçimleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 12-27.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schottenbauer, M.A., Klimes-Dougan, B., Rodriguez, B.F., Arnkoff, D.B., Glass, C.R., Lasalle, V.H. (2006). Attachment and Affective Resolution Following a Stressful Event: General and Religious Coping as Possible Mediators. *Mental Health, Religion & Culture*, 9 (5), 448-471.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları için Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 2'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8 (16), 1-11.
- Shaver, P., Brennan, K.A. (1992). Attachment Styles and The 'Big Five' Personality Traits: Their Connections with Each Other and with Romantic Relationship Outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18 (5), 536-545.
- Soygüt, G. (2004). Bir Düzeltici Bağlanma İlişkisi Olarak Psikoterapi: Psikoterapi Süreçlerinde Bağlanma ve Terapötik İttifak. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (7), 63-77.
- Steele, H., Steele, M. (1994). International Patterns of Attachment: Advances in Personal Relationships. Bartholomew, K., Perlman, D. (Ed.). *Attachment*

- Processes in Adulthood* (5), (93-120). London and Bristol, Pennsylvania: Jessica Kingsley Publishers.
- Steuber, K. (2005). *Adult Attachment, Conflict Style, and Relationship Satisfaction: A Comprehensive Model*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Newark, USA: University of Delaware.
- Steward, R.J., Jo. H., Murray, D., Fitzgerald, W., Neil, D., Fear, F., Hill, M. (1998). Psychological Adjustment and Coping Styles of African American Urban High School Students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 26 (2), 70-82.
- Sunmaz, F. (2001). *Örgütsel Stres ve Başa Çıkma Yolları (Sakarya İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sümer, N., Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43). 71-106.
- Sümer, N., Güngör, D. (1999a). Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (44), 35-58.
- Şahin, N.H., Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. *Türk Psikologlar Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Şendil, G. (2003). *Çocuk, Ergen ve Anne-Baba*. İstanbul: Çantay Kitabevi.
- Terzi, Ş., Çankaya, Z.C. (2009). Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 1-11.
- Towbes, L.C., Cohen, L.H., Glyshaw, K. (1989). Instrumentality as a Life-Stress Moderator for Early versus Middle Adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (1), 109-119.
- Trinke, S.J., Bartholomew, K. (1997). Hierarchies of Attachment Relationships in Young Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14 (5), 603-625.
- Türküm, S. (1999). Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik. *Eskişehir T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları*, 1098 (2), 27-49.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7 (24), 58-75.
- Uysal, G. (2009). *Genetik Hastalık Tanısı/Ön Tanısı ile İzlenen Çocukların Ebeveynlerinin Stres Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Üretmen, S. (2003). *Yetişkin Bağlanma Stilleri, Mekana Bağlanma Eğilimi ve Keşfetme Yönelimi Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Warren, H.N. (2009). *Emerging Adult's Attachment Styles, Perceptions of Communication, Satisfaction, Parental Knowledge and Parental Prevention Strategies Relationship to Emerging Adult's Alcohol Use*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Texas: Texas Tech Üniversitesi.
- Webster, J.D. (1998). Attachment Styles, Reminiscence Functions, and Happiness in Young and Elderly Adults. *Journal of Aging Studies*, 12 (3), 315-330.
- Wei, M., Heppner, P.P., Mallinckrodt, B. (2003). Perceived Coping as a Mediator Between Attachment and Psychological Distress: A Structural Equation Modeling Approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 438-447.

- Weimer, B.L., Kerns, K.A., Oldenburg, C.M. (2004). Adolescents' Interactions with a Best Friend: Associations with Attachment Style. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88 (1), 102-120.
- Wilkinson, R.B., Walford, W.A. (2001). Attachment and Personality in The Psychological Health of Adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31, 473-484.
- Yavuzer, H. (1997). *Çocuk Eğitimi El Kitabı*. (7.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1998). *Ana-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, N. (1997). *Eğitim Sosyolojisi*. Edirne: Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Masaüstü Yayıncılık.
- Yılmaz, B. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İletişim Becerileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yılmaz, N. (1993). *Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri, Psikopatoloji ve Stresle Başa Çıkma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik Çağı*. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.
- Zimmermann, P., Becker-Stoll, F. (2002). Stability of Attachment Representations during Adolescence: The Influence of Ego-Identity Status. *Journal of Adolescence*, 25 (1), 107-124.

