

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA
STİLLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ, KENDİLİK
ALGILARI VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinem HAYALİ EMİR

**TRABZON
Ağustos, 2014**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA
STİLLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ, KENDİLİK
ALGILARI VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Sinem HAYALİ EMİR

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek
Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Prof. Dr. Hatice ODACI**

**TRABZON
Ağustos, 2014**

KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 22 / 08 / 2014

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Hatice ODACI



.....

Üye : Yrd. Doç. Dr. Hülya KASAPOĞLU



Üye : Yrd. Doç. Dr. Erhan DURUKAN



.....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Nevzat YİĞİT
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Tezimin içerdđi yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadđımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldđını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Sinem HAYALİ EMİR

22/ 08 /2014

ÖN SÖZ

Bu çalışmada, bebeklik döneminde oluşan ve hayatın hemen her dönemini etkilediği düşünülen bağlanma stillerinin, üniversiteye başlayan öğrencilerin stresle baş etme biçimlerine, kendilik algılarına ve yalnızlık düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Yapılan çalışmanın 18-21 yaş grubuyla çalışacak olan uzmanlara ve koruyucu-önleyici ruh sağlığı hizmeti adına ebeveynlere yardımcı olacağı, ayrıca farklı bakış açıları sunacağı düşünülmektedir.

Bu yolculukta, akademik bilgisiyle, öğrettikleriyle, yol göstereceğiyle bana destek olan; bana akademiye sevdiren ve akademiye geçmem konusunda beni yüreklendiren; sevgisi ve ilgisiyle her anlamda yanımda olan; daima yanımda olacağını hissettiğim; emeğini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim değerli hocam, tez danışmanım Prof. Dr. Hatice ODACI' ya yürekten teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca dersleri ve bilgileriyle bana katkı sağlayan hocalarım Doç. Dr. Hikmet YAZICI, Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN, Yrd. Doç. Dr. Vesile OKTAN'a ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Taner ALTUN'a teşekkür ederim. Değerli hocalarım Yrd. Doç. Dr. Hülya KASAPOĞLU'na ve Yrd. Doç. Dr. Erhan Durukan'a önemli katkılarından dolayı teşekkürü borç bilirim. Ayrıca bu süreçte her zaman bana destek olan çok değerli dekanım Prof. Dr. Asiye Mevhibe COŞAR'a teşekkürlerimi sunarım. Son olarak, bana her zaman yardımcı ve destek olan hocam ve arkadaşım Arş. Gör. Çiğdem BERBER ÇELİK'e çok teşekkür ederim.

Bu emek dolu dört yıllık yolculuğa beraber başladığımız meslektaşım, okuldaşım, farklı vizyonuyla hayatıma renk katan, beni hiç yalnız bırakmayan, sabahlara kadar usanmadan benimle ders çalışsan, bir sıcak kahveyle saatlerce dinleyebildiğim ve konuşabildiğim kıymetli arkadaşım Psk. Fatma İrem DEĞERLİ'ye; bu yolculukta daima yanımda olan, samimiyetini ve ilgisini benden hiçbir zaman esirgemeyen, her pes etmeye yaklaştığımda bunu benden önce fark edip önlemler alan, eğitim bilimlerine adapte olmamda büyük emeği olan değerli arkadaşım Öğretmen Neslihan BOLAT'a; güler yüzü, anlayışı ve azmiyle bana çok şey öğreten arkadaşım Öğretmen Merve KELEŞ'e çok teşekkür ederim. Ayrıca her an yanımda olduğu gibi bu tez sürecinde de beni yalnız bırakmayan, he ihtiyacım olduğunda yardımlarını esirgemeyen, her zaman bana güç veren sevgili arkadaşım Arş. Gör. Çağla DEMİREL ve sevgili eşi Arş. Gör. Buğra DEMİREL'e çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca bana güvenen, beni destekleyen ve her zaman olduğu gibi bu süreçte de yanımda olan sevgili aileme ve her kararımda beni destekleyen, bu süreçte kendinden çok fedakarlık veren, zor zamanlarımda bana inandığını her daim hatırlatan, anlayışını ve sevgisini her zaman hissettiğim sevgili eşime sonsuz teşekkür ederim.

Ağustos, 2014
Sinem HAYALİ EMİR

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı	4
1. 1. 1. Araştırmanın Denenceleri.....	5
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	5
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1. 5. Tanımlar.....	6
2. LİTERATÜR TARAMASI	8
2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	8
2. 1. 1. Bağlanma Stilleri	8
2. 1. 1. 1. Bağlanma Stillerinin Tanımı ve Tarihçesi	8
2. 1. 1. 2. İçsel Çalışan Modeller	10
2. 1. 1. 3. Bağlanma Stili Modelleri	11
2. 1. 1. 3. 1. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli.....	11
2. 1. 1. 3. 1. 1. Güvenli Bağlanma	11
2. 1. 1. 3. 1. 2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma	12
2. 1. 1. 3. 1. 3. Kaçınan Bağlanma	12
2. 1. 1. 3. 2. Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli	12
2. 1. 1. 3. 2. 1. Güvenli Bağlanma	13
2. 1. 1. 3. 2. 2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma	13
2. 1. 1. 3. 2. 3. Kaçınan Bağlanma	13
2. 1. 1. 2. 1. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli.....	14
2.1.1.3.3.1. Güvenli Bağlanma	15
2. 1. 1. 3. 3. 2. Saplantılı Bağlanma	15

2. 1. 1. 3. 3. 3. Kayıtsız Bağlanma.....	15
2. 1. 1. 3. 3. 4. Korkulu Bağlanma	16
2. 1. 1. 4. Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırmalar	16
2. 1. 2. Stresle Başa Çıkma.....	20
2. 1. 2. 1. Stres Kavramının Tanımı ve Tarihçesi	20
2. 1. 2. 2. Strese Yönelik Kuramsal Bakış Açılıarı	21
2. 1. 2. 2. 1. Genel Uyum (Adaptasyon) Sendromu	21
2. 1. 2. 2. 2. Cannon'un Savaş Kaç Modeli	22
2. 1. 2. 2. 3. Bilişsel-Etkileşimsel Model	22
2. 1. 2. 3. Stres Yaşantısına Verilen Tepkiler	23
2. 1. 2. 4. Stresle Başa Çıkma Biçimleri	25
2. 1. 2. 4. 1. Duygu Odaklı Başa Çıkma.....	25
2. 1. 2. 4. 2. Problem Odaklı Başa Çıkma.....	26
2. 1. 2. 5. Stresle Başa Çıkma ile İlgili Yapılan Çalışmalar	26
2. 1. 3. Kendilik Algısı.....	29
2. 1. 3. 1. Kendilik Kavramının Tanımı ve Tarihçesi	29
2. 1. 3. 2. Kendilik Algısına Yönelik Kuramsal Bakış Açılıarı	30
2. 1. 3. 3. Kendilik Algısı ile İlgili Araştırmalar	32
2. 1. 4. Yalnızlık.....	34
2. 1. 4. 1. Yalnızlığın Tanımı.....	34
2. 1. 4. 2. Yalnızlığa Yönelik Kuramsal Bakış Açılıarı	35
2. 1. 4. 3. Yalnızlık Türleri	37
2. 1. 4. 4. Yalnızlık ile İlgili Araştırmalar	38
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu.....	41
3. YÖNTEM	42
3. 1. Araştırmanın Yöntemi	42
3. 2. Araştırma Grubu	42
3. 3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	44
3. 3. 1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)	44
3. 3. 2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	44
3. 3. 3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	44
3. 3. 4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ).....	45
3. 3. 5. Ucla Yalnızlık Ölçeği (UCLA-LS).....	46
3. 4. Araştırmanın İşlem Yolu.....	46
3. 5. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri	47

4. BULGULAR	48
4. 1. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Stresle Başa Çıkma, Kendilik Algısı ve Yalnızlık Düzeyi Puanları Arasındaki İlişkiler	48
4. 2. Stresle Başa Çıkma Biçimlerini Yordayan Değişkenler	49
4. 3. Kendilik Algısını Yordayan Değişkenler	50
4. 4. Yalnızlık Düzeyini Yordayan Değişkenler	51
4. 5. Cinsiyetler Arasındaki Bağlanma Stilleri Farklılıkları	51
4. 6. Gelir Düzeyleri Arasındaki Bağlanma Stilleri Farklılıkları	52
4. 8. Babaların Eğitim Durumları Arasındaki Bağlanma Stilleri Farklılıkları	54
4. 9. Bağlanma Stillерinin Katılımcıların Bakımını Üstlenen Kişiyе Göre Değişimi	55
5. TARTIŞMA	56
5. 1. Stresle Başa Çıkma Biçimleri ve Bağlanma Stilleri	56
5. 2. Kendilik Algısı ve Bağlanma Stilleri	58
5. 3. Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri	58
5. 4. Demografik Değişkenler ve Bağlanma Stilleri	60
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	63
6. 1. Sonuçlar	63
6. 2. Öneriler	64
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	64
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	64
7. KAYNAKLAR	66
8. EKLER	79
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ	89

ÖZET

Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Stresle Başa Çıkma Biçimleri, Kendilik Algıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırma farklı bağlanma stillerine sahip üniversite birinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimlerini, kendilik algılarını ve yalnızlık düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada ayrıca öğrencilerin bağlanma stillerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, anne-baba eğitim durumu ve bakımını üstlenen kişiye göre farklılıkları araştırılmaktadır.

Araştırma grubu 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde okuyan 943 birinci sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tekniği, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız grup t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Stresle başa çıkma biçimleri sosyal destek arama, soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırma sonuçları, bağlanma stillerinin her boyutunun sosyal destek aramayı; kayıtsız ve güvenli bağlanma stillerinin soruna yönelmeyi; korkulu bağlanma stiline ise sorunla uğraşmaktan kaçınmayı anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Ayrıca güvenli bağlanma stiline kendilik algısını ve yalnızlık düzeyini de anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Bağlanma stillerinin cinsiyete, algılanan gelir düzeyine ve anne-baba eğitim durumlarına göre farklılık gösterdiği, bakımını üstlenen kişiye göre anlamlı bir farklılık göstermediği de bir diğer araştırma bulgusu olarak ortaya çıkmıştır.

Sonuçlar, kuramsal çerçevede yapılan çalışmalar bağlamında değerlendirilip tartışılmıştır. Araştırmacılara ve uygulamacılara daha sonra yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma, Kendilik Algısı, Yalnızlık.

ABSTRACT

Investigation of The Relationship Between Coping With Stress Types, Self-Perception And Loneliness Levels With The Attachment Styles Amongst The First Grade University Students

In this study, investigation of coping with stress types, self-perception and loneliness levels amongst the first grade university students who have different attachment styles, is aimed. Students with different attachment styles are also analysed within the scopes of gender, perceived level of income, education level of parents and the person who takes care of the individual.

The group of research is consisted of 943 first grade students who are studying at Karadeniz Technical University in the 2013-2014 academic years. Personal Identification Form, Social Comparisation Scale, Measure of Association Survey, Coping with Stress Scale and UCLA Loneliness Scale are used for data collection. Pearson product-moment correlation coefficient, multi-linear regression analysis, independent samples t-test and one-way analysis of variance are used for the data analysis.

Coping with stress types are consisted of three under titles which are *'the search of social support'*, *'problem-focused coping'* and *'problem-avoiding coping'*. According to the study, all types of attachment styles, dismissing & secure attachment style and fearful attachment style significantly predict the search of social search, problem-focused coping and problem-avoided coping, respectively. As a result of the study it is also found that, the attachment styles are differed according to gender, perceived level of income and the education level of parents and are not significantly differed due to the person who takes care of the individual.

The results are discussed and evaluated within the context of several researches conducted with the theoretic framework. Several suggestions are also given to the future researchers and implementers.

Key Words: Attachment Styles, Coping With Stress, Self-Perception, Loneliness.

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı	42
2.	Değişkenler Arasındaki Korelasyon Matrisi	48
3.	Stresle Başa Çıkma Biçimlerinden Sosyal Destek Aramayı Yordayan Değişkenler	49
4.	Stresle Başa Çıkma Biçimlerinden Soruna Yönelmeyi Yordayan Değişkenler.....	50
5.	Stresle Başa Çıkma Biçimlerinden Sorunla Uğraşmaktan Kaçınmayı Yordayan Değişkenler	50
6.	Kendilik Algısını Yordayan Değişkenler.....	51
7.	Yalnızlık Düzeyini Yordayan Değişkenler	51
8.	Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Dayalı Farklılıkları	52
9.	Bağlanma Stillerinin Gelir Düzeyine Dayalı Farklılıkları	52
10.	Bağlanma Stillerinin Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Değişimi.....	53
11.	Bağlanma Stillerinin Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumuna Göre Değişimi	54
12.	Bağlanma Stillerinin Katılımcıların Bakımını Üstlenen Kişiyeye Göre Değişimi.....	55

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Dörtlü bağlanma modeli.....	14
2.	Selye'nin genel uyum sendromu	21

KISALTMALAR LİSTESİ

- KBF** : Kişisel Bilgi Formu
SKÖ : Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
İÖA : İlişki Ölçekleri Anketi
SBÖ : Stresle Başa Çıkma Ölçeği
UCLA : Ucla Yalnızlık Ölçeği

1. GİRİŞ

İnsanoğlu dđnyaya geldiğinde bakıma muhtaçtır. Bebeklik dđnemi fiziksel, duygusal, ve zihinsel yđnden çocuğun en hızlı geliştiği dđnemdir. Bu dđnemde çocuğun sadece fiziksel gereksinimlerinin giderilmesi yeterli değildir. Bebeğin kendisinin bakımını üstlenen kişiye bağımlı olduğu gđrlr. Çünkü bebeğin becerileri yeterli derecede gelişmemiştir (Tüzün ve Sayar, 2006). Bebeğin biyolojik yetersizliği nedeniyle, bakım verenine karşı bir bağlanmanın oluşması kaçınılmazdır. Bağlanma, bebeklerle anne-babaları ya da bakım verenleri arasında kurulan, duygusal olarak olumlu ve yardım edici bir ilişkidir (ztrk, M.O., 2002). Bağlanma davranışı ise yaşam zorluklarıyla daha rahat baş etmek için uygun olarak gđrlen başka birine yani bakım veren kişiye yaklaşmak ve bu kişiyle birlikteliği sürdürmek için bireyin gerçekleştirdiği davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1998). Bakım veren ve bebek arasında başlayan bu ilişkinin incelenmesinde temel olan Bowlby'nin *Bağlanma Kuramıdır*. Kuramın temel noktası annenin bebeğine dış dđnyayı inceleyebileceği ve gerektiğinde emniyet duyguları içinde geri dđnřler yapabileceği güvenilir bir ortam oluşturmasıdır (Tüzün ve Sayar, 2006). Kuram, doğumlarında olgunlaşmadıkları için, insan bebeklerinin yalnızca bir yetişkinin onlara bakmaya ve korumaya istekli olduğunda yaşayabilecekleri varsayımına dayanır (Bowlby, 1979; 1982). İnsanların doğuştan gelen psiko-biyolojik sistemlerinden bahseden Bowlby (1982) bu sistemin bebeğin yaşamını sürdürebilmesi için gereksinim duyduğu Şeyleri karşılayacak olan diğer önemli insanlarla bağ oluşturması için bebeği gdlediğini söylemektedir. Bakım veren kişiyle etkileşimini sağlamaya yardımcı olan emme, ağlama, gülümseme ve izleme gibi davranışlarla donanımlı olarak dđnyaya gelen bebeğin, bu davranışları sayesinde bağlanma bağı gelişir. Doğuştan gelen bu özellikler bakım veren ile tutarlı ve düzenli bir etkileşim sonucu giderek gelişir. Bowlby (1998) anne ve ocuk arasında kurulan güvenli bir bağlanma ilişkisinin çocuğa sağlıklı psikolojik gelişim olanağı sağladığını ileri sürmüştür. Bowlby'nin çalışmalarına dayanarak güvensiz bağlanma biçiminin daha sonraki yaşam dđnemlerinde yaşanan ilişkilerde duygusal gszlklere ve güvensizliğe yol açabileceği ve aynı zamanda psikopatolojilerin de belirleyicisi olduğu düşünülmektedir (Bowlby, 1982; Rees, 2005). Özetle bağlanma davranışı, yaşam boyu kişisel ve sosyal hayatı, stres kontrolünü, profesyonel ilişkileri, zihinsel gelişimi, fiziksel ve psikolojik sağlığı etkilemektedir (Rees, 2005).

Ergenlik dđnemi biyolojik, zihinsel ve sosyal değişimin olduğu özel bir dđnem olup, insan gelişiminde nörolojik değişimin hızlı yaşandığı son dđnemdir. nemli gelişim ve değişimlerin olduğu bu dđnemde bağlanma özellikleri de önemli ölçüde değişime

uğramaktadır. Bu değişimin, hem tehlikeli hem de güvenli olan dünyada, güvenle yaşamak ve ileride kendi eşine ve çocuklarına karşı bağlanmanın oluşabilmesi için yaşanması gereken bir değişim olduğu söylenebilir (Allen, Moore, Kuperminc ve Bell, 1998). Güvenli bağlanma geliştirmiş olan çocuk ve ergenler, ilişkilerinde daha az agresif davranış gösterirler, kolayca ilişki kurabilir ve stresle daha iyi başa çıkabilirler (Sroufe, 2005). Ebeveyne karşı geliştirilen güvenli bağlanmanın, yaşam kalitesi, psikolojik iyilik hâli, kimlik, affektif durum ve okula karşı geliştirilen uyumla da ilişkili olduğu bulunmuştur (Allen, Moore, Kuperminc ve Bell, 1998). Güvensiz bağlanma geliştiren ergenler, bu dönemde aile içerisinde problemler yaşamaya başlarlar, çünkü böyle ergenler çoğunlukla bireyselliklerinin ebeveynleri tarafından ellerinden alındığına dair bir düşünce geliştirirler (Keskin ve Çam, 2009). Buna bağlı olarak bu ergenlerin ayrıca aile dışındaki ilişkilerinde de sorunlar yaşamaları olasıdır. Bağlanma ve bağlanma ilişkileri daha çok çocukluk dönemine özgü olarak açıklanmasına rağmen, görüldüğü üzere ergenin yaşamında da önemini korumaktadır (Lapsey, Varshney ve Alsma, 2000). Bu bağlamda ergen, bir yandan kendini ebeveynlerinden bağımsız bir birey olarak algılamak isterken diğer yandan ebeveynlerinin desteğini de kaybetmek istemez (Keskin ve Çam, 2009), çünkü buna her zaman ihtiyacı vardır.

Literatür incelendiğinde bireylerin stresle başa çıkma biçimlerinin sahip oldukları bağlanma stillerinden etkilendiği gözlenmektedir (Simpson ve Rholes, 1998; Mikulincer, Florian ve Weller, 1993; Mikulincer ve Florian, 1995; Lopez ve Gormley, 2002). Çünkü stresle başa çıkma ve bağlanma, stresli olayların bilişsel olarak yorumlanmasını ve kişinin kendine ve başkalarına ne kadar güvenebileceğine ilişkin kararlarını içermektedir (Steward ve diğ., 1998). Bu durum bağlanma stillerinin stresle başa çıkmada önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Stres, tehdit edici çevre özelliklerine karşı kişinin gösterdiği tepki olarak tanımlanmaktadır (Dağ, 1990). O hâlde bireyin psikolojik ve fizyolojik dengesini etkileyen her unsur, bir stres kaynağı olarak değerlendirilebilir (Bingöl, 2001). Stres olaylarla kişinin etkileşiminden de ortaya çıkabilir. Yani belirli durum ile belirli kişi arasındaki işlev olduğu şeklinde bir değerlendirme yapılabilir. Başa çıkma ise, stresörlerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme veya bu gerilime direnme amacıyla gösterilen duygusal ve davranışsal tepkilerin bütünü şeklinde açıklanabilir (Fleming, Baum ve Singer, 1984). Başa çıkma stratejileri problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki faktörde toplanmaktadır. *Duygu odaklı başa çıkma* stresin yarattığı olumsuz duyguları kontrol altına alma ve olumlu bir yönde odaklanmaya yönelik davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Bunlar sosyal destek arama, kaçınma, sorundan uzak durma ve inkâr gibi davranışlardır. *Problem odaklı başa çıkma* ise tehdit edici olayı ortadan kaldırma, onun etkisini azaltma amacıyla problem çözme gibi yollarla stresli

durumun unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik davranışları kapsamaktadır. Sorumluluğu kabul etme, planlı bir biçimde problem çözme gibi davranışlar da buna örnek olarak verilebilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Ergenler, fizyolojik ve sosyal değişimlerin hızlı olduğu bir dönemde olduklarından, stres yaşantısı onlar için kaçınılmazdır. Sosyal rol modelleri, ergenlerin etkin başa çıkma stratejilerini kazanmada en etkili kaynaklardır. Bunlar aynı zamanda ergenler için sosyal destek kaynaklarıdır. Literatüre bakıldığında ergenler için önemli olan başa çıkma stratejisinin *sosyal destek arama* olduğu gözlenmektedir (Aydın, 2010). Ergenlerin etkili olmayan başa çıkma stratejilerini kullanmaları, daha sonra karşılaşılabilecekleri stresli yaşantılarda başa çıkma becerilerini ve kaynaklarını geliştirme ve kullanma fırsatlarını azaltmakta ve onların kişilerarası ilişkilerini sınırlandırmaktadır (Compas, 1987; Rice ve diğ., 1993). Bu anlamda ergenlerin stresle başa çıkma biçimlerinin çalışılması ve düzenlenmesi için ne gibi çalışmalar ve tedbirler alınmasının araştırılması önemlidir.