EKLER

EK 1: Sosyo-Demografik Form

Bu araştırma, anne-baba tutumlarının stresi algılama ve strese gösterilen tepki üzerindeki etkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışma kapsamında sizden kimliğinizi açığa çıkaracak bilgiler istenmemekte, sadece sorulara samimiyetle ve titizlikle cevap vermeniz beklenmektedir. Vereceğiniz cevaplar araştırma sonuçları açısından çok değerli olduğu için cevaplarınızın gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtıyor olması ve soruları eksiksiz şekilde cevaplamaya çalışmanız, çok önemlidir.

Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Gizem Altundağ
Haliç Üniversitesi
Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1- Cinsiyetiniz:
 - a- Kadın
 - b- Erkek
- 2- Ailenizin gelir durumunu nasıl algılıyorsunuz?
 - a- Düşük
 - b- Orta
 - c- Yüksek
- 3- Şu anda bir romantik ilişkiniz var mı?
 - a- Evet
 - b- Hayır
- 4- Eğer şu anda bir romantik ilişkiniz varsa bu romantik ilişki, sizi tatmin ediyor mu?
 - a- Evet
 - b- Hayır
- 5- Anne ve babanızı (ebeveynlerinizi), size yönelik duygu, düşünce ve davranışları açısından düşündüğünüzde sergiledikleri ebeveynlik tutumlarını nasıl değerlendirirsiniz?
 - a- Otoriter
 - b- Demokratik
 - c- İlgisiz
 - d- Koruyucu
 - e- Tutarsız

EK 2: Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği

Bu ölçekte son bir ay içerisindeki duygu ve düşüncelerinizle ilgili sorular yer almaktadır. Her durum için ne hissettiğinizi ve ne düşündüğünüzü belirtiniz. Her ne kadar bazı sorular benzemekteyse de aralarında farklılıklar vardır. Bu sebeple her soruyu kendi başına ele almak uygundur. Lütfen her soruyu anladıktan sonra sizi temsil eden seçeneği işaretleyin. Her cümle için aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyin.

Hiçbir zaman: 1
Arasıra: 2
Bazen: 3
Oldukça sık: 4
Sık sık: 5

	Hiçbir zaman	Arasıra	Bazen	Oldukça sık	Sık sık
1-Son bir ayda beklenmedik bir olay sebebiyle hangi sıklıkta üzüldünüz?	1	2	3	4	5
2-Son bir ayda hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğiniz duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?	1	2	3	4	5
3-Geçen ay kendinizi hangi sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?	1	2	3	4	5
4-Son bir ayda günlük problemler ve sıkıntılarla hangi sıklıkta başarılı bir şekilde mücadele ettiniz?	1	2	3	4	5
5-Son bir ayda hayatınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkin bir şekilde baş ettiğiniz duygusunu hangi sıklıkta hissettiniz?	1	2	3	4	5
6-Son bir ayda kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize hangi sıklıkta güven duydunuz?	1	2	3	4	5
7-Son bir ayda işlerin yolunda gittiği duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?	1	2	3	4	5
8-Son bir ayda yapmanız gereken işlerle başa çıkamadığınızı hangi sıklıkta hissettiniz?	1	2	3	4	5
9-Son bir ayda hayatınızdaki rahatsızlıkları hangi sıklıkta kontrol etmeyi başardınız?	1	2	3	4	5
10-Son bir ayda bütün işlerin üstesinden geldiğiniz duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?	1	2	3	4	5
11-Son bir ayda kontrolünüz dışında meydana gelen olaylar sebebiyle hangi sıklıkta öfkelenediniz?	1	2	3	4	5
12-Son bir ayda hangi sıklıkta bitirmeniz gereken işleri düşündüğünüzü fark ettiniz?	1	2	3	4	5
13-Son bir ayda zamanınızı ne ölçüde kendi istediğiniz gibi kontrol edebildiniz?	1	2	3	4	5
14-Son bir ayda karşı karşıya olduğunuz güçlüklerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar boyunuzu aştığı duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?	1	2	3	4	5