Yaşamda bireyi en çok etkileyen aile, arkadaş ve akran grubudur. Bu etmenler ve bireyin sosyal çevresi kişiliğini, gelişimini ve kendilik algısını etkilemektedir. Bu etkilenme özellikle ergenlerde yoğundur. Çünkü ergenlik dönemi tüm davranışların kültürel ve sosyal çevreye göre şekillenip daha sonra da kendi kontrolüne geçtiği en iyi dönemdir (Akt. Sayan, Tan, Uğurlu ve Çevirme, 2001). Kendilik algısı '*Ben Kimim?*' sorusunun cevabı, kendisi hakkında sahip olduğu inançların toplamı olarak tanımlanabilir (Taylor ve diğ., 2006). Davranışsal yaklaşımla oluşturulan bir model, kendiliğin sosyal, aile, yeterlilik, fiziksel, akademik ve duygulanım boyutlarından oluştuğunu ve birbirleriyle etkileşimli bu boyutların bünyelerinde genel bir kendilik algısını barındırdığını ortaya koymaktadır. Yani kendilik algısının, teorik açıdan bu boyutların kesişme alanında yer alan bir olgu olduğu söylenebilir (Bracken ve Howell, 1991). Kendilik algı düzeyi düşük olan kişilerle yüksek olan kişiler arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Kendilik algısı düşük olan bireyler kolay şekilde engellenmişlik hissedilen, zayıf kişisel uyumu olan, ilgi ve yeteneklerine yeterince kullanmayan, kolay yönlendirilen ve anti-sosyal davranışlara sahip olabilen bireylerdir. Kendilik algısı yüksek olanların ise sorumluluk sahibi, okulda daha başarılı, yeni şeyler düşünmeye meraklı, ilişkilerinde saygılı, başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı, davranışlarının sonuçlarını doğru tahmin eden, çevresindekileri etkilemede yetenekli, yaptıklarından memnun ve çözüme ulaşmada etkili olan bireyler oldukları gözlenmektedir (Pişkin, 1999; Özabacı, 2000; Tuttle ve Tuttle, 2004; Plotnik, 2009; Şahin, Basım ve Çetin, 2009). Literatürde ergenlerde kendilik algısını bağlanma stillerinin etkilediğini bulgulayan çalışmalar vardır. Çetin, Tüzün, Pehlivan Türk, Ünal ve Gökler (2010) ergenlerde yaptıkları araştırmada, güvenli bağlanmanın olumlu kendilik algısıyla pozitif yönde ilişkisi olduğunu

saptamışlardır. Bu anlamda kendilik algısında bağlanma stilleri önemli bir yordayıcı olarak ortaya çıkmaktadır.

Yukarıdaki açıklamalarda da görüldüğü gibi birey doğduğu andan itibaren bir çevre içindedir. Birey bu çevreyi etkiler ve bu çevreden etkilenir. Bireyin hayatta kalabilmesi ve psikolojik olarak yaşamına sağlıklı devam edebilmesi için insanlarla ilişki kurması gereklidir. DiTomasso ve Spinner (1997)'a göre yalnızlık, bireyin çevresindeki kişilerle yakın ve anlamlı ilişkiler kuramaması ya da kurmuş olduğu ilişkilerin yeterli düzeyde olmamasından dolayı yaşadığı, kendisine acı veren bir duygudur. Bireyler dinî inanç, sosyo-ekonomik durum, yaş, cinsiyet ve etnik köken fark etmeksizin kendi yaşamlarının bir bölümünde karşılaştıkları yalnızlık acısını kendilerine göre tanımlayabilir (Rokach, 2004). Doğası gereği yalnızlık, bireyin bireylerarası ilişkilerden beklentisine ve ilişkilerden duyduğu kişisel doyuma göre değerlendirilebilen öznel bir durumdur. Birey tek başına olduğunda yalnız hissetmezken, kalabalıklar içinde kendini yalnız olarak algılayabilir (Qualter ve Munn, 2002). Weiss (1973)'e göre yalnızlığın nedenlerinden birisi bağlanma stilleridir. Weiss' in yaklaşımına göre birey bağlandığı kişilerden ayrıldığında ortaya çıkan kaygı durumu da yalnızlığın tanımlarından biridir. Bowlby (1973; 1982)'nin bağlanma kuramına göre çocuk ile anne veya bakım veren başka kişiler arasında oluşan bağ, çocuğa öncelikle dünyayı keşfetme sürecinde yalnız olmadığını ve güvенеceği birileri olduğu algısını kazandırır. Dolayısıyla bireyin yaşadığı yalnızlık düzeyini bağlanma stilinin etkileyeceği düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde bağlanma stillerinin birçok değişkeni etkilediği görülmektedir. Bebeklikte kazanılan bağlanma stilinin ergenlikte devam etmesi, ergenlikte yaşanan problemlerin kaynağına ulaşmada, bağlanma stillerinin etkisini incelenmesi gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Bu araştırmada, ergenliğin son döneminde olan üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağlanma stillerinin stresle başa çıkma biçimlerine, kendilik algılarına ve yalnızlık düzeylerine etkisi incelenmek istenmiştir. Böylece araştırmanın koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında ebeveynlerdeki duyarlılığı arttıracığı ve ergenlerle çalışan psikolojik danışman ve uzmanlara ergenlerin yaşadığı sorunların kaynağına ulaşabilmeleri adına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; farklı bağlanma stiline sahip üniversite birinci sınıf öğrencilerinin, stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek; bağlanma stillerinin stresle başa çıkma biçimlerini, yalnızlık düzeylerini ve kendilik algılarını yordamadaki gücünü belirlemektir. Çalışmada ayrıca

öğrencilerin bağlanma stillerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, anne-baba eğitim durumu ve bakımını üstlenen kişiye göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

1. 1. 1. Araştırmanın Denenceleri

1. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olarak belirtilen bağlanma stilleri onların stresle başa çıkma biçimlerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
2. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olarak belirtilen bağlanma stilleri, onların kendilik algılarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
3. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olarak belirtilen bağlanma stilleri, onların yalnızlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
4. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olarak belirtilen bağlanma stilleri cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, anne-baba eğitim durumu ve bakımını üstlenen kişiye göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Değişim ve gelişimin yoğun olduğu ergenlik dönemi okul hayatının da en hareketli dönemine denk gelmektedir. Zorlu bir eğitim-öğretim mücadelesinden sonra üniversiteye gelmiş öğrenciler, ergenliklerinin son döneminde gelecekle için ciddi bir adım atmışlardır ve bu adımın getirdikleriyle baş etmek durumundadırlar. Bazı öğrenciler için sadece yeni bir ortam olan üniversite, bazıları için ise yeni bir şehirde yaşamayı ve aileden ilk ayrılmayı getiren bir sorumluluktur. Öğrenciler yeni koşullara alışmaya ve bu koşullarla baş etmeye çalışırken aynı zamanda kendilerine bir gelecek planı hazırlama stresiyle de karşı karşıyadır.

Öğrencilerin değişen yaşam koşulları ve standartlarının olduğu bu dönemde stresle baş etme tarzlarının değişmesi de söz konusu olabilmektedir. Kimi bu duruma uyum gösterebilirken kimi öğrencide psikolojik sorunlar meydana gelmektedir. Öğrencilerden bir kısmı yeni sosyal ilişkiler kurmakta hiç zorlanmazken, diğer bir kısmı yalnızlıktan şikâyet etmektedirler. Öğrencilerin bu yeni durumla nasıl baş ettikleri, onları kısa vadede etkileyen sonuçlar oluşturduğu gibi uzun vadede etkileyen sonuçları da olacaktır.

Üniversiteye başlayan öğrencilerin yaşadıkları sorunları ele alırken geçmiş yaşantıları da göz önünde bulundurulmalıdır. Çocukluğa dayanan, geçmişten gelen

olumsuz yaşantılar da öğrencide kişilik özellikleri ile ilgili sorunlar ve sağlıksız davranışlara neden olabilir. Bebeklikte bakım veren kişi ile kurulan ilişkinin niteliğinin, ergenlikte kurulan ilişkilerde de devam etmektedir. Bağlanma olarak tanımlanan bu duygusal bağın güvenli olmasının, çocukluk ve ergenlikte sağlıklı ruhsal gelişime temel oluşturduğu bilinmektedir.

Söz konusu gerekçeler göz önüne alınarak planlanan bu araştırmada; bağlanma stillerinin ergenlerin stresle başa çıkma biçimlerinde, kendilik algısında ve yalnızlık düzeyindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bebeklikten itibaren bakım veren kişi ile kurulan ilişkinin niteliğinin önemini bir kere daha vurgulamak, bu konuda toplumsal duyarlılığın artmasına ve gelecek nesiller için koruyucu ve önleyici tedbirler alınmasına katkıda bulunmak hedeflenmiştir. Öğrencilerin sorunlarının kaynağına inmek, düzenleyici müdahalelerin nasıl planlanacağı ve doğru müdahalelerin ne şekilde düzenleneceğine ilişkin fırsat yaratacağı düşünülmektedir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2013-2014 öğretim yılı Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde çeşitli fakültelerde öğrenim gören birinci sınıf öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmada belirlenen bağlanma stilleri, stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algısı ve yalnızlık düzeyleri çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1. Öğrencilerin ölçek maddelerini içtenlikle yanıtladığı varsayılmaktadır
2. Öğrencilerin araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları varsayılmaktadır.
3. Öğrencilerin bağlanma stillerinin, stresle başa çıkma biçimlerini, kendilik algılarını ve yalnızlık düzeylerini etkilediği varsayılmaktadır.

1. 5. Tanımlar

Bağlanma Stili: Bir kişinin yorulduğunda, hasta olduğunda veya korktuğunda bir figürle ilişki kurmak ya da yakınlık aramak için duyduğu güçlü bir istek (Bowlby, 1980; 1982).

Stresle Başa Çıkma: İnsanların yaşamlarını devam ettirirken karşılaştıkları zorluklarla mücadele etme biçimleri veya yolları (Türküm, 1999).

Kendilik Algısı: Ben kimim sorusunun cevabı, kişinin kendisi hakkında sahip olduğu inançların toplamı (Taylor, Peplau ve Sears, 2006).

Yalnızlık: Kişinin arzuladığı sosyal ilişkiler ile var olan sosyal ilişkileri arasındaki farktan doğan, hoş olmayan bir duygu durumu olarak tanımlanır (Peplau ve Perlman, 1984).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Araştırmanın bu bölümünde çalışmada yer alan değişkenlerin tanımları, tarihsel gelişimleri ve bileşenlerine ilişkin bilgiler yer almıştır. Ayrıca araştırmada yer alan değişkenlerle ilgili yapılmış önceki çalışmalardan örnekler verilmiştir.

2. 1. 1. Bağlanma Stilleri

Bağlanma stilleri başlığı altında bu kavramın tanımı ve özelliklerinin yanı sıra kuramcıların geliştirdikleri bağlanma modelleri ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Ayrıca son bölümde konuyla ilgili yapılmış çeşitli araştırmalara yer verilmiştir.

2. 1. 1. 1. Bağlanma Stillerinin Tanımı ve Tarihçesi

Bowlby (1980; 1982)'e göre bağlanma, bir kişinin yorulduğunda, hasta olduğunda veya korktuğunda bir figürle ilişki kurmak ya da yakınlık aramak için duyduğu güçlü bir istektir. Bowlby'nin bağlanma kuramı, bağlanmayı temel olarak bebeklik ve çocukluk dönemine odaklanarak ele almaktadır, ayrıca bu kuram nesne ilişkileri ve psikodinamik yaklaşımlar üzerine kurulmuş bir kişilik gelişim kuramıdır (Bretherton, 1992). Bağlanma kuramının yaratıcısı John Bowlby, Melanie Klein'in süpervizyonunda çalışmaktaydı. Klein'e göre çocuklardaki duygusal problemlerin kaynakları, genellikle saldırganlık ve cinsel dürtüler arasındaki içsel çatışmadır. Bowlby, Klein'in süpervizyonunda iken, 3 yaşındaki hastasının annesiyle, yasak olmasına rağmen, görüşmek istemiştir. Klein bunun üzerine Bowlby'e onunla çalışmayacağını bildirerek ayrılmasını istemiştir (Bretherton, 1992). Bowlby daha sonra da sürdürdüğü çalışmalarında çocuklardaki aile yaşantısının önemini vurgulamaya devam etmiştir. Bowlby'nin ilk deneysel çalışması 'London Child Guidance Clinic'de, o dönemdeki çocukların dosyalarındaki notlara dayanmaktadır (Bretherton, 1992). Bowlby (1944) yaptığı araştırmada, 44 çocuk hırsızlığı gözlemlemiştir. Araştırmanın sonucunda hırsızlık suçu işlemiş çocukların bir nedenle güvenli bir evde yaşamadıklarını ve evlerinden uzun süre ayrı kaldıklarını tespit etmiştir. Ayrıca çocuk üzerinde annenin bilinçli ya da bilinçsiz tepkilerinin etkili olduğunu belirlemiştir. Bağlanma kuramının temellerinin bu araştırmada atıldığı söylenebilir. II. Dünya Savaşı'ndan sonra Bowlby, 'Children's Department at the Tavistock Clinic'in başına davet edilmiştir. Burada da önceki düşünceleri doğrultusunda ailesel ilişkilerin çocuk terapisindeki önemi üzerine çalışmalarını sürdürmüştür. Bu çalışmaları dikkate alınarak, World Health Organization

(WHO) tarafından savaş sonrası Avrupa'sındaki evsiz çocukların akıl sağlığı hakkında bir rapor yazması istenmiştir. Bu raporu hazırlama süreci Bowlby' e Avrupa dışı ve Amerika' daki annesel ayrılık ve yoksunluk üzerine çalışan araştırmacıların fikirlerine ulaşma şansını vermiştir. Bowlby raporu 6 ayda hazırlamış ve raporun İngilizce versiyonu 400.000 satmıştır, ayrıca rapor 14 dile çevrilmiştir (Bretherton, 1992).

Bağlanma konusunda çalışan bir diğer kuramcı Ainsworth'dur. Ainsworth, Bowlby'den ayrı olarak bağlanma kuramı doğrultusunda çalışmaktaydı. Ainsworth, Londra Towistock' da Bowlby'nin çalışma ekibine katılmıştır. Burada bir hayvan davranış bilimi olan etoloji alanında çalışmıştır (Bretherton, 1992). Araştırmacılar bağlanma stillerini, erken yaşlarda ebeveynlerle olan etkileşimin kalitesi tabanında biçimlenen ve yaşam boyu yakın ilişkilerdeki inançlarını, duygu düzenleme stratejilerini, sosyal davranışları ve ihtiyaçları etkileyen örüntüler olarak ele almışlardır (Bowbly, 1973; Ainsworth, 1989).

Yeni doğanların yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli ve gelişimsel açıdan işlevsel olan bağlanma sistemi, duygusal bağ kurma gereksinimi ve eğiliminden doğmaktadır (Morsünbül ve Tümen, 2008). Bowbly'e göre bağlanma davranışının temel hedefi içgüdüsel ihtiyaçların karşılanmasıdır, çünkü bağlanma davranışı içgüdüsel bir eğilimdir. Bağlanma davranışı sosyal ilişkilerin kurulmasında temel belirleyici, en etkili davranışsal sistemdir (Bowlby, 1979). Bağlanma kuramına göre yeni doğan bebekler, sadece onları korumaya ve onlara bakmaya istekli bir yetişkinin varlığında yaşamlarını devam ettirebilirler (Bowlby, 1958). Bebekler kendilerine bakım veren kişiyle iletişimi sağlayacak emme, izleme, ağlama, dokunma ve gülümseme davranışlarına doğuştan sahiptirler. Eğer bakım veren kişiyle düzenli ve tutarlı bir etkileşim olursa bebekler bu özelliklerini geliştirirler (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011).

Bağlanma davranışı bağlanan kişi hastalandığında, yorgun düştüğünde veya korktuğunda açık bir biçimde ortaya çıkmaktadır (Deniz, 2006). Bağlanma figürü olan kişinin, davranış ortaya çıktığında verdiği tepki önemlidir. Bağlanma davranışının azalması için bağlanma figürünün sakinleştirici ve koruyucu bir tepki vermesi gerekir. Kişide güvenlik hissi, ancak bir bağlanma figürünün oluşu ve kişiye duyarlı olması durumunda oluşabilir. Ayrıca kişi için bir bağlanma figürünün var ve yanıt verebilir olduğunu bilmek her zaman hissedilen ve güçlü bir güvenlik duygusu verir ve kişiyi ilişkiyi devam ettirme ve o ilişkiye değer verme konusunda cesaretlendirir (Bowlby, 1998). Yakınlık, bebeğin tehlike anında korunabileceği ve etrafını keşfederken kullanabileceği bir sığınak görevindedir (Bowbly, 1973). Bağlanma sistemi içinde en temel hedef, bakıcı ile kurulacak yakınlığın korunmasıdır, böylece bebeğe güven içinde gelişebileceği bir alan sağlanmış olur (Morsünbül ve Çok, 2011). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, başkalarıyla yakınlık kurabilmeleri, kendilerini sevmeye layık görmeleri ve olumlu benlik algıları sayesinde

öznel iyi olma düzeylerinin olumlu yönde etkileneceği söylenebilir (Terzi ve Çankaya, 2009).

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'ın (1978) erken yaştaki çocukları, annelerinden ayrılma ve yeniden birleşme durumlarındaki duygusal tepkilerine göre farklı bağlanma stilleri içinde sınıflandırdığı araştırmaları ile bağlanmada bireysel farklılık çalışmaları başlamıştır. Yabancı ortam yöntemiyle yapılan bu çalışmada çocuk ve anne arasındaki bağlanmayı güvenli, kaçınan ve kaygılı olarak sınıflandırmışlardır. Zamanla yetişkin bağlanma örüntülerini incelerken bu kategoriler temel kavramlar olarak kullanılmıştır. Buist, Decovic, Meeus ve Van Aken (1973) bağlanma araştırmalarının, gelişimsel döneme odaklanma ve bağlanma figürüne odaklanma olmak üzere iki ayrı açıdan değerlendirilmesini önermiştir. Çocuklarla yapılan araştırmalarda gelişimsel dönem incelendiğinde bağlanmanın davranışsal yönüne, ergen ve yetişkinlerde ise araştırmalar bağlanmanın duygusal-bilişsel yönüne odaklanmıştır. Bağlanma figürünün önemine odaklanan araştırmalara göre ise bağlanmanın niteliği ilişkiye özgüdür.

2. 1. 1. 2. İçsel Çalışan Modeller

Bowlby'e (1973) göre çocuğun bilişsel gelişiminin bakıcıya özgü olan içsel temsillerini bakıcıyla tekrarlanan günlük yaşantılar oluşturur. Çocuğun yakınlık isteğine karşı bakıcının sergilediği davranışlar ve çocuğa verdiği tepkiler bilişsel temsiller olarak kodlanır. Bowlby'nin kuramında 'İçsel Çalışan Modeller' (internal working models) olarak adlandırılan bu bilişsel temsiller, kuramın temelini oluşturur. İçsel çalışan modeller çocuğun kendisine ve başkalarına ait bilişlerinden oluşmaktadır ve bunlar bakıcının tepkileriyle ilişkilidir. Çocuğun, bakıcısının ulaşılabilir, güvenilir ve destekleyici olduğuna ilişkin bilişsel temsiller geliştirebilmesi için, çocuğun ihtiyacı olduğunda bakıcısından gereken desteği ve olumlu tepkiyi görmesi gerekir. Çocuğun bağlanma figürünü reddedici, kendisini de sevmeye ve desteklenmeye değmez biri olarak görmesi, bakıcının çocuğun gereksinimlerine birbiriyle uyuşmayan tepkiler vermesi ya da duyarsız kalması durumunda oluşur (Bowlby, 1973). Çocuğun kendisi hakkında oluşturduğu model, ebeveynlerinin kendisi hakkında sahip olduğu imgeleri de yansıtır. Bu tamamlayıcı model çocuk tarafından hayatının ilk birkaç yılında oluşturulur. Kendilik modeli, annenin çocuğa nasıl davrandığı ve onu nasıl gördüğünden ciddi bir biçimde etkilendiği için annenin çocukta göremediği şeyleri çocuğun da kendisinde fark edememesi olasıdır (Bowlby, 1998). İçsel çalışan modeller bebeklikten ergenliğe kadar devamlı pekiştirildiğinden ergenliğin sonunda sürekli ve değişime karşı daha dirençli hâle gelir (Zimmermann ve Stoll, 2002). Oluşturdukları içsel çalışan modelleri, erişkinler ve ergenler kendileri için önemli olan ilişkilerde kullanırlar (Bowlby, 1973).

2. 1. 1. 3. Bağlanma Stili Modelleri

Bağlanma stilleri 'benlik' ve 'diğerleri' kavramlarını temel alacak şekilde kategorileştirilmiştir. Bağlanma stillerinin ölçme şekillerinin farklılaşması ve yaş bakımından üç farklı bağlanma modeli ortaya çıkmıştır. Bu modeller: Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli, Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli ve Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modelleridir.

2. 1. 1. 3. 1. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli

Bağlanma kuramının temel varsayımı, bebek doğduğunda yeterince gelişmediğinden dolayı ancak bir yetişkin bakarsa ve onu korumaya istekli olursa bebeklerin yaşamını sürdürebileceğidir. Bebekler bir bakıcı ya da koruyucuya yakınlığı koruma görevi gören davranışlar geliştirirler. (Ainsworth, 1989). Ainsworth ve diğerleri (1978) 'Yabancı Durum Yöntemi'ni kullanarak 12-18 aylık bebekler üzerinde bir araştırma yapmıştır. Bebekler kendilerine yabancı gelecek bir ayrılık durumuyla karşı karşıya bırakılmışlar ve bebeklerin tepkileri gözlenmiştir. Araştırmaların sonucunda bebeklerin üç tipe ayrıldığı sonucuna varılmıştır. Birinci tip bebekler çevrelerini keşifte annelerini güvenli bir sığınak gibi kullanmışlardır. Ayrılık anında üzüntü yaşanmış ve keşif durumu azalmıştır. Kavuşma anında anneye yakınlık gösterilmiş ve iletişim içine girilmiştir. İkinci tip bebeklerde ayrılma anında üzüntü çok yoğun hissedilmiştir. Kavuşma anında zıt tepkiler gözlenmiş, bu grup bebekleri anneyi görünce yakın temas istemiş ancak anneye iletişime girmeyi reddetmişlerdir. Üçüncü tip bebeklerde ise ayrılık durumunda ağlamışlar kavuşma anında ise anneden kaçınmış, ağlamayı sürdürmüşlerdir. Tüm bu gözlemler sonucu Ainsworth üç tarzda bağlanma olduğunu belirtmiştir. Bunlar; güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleridir (Ainsworth, 1979).