EK 3: İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkileriniz dahil olmak üzere yakın ilişkilerinizde (arkadaşlık, dostluk gibi) hissettiğiniz duygulara ilişkindir. Sizden, genel olarak, yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Aşağıdaki maddeleri yakın ilişki içinde olduğunuz kişileri düşünerek cevaplandırınız. Her maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşünceleri ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde gösteriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Beni Hiç Tanımlamıyor			Beni Kısmen Tanımlıyor			Beni Tamamıyla 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 tamamıyla 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 değer 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 4: Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Aşağıda günlük yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınız ile ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız veya üzerini X ile işaretleyiniz.

Hiçbir zaman: 0
Arasıra: 1
Bazen: 2
Sık sık: 3
Genellikle: 4

	Hiçbir zaman	Arasıra	Bazen	Sık sık	Genellikle
1-Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	0	1	2	3	4
2-Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım.	0	1	2	3	4
3-Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.	0	1	2	3	4
4-Başa gelenin çekileceğine inanırım.	0	1	2	3	4
5-Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
6-Başıma gelenlere inanmak istemem.	0	1	2	3	4
7-Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum.	0	1	2	3	4
8-Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım.	0	1	2	3	4
9-Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim.	0	1	2	3	4
10-Benden yaşlı birine danışırım.	0	1	2	3	4
11-Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.	0	1	2	3	4
12-Dini aktivitelere katılırım.	0	1	2	3	4
13-Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissederim.	0	1	2	3	4
14-Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım.	0	1	2	3	4
15-Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
16-Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım.	0	1	2	3	4
17-Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim.	0	1	2	3	4
18-Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim.	0	1	2	3	4
19-Her ne yaparsam zamanında yaparım.	0	1	2	3	4

20-Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım.	0	1	2	3	4
21-Huzuru dinimde bulmayı denerim.	0	1	2	3	4
22-Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim.	0	1	2	3	4
23-Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım.	0	1	2	3	4
24-Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım.	0	1	2	3	4
25-Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım.	0	1	2	3	4
26-Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
27-Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım.	0	1	2	3	4
28-Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim.	0	1	2	3	4
29-Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım.	0	1	2	3	4
30-Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi hissederim.	0	1	2	3	4
31-İlahi bir güçten yardım isterim.	0	1	2	3	4
32-Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım.	0	1	2	3	4
33-Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum.	0	1	2	3	4
34-Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim.	0	1	2	3	4
35-Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim.	0	1	2	3	4
36-Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim.	0	1	2	3	4
37-Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm.	0	1	2	3	4
38-Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşırım.	0	1	2	3	4
39-Problemimle yaşamayı öğrenirim.	0	1	2	3	4
40-Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim.	0	1	2	3	4
41-Rahatlamak için ağlarım.	0	1	2	3	4
42-Müzik dinleyerek bir çok şeyi unuturum.	0	1	2	3	4
43-Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım.	0	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

1985 yılında, İstanbul'da doğdu. İlköğrenimini Nurettin Teksan İlköğretim Okulu'nda, orta ve lise öğrenimini ise Beşiktaş Atatürk Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Lisans öğrenimini Yeditepe Üniversitesi'nde psikoloji alanında tamamladıktan sonra 2009-2011 yılları arasında Haliç Üniversitesi'nde uygulamalı (klinik) psikoloji yüksek lisans eğitimini tamamladı.

2008 yılında İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi ve Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinin, 2009 yılında ise Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinin psikiyatri servislerinde gönüllü stajını gerçekleştirdi. 2010-2011 yılları arasında özel bir danışmanlık merkezinde süpervizyon olarak psikolog olarak çalıştı. Alanında çeşitli eğitim ve seminerlere katıldı, 2010 yılında özel bir kurumda bilişsel-davranışçı terapi eğitimi aldı.

MS Office programlarını ve SPSS programını kullanabilmektedir. Üst seviyede İngilizce ve orta seviyede Almanca bilgisine, ayrıca Wechsler Çocuklar için Zeka Ölçeği'ni (WISC-R) ve Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri'ni (MMPI) uygulama bilgisine sahiptir.