2. 1. 1. 3. 1. 1. Güvenli Bağlanma

Bu bağlanma şekli bireyin bakıcısının ihtiyaçlarına duyarlı olması ve zamanında bu ihtiyaçları karşılaması durumunda oluşabilir. Yani çocuk korunma ya da rahatlık aradığında bakıcı tarafından verilen sevgi dolu yanıtla desteklenir. Birey, olumsuz bir durumla karşılaştığında bakıcısının cevap veren, ulaşılabilir ve yardım edeceğinden emindir. Bu güven duygusuyla dünyayı keşfetmede daha cesurdur (Bowlby, 1998). Bu bağlanma stiline sahip çocuklar anneleri tarafından yalnız bırakıldıklarında doğal olarak biraz huzursuz olmakla birlikte paniklememekte, çekinmeden yakın temas aramakta, anneye yeniden bir araya geldiklerinde kolayca etkileşime geçip sakinleşmekte ve yeniden çevreyi keşfetmeye devam edebilmektedirler (Sümer ve Güngör, 1999).

2. 1. 1. 3. 1. 2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Bu bağlanma stilinde birey, ebeveynin ulaşılabilirliğinden emin değildir. Yardım edeceği ya da cevap vereceği konusunda sürekli kuşkulu olduğundan, dünyayı keşfetme konusunda da kaygılıdır. Birey bu belirsizlikten dolayı her zaman ayrılık kaygısına yatkındır, bu nedenle sıkıca sarılma ve bırakmama eğilimindedir (Bowlby, 1998). Bu çocuklar annelerinden ayrıldıklarında yoğun bir kaygı ve huzursuzluk yaşamakta, bir yabancıyla iletişime girmeyi reddetmektedir. Anneyle kavuştuktan sonra da kolay sakinleşmemektedir ve çevreyi keşfetmek yerine annelerine sarılmakta ve onu bırakmamaktadırlar (Sümer ve Güngör, 1999a).

2. 1. 1. 3. 1. 3. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanmada birey ihtiyacının karşılanacağından emin değildir, hatta azarlanmayı bekler. Bu nedenle dikkat çekici girişimlerde bulunmaktan kaçınmaktadır (Bowlby, 1998). Bu çocuklar anneyle ayrılma anından çok fazla etkilenmemektedir. Bir araya geldiklerinde temas geçme gibi bir istekleri yoktur (Sümer ve Güngör, 1999a). Burada anneyle ayrılığı kalıcı bir terk edilme olarak algılayıp, bunu protesto tepkileriyle karşılamakta ve kavuşmada da bu protestoyu devam ettirmektedir. Kaçınma davranışı çatışma durumlarındaki öfkenin ve kaygının azaltılmasına yardım eden, anneyle olan mesafenin aslında yakınlığın korunmasını sağlayan bir savunma davranışı olarak adlandırılabilir (Ainsworth, 1979).

2. 1. 1. 3. 2. Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli

Davranışsal sistemlerde bir sistemdeki aksaklık ötekilerde de aksaklığa neden olabilir, çünkü bu sistemler birbirine geçmiş sistemlerdir. Bebeklerle ilgili yapılan çalışmalarda keşif ve bağlanma davranışı iç içedir. Doyurulmuş bir bağlanma sistemi, keşif amaçlı işleyen sistemin düzgün işlemesini sağlayabilir. Bu da bağlanılan bireyin olumlu tepkiselliğine ve ulaşılabilirliğine bağlıdır (Hazan ve Shaver, 1990). Hazan ve Shaver (1987) yaptıkları araştırmada, bebeklik döneminde oluşan bağlanma stillerinin yetişkinlikte de etkisinin devam edeceği, romantik ilişkilerde de geçerliliğini çalışmışlardır. Böylece bağlanma örüntüsü yetişkin ilişkilerinde de araştırılmaya başlanmıştır. Araştırmacılar 14 ile 82 yaş aralığındaki bireyler üzerinde çalışmalarını gerçekleştirmişlerdir. Sonuçlar beklenildiği gibi Ainsworth'ün bağlanma stilleriyle paralellik göstermiştir. Güvenli bireyler romantik ilişkilerini, mutluluk, güven verici ve arkadaşça tanımlamışlardır. Kaçınan bireylerin aşk ilişkilerinde yakınlıktan çekindikleri gözlenmiştir. Kaygılı bireyler ise ilişkilerini karşılıklı tutku, duygusal iniş-çıkışlar ve kıskançlık olarak

ifade etmişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma stillerinin bebeklikten sonraki dönemlerde de etkisini sürdürdüğü düşüncesini bu sonuçlarda desteklenmektedir.

2. 1. 1. 3. 2. 1. Güvenli Bağlanma

Yetişkin bağlanmasında yakınlık arayışında güdüleyiciler farklılaşmaktadır. Sıkıntı ve kaygı tüm yaşlar için temel güdüleyicidir, bunlara ek olarak yetişkinlikte rahatlama ya da koruma (bakım verme) ya da cinsel etkinlikte bulunma (cinsel birleşme) isteği sonucu yakınlık arayışı başlayabilir. Bağlanma kişileri olan ebeveynler önemlerini tümüyle yitirmezler ancak bağlanma kişileri sıralamasındaki yerlerini yetişkinlikle birlikte doğal olarak değiştirir (Hazan ve Shaver, 1994). Yakınlık arayışı güdüsü farklılaşsa da ilk evre yetişkinlik ve bebeklik bağlanmasında oldukça benzerdir. Âşık olmuş bir yetişkin, bebeğin zihni gibi hedef kişi için uyanık ve onun olumlu tepkiselliği ile meşguldür (Hazan ve Shaver, 1994). Hazan ve Shaver'e (1987) göre hedef kişi olumlu tepki verdiğinde, kişide güvenlik ve mutluluk yaratır. Freeman ve Brown (2011) yaptıkları araştırmada güvenli bağlanan bireylerin annelerini, babalarının ve arkadaşlarının üzerinde tuttuğunu tespit etmişlerdir. Romantik ilişkisi olan bireyler ise annelerine daha düşük puan vermelerine rağmen kız ve erkek arkadaşlarını yine birincil bağlanma figürü olarak tanımlamamışlardır.

2. 1. 1. 3. 2. 2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Kaygılı bağlanma stiline sahip ergenlerin daha sık âşık olma eğilimi göstermelerine rağmen gerçek aşkı bulduklarını çok az düşündükleri gözlemlenmiştir. Araştırmada bu bireylerin kendilerinin yanlış anlaşıldığını, kabul görmediğini düşünen, ilişkilerinde kendilerinden şüphe duyan ve kıskanç kişiler oldukları belirtilmiştir. Bu bağlanma stilinin kökeninde var olan anlayışsız anneye sahip olma, annenin bakım sağlamaması ve güvenilir olmaması, babaların soğuk algılanması, ayrıca hoşgörülü olmayan ebeveynle iletişim gibi faktörlerin etkili olabileceği gözlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1987).

2. 1. 1. 3. 2. 3. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bireylerde hayata karşı kötümser bir bakış vardır. Romantik ilişki, diğerleriyle iletişime geçme durumudur. Bu bağlanma stiline sahip kişi yakınlıktan korkma, duygusal aşırılık ve kıskançlık gibi özelliklere sahiptir. Babalarını adaletsiz bireyler olarak tanımlayan bu kişiler, annelerini reddedici, olumsuz eleştiren ve saygısız olarak belirtmişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınmacı bağlanmada kişi tutarlı bir tepkisizlik içindedir. Kaçınmacı strateji, hissedilen güvenliği korumak için özellikle stresli ve sıkıntılı koşullarda sosyal temastan kaçınmayı içerir. Kaçınma, görece yüksek ilişki çözülmesi ve

ilişkilere kötümser yaklaşım ile bağlantılı bulunmuştur (Hazan ve Shaver, 1987). Bir ilişkinin doyum sağlaması kişinin ihtiyaçlarına bağlıdır. Güvenden yoksun bir yakın ilişkiler geçmişi, kişide en düşük düzeyde beklentilere neden olacağından kişinin doyum sağlamayan bir ilişkiyi sürdürmesini sağlar (Hazan ve Shaver, 1994).

2. 1. 1. 2. 1. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bağlanma stilleriyle ilgili çalışmalarda bir süre sonra katı kategoriler yerine, Bowlby'nin tanımladığı iki içsel çalışan model olan benlik ve başkaları düzlemlerinden kategorileme yapılmasının daha doğru olacağı savunulmuştur (Shaver ve Mikulincer, 2002). Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanmayı Bowlby'nin kuramını temel alarak, kişinin kendisinin ve başkalarının içsel çalışma modellerinin kesiştiği noktada olumlu ve olumsuz kutuplarda belirtmişlerdir. Bu iki boyutun olumlu ve olumsuz uçlarını çaprazlayarak dört ayrı tipte bağlanma tanımlamışlardır. Olumlu benlik modelinde yüksek özsaygı ve kuşku duyulmadan kabul edilen içselleştirilmiş 'sevilebilirlik' duygusu, başkalarının onayından bağımsız gelişmiştir. Olumsuz benlik modeli ise başkalarından onay alma gereksinimi ve düşük özsaygıdan oluşur. Olumlu başkaları modelinde ise başta bağlanma figürü olmak üzere birey için önemli olan başkaları gerektiğinde ulaşılabilir ve güvenilir olduğuna dair bireyin olumlu inançları vardır. Olumsuz başkaları modeli ise yakın ilişkilerden olumsuz beklentiler taşıma, kayıtsız kalma, yakınlık kurmaktan kaçınma gibi tutum ve davranışları barındırır. Çünkü birey için diğerleri güvenilmezdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Sümer ve Güngör, 1999a).

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) dörtlü bağlanma modeli Şekil 1'deki gibidir.

BENLİK MODELİ		
BAŞKALARI MODELİ	Olumlu (Düşük Bağımlılık)	Olumsuz (Yüksek Bağımlılık)
Olumlu (Düşük Kaçınma)	GÜVENLİ Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
Olumsuz (Yüksek Kaçınma)	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı	KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Şekil 1. Dörtlü bağlanma modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991)

Bartholomew ve Horowitz (1991) dörtlü bağlanma modeli alana yeni boyutlar katmasıyla Ainsworth'ün modelinden ayrılır. Bu modelin dört boyutu, aşağıda ayrıntılı biçimde ele alınmıştır.

2.1.1.3.3.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanmada birey sevilebilir olduğu duygusunu yaşar, kendini değerli hisseder. Bu duyguları genelde diğerlerinin de güvenilir olduğu, ihtiyaçlarına cevap verebileceği beklentisiyle birleştirir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Böyle bireylerde düşük düzeyde kaygı ve kaçınma boyutu tanımlanır (Sümer, 2006). Bu bireylerin olumlu benlik algıları vardır. Başkalarını güvenilir bulur, iyimser bir bakış açısı vardır. Bu özellikleriyle başkalarıyla yakınlık kurabilirler, aynı zamanda özerk kalmayı başarabilirler (Terzi ve Cihangir, 2009). Yapılan araştırmalarda yakın ergen ve yetişkin ilişkilerinin gelişimini bağlanma stilleri, içsel çalışan modeller, etkilemektedir. Lopez ve Gormley (2002)'e göre dört çalışan modeli karşılaştırıldığında güvenli bağlanan bireyler yakın ilişkilerde en ideal davranışı gösterenlerdir. Güvenli bağlanan bireylerin negatif duyguları düzenleme yetenekleri vardır. Negatif davranış tipini yakın ilişkilerinde en az düzeyde göstererek gerilimi düzenli olarak giderebilme özellikleri vardır.

2. 1. 1. 3. 3. 2. Saplantılı Bağlanma

Saplantılı bağlanmanın kökenleri Main, Kaplan ve Cassidy (1985)'nin belirttikleri saplantılı-kapana kısılmış bağlanma ile Hazan ve Shaver (1987)'in kaygılı-kararsız bağlanma stiline dayanmaktadır (Horowitz, Rosenberg ve Bartholomew, 1993). Bartholomew ve Horowitz (1991)'in modellemesinde son şeklini almıştır. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini değerli görmezler. Olumsuz benlik algısı olan bu bireylerde, diğerleri destekleyicidir ve var olabilmeleri için onlara ihtiyaçları vardır. Bu nedenle yakın ilişkilerinde gerçekçi olmayan eğilime sahiptirler. Kendilerini sürekli bir kanıtlama ve doğrulama eğilimindedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kendini açma düzeyleri düşük olan bu bireyler, ilişkilerinde istedikleri desteği alsalar bile bundan faydalanamazlar (Erözkan, 2004). Bu bağlanma stili yüksek kaygı ve düşük kaçınmayla tanımlanır (Sümer, 2006). Lopez ve Gormley (2002)'e göre saplantılı bireyler benliği korumak için ilişkiye en çok yatırım yapan bireyler olarak bağlanma figürlerinin varlığına karşı sürekli tedbirli davranmaktadırlar. Bu bireylerin zorluklara en fazla sığınan oldukları gözlenmiştir.

2. 1. 1. 3. 3. 3. Kayıtsız Bağlanma

Bartholomew ve Horowitz (1991)'e göre kayıtsız bireyler diğer insanlara karşı olumsuz beklentilere sahipken, kendilerini olumlu görme eğilimindedirler. Kendilerini sevilebilir ve değerli hissederler. Böyle kişiler hayal kırıklıklarından korunmak için yakın ilişkilerden kaçınırlar. Böylece kendi incinmezliklerini ve bağımsızlıklarını sürdürürler.

Kayıtsız bireyler düşük kaygı ve yüksek kaçınma senteziyle tanımlanabilir (Sümer, 2006). Araştırmalarda kayıtsız ve korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin herhangi bir stres durumunda yüksek düzeyde olumsuz kaçınma davranışları sergiledikleri gözlenmiştir (Howard ve Medway, 2004).

2. 1. 1. 3. 3. 4. Korkulu Bağlanma

Korkulu bağlanmaya sahip bireyler olumsuz benlik algısına sahiptirler. Kendilerini sevmeye layık görmeme ve değersiz hissetme duyguları vardır. Bu bağlanma stiline sahip bireyler için diğerleri de olumsuz, reddedici ve güvenilmezdir. Başkalarından beklenen reddedilmeye karşı kendilerini korumak için yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Korkulu bağlanma da kaçınma ve kaygı düzeyi yüksektir ve sosyal ilişkilerden en fazla kaçınan bireyler bu gruptadırlar (Lopez ve Gormley, 2002).

2. 1. 1. 4. Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırmalar

Bağlanma stilleri ile ilgili gerek yurt dışı gerekse yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmaların daha çok değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklamaya dayalı olduğu görülmektedir. Bu bölümde bağlanma stilleri ile ilgili yurt dışı ve yurt içi çalışmalara yer verilmiştir.

Yapılan betimsel bir çalışmada Davila, Burge ve Hammen (1997), bağlanma stillerinin süreksizliğini vurgulamaktadır. Bu çalışmayı 155 kadın üzerinde gerçekleştiren araştırmacılar, bazı kadınların bağlanma stilini değiştirmeye diğerlerinden daha yatkın olabileceğini öne sürmüşlerdir. Ayrıca bağlanma stilindeki değişimin güvensiz bağlanmayla ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Sümer ve diğerleri (2009) yaptıkları araştırmada yetişkin bağlanma boyutlarının farklı psikopatoloji türleri ile ilişkisini Türk örneğinde incelemişlerdir. Çalışmaya yaşları 17 ile 60 arasında değişen obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), depresyon ve panik bozukluk (PB) tanısı konulan 104 kişi ile psikopatoloji tanısı konmayan 77 kişi katılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, temel bağlanma boyutları üzerinde yapılan karşılaştırmalar her üç klinik grubundan anlamlı olarak yüksek düzeylerde bağlanma kaygısı rapor ettiklerini, depresyon tanısı alanların ise OKB ve PB tanısı alanlardan daha yüksek düzeyde bağlanma kaçınması bildirdiklerini göstermiştir. Araştırmacılar grupların temel bağlanma boyutlarında ne oranda ayrıştıklarını daha açık olarak görmek amacıyla yapılan ayırt edici fonksiyon analizinde, iki boyutta kontrol grubunun diğer bütün gruplardan ayrıldığını ve depresyon grubunun yüksek kaygı ve kaçınma puanları ile diğer bütün gruplardan ayrıldığını göstermiştir.

Sümer ve Güngör (1999b) ise üniversite öğrencilerinin anne ve babalarından algıladıkları çocuk yetiştirme stilleri ile bağlanma stilleri, temel benlik boyutları, yakın ilişkilerde davranış örüntüleri ve aile ve arkadaşlık ilişkilerinden memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Kabul/ilginin yüksek olduğu ailelerden gelen gençlerin, bunun düşük olduğu ya da denetimin yüksek olduğu ailelerden gelen gençlere oranla daha yüksek düzeylerde güvenli bağlanma, özsaygı ve benlik belirginliği ve daha düşük düzeylerde sürekli kaygı ve onaylanmama kaygısına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışma Batur ve diğerleri (2005) tarafından yapılmıştır. Yaptıkları bu çalışmada yeme tutumu ve cinsiyet ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi 759 üniversite öğrencisi üzerinde incelemişlerdir. Katılımcılara yeme tutum testi ve ilişki ölçekleri anketi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan örneklemin %19.1'inde saplantılı, %27'sinde güvenli, %35.6'sında kayıtsız, %11.1'inde korkulu ve %5.1'inde ise birden fazla bağlanma biçimi olduğu gözlenmiştir. Yeme tutum sorunu gösterenlerde göstermeyenlere kıyasla korkulu ve saplantılı bağlanma biçimi puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunurken, cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Bir diğer betimsel araştırmada Erözkan (2004) ergenlik ve yetişkinlik boyunca yakın ilişkiler geliştirmede çok önemli bir yere sahip olan bağlanma stilleri çerçevesinde, lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerini cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey açısından karşılaştırması yapılmıştır. Çalışma sonuçları bağlanma stillerine ilişkin güvenli bağlanma üzerinde cinsiyetler arasında, kayıtsız bağlanma üzerinde sosyo-ekonomik düzeyler arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Yalnızlık üzerinde ise cinsiyetler ve sınıf düzeyleri arasında farklılık olduğu gözlenmiştir. Lise öğrencileriyle yapılan bir diğer araştırma da Çapri ve Sönmez (2013) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada lise öğrencilerinin tükenmişlik puanlarının sosyo-demografik değişkenler, psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri açısından incelemişlerdir. Araştırma 649'u kız ve 611'i erkek olmak üzere toplam 1260 öğrencide yürütülmüştür. Sonuçlar tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçekleri ile depresyon, anksiyete psikolojik belirtileriyle korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ancak bağlanma stillerinin herhangi anlamlı bir yordayıcı etkisinin olmadığı görülmüştür.

Literatürdeki bir diğer çalışma da Beyazkurk ve Kesner (2005)'in çalışmasıdır. Bu çalışmada ailelerine güvenli bağlanan çocukların, öğretmenlerine de güvenli bağlanma geliştirdiği bildirilmektedir. Türkiyedeki öğretmenlerin algıladıkları öğrenci ilişkileriyle, Amerikadaki öğretmenlerin algıladıkları öğrenci ilişkilerinin karşılaştırılması amaçlanan bu araştırmaya, güneydoğu Amerika' dan 31 sınıf öğretmeni, güney batı Türkiye'den ise 40

sınıf öğretmeni katılmıştır. Katılımcı öğretmenler toplam 747 öğrenci hakkında rapor vermiştir. Bu öğrencilerin yaş ortalaması Türkiye örneğinde 5.4, Amerika örneğinde 7.9'dur. Türkiye'de ki öğretmenlerin öğrencileriyle olan ilişkisi, Amerika'da ki öğretmenlerin öğrencileriyle olan ilişkileriyle karşılaştırıldığında, Türkiye'de ki öğretmenlerin öğrencileriyle anlamlı düzeyde daha yakın olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Türkiye'de ki öğretmenlerin öğrencilerine Amerika'da ki öğretmenlere göre anlamlı düzeyde daha fazla bağlı oldukları bulunmuştur.

Uluç, Erzan ve Yıldırım (2007) yetişkin bağlanma sınıflamaları ve Gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir ön çalışma yapmışlardır. 83 kız ve 54 erkek olmak üzere toplam 137 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışma sonuçları, benlik saygısının temas düzeyi ile olumlu, temas güçlükleri ile olumsuz bir ilişkisinin olduğunu göstermiştir. Ayrıca analiz sonuçları, güvenli bağlanma örüntülerinin temas düzeyinin, kaçınmacı bağlanma örüntülerinin geri döndürme mekanizmasının kullanım düzeyini yordadığına işaret etmiştir. Bir diğer betimsel çalışmada Batıgün ve Büyükşahin (2008) tarafından normal bireylerdeki aleksitimi ile psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 18-40 yaş arası olan 300 kişi katılmıştır. Örneklem aleksitimi puanlarına göre iki uç gruba ayrılmış ve aleksitimi puanı yüksek olan grubun, psikolojik semptomları daha fazla sergiledikleri ve kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucunda da eğitim düzeyi, kaygılı bağlanma ve psikolojik belirti değişkenlerinin aleksitimi puanlarını yordadığı bulunmuştur.

Bir diğer çalışmada Keskin ve Çam (2008) ergenlerin ruhsal durumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Ayrıca anne-baba tutumlarının bağlanma stillerine etkisinin değerlendirilmesini amaçlamışlardır. 11-15 yaş arası 384 ergenin katıldığı bu çalışmada, güvenli bağlanma ile duygusal belirti, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, akran sorunları, sosyal davranışlar, toplam güçlük puanı ile olumsuz yönde; korkulu bağlanma ile duygusal belirti ve toplam güçlük puanı ile olumlu yönde; saplantılı bağlanma ile duygusal belirti, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, sosyal davranışlar, toplam güçlük puanı ile olumlu yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca korkulu bağlanma stili ile Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeğinin baskı ve disiplin alt boyutu arasında pozitif yönde; saplantılı bağlanma stili ile aşırı annelik ve demokratik tutum alt ölçekleri ile olumsuz yönde ilişki saptanmıştır.

Başka bir çalışmada, Boyacıoğlu ve Sümer (2011) bağlanma boyutları (kaygı ve kaçınma), otobiyografik bellek ve geçmişi kabul etme arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmaya 222 üniversite öğrencisi katılmıştır. Hatırlanan otobiyografik anıların fenomenolojik özellikleri bağlamında; bağlanma kaygısı, bağlanma kaçınması ve

otobiyografik bellek arasındaki ilişkiler değerlendirilen bu çalışmada, bulgular bağlanma kaygısının duygusal anılara verilen fiziksel tepkileri, anının ne canlılıkta anımsandığını, olumsuz duygu değerini ve otobiyografik belleğin sosyal bileşenini yordadığını göstermiştir. Ayrıca geçmişini kabul etmeyi sadece bağlanma kaygısının yordadığı bulunmuştur. Yeniden yaşıyormuş duygusunu ise bağlanma biçimlerinin kaçınma boyutu yordamıştır. Bağlanma kaygısı ve kaçınmasının ortak etkisinin; otobiyografik bellek ölçeğinin alt boyutları olan *anının kişinin hayatına özgü oluşu, canlılığı ve sosyal içerikli özellikler* üzerinde yordayıcı etkisi bulunmuştur. Bu ortak etki incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip kişilerin, hatırlanan anıların özgünlüğü/genelliği, canlılığı ve sosyal bileşeninde kayıtsız bağlanmaya sahip olanlardan daha yüksek puanlar aldıkları gözlenmiştir. Sonuçlar, bağlanma kaçınma boyutunun görece zayıf bir etkiye sahipken bağlanma kaygısının otobiyografik belleğin duyuşsal özellikleri üzerinde tutarlı bir etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir.

Yapılan bir diğer çalışmada Arslan, Arslan ve Arı (2012) tarafından kişilerarası problem çözme yaklaşımları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırılmıştır. Çalışma grubunda 554 üniversite öğrencisi yer almıştır. Sonuçlar bağlanma stillerinin kişilerarası problem çözmenin alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Güvenli bağlanma stili ile yapıcı problem çözme arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken, özgüven eksikliği ile güvenli bağlanma stili arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer araştırmada Bercovitz, Benjamin, Asor ve Lev (2012) güvensiz bağlanma stili ile mesleki kararsızlık arasındaki ilişkide negatif duyguların aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışma grubunda 200 üniversite öğrencisi yer alan bu araştırmada yapılan analiz sonuçları, kaygılı bağlanmanın meslek seçim kaygısı ve meslek seçimindeki karamsarlık duyguları aracılığıyla mesleki kararsızlığı yordadığını göstermiştir.

Botlani, Snahsiah, Padash, Ahmadi ve Bahrami (2012) ise yaptıkları çalışmada bağlanma temelli çift terapisinin çiftlerin, bağlanma stilleri, cinsel doyumları ve cinsel yakınlıkları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. İsfahan'da gerçekleştirilen çalışmaya 15 çift deney grubu, 15 çift kontrol grubunu oluşturmak üzere 30 çift katılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, bağlanma temelli çift terapisinin bağlanma stillerinde herhangi bir değişikliğe neden olmadığını, ancak cinsel doyum ve cinsel yakınlıkta anlamlı bir biçimde artış sağladığı bulunmuştur. Literatürde dikkat çeken bir diğer çalışma, Taycan ve Kuruoğlu (2014)'nin evlilik uyumu ile demografik özellikler, eşlerin bağlanma özellikleri, mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmadır. Bu araştırmada evlilik sorunları nedeniyle psikiyatri polikliniğine başvuran 25 çift çalışma grubunu, herhangi bir evlilik sorunu belirtmeyen ve psikiyatrik bozukluğu bulunmayan 25 çift kontrol grubunu

oluşturmuştur. Bulgular evlilikte sorunlar yaşayan çiftlerde kadın ve erkeğin birbirlerini kontrollere göre daha az güvenilir bulduklarını, kadınların erkekleri ilişki içinde kopuk ve kontrolcü, erkeklerin ise kadınları bağımlı nitelediklerini göstermiştir. Ayrıca bu çiftlerde kadınların bağlanma stillerinde kaçınma ve kaygı boyutlarının öne çıktığı, erkeklerde ise kaçınma boyutundan yüksek puanlar alındığı görülmüştür.

Son yıllarda yapılan çalışmalardan biri de Konrath, Chopik, Hsing ve O'Brien (2014)'in Amerikadaki kolej öğrencilerinde bağlanma stillerinin değişimin inceledikleri boylamsal çalışmadır. Araştırmaya toplam 25.243 kolej öğrencisi katılmıştır. 1988-2011 yılları arasında yürütülen çalışmada, katılımcılara ilişki ölçeği uygulanmıştır ve hangi bağlanma stiline sahip olduklarını belirlemeye çalışılmıştır. Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip olan öğrenci sayısında azalma tespit edilirken, güvensiz bağlanma stiline sahip öğrenci sayısında artış olduğu gözlenmiştir.

2. 1. 2. Stresle Başa Çıkma

Bu bölümde stres kavramının tarihçesi, tanımı, aşamaları, stresi açıklayıcı kuramlar ve stresle başa çıkma biçimleri hakkında bilgi verilmektedir. Ayrıca bu konuda yapılmış araştırma örnekleri de sunulmaktadır.

2. 1. 2. 1. Stres Kavramının Tanımı ve Tarihçesi

Günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelen stres aslında çok eski çağlardan beri insanoğlunun yaşamında yerini almıştır. Eski çağlarda hayatta kalabilmek için gösterilen çabalar ile günümüzde yaşanan stres arasında pek de fazla bir fark yoktur, belki strese neden olan koşullar değişmiştir ancak gösterilen tepkiler benzerdir. Günümüzde yaşanan stresin nedenleri arasında; ekonomik, politik, teknolojik ve sosyal alanlarda yaşanan sorunlar yer almaktadır. Bireylerin bu alanlardaki değişime ve gelişmelere uyum sağlamada zorluklar yaşaması strese neden olabilmektedir.

Stres kelimesi Latince 'estricia' dan gelmektedir. Stres, 17. yüzyılda bela, keder, elem, musibet, felaket gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18 ve 19. yüzyıllarda sözcüğün anlamı değişmiş; güç, zor, baskı gibi anlamlarda kişiye, organlara, objelere ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da stres, kişi ve nesnenin bu tür güçlerin etkisiyle biçiminin çarpıtılmasına, bozulmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Güçlü, 2001). Stres kelimesi Çince de fırsat ve tehlike kelimelerinin sembollerinin karışımıdır (Rowshan, 2002). Hayatın farklı dönemlerinde ve alanlarında çok değişik şekillerde karşılaşılan stres aşırı boyutlara ulaştığında çeşitli hastalıklara ve gerginliklere yol açabilmekte ve bireyin dikkat ve enerjisini

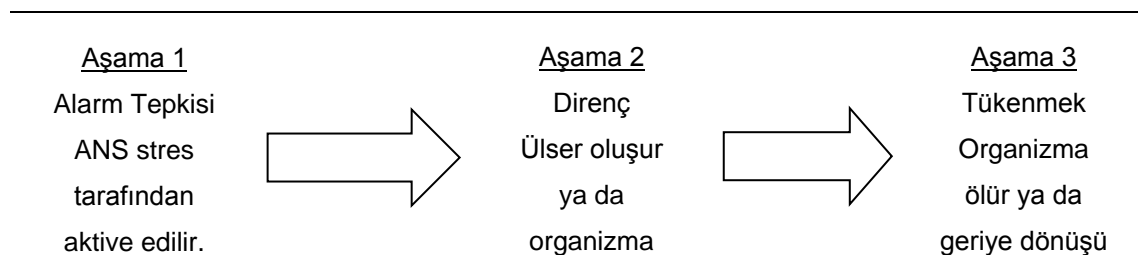
tüketebilmektedir. Ancak stresin ana kaynağı bulunduğundan sonra bunları kontrol edebilmek için stratejiler geliştirilmesi ve stres kaynaklarının etkin bir şekilde kontrol altına alınması mümkündür.

2. 1. 2. 2. Strese Yönelik Kuramsal Bakış Açıları

Stresi tanımlamak ve anlamak amacıyla araştırmacılar 20. yüzyıl boyunca bireylerin fizyolojik ve psikolojik yapıları üzerinde çeşitli araştırmalar yapmıştır. Stresle ilgili çalışmalar insan ve çevre etkileşimini farklı düzeylerde ele almıştır. Böylece stresle ilgili birçok farklı yaklaşım geliştirilmiştir (Ogden, 2000). Bu bölümde literatürde stresle ilgili dikkat çeken genel uyum sendromu, bilişsel etkileşimsel model ve Canon'un savaş-kaç modeli anlatılarak stres açıklanmaya çalışılmıştır.

2. 1. 2. 2. 1. Genel Uyum (Adaptasyon) Sendromu

Doktor Hans Selye 1956'da uzun süren şiddetli strese karşı biyolojik tepkileri tanımlayan bir model olan 'Genel Adaptasyon (uyum) Sendromu' (GAS) nu önermiştir. Alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşaması olmak üzere üç aşama belirtilmiştir. Bu aşamalar aşağıda sırayla açıklanmıştır:



Şekil 2. Selye'nin genel uyum sendromu

Alarm Aşaması: Birinci döneme alarm aşaması denir. Otonom sinir sistemi stresin tetiklemesiyle aktive olur. Stres çok kuvvetliyse adrenal salgı bezleri büyür ve gastroentestinal ülserler oluşur (Akt: Davison ve Neale, 2004). Bu aşama savaş ya da kaç tepkisinin ortaya çıktığı aşamadır. Beden savaş ya da kaç tepkisini, birey stresle karşılaştığında sempatik sinir sisteminin etkin hâle gelmesi nedeniyle gösterir. Kişi bu tepki sırasında, stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hâle, bedende oluşan fiziksel ve kimyasal değişimler sonucunda gelir. Bu durum solunum hızlanması, ani adrenal salgılanması, kalp atışlarının hızlanması ve tansiyonun yükselmesi biçiminde gelişir. Organizmanın savaşarak ya da kaçarak bütünlüğünü korumaya çalıştığı bu

dönemde direnç oldukça düşüktür. Stresi yaratan kaynaklar ve bunların yoğunluğu arttığı ölçüde stres eğrisi hızla normal direnç düzeyinin üzerine çıkar; normal davranıştan sapmanın ilk işaretlerini bu aşamada verir. Eğer stres durumu devam eder ve organizma baş edemezse, direnme aşamasına geçilir (Selye, 1976; Rice, 1999; Baltaş ve Baltaş, 1999; Balcı, 2000).

Direnme Aşaması: İkinci dönem direnç evresidir. Organizma kendini savunmak için ortaya koyduğu tepkilerde başarısız olursa organizmada direnç artmaya başlamaktadır. Bu direnç belli bir süre devam etmektedir (Rice, 1999). Birey bu aşamada strese karşı koymak için elinden geleni yapar. Stresli bir insanın davranışlarını birey bu dönemde göstermektedir. Belirli bir süre bireyin yaşantısında ve davranışlarında bu durum gözlenebilir. Bu aşamada bedendeki tahribat giderilmeye ve kaybedilen enerji yeniden kazanılmaya çalışılır. Stresle başa çıkıldığında solunum, tansiyon düzene girer, kas gerilimi azalır, parasempatik sinir sistemi etkin olmaya başlar (Baltaş ve Baltaş, 1999; Balcı, 2000; Işıkhani, 2004).

Tükenme Aşaması: Eğer stres kaynağına uyum sağlanamaz ve başa çıkılmazsa, tükenme aşamasına geçilir ve fiziksel kaynaklar kullanılamaz. Bu aşamada kişi tükenmiş ve stres kaynağı hâlâ mevcuttur. Kişi başka stres kaynaklarının etkisine de açık hâle gelir çünkü uzun süreli stres kaynakları ile mücadele edilemez (Kolk ve diğ., 1996; Baltaş ve Baltaş, 1999; Balcı, 2000). Bu dönemde savunma sistemi aşınmakta ve mücadele gücünü yitirmektedir. Organizmanın bir dizi hastalığa yakalanması söz konusu olabilmektedir (Wang, Sayder ve Kaas, 2001).

2. 1. 2. 2. Cannon'un Savaş Kaç Modeli

Stresi ve strese karşı verilen tepkileri bireylerin hayatta kalabilmeleri ve yaşamlarını devam ettirebilmeleri için oldukça önemli gören Cannon, duygusal stres üzerine çalışmalar yapmıştır. Bu çalışmalar sonucunda bireylerin tehlike anında sergiledikleri fizyolojik tepkileri gözlemlemiştir. Aynı zamanda Cannon, bireylerin tehlike verici bir olayla karşılaştıkları anlarda sergiledikleri savaş kaç tepkilerini de belirlemiştir. Bütün bu gözlemlerin ardından Cannon, stresi bireylerin yaşantıları boyunca karşılaştıkları rahatsız edici durumlarda çevreye uyum sağlayabilmelerine ve yaşamlarını sürdürebilmelerine olanak sağlayan savaş-kaç tepkisi olarak tanımlamıştır (Cannon, 1914).

2. 1. 2. 3. Bilişsel-Etkileşimsel Model

Önceki modellerde stresin fizyolojik etkileri üzerinde durulmuş, bilişsel yönleri dikkate alınmamıştır. Bilişsel-etkileşimsel modelde stresin bilişsel yönleri ayrıntılı olarak

açıklanmıştır. Bu model stresi bireyin çevre ile olan hoş olmayan etkileşimi olarak tanımlamaktadır (Lazarus, 1993). İnsanlar kendileri için daha uygun durumları sağlayabilmek için çevrelerinde değişiklikler yapmaktadırlar. Kişinin kendine rahatsızlık veren durumun ya da olayın anlık değerlendirmesini yapabilmesi oldukça önemlidir. Bu bağlamda durumlara veya olaylara yüklenen anlamlar onların stres verici veya vermeyici olduklarının belirleyicileridir (Knussen ve Sloper, 1992). Modele göre bireyin stres verici olarak yorumlamadığı bir durum stres verici değildir.

Folkman ve Lazarus (1988) değer biçme kavramından yararlanarak başa çıkma kavramını ve sürecini açıklamışlardır. Değer biçme, geliştirmiş oldukları modelde, kişinin olası bir stres yaratıcı ile ilgili bilişsel yorumu olarak tanımlanmıştır. Bireylerin stres verici olaylara yükledikleri anlamlar, yaşadıkları stresin yoğunluğunu belirlemektedir (Folkman ve diğ., 1986). Bireyler olayları anlamlandırırken kullandıkları bilişsel değerlendirme süreçleri iki kısımda incelenmektedir. Kişi için stres verici durumun etkisi ve önemiyle ilgili bir seri biliş olarak tanımlanan birincil değerlendirmedir (Chang, 1998). Bu ilk süreçte birey, kendisinin olayın neresinde olduğunu sorgular. Birey olayın kendisi için zararsız veya zarar verici olduğuna karar vermeye çalışır. Eğer birey sorgulama sonucu olayın zarar verici olduğuna karar verirse ikincil değerlendirme süreci başlamaktadır. Bu süreç durumla etkili bir şekilde uğraşmak için kişinin pozisyonları ve kaynaklarıyla ilgili bir seri biliş olarak tanımlanmaktadır. İkincil değerlendirmede birey, bütünlüğünü tehdit eden bu olayla baş edebilmek için, zararı önlemek veya üstesinden gelmek, yarara ilişkin olasılıkları yükseltmek için var olan durumları ve kaynakları değerlendirir (Folkman ve Lazarus, 1985). Bütün bu değerlendirmelerden sonra tepkinin uygulanması süreci olan başa çıkma gelmektedir.

2. 1. 2. 3. Stres Yaşantısına Verilen Tepkiler

Birçok insan stresin kendilerine başkaları tarafından yapılanlar nedeniyle oluştuğunu düşünür. Gerçekte ise durum farklıdır. Kişinin aşırı istekleri ve duyguları sonucunda ortaya çıkan durumlara karşı göstermiş olduğu tepkiler strestir. Rowshan (2002) stres olgusunu 'HERO' adını verdiği bir prensiple açıklamıştır:

Stresin oluşması	(Happening)	- H
Stresin değerlendirilmesi	(Evaluation)	- E
Strese karşı tepkimiz	(Response)	- R
Sonuç	(Outcome)	- O

Stresin oluşması, herhangi bir anda kişinin karşılaşmış olduğu bir durum ya da olaydır. Stres yaratan faktörler iki türde incelenebilir. Birinci tür önceden kestirilebilen stres faktörleridir. Örneğin bir çocuğun doğumu önceden kestirilebilen bir stres faktörüdür.

Kadında hamilelik ve doğumla ilgili gözle görülebilir fizyolojik ve psikolojik değişiklikler ortaya çıkar. Baba bu süreçte kendini annenin gereksinimlerine göre ayarlamayı öğrenir ve ailenin yeni ferdi için kendini hazırlar. İkinci tür ise önceden kestirilemeyen stres faktörleridir. Doğal afetler, sevilen birinin kaybı gibi örneklerde bu türün içinde sayılabilir (Rowshan, 2002). Stres faktörünün türü stresi değerlendirme ve strese karşı verilecek tepkiyi etkiler.

Stresin değerlendirilmesi kişinin strese karşı tutumunu, beklentilerini ve inançlarını kapsamaktadır. Strese karşı verilen tepki kişinin stresi değerlendirme şekline bağlıdır. Sonuç ise kişinin strese karşı verdiği tepki sonucunda ortaya çıkan durumdur (Rowshan, 2002). Kişi sadece ortaya çıkan sonucu gördüğü için, stresin bu sonuca neden olduğunu düşünür. Sonucu doğrudan etkileyen değerlendirmeler sonrası verilen tepkiler olduğunun fark edilmesi önemlidir.

İç ve dış dünyadan kaynaklanan durum ve olaylara ilişkin tehdit, kayıp ya da tehlike değerlendirmesi yapıldığı anda, 'savaş ya da kaç tepkiler zincirinin' temelini oluşturan otonom sinir sistemine ait sempatik sinir sistemi uyarılmaktadır. Sempatik sinir sistemin uyarılmasıyla, bedensel ve psikolojik düzeyde tepkiler meydana gelmektedir (Aydın, 2010). Bireyin hissettiği fizyolojik tepkiler, boğazda ve ağızda kuruma, nefeste daralma, kalbin hızlı çarpması, dişlerin gıcırdatılması ve aşırı tedirginlik gibi belirtilerdir. Ancak bunların yanında stres yaşantısı durumunda göz bebekleri büyür, kas gerimi artar, kanda alyuvarlar artar, depolanmış yağ ve şeker kana karışır. Psikolojik tepkiler ise korku, kaygı, öfke, suçluluk, pişmanlık ve depresyon gibi durumlardır (Rowshan, 2002).

Bireyin iradesi dışında çalışan organları yöneten sinir sistemi, otonom sinir sistemidir. Bu sistem iki bölümden oluşmaktadır. Bunlardan ilki sempatik sinir sistemidir. Kişinin bedeni bir tehditle karşı karşıya kaldığında sempatik sinir sistemi uyarılmaktadır. 'Savaş ya da kaç' süreci başlamaktadır. Vücudun onarım, rahatlama, sindirim faaliyetlerinde önemli olan bir diğer sistem parasempatik sinir sistemidir. Parasempatik sistem beyinden emir beklemekte, kendi kendine harekete geçmemektedir. Kişi eğer stres yönetiminde başarılı ise, olumlu düşünme, rahatlama, nefes almayı bilme gibi becerilerle stresin organlarımıza etkisi önleyebilmektedir. Ancak uzun süreli stres durumuyla baş edememesi durumunda kişinin, parasempatik sinir sistemi devreye girememektedir. Bu durumda enerji depoları boşalmakta ve organ faaliyetleri aksamaktadır. Vücudun savunma sistemi zayıflamakta ve çeşitli psikosomatik hastalıklar ortaya çıkabilmektedir (Tarhan, 2002). Yoğun ve uzun süreli yaşanan stres bireyin iş verimliliğini düşürmekte, yakın çevreyle duygusal ve sosyal ilişkilerinde bozulmalara neden olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1999). Ayrıca stres yaşantısının kişide baş ağrıları, cilt bozuklukları, astım, ülser,

kalp krizi, felç gibi çeşitli bedensel sonuçlar da ortaya çıkardığı vurgulanmaktadır (Şahin, 1994).

Stresin kişideki etkisiyle, insanın kişilik yapısı, hayata bakışı ve yaşam tarzı arasında yoğun bir ilişki vardır. Strese yatkınlığı ölçme açısından Rosenman ve Friedman'ın geliştirdikleri A tipi ve B tipi tutum ölçekleri iyi araçlardır. A tipi insanlar sabırsız, aceleci, saldırgan ve rekabetçidirler. C tipi insanlar ise bencil, umursamaz, gamsız, rahat, keyifli ve sakinlerdir. A ve C tipi insanların özelliklerinin arasında bir yerde de B tipi insan vardır. B ve C tipine oranla, A tipi insanlar 3 misli daha fazla kalp rahatsızlığı geçirmektedir (Tarhan, 2002). A tipi bireylerin özelliklerine bakıldığında, stres durumuyla karşılaştığında baş etmede güçlük yaşadığı ve stresin olumsuz sonuçlarının A tipi kişide görülmesi daha olası olarak görülmektedir.

2. 1. 2. 4. Stresle Başa Çıkma Biçimleri

Baş çıkma (coping) kavramı, insanların yaşamlarını devam ettirirken karşılaştıkları zorluklarla mücadele etme biçimleri veya yolları olarak tanımlanabilir (Türküm, 1999). Stresle baş çıkma; stres yaşantısının yer aldığı bağlamda, psikolojik ve bedensel aşırı uyarılma hâlini ve bunu belirleyen etkenleri yok etmeye ya da azaltmaya yönelik bedensel, duygusal, davranışsal ve bilişsel düzeylerde gösterilen çaba olarak açıklanabilir (Lazarus ve Folkman, 1984; Baltaş ve Baltaş, 1999). Lazarus, stresin üç ögesinden birinin baş çıkma olduğunu söylemektedir. Kişinin kendine yönelik bir tehditi algılama süreci olan birincil değerlendirme bu ögelerden biridir. İkinci öge kişinin bu tehdiye ilişkin neler yapabileceğini aklına getirmesi olan ikincil değerlendirmedir. Bu tepkinin uygulanma süreci ise baş çıkmadır ki bu da üçüncü ögedir. (Akt. Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Lazarus ve Folkman (1984) ise baş çıkma stratejilerini duygu odaklı baş çıkma ve problem odaklı baş çıkma olarak iki ana grupta ele almışlardır. Stresin yarattığı olumsuz duyguları kontrol altına almaya ve olumlu bir yöne odaklanmaya yönelik davranışları kapsayan baş çıkma stratejisi, duygu odaklı baş çıkmadır. Problem odaklı baş çıkma ise, tehdit edici olayın etkisini azaltma veya onu ortadan kaldırmak amacıyla, işlem yolları üzerinde odaklaşma ve problem çözme gibi yollarla, stresli durumun unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içeren baş çıkma stratejisidir. Bu baş çıkma stratejileri daha ayrıntılı bir şekilde aşağıda açıklanmıştır:

2. 1. 2. 4. 1. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Bazı insanlar stres durumlarının iç dünyalarında yarattığı etkilerle mücadele ederler. Özellikle bu durumların iç dünyalarında yarattığı olumsuz etkileri azaltmaya çalışırlar.

Stres durumlarına olan tepkilerinden bunlar gözlemlenir. Bu yaklaşım tarzı duygu odaklı başa çıkma olarak tanımlanır. Bu tarzda kişi başarılı bir şekilde tehdidi düşünmekten kaçınır ve bu durum geçici bir süre kişiyi bunaltmaz (Lazarus, 1993). Bu başa çıkma biçiminde, kaçma-kaçınma, sorundan uzak durma, haz almaya dayalı kaçınmacılık, kuruntulu düşünme, inkar, zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama, sosyal destek arama, yüzleştirici başa çıkma gibi eğilimler sıralanabilir. Yiyerek, içki-sigara içerek, ilaç kullanarak kendini daha iyi hissetme çabalarını içeren kaçma-kaçınmadır. Stres yaratan durum/uyarıcı/olay hakkında düşünmeyi reddetme eylemlerini içeren uzak durmadır. İnkâr ise durumu görmezden gelmeye çalışma ya da durumun gerçekliğini reddetme çabalarıdır (Akt. Ognibene ve Collins, 1998).

2. 1. 2. 4. 2. Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma, problemin çözümü ve niteliğine ilişkin neler yapılabileceğini araştırır. Probleme yönelim, kişinin yaşanan problemlere ilişkin neler hissettiğini ve neler düşündüğünü tanımlayan görece sürekli bir seri bilişsel-duygusal şemaların işlenmesini içeren güdüsel bir süreç olduğu söylenebilir (Chang ve D’Zurilla, 1996). Duygu odaklı başa çıkma kişinin problemden uzaklaşıp sakinleşmesi için kısa sürede etkilidir. Ancak uzun vadede problemi çözebilmek ya da problemle baş edebilmek için yeterli değildir. Problem odaklı başa çıkma ise problemin kişide psikolojik etkilerini bir anda yok saymak olabilir. Bu şekilde uzun vadeli problemi çözmeye çalışmak sağlıklı sonuçlanmayabilir. Başa çıkma sürecine bu şekilde bakıldığında iki tür başa çıkmanın da gerekli olduğu düşünülebilir.

2. 1. 2. 5. Stresle Başa Çıkma ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Stres ve stresle başa çıkma konusu literatürde hâlen güncelliğini koruyan ve en çok çalışılan konular arasında yer almaktadır. Bu bölümde yurt içi ve yurt dışı literatürden stres ve stresle başa çıkma ile ilgili bazı çalışmalara yer verilmiştir.

Yapılan bir çalışmada Nezek ve Derks (2001) mizah kullanımının psikolojik uyum ve sosyal etkileşimlerle ilişkisini incelemiştir. Toplam 286 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada sonuçlar, mizahı bir başa çıkma mekanizması olarak kullanan öğrencilerin sosyal etkileşimlerini daha keyif verici bulduklarını ve bu etkileşimlerde kendilerine daha fazla güvendiklerini göstermiştir. Bu çalışmadan elde edilen bir diğer önemli bulgu da mizahı bir baş çıkma mekanizması olarak kullanan öğrencilerin psikolojik uyumlarının daha iyi olduğudur. Bir diğer araştırmada ise Abel (2002) mizah, stres ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma 258 üniversite öğrencisinin

katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar yüksek mizah duygusuna sahip öğrencilerin düşük mizah duygusuna sahip öğrencilere göre benzer yaşam olaylarıyla karşılaşmış olmalarına rağmen yaşamlarını onlardan daha az stresli algıladıklarını göstermiştir. Ayrıca yüksek mizah duygusuna sahip öğrencilerin düşük mizah duygusuna sahip olanlara göre olumlu bilişsel değerlendirmeleri ve problem çözme stratejilerini daha fazla kullandıkları bulunmuştur.

Literatürdeki çalışmalardan bir olan Antoni (2003)'nin yaptığı deneysel çalışmada ise, 10 haftalık bir bilişsel-davranışçı stres yönetimi programına katılan hastalarda, düşük sempatik sinir sistemi aktivitesi, daha olumlu duygu durum, düşük viral aktivasyon ve bağışıklık sistemi hücrelerinde gelişme gözlemlenmiştir. HIV virüsü taşıyan hastalarda, stresle başa çıkma tekniklerinin bağışıklık sistemini güçlendirmek üzere yapılandırıldığını belirtilmiştir. Bir diğer deneysel çalışma ise Odacı ve Kalkan (2004) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada çeşitli stresle başa çıkma tekniklerinin öğretimi programına katılan bireylerin sorunla uğraşmaktan kaçınma puanlarında önemli bir azalma olduğunu belirlenirken, sosyal destek arama ve soruna yönelme düzeylerinde de önemli bir yükselme olduğunu gözlemlenmiştir.

Stres ve başa çıkma stratejilerinin incelendiği bir çalışma da Magaya, Asner-Self ve Schreiber (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yaşları 17-19 arasında değişen Zimbabve ergenleri üzerinde yürüttükleri bu çalışmada katılımcıların hafif stres yaşadıkları ve başlıca stresörlerin okulla ilgili işler, ilişkiler, sosyal yaşam ve maddi konular olduğu ortaya çıkmıştır. Ek olarak bu çalışmada kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha yüksek algılanan stres belirtmişlerdir. Başa çıkma ölçeğinin sonuçlarına göre Zimbabve ergenlerinin problem-odaklı stratejilerden çok duygu-odaklı stratejileri kullandıkları ortaya çıkmıştır. Literatürde dikkat çeken bir diğer çalışma Crockett ve diğerleri (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. 148 Meksika kökenli Amerikalı üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada hem aktif başa çıkma tarzlarının hem de aileden gelen sosyal desteğin kültürel anlamda asimile edici stresin (stresör) kötü etkilerine tampon görevi gördüğünü tespit etmişlerdir.

Karahan ve Epli Koç (2005) düzenledikleri araştırmada üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım sıklıklarına göre stresle başa çıkma tarzları arasındaki farklılıkları incelemişlerdir. Araştırmada hiç alkol kullanmayan öğrencilerin stresle başa çıkmada çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı daha çok kullandıkları, ara sıra (ayda bir ya da iki ayda bir kez) alkol kullanan öğrencilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı diğer öğrencilere göre daha çok kullandıkları bulunmuştur. Sigara kullanımıyla ilgili bulgulara bakıldığında ise bağımlılık düzeyinde sigara kullanan üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşımı diğer öğrencilere göre daha çok kullandıkları saptanmıştır. Araştırma

sonuçları doğrultusunda bağımlılık düzeyinde sürekli sigara kullanan üniversite öğrencilerinin, stres kaynakları karşısında probleme odaklanma ve durumu değiştirmeye yönelme yerine, risk oluşturmaya rağmen sigara ve alkolü stresin yarattığı olumsuz duygularla başa çıkmada bir araç olarak kullandıkları söylenebilir. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir diğer çalışma Keskin ve Orgun (2006)'un yaptıkları çalışmadır. Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeylerinin belirlemek ve başa çıkma stratejileri ile karşılaştırmak istemiştir. Araştırma sonucunda öz etkililik-yeterlilik ölçeğinin tüm alt boyutlarıyla başa çıkma ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Problem çözümü için gerekli olan yüksek öz etkililik-yeterliliğin, daha iyi bir uyumla bağlantılı olan baş etme stratejilerinin kullanımıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Literatürde bir diğer araştırma Deniz (2006)'in üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmadır. Sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk boyutu, stresle başa çıkma boyutu ve genel ruh durumu boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Diğer taraftan kişisel beceriler alt boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken, kişilerarası beceriler ve genel ruh durumu alt boyutları ile sosyal destek arama alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bir diğer çalışma da Terzi (2008) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. 264 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırma sonucuna göre kendini toplama gücüne sahip bireyler içinde buldukları zor durumu kontrol edebilmek için problem çözme başa çıkma stratejisini kullanmaktadırlar. Bir başka deyişle, kendini toplama gücüne sahip bireyler stresli durumu kontrol etme, stresi değerlendirme ve stresi ortadan kaldırmak için alternatif çözüm yolları bulma konusunda yeterlidirler.

Razı ve diğerleri (2009) yaptıkları çalışmada, yaşları 15-24 arasında değişen çalışan gençlerin benlik saygısı, iletişim becerileri ve baş etme davranışlarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Yaş ile iletişim becerileri; kararlara katılım ile benlik saygısı, stresle baş etme tarzlarından kendine güvensiz ve boyun eğici yaklaşım; haftalık çalışma süresi saati ile benlik saygısı ve stresle baş etme tarzlarından kendine güvenli yaklaşım; parasını kullanma ile stresle baş etme tarzlarından iyimser yaklaşım arasında anlamlı ilişki belirlemişlerdir. Yapılan araştırmalardan biri de Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2009)'in 601 katılımcı üzerinde gerçekleştirdikleri, bireyin sahip olduğu benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmadır. Katılımcıların yaşları 18-31 yaş arasında değişmektedir. Araştırma sonucunda; problem odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki; problem odaklı başa

çıkma ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif bir ilişki olduğu; stresle başa çıkmada sosyal destek arama ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısının problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek aramayı, akılcı olmayan inançların problem odaklı başa çıkma ve kaçınmanın önemli yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Yapılan bir diğer çalışma Happell ve diğerlerinin (2012) hemşirelerle yaptığı nitel araştırmadır. Bu çalışmada amaç hemşirelerin iş ortamındaki stresle nasıl baş ettiklerini belirlemektir. Toplam 38 hemşireden oluşan 6 odak grup oluşturulmuştur. Mülakat malzemesi olarak 11 başa çıkma stratejisi belirlenmiştir. Bunlar; alkol kullanımı, sigara kullanımı, sosyal kulüplere katılma, sosyal paylaşım siteleri kullanma, egzersiz, aile aktiviteleri, ev temelli faaliyetler, açık hava etkinlikleri, insanlardan kaçınma, yer değiştirme ve uykudur. Egzersiz, ev temelli faaliyetler gibi birkaç uyumsal stratejilerinin de olmasına rağmen, hemşirelerin iş ile ilgili stres ile başa çıkmak için alkol, sigara kullanımı gibi sağlıksız davranışları tercih ettikleri tespit edilmiştir.

Bir diğer araştırma MacCann, Lipnevich, Burrus ve Roberts (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. 354 lise öğrencisinin katıldığı araştırmada, problem-odaklı, duygusal-odaklı ve kaçınma olarak adlandırılan stresle başa çıkma stratejilerinin önemli sonuçları incelenmiştir. Akademik başarı, yaşam doyumu, okula karşı olumlu duygular ve okula karşı olumsuz duygular olmak üzere dört farklı sonuç tanımlanmıştır. Sonuçlar stresle başa çıkmanın, okula karşı duyguların varyansını en güçlü biçimde açıkladığını göstermiştir. Başa çıkma stratejileri, olumlu duyguların %17.4'ünü, olumsuz duyguların ise %15.9'unu açıklamaktadır. Bu üç başa çıkma stratejisinin farklı sonuçları yordamada önemli olduğu tespit edilmiştir. Problem odaklı başa çıkmanın puan, yaşam doyumu ve okul hakkındaki pozitif duyguları; duygu-odaklı başa çıkmanın sadece okula karşı negatif duyguları; kaçınma odaklı başa çıkmanın ise okul hakkındaki hem pozitif hem de negatif duyguları yordadığı bulunmuştur.

2. 1. 3. Kendilik Algısı

Araştırmanın bu bölümünde kendilik kavramının tanımı, tarihçesi, kendilik algısına dair kuramsal bakış açıları ve bu konuda yapılan araştırmalardan söz edilmektedir.

2. 1. 3. 1. Kendilik Kavramının Tanımı ve Tarihçesi

Davranış bilimlerinde en çok araştırılan konulardan biri kendilik algısıdır. Karmaşık bir yapıya sahiptir ve kişiliği oluşturan psikolojik öğelerden biridir (Guindon, 2002; Potnik, 2009). İletişim süreci içinde insanın kendi içinden çıkıp, diğerlerinin gözüyle kendine

bakabilmesi, sadece kendine değil, başkalarına da başkalarının gözüyle bakabilmesi kendilik (benlik) tir (Cüceloğlu, 2005). Kendilik algısı genel olarak kişinin kendi hakkında sahip olduğu inançların toplamı olarak açıklanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında kendilik algısı, bir anlamda kişinin kim olduğunun yanıtıdır (Taylor, Peplau ve Sears, 2006). Kendilik, kişinin, diğer kişilerden gelen pekiştirmeler, atıflar ve geribildirimlerle birlikte, çevreyi yorumlamalarıyla ve tecrübeleriyle biçimlenen, kendisi hakkındaki bakış açısıdır (Shavelson, Hubner ve Stanton, 1976). Kendilik algısı benlik saygısını da içine alır. Tek bir yapı olarak, birçok çevresel bağlam içindeki etkilere karşı, kişinin yaptıkları ve tepkileri ile elde edilen ve devam ettirilen, öğrenilmiş ve düzenlenmiş tepki biçimi olarak düşünülebilir (Crain ve ark., 1994). Davranışsal yaklaşımla oluşturulan bir model, kendiliğin sosyal, fiziksel, akademik, aile ve duygulanım boyutlarından oluştuğunu ve birbirleriyle etkileşim için olan bu boyutların, kapsamında genel bir kendilik algısını barındırdığını ortaya koymaktadır; böylece kendilik algısının, teorik açıdan bu boyutların kesişme alanında yer alan bir olgu olduğu söylenebilir (Bracken ve Howell, 1991).

Kendilik kavramı kişisel, kendilik idealleri ve sosyal kendilik olarak üç gruba ayrılabilir. Kişinin kendisine yönelik algıları *kişisel kendilik* olarak adlandırılmaktadır. *Kendilik idealleri* kişinin nasıl birisi olmak istediğini içermektedir. *Sosyal kendilik* ise kişinin başkalarının kendisini nasıl algıladığına ilişkin inançları olarak tanımlanmaktadır (Strickland, 2001). Olumlu kendilik algısına sahip kişiler karşılaştıkları koşullarla sağlıklı bir şekilde baş edebilirken olumsuz kendilik algısına sahip bireylerin kendiliklerine yönelik net bir bakışlarının olmadığı ve kendilik değerlerini yükseltmede zorluk yaşadıkları görülmektedir (Josephs, Bosson ve Jacobs, 2003). Olumsuz yaşantılar bireylerde geleceğe karşı ümitsizlik, olumsuz kendilik algısına, depresif yakınmalara, alkol ve sigara kullanma gibi alışkanlıklarda artışlara sebep olabilmektedir (Özen, Antar ve Özkan, 2007).

2. 1. 3. 2. Kendilik Algısına Yönelik Kuramsal Bakış Açıları

Literatürde kendilik algısını açıklamaya yönelik birçok bakış açısı bulunmaktadır. Bunlardan biri Bem'in (1972) geliştirdiği kendilik algısı teorisi ve bu teori iki varsayımdan söz etmektedir. İlk varsayıma göre bireyler, kendi duygularını, tutumlarını ve benzeri içsel durumlarını, kendi davranışlarından ve bu davranışların içinde yer aldığı koşullardan yola çıkarak yordayarak tanırlar. İkinci varsayım ise kişilerarası algı ve kendilik algısı arasındadır. Bu varsayıma göre, içten gelen işaretler, güç ve zayıf yordandır oldukları ölçüde kişi, işlevsel olarak, bir dış gözlemci konumundadır. Dış gözlemcinin ona baktığı gibi bakarak, kendisini tanıma çabasıdayken, dışa yansıyan işaretlerden çıkarsama yapar. Bu açıdan bakıldığında, kişinin, kendilik algısında hem kendini içsel olarak tanıma,

bir anlamda öznellik, hem de dışsal olarak bir gözlemci olarak tanıma, bir anlamda nesnellik, fırsatı söz konusu olabilir.

Kendiliğe ilişkin bilişsel yaklaşımların günümüzde önemli olduğu görülmektedir. Bilişsel kurama göre gelişimin ilk aşamalarından itibaren kişi, kendiliğine ilişkin algısı ile dış dünyaya yönelik bazı düzenlilikler aramaktadır. Dış dünyaya ait bir bilgi, bireyin kendiliğine ilişkin bir bilgidir. Dolayısıyla bireyin dış dünyaya ait işlediği bilişler aynı zamanda kendiliğini algılayışını da şekillendirmektedir (Guidano ve Liotti, 1986). Bilişsel yaklaşımlar kendiliği ele alırken kendilik şemasından bahsetmektedirler. Kendilik şeması, kişinin kendisine ve davranışlarına ilişkin bilgileri organize etmeye ya da açıklamaya çalışmasıdır. Yani kendiliğe ilişkin bilişsel yapıların oluşmasını sağlamaktadır. Bu yapı, kişinin geçmiş deneyimlerinden etkilenen kendiliğe ilişkin bilişsel genellemeleridir. Ayrıca kişinin sosyal deneyimlerinde kendiliğe ilişkin bilgileri işleyen organize eden yapının yine kendilik şeması olduğu ifade edilmektedir (Markus, 1977). Mead (1934) kendimizi, başkalarının bizi nasıl gördüğüne göre algıladığımızı vurgulamaktadır. Bireyin kendisi hakkındaki genellenmiş değerler kavramı çevrelerinden elde ettikleri bilgiler çerçevesinde oluşmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, başkalarının bireye ilişkin algılarını içselleştirerek bireyin kendilik algısı oluşmakta ve bu süreç sürekli devam etmektedir (Yeung ve Martin, 2003).

Bir diğer yaklaşımda ise kişilerin kendi tutum ve davranışlarını başkalarınınkini ile karşılaştırarak geliştirdikleri vurgulanmaktadır. Birey kendi yetenek ve fikirlerini değerlendirmek için kendini başkalarıyla karşılaştırmakta ve buna göre kendilik şekillenmektedir. Bu yaklaşım insanlarda yetenek ve fikirlerini değerlendirmek için bir dürtünün olduğunu ileri sürmektedir (Festinger, 1954). Rogers (1951) kuramında, kişinin erken çocukluk döneminde diğerlerinin değerlendirmelerine bağlı olarak olumlu veya olumsuz bir benlik imajı geliştirdiğini belirtmektedir. Kendini ayrı bir varlık olarak ayıramayan yeni doğmuş bir bebek, yaşantılarını tatmin edici, hoş ya da hoş olmayan rahatsız edici olarak değerlendirmektedir. Olumlu yaşantılar benliğe ait algılanmaktadır. Bireyin kendisini gerçekleştirmekten uzak olan olumsuz yaşantı deneyimleri ise benlikten dışlanmaktadır. Bireyin çevresindeki insanlarla, özellikle onun için önemli olanlarla olan etkileşimin bir sonucu olması, benliğin gelişmesindeki en önemli özelliktir.

Yeni doğan bir bebek, doğuştan karmaşık eğilimleri olsa da henüz bir ben değildir. Bebeğin bir kendiliğinin oluşması yavaş ve aşamalı bir gelişimdir. Kendilik bilgisinin ve kendilik algısının kazanımında bebek çevresiyle aktif olarak etkileşime girerek bilgiyi öğrenir. Etkileşime girdiği en önemli nesnelere insanlardır. Kendi bedenine ilişkin bilgisiyle ve çevrenin bebeğe ilgisiyle bebek kendiliğine ilişkin bilgiyi oluşturmaya başlar ve bir kişi olduğunu anlar (Guidano ve Liotti, 1986). Bireyin, kendiliğine ilişkin algısı kendi

davranışları ve kişilerarası olgularla şekillenen bir süreçtir (Safran ve Segal, 1990). Bu bağlamda bireyin sosyal ve kendilik algısının ilk şekillenmesi, bağlanma figürüyle olan etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Erken dönemdeki bu etkileşim kişinin dünyaya ve kendisine ilişkin bilgisinin şekillenmesini sağlamaktadır (Bowlby, 1982). Bebeğin insanları ve çevresini algılamasını, onun bakıcıyla güvenli ya da güvensiz bir ilişki kurması değiştirmektedir (Bowlby, 1980). Erken dönemdeki bağlanma örüntüsünün etkisini en çok kendilik algısı aracılığıyla ileriki dönemlerdeki bilişsel, davranışsal ve duygusal alanlara taşıdığı belirtilmektedir. Her iki ebeveyne yüksek düzeyde güvenli bağlanma geliştiren çocukların en yüksek düzeyde olumlu kendilik algısına sahip olacakları ileri sürülmektedir (Sümer ve Şendağ, 2009).

2. 1. 3. 3. Kendilik Algısı ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde bireyin gelecekteki yaşam biçimi ve ilişkilerinde belirleyici bir güce sahip olan ve bireyin çevresi ile etkileşime girerek ve onlardan geri bildirimler alarak elde ettiği kendilik algısı ile ilgili literatürde yer alan çalışmalar sunulmaktadır.

Marsh ve diğerlerinin (2001) lise öğrencileriyle yaptıkları boylamsal çalışmada, akran istismarına hedef olmanın, bir grup çocuk için uzun bir süre devam ettiğini, akran istismarı kurbanlarının genel olarak düşük benlik algısına sahip olduğunu ve istismara maruz kaldıkları süreçte benlik algılarının daha da olumsuzlaştığını belirtmişlerdir. Lise öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışma Sezer (2009)'in öğrencilerin kendilik algılarının cinsiyet, kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, sigara kullanımı, anne ve baba eğitim düzeyi, çevresindeki kişilerle olan ilişki durumu, anne babadan şiddet görme ve algıladıkları anne baba tutumları ile olan ilişkisini inceledikleri çalışmadır. Araştırma 549 lise öğrencisiyle yürütülmüştür. Sonuçlar kendilik değeri ile cinsiyet, düşük düzeyde demokratik, orta ve yüksek düzeyde otoriter anne baba tutumları ile çevresindeki kişiler ve arkadaşlarla iletişim durumuyla arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir.

Burwell ve Shirk (2006), kendilik değerinin sürdürülmesine ilişkin süreci dikkate alan bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya yaş ortaması 13.62 olan 110 ergen katılmıştır. Buna göre kendilik değerleri dışsal geri bildirimlere bağlı olan bireylerin depresif semptomlar bakımından risk altında olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmada kendilik değerleri sosyal geri bildirimle bağlı olan ergenlerin, depresyon açısından daha yüksek risk taşıdıkları görülmüştür; ancak kendilik değerleri okul başarısı ile ilişkili olan bireylerde böyle bir risk görülmemiştir.

Galambos, Barker ve Krahn (2006) tarafından düzenlenen 18-25 yaş arasındaki 920 bireyin katıldığı çalışmada, depresif semptomlar ile dışa vurulan öfkenin azaldığı durumlarda, kendilik algısının yükseldiği görülmüştür. Yine bu çalışmada 18 yaşlarındaki

kadınların daha fazla depresyon yaşadıkları ve buna paralel olarak düşük kendilik algılarının olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal desteğin daha çok olduğu durumlar depresif semptomların azaldığı ve kendilik algısının yükseldiği de belirtilmiştir. Bir diğer çalışma ise Çelik ve Odacı (2012b) tarafından yürütülen, çocukluk travmalarının kendilik algısı ve uyum davranışına olan etkisini inceleyen çalışmadır. 646 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada, kendilik algısının travma yaşantısının her boyutuyla negatif yönde, uyum davranışının her boyutuyla da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Şahin, Basım ve Çetin (2009) yaptıkları araştırmada kendilik algısının ve kontrol odağının çatışma çözüm yaklaşımlarındaki rollerini incelemiştir. Araştırmaya yaşları 18-28 arasında değişen toplam 345 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, kendilik algısı ve kontrol odağının kişilerarası çatışma çözme süreçlerinde benimsenen davranışlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Kendilik algısı olumlu ve iç kontrol odaklı kişilerin, kişilerarası çatışma çözme süreçlerinde daha etkili ve yapıcı çözümler benimsediği söylenebilir. Yapılan bir çalışmada Çelik ve Odacı (2012a) tarafından yürütülmüştür. 556 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada kendilik algısı ve benlik saygısının problemlerle ilgili internet kullanımını yordamadaki rolleri araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, problemlerle ilgili internet kullanımı ile kendilik algısı arasında negatif yönde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca sonuçlar kendilik algısı, benlik saygısı ve cinsiyetin problemlerle ilgili internet kullanımının birer yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Şahin, Batıgün ve Koç (2011) ise düzenledikleri çalışmada kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke değişkenlerinin depresif belirtilerle ilişkilerini hem hastalar düzeyinde, hem de hasta olmayan kişiler düzeyinde incelemiştir. Depresyon tanısı almış 64 kişi çalışma grubunu oluştururken, herhangi bir psikiyatrik tanı almamış 71 kişi ise karşılaştırma grubunu oluşturmuştur. Çalışma sonuçları, ister depresyondaki hastalar, ister sağlıklı kişiler olsun depresyon düzeyinin kendilerini, kişiler arası ilişkilerini ve genel olarak yaşamlarını nasıl algıladıkları ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bir diğer araştırma ise Şahin, Batıgün ve Uzun (2011) tarafından yapılmıştır. Araştırmada anksiyete bozukluğu tanısı almış 52 kişi ile herhangi bir ruhsal sorunu olmayan 52 kişiyi karşılaştırılmıştır. Araştırmacılar kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve anksiyete arasındaki ilişkileri incelemek ve anksiyeteyi farklı yoğunluklarda yaşayan bireylerde, bu değişkenlerin hangilerinin yaşanan belirtileri yordadığını araştırmak istemiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, kendilik algısının yaşamdan ve kişilerarası ilişkilerden duyulan memnuniyetin hem düşük hem de ciddi düzeyde anksiyeteyi yordadığı görülmüştür.

2. 1. 4. Yalnızlık

Bu bölümde yalnızlığın tanımı, tarihçesi, yalnızlıkla ilgili kuramsal bakış açıları, türleri hakkında bilgi verilmekte ve konuyla ilgili yapılan araştırma örnekleri sunulmaktadır.

2. 1. 4. 1. Yalnızlığın Tanımı

Yalnızlık, yalnızca psikolojide değil edebiyat, felsefe ve sanatın birçok alanında ele alınan bir kavramdır. Olumlu ve olumsuz yanlarından bahsedilen yalnızlık kavramının psikoloji literatüründe de birçok tanımı yapılmıştır. Yalnızlık, kişinin arzuladığı sosyal ilişkiler ile var olan sosyal ilişkileri arasındaki farktan doğan, hoş olmayan bir duygu durumudur (Peplau ve Perlman, 1984). Bu açıdan ele alındığında, başkalarıyla olmak bireyin yalnız hissetmeyeceği veya yalnız olmanın bireye yalnızlık hissettireceği anlamına gelmediği söylenebilir. Birey eğer sahip olduğu sosyal ilişkileri, hayal ettiği ideal ilişkiler kadar tatmin edici bulmuyorsa, o zaman yalnızlık başlar. Yalnızlık umutsuzluk ve mutsuzluk içerip kişiye acı veren bir durumdur. Bu yönüyle yalnız olmayı isteme durumundan ayrılmaktadır (Kaya ve diğ., 2012). Literatürde yalnızlık, hemen her zaman kaçınılan, öfke, üzüntü, kaygı ve diğerlerinden kendini farklı hissetme duygularının eşlik ettiği hoş olmayan ve istenmeyen bir deneyim olarak da açıklanmaktadır (Arslan, Hamarta, Özyeşil ve Saygın, 2011). Weis (1973)'e göre ise yalnızlık, bireyin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerinin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde içtenliğin, duygusallığın ve yakınlığın bulunmaması durumudur. Bir insanın tek başına yaşaması biçimindeki somut yalnızlık, çevresiyle ilişkilerini en aza indirerek kendi seçimi ile yaşadığı yalnızlık, kendi toplum grubuna yabancılaşma biçiminde yaşanan yalnızlık ile insanın kendini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık gibi birbirinden farklı yaşantıların tümü yalnızlık sözcüğüyle ifade edilir. Yalnızlık öyle ürkütücü ve acı veren bir duygudur ki, insanlar bu duyguyla yüzleşmemek için her türlü çabayı gösterebilirler (Geçtan, 2007). Yalnızlık, bireyin diğerleri ile hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği an ortaya çıkan bir durumdur (Rogers, 1994). Yalnızlık Young (1982)'a göre doyurucu kişilerarası ilişkilerin algılanan yoksunluğu veya yokluğu ve bu algılanan veya gerçek yoksunluğa psikolojik zorlanma belirtilerinin eşlik etmesi durumudur (Akt. Koçak, 2008). Yalnızlık, bireylerin yaşamlarının hemen her döneminde görülebilecek bir duygudur. Yalnızlık, bazı şeylerin ters gittiğine yani, bireyin sosyal ilişkilerinde önemli eksiklikler olduğuna dair bir ipucudur. Bireyler, başkalarıyla uygun sosyal ilişkiler kurma olgunluğuna sahip olmamaları ya da çevrelerinde içten, samimi ve güvende olacakları sosyal bir grubun desteğine ihtiyaç duyduklarında buna yanıt verecek birilerine sahip değillerse yalnızlık hissederler (Batıgün, 2008).

2. 1. 4. 2. Yalnızlığa Yönelik Kuramsal Bakış Açıları

Litertürde yalnızlıkla ilgili çeşitli bakış açıları dikkat çekmektedir. Bu bölümde bu bakış açılarıyla ilgili ayrıntılara yer verilmiştir.

Erikson (1988), birey ergenlik döneminde yakın insan ilişkileri kurabilme olgunluğuna erişemezse, bireyin bu dönemde yalnızlık ve diğer insanlardan yalıtılma yaşayacağını vurgulamıştır. Psiko-sosyal gelişim basamakları değerlendirildiğinde, ergenlik döneminde özkimliğe ulaşma sorununu çözmemiş bir bireyin genç yetişkinlik döneminde yalnız olma eğilimi gösterdiği, başkalarına yaklaşımdan korktuğu, yakın dostluklar kuramadığı ve aynı duygusal yalıtımın yetişkinlik yıllarına da aktarıldığı görüşü ortaya çıkmaktadır (Akt. Hortaçsu, 2003).

Varoluşçu yaklaşıma göre her birimiz varoluşta yalnız olduğumuz için hiçbir ilişki bu yalıtımı yok edemez. Bireyin duygu ve düşüncelerini hiç kimse yaşayamaz. Sevgi yalıtım acısını telafi eder; bu da yalnızlığın paylaşılabılır olmasıdır. Eğer birey varoluştaki yalıtılmış durumunu kabul eder ve kararlılıkla bunun yüzleşebilirse başkalarına sevgiyle yönelebilir. Yalnızlık uçurumu önünde korkunun etkisi altında kalırsa başkalarına uzanamaz. İlişki kesinlikle gerçek ilişki olmaz ve çarpıtılmış yerinden çıkmış ters giden bir şey olmaya mahkum olacaktır. Yalnızlık olumlu bir yaşantıdır. Çünkü insan doğası gereği yalnızdır. Onlara göre yalnızlık varoluşun bir gereğidir. Kişinin kendisini bağımsız ve özgür hissedebilmesi için diğerlerinden ayırabilmeyi başarması gerekmektedir; bunun olabilmesi yalnızlığı gerektirir (Yalom, 2001).

Rogers (1994)'a göre ise birey içindeki kişiliğini, benliğini maskeler ve savunmalar yoluyla diğerlerinden olabildiğince sakladıkça yalnızlığı da artmaktadır. Kişinin bu yalnızlıktan kurtulmasının, kişinin değerli olmadığı ve bu yüzden çevresindeki insanlar tarafından kabul görmeyeceğine, sevmeyeceğine olan inancını değiştirmesiyle mümkün olabileceğini öne sürmektedir. Bireyler, içlerinde taşıdıkları kişiliği hiç kimsenin tam olarak anlamayacağını düşündüklerinden, yakın çevreleri tarafından onay görecektir şekilde hareket ederler ve içlerindeki kişiliği göstermemek için savunmalar geliştirirler.

Young (1982) da yalnızlıkla ilgili oldukça önemli çalışmalar ortaya koymuştur. Yalnızlığın önlenmesi yalnız bireylerin akılcı olmayan inançlarının ele alınmasıyla mümkündür. Araştırmacı çalışmalarında bu tür inançlara sahip kişilerin, kendilerini değerlendirmelerini ve inançlarını yeniden düzenlemelerini amaçlamıştır. Ayrıca yalnızlık duygusuna neden olan tipik otomatik düşünceleri araştırmıştır. Yalnızlık olgusunun başka şekillerde yaşanabildiğini, danışanların farklı 'yalnızlık grupları' içinde yer alabildiklerini ileri sürerek, otomatik düşünceleri 12 gruba ayırarak tanımlamıştır (Akt. Koçak, 2008):

1. *Tek başına olmaktan mutsuzluk duyma:* Yalnızlık yaşayan bireyler kontrol edemeyecekleri bir şeyin olmasından korkar. Bu kişiler çoğunlukla dağınık,

edilgen ve güçsüzdür. Yalnız kaldıklarında kendileri ile ilgili bir şeylerin yolunda gitmediğini düşünürler.

2. *Düşük benlik kavramı:* Yalnızlık yaşayan birçok kişi kendisini, seviyecek ve çekici birisi olarak görmediği için ilişki kurmaktan çekinirler.
3. *Sosyal kaygı:* Yalnızlık duygusuna sahip bireyler, diğerleri tarafından reddedileceklerine ve yargılanacaklarına inandıkları için diğer insanların yanında kendilerini rahat hissedemezler.
4. *Sosyal uyumsuzluk:* Yalnız bireyler sosyal becerilerinin yetersiz olduğuna ve diğerleri tarafından sevilmediklerine inanırlar.
5. *Güvensizlik:* insanların çoğunun kendilerini düşündüğüne inanırlar. Pek çok yalnız birey, arkadaşlık kurmaktan kaçınırlar çünkü insanlara güvenemezler.
6. *Sınırlama:* Yalnız insanlar duygu ve düşüncelerini kendi içlerinde saklamaları gerektiğine inanırlar. Çünkü anlaşılmadıklarını ve insanlarla iletişim kuramayacaklarına düşünürler.
7. *Eş seçiminde problemler:* Yalnız bireylerin, karşı cinsle yakın ilişkiler başlatma konusunda girişimleri yetersizdir. Uygun olmayan arkadaş ya da sevgili seçiminde bulunurlar. Sürekli incitildiklerine ve iletişim kurabildiği çok az kadın/erkek olduğuna inanırlar.
8. *Yakınlığı reddetme:* Yalnız bireyler, geçmişteki hataları düzeltemeyeceklerine inanarak incitilmektense yalnız kalmayı tercih ederler. Kendisinde yanlış giden bir şeylerin olduğuna inanma, tekrar incitilmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan çekinme gibi düşüncelere sahiptirler.
9. *Cinsel kaygı:* Yalnız bireyler seksin karşı tarafın değerlendirdiği bir performans olduğuna inandıkları için cinsel aktivitelerden kaçınırlar. İyi bir sevgili olamadıklarına inanırlar.
10. *Duygusal bağlanma ile ilgili kaygı:* Yalnız bireyler sevgililerinin ya da arkadaşlarının duygusal isteklerini karşılama konusunda kaygılıdır çünkü onları yeteri kadar tatmin edemediklerine inanırlar.
11. *Pasiflik:* Yalnız bireyler ilişkide atılgan değildirler. Kendisini karşı tarafın anlamasını beklerler. İlişkilerdeki problemlerin kendi hataları olduğuna inanırlar. Sürekli eleştirildiklerine inanırlar; eleştirinin doğruluğuna ve karşı tarafın kendisinden ayrılacağını düşünürler.
12. *Gerçekçi olmayan beklentiler:* Yalnız yaşayan bireylerin karşı tarafın hatalarına tahammülleri yoktur. Bu bireylerin arkadaşları ve sevgililerinden yüksek beklentileri vardır. Bu beklentiler karşılanmadığı zaman hayal kırıklığına uğrarlar ve hayal kırıklığına uğramaktansa yalnız kalmayı tercih ederler.

Birçok araştırmacıya göre yalnızlık duygusunun yaşandığı en yoğun dönem ergenliktir. Ergeni yalnızlığa yakınlaraştırıran gelişimsel değışimlerin, ergen yalnızlığında önemi büyüktür. Ergen bu dönemde soyut düşünmeye başlar. İlk defa kendi hakkındaki düşüncelerini sorgulayan ergeni, *Ben Kimim?* sorusuna yanıt aramaya iter. Bunun sonucunda ergenin varoluşsal kaygıları ve kendisine ilişkin farkındalığı artmaktadır (Eskin, 2001). Bu dönemde ergene çevresinde ona değer verdiğini ve onunla ilgilendiğini hissettiren güvendiği insanların varlığı veya onlardan yararlanabilme imkanı onun yetişkinliğe geçişine yardımcı olacaktır (Uzman, 2004). Çünkü ergenlik döneminde oluşan farklılıkların yarattığı gerginlik, ergenin depresif olmakla birlikte yalnızlık duygusu yaşamasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla ergen bu dönemde özellikle içinde yaşadığı huzursuzluk ve karamsarlık gibi hoşla gitmeyen duygulardan bunalarak kendisine güven verecek anne-babaya ihtiyaç duymaktadır (Kulaksızoğlu, 2002).

2. 1. 4. 3. Yalnızlık Türleri

Yalnızlık araştırıldığında her yalnızlığın aynı olmadığı ve çeşitleri olduğu görülmüştür. Young (1982) yalnızlığın zamana bağılı üç türünü tanımlamıştır. Bunlardan ilki *Geçici (Transient) Yalnızlıktır*. Semptomları şiddetli değildir, birkaç dakika ya da birkaç saat devam eder. Pekçok insan tarafından zaman zaman yaşanan yalnızlık duygusudur. İkincisi *Durumsal (Situational) Yalnızlıktır*. Bireyin sosyal ilişki ağındaki önemli bir kaybı ya da daha önce ilişkilerinde doyum sağlayan bireyin ilişkilerindeki değışikliğe bağılı olarak doyum alamaması nedeniyle yaşadığı yalnızlık duygusudur. Son olarak *Kronik Yalnızlıktan* bahseder. Birey tarafından uzun süreli yaşanan davranışsal ve bilişsel yetersizlikler içeren türdür. Birbirini takip eden en az iki yıl ya da daha uzun süre ilişkilerde yaşanan doyumsuzluğu içerir. Bu kişiler durumsal olarak yalnızlık yaşayan insanlara göre daha az ve yakın ilişkiye sahiptirler (Akt. Karakurt, 2012).

Weis (1973), iki tür yalnızlıktan söz etmektedir. Bunlar duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlıktır. *Sosyal yalnızlık*, bireyin çevresinde ihtiyaç duyduğu herhangi bir arkadaşlık ilişkisinin bulunmamasından kaynaklanan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Böyle bireyler can sıkıntısı yaşlar ve kendisini topluma yabancılaşmış hissederler. *Duygusal yalnızlıkta* ise bireyin çevresindeki insanlarla (aile, eş, sevgili gibi) yeterince samimi ve yakın ilişkiler kuramaması şeklinde ifade edilmektedir (Akt. Koçak, 2008).

Mcwhirter (1990) ise yalnızlığı psikolojik, kültürel, sosyal, kozmik ve kişilerarası olmak üzere beş farklı boyutta incelemiştir. *Kişilerarası yalnızlık*, kişinin kendini başkalarından uzak olarak algılamasıdır. *Sosyal yalnızlık*, toplumdan ya da gruptan uzaklaşma durumudur. *Psikolojik yalnızlık*, benliğin farklı bölümlerinin birbiriyle ilişki kurmaması sonucu ortaya çıkan bir yalnızlık durumu olarak tanımlanır. *Kültürel*

yalnızlık, bireyin ciddi kültürel değişimler ya da kültürel kaybı nedeniyle başkalarından uzaklaşma duygusudur. *Kozmik yalnızlık* ise Tanrıdan uzaklaşma veya dinsel bağın yok olması nedeniyle yabancılaşma duygusu olarak ifade edilebilir.

2. 1. 4. 4. Yalnızlık ile İlgili Araştırmalar

Yalnızlıkla ilgili literatürde gerek yurt içi gerek yurt dışı birçok çalışma olduğu görülmektedir. Bu bölümde yalnızlıkla ilgili dikkat çeken yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir.

Literatürde dikkat çeken çalışmalardan biri Wright (2005) tarafından yapılmıştır. Çalışmada yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi iş hayatında incelemiştir. Çeşitli meslek gruplarından 362 çalışanla yapılan çalışmada, iş yerindeki gerginlikler, çalışanların istekliliği, danışman ve şeflerden iş temelli destek ile yalnızlık arasında ilişkiler incelenmiştir. Bulgularda, negatif duygusal ortamın ve sosyal destek eksikliğinin yalnızlık yaşantısını olumsuz etkilediği, ifade edilirken, iş yaşantısındaki kişiler arasındaki çözümlendiği, sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğu durumlarda, çalışanların psikolojik ve sosyal iyi-olmalarının yüksek, yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir.

Kılınç ve Sevim (2005) yaptıkları araştırmada lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek istemişlerdir. Araştırmaya 429 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaştığı görülmüştür. Kız öğrencilerin ve yalnız olmayan bireylerin daha çok zihin okuma çarpıtmasına sahip oldukları belirlenmiştir. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer çalışmada Çivitci (2011)'nin 398 lise öğrencisinin okul öfkesi boyutlarını (öfke yaşantısı, düşmanlık, yıkıcı ifade ve olumlu başa çıkma) yalnızlık açısından, cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre incelemiştir. Araştırma sonuçları yalnızlık düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre okul ortamında öfkelerini daha yıkıcı bir biçimde ifade etmekte ve daha düşük düzeyde öfkeleri ile olumlu bir biçimde başa çıkabilmekte olduklarını göstermiştir. Yıldırım (2000) ise lise ikinci sınıfta okuyan 545 öğrenciyle yaptığı çalışmada yalnızlık, sınav kaygısı, aile, arkadaş ve öğretmen desteği değişkenlerinin akademik başarıyı ne derece yordadığını incelemiştir. Sonuçlar öğretmen desteği, aile desteği, yalnızlık ve sınav kaygısı değişkenlerinin akademik başarıyı anlamlı biçimde yordadığını, arkadaş desteğinin ise yordamadığını ortaya koymuştur.

Wiseman, Mayseless ve Sharabany (2006), üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin, aileleri ile bağlılıklarını ve ilişkilerinin niteliğini algılama ve yalnızlık düzeyleri arasında ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışma sonucu, aileleri ile güvenli ve ilgili bağlılık belirtme ile

yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Bir diğer araştırmada Kurt, Sayıl ve Tepe (2013) bireyin anne ve babasından algıladığı psikolojik kontrol ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide kişilerarası güven inancı ile ebeveyn ve akrana bağlanmanın rollerini incelemişlerdir. Bulgular algılanan psikolojik kontrolün kız ve erkeklerin yalnızlık düzeyini pozitif yönde yordadığını ve bu ilişkinin hem ebeveyne hem de akrana bağlanmayla kısmen açıklanabildiğini göstermiştir. Yapılan bir başka araştırmada Odacı (2003) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmada insan ilişkileri becerileri eğitimi programının üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkiyi incelemiştir. Sonuçlara bakıldığında insan ilişkileri beceri eğitim programının öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında ve sosyal ilişkilerini geliştirilmelerinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Literatürde yer alan bir diğer çalışma Prezza ve Pacilli (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yapısal eşitlik modeli ile özerk hareketliliğin rolü incelenmiştir. İtalyan gençlerinde yalnızlık, toplumsal bilinç ve suç korkusu araştırılmıştır. Çalışmaya 789 İtalyan öğrenci katılmıştır. Yapısal eşitlik modeli; çocuklukta oyun için genel yerlerin daha çok kullanıldığını ve daha fazla özerk hareket ettiklerini, ergenlikte toplumsal bilincin güçlendiğini ve suç korkusunun azaldığını öngörmüştür. Ek olarak içinde bulunduğu toplum ile daha iyi ilişkiler yaşandığında, yalnızlık duygusunun daha az hissedildiği gösterilmiştir. İtalyan gençleriyle yapılan bir diğer araştırma Corsano, Majorano ve Champretavy (2006) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada iyi oluş ya da ergen mutsuzluğunda aile ve arkadaşlarla ilişkiler ve yalnızlığın etkisini incelenmiştir. Araştırmaya yaşları 11 ile 19 arasında değişen kadın ve erkek 330 İtalyan ergen katılmıştır. Arkadaşlar ve aileyle iyi ilişkilerin gençlerde iyi oluşu arttırdığı ve mutsuzluğu azalttığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca araştırma ergenlerin yalnızlığın farklı durumlarını ayırt edebildiklerini göstermiştir. Bununla birlikte çalışmada ergenlerin yaş ve cinsiyete göre sosyal izolasyon ve sosyal reddin acısını ve diğer taraftan yalnızlığın hoş olan boyutunu fark edebildikleri belirlenmiştir. Bu nedenle de yalnızlık, eğer toplumsal reddetmeye neden olursa gencin iyi oluşu için bir risk olabileceği ancak aynı zamanda gelişmeye yönelik bir gereksinim de olabileceği ve gençler tek başına olmayı seçtiklerinde gençlerin psikolojik iyiliklerinin yükselebileceği vurgulanmıştır.

Yapılan bir diğer çalışma Akbağ ve İmamoğlu (2010) tarafından yürütülmüştür. 360 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duyguları üzerindeki yordayıcı gücünü incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkeninin tek başına sadece utanç duygusunu yordadığı bulunurken; tüm bağlanma stillerinin yalnızlık duygusunu yordadığı tespit edilmiştir. Literatürde dikkat çeken bir diğer çalışma ise Ceyhan ve

Ceyhan (2011)'in yaptığı, üniversite psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerin yalnızlık ve depresyon düzeylerini inceledikleri çalışmadır. Psikolojik danışma merkezine başvuran 551 öğrencinin katıldığı çalışmanın sonuçları psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerin genel olarak yalnızlık düzeyinin orta düzeyde ve depresyon düzeyi ortalamalarının ise yüksek olduğunu göstermiştir. Çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek yalnızlık ve depresyon düzeyine sahip olduğu da saptanmıştır.

Bir diğer çalışma ise Arslan ve diğerlerinin (2011) yürüttüğü, üniversite öğrencilerinde yalnızlığın kimlik statüleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiği araştırmadır. 551 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışma sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin kimlik statülerine göre yalnızlık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Başarılı kimlik statüsündeki öğrencilerin, kargaşalı ve kararsız kimlik statüsündeki öğrencilere göre daha düşük düzeyde yalnızlık ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Bir diğer çalışmada, Selçuk Üniversitesinde okuyan öğrencilerin yalnızlık prevalansı %43.3 olarak saptanmıştır. Araştırma grubundaki yaklaşık her iki kişiden biri yalnızlık hissetmektedir. Erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri kızlardan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009).

Kaya ve diğerlerinin (2012) yaptıkları çalışmada ise ebellek ve hemşirelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özelliklerini belirlemeyi amaçlamışlardır. 667 öğrencinin katıldığı çalışma sonuçları, öğrencilerin büyük bir oranının yalnızlık ve öfke duygularını yaşadıklarını göstermiştir. Bir başka çalışmada Batıgün (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma Ankara, İzmir ve Mersin illerinde oturan yaşları 18-60 yaş arası değişen 1003 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada intihar olasılığının yordanmasında umutsuzluk ve yalnızlık duyguları, yaşamı sürdürme nedenleri ve kişilerarası ilişkilerde kullanılan tarzın, kadın ve erkeklerde farklı özellikler gösterip göstermeyeceğini incelenmiştir. Bulgular, yalnızlık, hayata bağlılık ve umutsuzluğun her iki cinsiyet içinde intihar olasılığının ortak yordayıcılar olduğunu göstermiştir.

Segrin, Nevarez, Arroya ve Harwood (2012)'da yaptıkları çalışmada, ailesel çevre ve ergenlikte zorbalığa maruz kalmanın yetişkin yalnızlığıyla ilişkisini incelemişlerdir. Ayrıca yetişkin yalnızlığında sosyal becerilerin rolüne de bakmışlardır. Katılımcıların 111 genç çiftten oluştuğu çalışmada, yalnızlık, ailesel çevre ile iletişim, zorbalığa maruz kalma öyküsü ve sosyal beceriler ölçülmüştür. Sonuçlar ailesel yalnızlık ve zorbalığa maruz kalma öyküsünün, yetişkin yalnızlığını anlamlı derecede yordadığını göstermiştir. Ailesel çevreyle iletişim ile yetişkin yalnızlığı negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca ailesel yalnızlık ve zorbalığa maruz kalma öyküsünün yetişkin yalnızlığı ile doğrudan ilişkili, sosyal becerilerin ise dolaylı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Gerçekleştirilen literatür taramasında bağlanma stillerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği ve bağlanma stillerinin psikopatoloji türleri, temel benlik boyutları, aleksitimi, bellek, kişiler arası problem çözme ve mesleki kararsızlık gibi değişkenleri yordadığı gözlenmiştir. Ayrıca farklı yaş gruplarında yapılan çalışmalar göz önüne alındığında bağlanma stillerinin, bireyi yaşamının her döneminde bir şekilde etkilediği söylenebilir. Yapılan çalışmalarla ergenlik döneminin önemine dikkat çekilmektedir. Ergenlik döneminde bireyde fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden birçok değişiklik yaşamakta ve ergen bununla baş etmek zorunda kalmaktadır. Bireyin bu değişimlere uyum sağlamasında bebeklikte geliştirdiği bağlanma stilinin etkisini bulgulayan birçok araştırma bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde üniversiteye yeni başlamış öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Literatür taramasında bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algısı ve yalnızlık düzeyinin ayrı ayrı incelendiği görülmüştür. Bu çalışmada söz konusu değişkenlerin bireylerin üniversitenin ilk yıllarında karşılaştığı sorunlarla baş etmede onları etkileyeceği düşünülmüş ve bu bağlamda, üniversite birinci sınıf öğrencilerinde bağlanma stillerinin stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algısı ve yalnızlık düzeyine etkisini inceleme ihtiyacı hissedilmiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın yöntemi, örnekleme, veri toplama araçları, araştırmanın işlem yolu ve veri analizinde kullanılan istatistiksel teknikler tanımlanmıştır.

3. 1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişkisel tarama türünde bir çalışmadır.

İlişkisel araştırma türünde değişkenler arasında ilişki varlığı, eğer varsa bu ilişkinin yönü ve şiddeti araştırılır (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2004). Eğitim alanında araştırmacılar ilişkileri inceleyerek yönünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Böylece olgu daha iyi anlaşılabilir ve araştırmacılar tahminlerde bulunabilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013). Yapılan bu çalışmada belirlenen değişkenlerin arasındaki ilişkinin anlam düzeyi, yönü ve şiddeti araştırılmaktadır.

3. 2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinden seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilmiş 943 öğrenciden oluşmaktadır. Bu örneklem yönteminde bir bireyin seçimi diğer bireyleri etkilememektedir ve tüm bireyler eşit ve bağımsız bir şansa sahiptirler (Büyüköztürk ve diğ., 2013).

Karadeniz Teknik Üniversitesinin çeşitli fakültelerinin birinci sınıf öğrencilerinden seçilen örnekleme, 553 (%58.6) kadın ve 390 (%41.4) erkek öğrenci yer almaktadır. Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin fakülteleri ve yüzdeleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı

Faktör	Değişken	N	%	Ort.	Ss
Cinsiyet	Kız	553	58.6		
	Erkek	390	41.4		
	Toplam	943	100		
Fakülte	Diş Hekimliği Fakültesi	80	8.5		
	Eczacılık	48	5.1		
	Edebiyat	94	10.0		
	Eğitim Fakültesi	133	14.1		

Tablo 1'in devamı

Fakülte	Fen Fakültesi	66	7.0
	Hukuk Fakültesi	84	8.9
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	105	11.1
	İletişim Fakültesi	57	6.0
	Mimarlık Fakültesi	89	9.4
	Mühendislik Fakültesi	98	10.4
	Tıp Fakültesi	89	9.4
	Toplam	943	100
Gelir Düzeyi	Yetersiz	57	6.0
	Orta	492	52.2
	İyi	365	38.7
	Çok iyi	29	3.1
	Toplam	943	100
Anne Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	43	4.6
	Okur-yazar	49	5.2
	İlkokul	391	41.5
	Ortaokul	175	18.6
	Lise	171	18.1
	Üniversite	103	10.9
	Lisansüstü	11	1.2
	Toplam	943	100.0
Baba Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	11	1.2
	Okur-yazar	18	1.9
	İlkokul	234	24.8
	Ortaokul	169	17.9
	Lise	263	27.9
	Üniversite	221	23.4
	Lisansüstü	27	2.9
Toplam	943	100.0	
İlkokula kadar bakımını üstlenen kişi	Annem	866	91.8
	Birinci derece yakınım	42	4.5
	Bakıcı	11	1.2
	Kreş	9	1.0
	Diğer	15	1.6
	Toplam	943	100.0
Yaş		19.05	1.07

Tablo 1 incelendiğinde çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin %58.6 (n=553)'sının kız, %41.4 (n=390)'ünün erkek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %8,5'inin diş hekimliği, %5.1'inin eczacılık, %10.0'inin edebiyat, %14.1'inin eğitim, %8.9'unun fen, %7.0'ının hukuk, %11.1'inin iktisadi idari bilimler, %6.0'ının iletişim, %9.4'ünün mimarlık, %10.4'ünün mühendislik ve %9.4'ünün tıp fakültelerinde öğrenim gördüğü anlaşılmaktadır. Algılanan gelir düzeyi değişkeni bakımından ise öğrencilerin çoğunluğunun (%52.2'sinin) orta gelir düzeyinden olduklarını bildirdikleri, anne eğitim düzeyinde en büyük oran %41.5 ile ilkökul, baba eğitim düzeyinde %27.9 ile liseşeklinde olduğu tespit edilmiştir. İlkokula kadar bakımını üstlenen kişi değişkeninde ise öğrencilerin %91,8'lik gibi önemli bir bölümü *annem* değişkenini belirtmişlerdir.

3. 3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında çalışmaya katılan üniversite birinci sınıf öğrencilerine Kişisel Bilgi Formu (KBF), Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Yaşam Biçimi Ölçeği (YBÖ) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-LS) uygulanmıştır.

3. 3. 1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Öğrenci bilgileri gizliliğinin önemi açısından formlarda isimlerine yer verilmemiş, araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü fakülte, gelir düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve ilkokula kadar bakımını üstlenen kişinin kim olduğuna ilişkin sorulara yer verilmiştir.

3. 3. 2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Gilbert, Allan ve Trent (1991) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek bir kendini değerlendirme ölçeği olup, kişinin başkaları ile kıyaslandığında kendini çeşitli boyutlarda nasıl gördüğüne ilişkin algılarını belirlemeye yöneliktir. İki kutuplu 5 özellikten oluşan bu ölçeğin Türkçe formu Şahin ve Şahin (1992) tarafından geliştirilmiş ve başarılı-başarısız özelliği eklenerek 6 maddelik form elde edilmiştir (Akt: Savaşır ve Şahin, 1997). Daha sonra Şahin, Durak ve Şahin (1993) tarafından boyut sayısı artırılarak 18 maddelik şu anda kullanılan form elde edilmiştir. 6'lı likert tipi puanlanan bu ölçekte, yüksek puanlar olumlu benlik şemasına, düşük puanlar ise olumsuz benlik şemasına işaret etmektedir. Ölçeğin orijinalinde Cronbach Alfa iç tutarlık sayısı .87 olarak belirtilmekte, Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu ise $r = -.66$ 'dır. Şahin ve Durak (1993) ölçeğin Türkçeye uyarlanmış formunu kullanarak 501 banka çalışanıyla araştırma yapmıştır. Bu araştırmada Cronbach Alfa değeri .89 bulunmuştur. Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu -.19, Kısa Semptom Envanterinin alt ölçekleri ile korelasyonlarının .14 ve -.34 arasında değiştiği belirtilmiştir (Akt: Savaşır ve Şahin, 1997).

3. 3. 3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından 30 maddeli İlişki Ölçekleri Anketi geliştirilmiştir. Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan İlişki Ölçekleri Anketi, güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı olmak üzere dört bağlanma tipini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Anketin faktör yapısı incelendiğinde varyansın %43'ünü açıklayan birinci faktör güvenli (-.84) ve korkulu (.80) bağlanma stillerini kapsamaktadır.

Varyansın %33'ünü (toplam %76) ise açıklayan ikinci faktör kayıtsız (.76) ve saplantılı (-.84) faktör yükü ile yer almıştır. Alt ölçeklerin iç tutarlılık kat sayıları .27 ve .61 alfa değerleri, test tekrar test güvenilirliği ise .54 ve .78 arasında değişmektedir. Ölçeğin uyarlanmış şeklinde 17 madde bulunmaktadır. Ölçek maddeleri yedili likert tipi olarak hazırlanmıştır. Birden yediye kadar olan derecelendirmede ölçek, en solda 'beni hiç tanımlamıyor', ortada 'beni kısmen tanımlıyor ve en sağda 'beni tamamen tanımlıyor' yönergeleriyle katılımcıya yanıt derecesi hakkında bilgi vermektedir. Saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinde dörder, güvenli bağlanma stilinde ise beş maddeyle ölçülmektedir. Katılımcı bağlanma türlerinde en fazlasına sahip olduğu bağlanma stiline atanmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). Ölçeğin güvenli bağlanma stiline dair maddeleri; 3, 7, 8, 10. ve 17. maddelerdir. Ölçeğin saplantılı bağlanma stiline dair maddeleri 5, 6, 11. ve 15. maddeler; korkulu bağlanma stiline dair maddeleri; 1, 4, 9. ve 14. maddeler ve kayıtsız bağlanma stiline dair maddeler 2, 12, 13 ve 16. maddelerdir. Ölçeğin ters yüklü maddeleri 5, 7 ve 17. maddeleridir. Bağlanma boyutları hesaplanırken 5. maddenin hem ters yüklü hali hem de orijinali kullanılmaktadır (Erzen, 2013).

3. 3. 4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)

Folkman ve Lazarus'un modellerine dayalı olarak Türküm (2002) tarafından geliştirilen beşli likert tipinde geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)'nin 23 maddesi bulunmaktadır. 498 üniversite öğrencisinden veri toplayarak gerçekleştirdiği çalışmada Türküm (2002), geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda, 23 maddeli SBÖ'nin toplam varyansının %41.7'sini açıklayan üç faktörünün bulunduğunu, ölçek bütünü için bulunan iç tutarlık katsayısının .78, alt ölçekler için ise .85, .80 ve .65 olduğunu tespit etmiştir. alt ölçek madde toplam korelasyonlarının .61, .48 ve .34 olduğunu, on hafta ara ile testin tekrarı yöntemi ile bulunan korelasyon katsayısının .85 olduğunu belirlemiştir. Ölçeğin ölçüt geçerliği Beck Umutsuzluk Ölçeği, Şahin ve Durak (1995)'in uyarladıkları Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Dağ (1991)'in uyarladığı İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ve Şahin, Şahin ve Heppner (1993)'in uyarladıkları Problem Çözme Envanteri kullanılarak test edilmiştir (Akt: Türküm, 2002). SBÖ'den alınan puanlarla, söz konusu alınan puanlar arasında sırasıyla .43,-.32, anlamlı bir ilişkisinin olmadığı ve -.31 ($p<.001$ düzeyinde) bağıntı olduğu belirlenmiştir. SBÖ'nde bulunan 23 maddeden toplam 23-115 arasında bir puan alınmaktadır. Başa çıkma biçimlerinin daha yoğun olarak kullanılması, ölçekten alınan puanın yüksekliğiyle ilişkilendirilmektedir. Gerek deneysel, gerekse betimsel çalışmalarda SBÖ kullanıldığında, ölçek bütününden alınan puanın yanında, Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma, Soruna Yönelme ve Sosyal Destek Arama alt ölçeklerinden alınan

puanlarında dikkate alınması, bireylerin kullandıkları stresle başa çıkma yolları hakkında daha ayrıntılı bilgi sağlayacaktır.

3. 3. 5. Ucla Yalnızlık Ölçeği (UCLA-LS)

Russel, Peplau ve Ferguson tarafından 1978 yılında, bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği ülkemizde ilk kez Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır (Akt: Demir, 1989). Yaparel (1984)'den ayrı olarak Demir (1989) orijinal UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin çeviri çalışmasını yapmıştır. Demir (1989), 72 deneğin her maddeye verdikleri cevaplar üzerinden ölçeğin iç tutarlık katsayısını .96, test tekrar test tekniğini kullanarak beş hafta ara ile yaptığı iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısını da .94 olarak bulmuştur. Yapılan geçerlik çalışmasında 'hasta (yalnızlık yakınmaları olan psikiyatri hastaları)' ve 'normal (ODTÜ'nde değişik görevlerde çalışan personel ve öğrencilerden seçilen herhangi bir yakınması olmayan ve demografik özellikler açısından hasta grubun niteliklerine paralellik gösteren)' bireylerin aldıkları puanların ortalamaları arasında t-testi ile .001 düzeyinde 'hasta' grubun daha yüksek yalnızlık ortalamasına sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Demir, 1989). Aydın ve Demir (1988) tarafından geliştirilen Çok Yönlü Depresyon Ölçeği'nin Sosyal İçedönüklük alt ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri ölçüt alınarak benzer ölçeklerle geçerliği incelenmiştir (Akt: Demir, 1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Beck Depresyon Envanteri ile arasında ,77'lik, Çok Yönlü Depresyon Envanteri ile arasında .82' lik korelasyon bulunmuştur (Demir, 1989).

3. 4. Araştırmanın İşlem Yolu

Araştırmada kullanılan tüm ölçekler için ölçekleri geliştiren ve uyarlayan kişilerden kullanım izinleri alınmıştır. Uygulama öncesi Trabzon Karadeniz Teknik Üniversitesi'nin fakültelerinde öğrencilere uygulama yapmak için rektörlüğe izin için başvurulmuş ve izin çıktıktan sonra uygulamalara başlanmıştır. Çoğaltılan ölçekler, fakültele ulaştırılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Yaşam Biçimi Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği araştırmacı tarafından bizzat sınıf ortamında öğrencilere gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra uygulanmıştır. Uygulamalar yaklaşık 40 dakika sürmüştür. Verilerin toplanması yaklaşık olarak iki hafta sürmüştür. Uygulamalardan sonra ölçekler incelenerek hatalı dolduran, boş bırakan 153 öğrencinin verileri analize dâhil edilmemiştir. Optik ölçekler kullanılarak toplanan veriler optik okuyucu aracılığıyla bilgisayar ortamına aktarılmıştır ve istatistiki işlemler için hazır hâle getirilmiştir.

3. 5. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri

Elde edilen verilerin analizi için SPSS (Statistical Packet for Social Sciences-Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı) kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri korkulu, kaygılı, güvenli ve saplantılı olarak adlandırılan alt boyutları ile stresle baş etme biçimlerinin sosyal destek arama, soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutları, kendilik algısı ve yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, bağlanma stilleri alt boyutlarının (Korkulu-kaygılı-Güvenli-Saplantılı) ile stresle baş etme biçimlerinin alt boyutlarını (Sosyal Destek Arama-Soruna Yönelme-Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma), kendilik algısını ve yalnızlık düzeylerini yordama da anlamlı katkıları bulunup bulunmadığını belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bağlanma stillerinin alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız grup t testi; gelir düzeyi, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu ve ilkokula kadar bireyin bakımıyla ilgilenen kişi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Toplanan veriler bilgisayar ortamında 'SPSS for Windows ver: 16.0' programında çözümlenmiş, anlamlılık .05 düzeyinde sınanmış, diğer anlamlılık düzeyleri ayrıca belirtilmiş ve bulgular araştırmanın amaçlarına uygun olarak tablolar hâlinde sunulmuştur.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın denenceleri doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4. 1. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Stresle Başa Çıkma, Kendilik Algısı ve Yalnızlık Düzeyi Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Matrisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Korkulu Bağlanma	1								
2.Kayıtsız Bağlanma	.25**	1							
3.Güvenli Bağlanma	.23**	-.39**	1						
4.Saplantılı Bağlanma	.16**	.09**	.00	1					
5.Sosyal Destek Arama	.25**	-.12**	.30**	-.07*	1				
6.Soruna Yönelme	.12**	.14**	.76*	.05	.10**	1			
7.Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	.16**	.10**	.036	-.02	.08**	.31**	1		
8.Kendilik Algısı	.05	-.06	.18**	.01	.14**	.32**	.13**	1	
9.Yalnızlık	-.95**	.18**	-.37**	.05	-.45**	-.25**	-.04	-.42**	1
Ort.	16.82	18.15	19.84	14.90	24.41	30.95	25.71	81.78	35.65
Ss	4.22	4.43	5.30	3.42	6.00	4.93	5.17	12.64	9.79

*p<.05 **p<.01

Tablo 2 incelendiğinde, korkulu bağlanma stili ile stresle başa çıkma biçimlerinden sosyal destek arama arasında pozitif yönde ($r = .25$, $p < .01$), soruna yönelme arasında pozitif yönde ($r = .12$, $p < .01$), sorunla uğraşmaktan kaçınma arasında pozitif yönde ($r = .16$, $p < .01$) anlamlı bir ilişki olduğu gözlenirken, korkulu bağlanma stili ile yalnızlık arasında negatif yönde ($r = -.95$, $p < .01$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Korkulu bağlanma stili ile kendilik algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kayıtsız bağlanma stili ile sosyal destek arama arasında negatif yönde ($r = -.12$, $p < .01$), soruna yönelme pozitif yönde ($r = .14$, $p < .01$), sorunla uğraşmaktan kaçınma arasında pozitif yönde ($r = .10$, $p < .01$) ve yalnızlık arasında pozitif yönde ($r = .18$, $p < .01$) anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlenmiştir. Kayıtsız bağlanma stili ile kendilik algısı arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmamıştır. Güvenli bağlanma stili ile sosyal destek arama

arasında pozitif yönde ($r = .30, p < .01$), soruna yönelme arasında pozitif yönde ($r = .76, p < .05$) ve kendilik algısı arasında pozitif yönde ($r = .18, p < .01$) anlamlı düzeyde bir ilişki bulunurken, güvenli bağlanma stili ve yalnızlık arasında negatif yönde ($r = -.37, p < .01$) anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stili ve sorunla uğraşmaktan kaçınma arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Saplantılı bağlanma ile sosyal destek arama arasında negatif yönde ($r = -.07, p < .05$) anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Öte yandan saplantılı bağlanma stili ile soruna yönelme, sorunla uğraşmaktan kaçınma, kendilik algısı ve yalnızlık arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmamıştır.

4. 2. Stresle Başa Çıkma Biçimlerini Yordayan Değişkenler

Stresle başa çıkma biçimleri sosyal destek arama, soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma olmak üzere üç alt boyutunun bağlanma stilleri tarafından ne derecede yordadığı incelenmiştir. Öncelikle stresle başa çıkma biçimlerinden sosyal destek aramayı yordayan değişkenleri tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Stresle Başa Çıkma Biçimlerinden Sosyal Destek Aramayı Yordayan Değişkenler

Değişkenler	β	β	T	P	R	R^2	ΔR^2	F
Sabit	18.94		12.83	.000				
Korkulu Bağlanma Stili	.33	.24	6.92	.000				
Kayıtsız Bağlanma Stili	-.12	-.09	-2.59	.010	.37	.14	.13	37.23
Güvenli Bağlanma Stili	.23	.21	5.79	.000				
Saplantılı Bağlanma Stili	-.17	-.09	-3.12	.002				

Tablo 3 incelendiğinde sonuçlar, korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin sosyal destek arama toplam varyansının % 13' ünü açıkladığını göstermiştir ($F_{(4,938)}=37.23, p < .05$). Korkulu bağlanma stili ($\beta=.24, p < .05$), kayıtsız bağlanma stili ($\beta=-.09, p < .05$), güvenli bağlanma stili ($\beta=.21, p < .05$) ve saplantılı bağlanma stili ($\beta=-.09, p < .05$) modele özgün katkısı anlamlıdır.

Stresle başa çıkma biçimlerinden soruna yönelmenin bağlanma stilleri tarafından ne derece yordandığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin soruna yönelme toplam varyansının %4' ünü açıkladığı bulunmuştur ($F_{(4,938)}=9.85, p < .05$). Analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Stresle Başa Çıkma Biçimlerinden Soruna Yönelmeyi Yordayan Değişkenler

Değişkenler	β	β	T	P	R	R ²	ΔR^2	F
Sabit	23.56		18.40	.000	.20	.40	.04	9.85
Korkulu Bağlanma Stili	.05	.04	1.15	.251				
Kayıtsız Bağlanma Stili	.20	.18	4.68	.000				
Güvenli Bağlanma Stili	.13	.13	3.60	.000	.20	.40	.04	9.85
Saplantılı Bağlanma Stili	.03	.02	.75	.452				

Tablo 4'te görüldüğü üzere; kayıtsız bağlanma stili ($\beta=.18$, $p<.05$) ve güvenli bağlanma stili ($\beta=.13$, $p<.05$) modele özgün katkısı anlamlı bulunurken, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin modele katkısının anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Stresle başa çıkma biçimlerinin son alt boyutu olan sorunla uğraşmaktan kaçınmanın bağlanma stilleri tarafından ne derece yordadığını incelemek için doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin sorunla uğraşmaktan kaçınma biçimi toplam varyansının %4'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(4, 938)}=7.76$, $p<.05$). Sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Stresle Başa Çıkma Biçimlerinden Sorunla Uğraşmaktan Kaçınmayı Yordayan Değişkenler

Değişkenler	β	β	T	P	R	R ²	ΔR^2	F
Sabit	21.39		15.88	.000				
Korkulu Bağlanma Stili	.16	.13	3.72	.000				
Kayıtsız Bağlanma Stili	.10	.09	2.28	.023	.18	.03	.03	7.76
Güvenli Bağlanma Stili	.04	.04	1.03	.303				
Saplantılı Bağlanma Stili	-.07	-.05	-1.41	.159				

Tablo 5 incelendiğinde, korkulu bağlanma stili ($\beta=.13$, $p<.05$) modele özgün katkısının anlamlı olduğu görülmektedir. Kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin ise modele katkısının anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4. 3. Kendilik Algısını Yordayan Değişkenler

Yapılan analiz sonucunda korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin kendilik algısı toplam varyansının %3'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(4, 938)}=8.05$, $p<.05$). Analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Kendilik Algısını Yordayan Değişkenler

Değişkenler	β	β	T	P	R	R ²	ΔR^2	F
Sabit	71.65		21.75	.000				
Korkulu Bağlanma Stili	.01	.00	.10	.923				
Kayıtsız Bağlanma Stili	.03	.01	.29	.772	.18	.03	.03	8.05
Güvenli Bağlanma Stili	.44	.18	4.91	.000				
Saplantılı Bağlanma Stili	.04	.01	.35	.725				

Tablo 6'da görüldüğü üzere, güvenli bağlanma stiline ($\beta=.18$, $p<.05$) modele özgün katkısı anlamlıdır. Ancak korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin modele katkısının anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

4. 4. Yalnızlık Düzeyini Yordayan Değişkenler

Analiz sonucunda korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin yalnızlık düzeyi toplam varyansını %14'ünü açıkladığı tespit edilmiştir ($F_{(4,938)}=38.92$, $p<.05$). Sonuçlar Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Yalnızlık Düzeyini Yordayan Değişkenler

Değişkenler	β	β	T	P	R	R ²	ΔR^2	F
Sabit	45.42		18.89	.000				
Korkulu Bağlanma Stili	-.08	-.03	-1.03	.302				
Kayıtsız Bağlanma Stili	.10	.05	1.34	.181	.38	.14	.14	38.92
Güvenli Bağlanma Stili	-.64	-.34	-9.71	.000				
Saplantılı Bağlanma Stili	.15	.05	1.76	.078				

Tablo 7 incelendiğinde, güvenli bağlanma stiline ($\beta=-.34$, $p<.05$) modele katkısı anlamlı olduğu gözlenirken, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerinin modele katkısı anlamlı olmadığı görülmektedir.

4. 5. Cinsiyetler Arasındaki Bağlanma Stilleri Farklılıkları

Araştırma doğrultusunda elde edilen bilgiler tanımlanmaya çalışılmıştır. Bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılık oluşturup oluşturmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız grup t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. Bağlanma Stillерinin Cinsiyete Dayalı Farklılıkları

	Cinsiyet	N	X	Ss	T	P
Korkulu Bağlanma	Kız	553	16.82	4.42	.03	.974
	Erkek	390	16.81	3.93		
Kayıtsız Bağlanma	Kız	553	18.44	4.61	2.39	.017
	Erkek	390	17.74	4.13		
Güvenli Bağlanma	Kız	553	19.64	5.45	-1.44	.151
	Erkek	390	20.13	5.07		
Saplantılı Bağlanma	Kız	553	14.27	3.43	-6.96	.000
	Erkek	390	15.79	3.21		

Tablo 8’de görülen sonuçlara göre kayıtsız bağlanma stилиnin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu ve kızların kayıtsız bağlanma stили puanlarının erkeklerin puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t=2.39$, $p<.05$). Saplantılı bağlanma stилиnin de cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturduğu ve erkeklerin saplantılı bağlanma stили puanlarının kızların puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t=-1.44$, $p<.05$). Korkulu ve güvenli bağlanma stillerinin ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna varılmıştır.

4. 6. Gelir Düzeyleri Arasındaki Bağlanma Stilleri Farklılıkları

Bağlanma stillerinin yetersiz, orta düzeyde, iyi ve çok iyi olmak üzere dört farklı kategoride değerlendirilen gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Bağlanma Stillерinin Gelir Düzeyine Dayalı Farklılıkları

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	11.64	3	3.88	.22	.885
	Grup İçi	16789.07	939	17.88		
	Toplam	16800.71	942			
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	95.05	3	31.68	1.62	.183
	Grup İçi	18366.16	939	19.56		
	Toplam	18461.21	942			
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	519.19	3	173.06	6.27	.000
	Grup İçi	25900.27	939	27.58		
	Toplam	26419.46	942			
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	129.65	3	43.22	3.72	.011
	Grup İçi	10906.98	939	11.62		
	Toplam	11036.63	942			

KT: Kareler Toplamı, Sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması

Tablo 9 incelendiğinde güvenli bağlanma stili puanları ile ($F_{(3, 939)}=6.27, p<.05$) gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Sonuçlar gelir düzeyi çok iyi, iyi ve orta olan öğrencilerin güvenli bağlanma stili puanlarının, gelir düzeyi yetersiz olanlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yine Tablo 9'da görüldüğü üzere, tek yönlü varyans analizi sonucunda saplantılı bağlanma stillerinin ($F_{(3,939)}=3.72, p<.05$) gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda gelir düzeyi çok iyi olan öğrencilerin saplantılı bağlanma stili puanları, gelir düzeyi orta ve yetersiz olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinde ise gelir düzeyine göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

4. 7. Annelerin Eğitim Durumları Arasındaki Bağlanma Stilleri Farklılıkları

Katılımcıların bağlanma stillerinin annelerinin eğitim durumuna göre değişip değişmediği incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Bağlanma Stillерinin Katılımcıların Annelerinin Eğitim DurumunaGöreDeğişimi

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	116.25	6	19.37	1.09	.368
	Grup İçi	16684.47	936	17.82		
	Toplam	16800.71	942			
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	79.46	6	13.24	.67	.670
	Grup İçi	18381.75	936	19.64		
	Toplam	18461.21	942			
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	314.18	6	52.36	1.88	.082
	Grup İçi	26105.27	936	27.89		
	Toplam	26419.46	942			
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	169.30	6	28.22	2.43	.025
	Grup İçi	10867.33	936	11.61		
	Toplam	11036.63	942			

KT: Kareler Toplamı, Sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması

Tablo 10'da görüldüğü üzere yapılan analiz sonucunda annenin eğitim durumunun saplantılı bağlanma stiline göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Sonuçta annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin saplantılı bağlanma stili puanları annesi ilkököl mezunu olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Korkulu, kayıtsız ve güvenli

bağlanma stillerine göre annenin eğitim durumunda ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

4. 8. Babaların Eğitim Durumları Arasındaki Bağlanma Stilleri Farklılıkları

Katılımcıların bağlanma stillerinin babalarının eğitim durumuna göre değişip değişmediği incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Bağlanma Stillerinin Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumuna Göre Değişimi

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	243.67	6	40.61	2.30	.053
	Grup İçi	16557.04	936	17.69		
	Toplam	16800.71	942			
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	300.67	6	50.11	2.58	.017
	Grup İçi	18160.54	936	19.40		
	Toplam	18461.21	942			
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	449.11	6	74.85	2.70	.013
	Grup İçi	25970.35	936	27.75		
	Toplam	26419.46	942			
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	46.55	6	7.76	.66	.681
	Grup İçi	10990.08	936	11.74		
	Toplam	11036.63	942			

KT: Kareler Toplamı, Sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması

Tablo 11 incelendiğinde kayıtsız bağlanma ($F_{(6,936)}=2.58$, $p<.05$) stilinin babanın eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Bonferroni testi yapılmıştır. Sonuçta babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin kayıtsız bağlanma stili puanlarının, babası lise mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yine Tablo 11'de görüldüğü üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda güvenli bağlanma ($F_{(6,936)}=2.70$, $p<.05$) stilinin babanın eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Babası üniversite mezunu olan öğrencilerin güvenli bağlanma stili puanlarının, babası okur-yazar ve lise mezunu olan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma stiiindedede ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

4. 9. Bağlanma Stillerinin Katılımcıların Bakımını Üstlenen Kişiyeye Göre Değişimi

Bağlanma stillerinin katılımcıların ilkokula kadar bakımını üstlenen kişiyeye göre değişiklik gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12. Bağlanma Stillerinin Katılımcıların Bakımını Üstlenen Kişiyeye Göre Değişimi

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	92.33	4	23.08	1.30	.270
	Grup İçi	16690.89	937	17.81		
	Toplam	16783.23	941			
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	99.52	4	24.88	1.27	.280
	Grup İçi	18360.38	937	19.59		
	Toplam	18459.89	941			
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	94.15	4	23.54	.84	.501
	Grup İçi	26325.28	937	28.09		
	Toplam	26419.43	941			
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	26.21	4	6.55	.56	.693
	Grup İçi	11002.00	937	11.74		
	Toplam	11028.21	941			

KT: Kareler Toplamı, Sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması

Yapılan analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı farklı bağlanma stillerine sahip üniversite birinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek; bağlanma stillerinin stresle başa çıkma biçimlerini, kendilik algılarını ve yalnızlık düzeylerini yordamadaki gücünü belirlemek ve aynı zamanda üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağlanma stillerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, anne-baba eğitim durumu ve bakımını üstlenen kişi gibi bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

Bu bölümde yukarıda belirtilen araştırmaya ait amaçlar çerçevesinde elde edilen bulguların literatür ışığında tartışılarak yorumlanmasına yer verilmiştir.

5. 1. Stresle Başa Çıkma Biçimleri ve Bağlanma Stilleri

Değişkenler arası ilişki incelendiğinde; korkulu bağlanma stili ile stresle başa çıkma biçimlerinden sosyal destek arama ve sorunla uğraşmaktan kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların korkulu bağlanma stili puanları arttıkça, sosyal destek arama ve sorunla uğraşmaktan kaçınma puanları da artmaktadır. Kaygılı bağlanma stili ile sosyal destek arama arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanma puanları arttıkça sosyal destek arama puanları azalmaktadır. Kaygılı bağlanma ve sorunla uğraşmaktan kaçınma arasındaki ilişki ise tam tersi, pozitif yöndedir. Güvenli bağlanma ile sosyal destek arama ve soruna yönelme arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Saplantılı bağlanma ile sosyal destek arama arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir. Bağlanma stillerinin stresle başa çıkma biçimlerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Korkulu, kaygılı, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin sosyal destek aramayı anlamlı derecede yordadığı görülmüştür. Katılımcıların güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma stilleri puanı arttıkça sosyal destek puanlarının arttığı, kayıtsız ve saplantılı bağlanma puanları azaldıkça da sosyal destek puanlarının azaldığı bulgulanmıştır. Birey bebeklikte bakıcıya ihtiyaç duyduğu anda bu ihtiyacı karşılandığı zaman güvenli bağlanma stili geliştirir. Bilindiği üzere bağlanma davranışı stres, kaygı gibi duyguların yaşandığı durumlarda ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda güvenli bağlanan bireyin stres durumunda, bağlanma davranışının ortaya çıkması bu nedenle sosyal destek arama eğiliminde olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda güvenli bağlanan bireyin olumlu kendilik ve başkaları modelleri bireyde, yardım almanın stresle baş etmeyi sağlayacağı

bilişini oluşturabilir. İlgili literatürde bu bulguyla tutarlı araştırma sonuçları bulunmaktadır. Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin, yaşamda karşılaştıkları stres verici olaylarla başa çıkmada sosyal desteğe başvurma gibi dış yardım arama başa çıkma yollarını daha çok kullandıkları görülmektedir (Kobak ve Sceery, 1988; Grossmann ve Grossman, 1991; David, Morris ve Kraus, 1998; Ognibene ve Collins, 1998; Schottenbauer ve ark. 2006). Terzi ve Çankaya (2009)'nın yaptıkları araştırmada ise güvenli bağlanma stili puanları ile dış yardım arama puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stilinin sosyal destek aramayı anlamlı şekilde yordadığı da elde edilen bulgulardandır. Ancak araştırma sonuçları korkulu, saplantılı ve kaygılı bağlanma puanları ile sosyal destek arama arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Ayrıca anlamlı birer yordayıcı olmadıkları da belirlenmiştir. Söz konusu bulgularla bu çalışma sonuçlarının tutarsızlığı araştırma grubunda kaynaklanabilir. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin stresin yoğun bir şekilde yaşanabileceği düşünülen ergenlik döneminde olmaları bir geçiş süreci yaşadıkları şeklinde değerlendirilebilir.

Araştırma bulguları kayıtsız ve güvenli bağlanmanın stresle başa çıkmada soruna yönelme davranışını anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Bebeklik döneminde fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarına yanıt alan bireyin, soruna yönelmenin stresle baş etmeyi sağlayacağını öğrendiği düşünülmektedir. Literatürde bu bulguyla tutarlı olarak, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, yaşamda karşılaştıkları stres verici olaylarla başa çıkmada, soruna yönelik eylem planları oluşturma, aktif çabaları artırma, bulunulan ana odaklanma ve problem çözmeyi içeren aktif planlamaya başvurdukları gözlenmiştir (Lopez ve Gromley, 2002; Wei, Heppner ve Mallinckrodt, 2003; Schottenbauer ve diğ., 2006). Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler olumlu benlik algısına sahipken, diğerleri algısı olumsuzdur. Bu nedenle stres verici herhangi bir durumla baş etmek için, başkalarından yardım almak yerine kendi çabaları ya da soruna yönelik eylem planlarını tercih ettikleri düşünülmektedir. Terzi ve Çankaya (2009) da yaptıkları araştırmada, bulgularla tutarlı olarak, kayıtsız bağlanma stilinin aktif planlama başa çıkma tutumunu anlamlı şekilde yordadığını bulmuşlardır. Sonuçlara bakıldığında korkulu bağlanma stilinin stresle başa çıkma biçimlerinden sorunla uğraşmaktan kaçınmayı anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan bireylerdir. Bireylerin bu özellikleri doğrultusunda stresle baş etmede de kaçınmayı tercih etmeleri olası bir durumdur. Bu bulguyla tutarlı olarak, Terzi ve Çankaya (2009) da yaptıkları araştırmada korkulu bağlanma stilinin kaçma/soyutlama başa çıkma tutumunu anlamlı şekilde yordadığını belirlemişlerdir. Güvenli bağlanmanın ise sorunla uğraşmaktan kaçınmayı anlamlı bir şekilde yordamadığı gözlenmiştir. Bu bulgunun aksine, Howard ve Medway (2004) yaptıkları araştırmada güvenli bağlanma

stiline sahip bireylerin stres veren durumu düşünmeme, başka şeylerle ilgilenme ve inkar etmeyi içeren kaçma/soyutlama başa çıkma stratejisini kullandıklarını bulmuşlardır.

5. 2. Kendilik Algısı ve Bağlanma Stilleri

Araştırmada değişkenler arası ilişki incelendiğinde, güvenli bağlanma ve kendilik algısı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Katılımcıların güvenli bağlanma stili puanları arttıkça, kendilik algısı puanları da artmaktadır. Daha sonra bağlanma stillerinin kendilik algısının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Sonuçlar, güvenli bağlanmanın kendilik algısını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Güvenli bağlanan bireyler olumlu benlik ve olumlu başkaları algısına sahiptirler. Kendilik algısı bireyin kendisine dair inançlarından oluştuğu gibi, çevresinden kendisiyle ilgili aldığı geribildirimlerle desteklenir. Bu bağlamda güvenli bağlanan bireylerin olumlu kendilik algısına sahip olduğu düşünülmektedir. İlgili literatüre bakıldığında, araştırmanın bulgularıyla tutarlı sonuçlara rastlanmaktadır. Çetin, Tüzün, Pehlivan Türk, Ünal ve Gökler (2010) ergenlerde yaptıkları araştırmalarında, güvenli bağlanmanın olumlu kendilik algısıyla pozitif yönde ilişkisini bulmuşlardır. Kendilik algısında bağlanmanın önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Başka bir araştırmada güvenli bağlanmanın kendilik algısıyla anlamlı düzeyde ilişkisi gözlenmiştir (O’Koon’s, 1997). Literatürde yer alan bir diğer araştırmanın sonucu da güvenli bağlanmanın, kendine güvenin ve sosyal aktifliğin de önemli yordayıcısı olduğunu göstermiştir (Kenny ve ark., 2005). Güvenli bağlanmayla daha çok değişkenin ilişkisi ilerleyen araştırmalarda incelenebilir. Wu (2009) yaptığı araştırmada benlik saygısının, bağlanma stilleri ve kendilik algısı arasındaki aracı etkisini incelemiştir. Sonuçlar benlik saygısının bağlanma stilleri ve kendilik değeri arasında anlamlı düzeyde aracı etkiye sahip olduğunu, özellikle güvenli bağlanan bireylerin yüksek benlik saygısı puanlarının dolayısıyla yüksek kendilik değeri puanlarının olduğunu göstermiştir.

5. 3. Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri

Araştırma sonuçlarına bakıldığında yalnızlık ile korkulu ve güvenli bağlanma arasında negatif yönde anlamlı düzeyde yüksek ilişki bulunmuştur. Katılımcıların korkulu ve güvenli bağlanma puanları arttıkça yalnızlık puanları düşmektedir. Yalnızlık ile kayıtsız bağlanma arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma puanları arttıkça yalnızlık puanları da artmaktadır. Bağlanma stillerinin yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Güvenli bağlanma stilinin yalnızlık düzeyini anlamlı biçimde yordadığı

bulunmuştur. Güvenli bağlanan bireyler yakınlık kurma konusunda özerk ve rahattırlar. Bu bireyler kendilerini sevilebilir hissetmekte, diğerlerinin güvenilir olduğunu düşünmekte ve ihtiyaçlarına yanıt alabileceği beklentisindedirler. Bu kişilik özellikleri sayesinde böyle bireylerin yalnızlık düzeyinin azaldığı düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde bulguların tutarlı olduğu gözlenmektedir. Akbağ ve İmamoğlu (2010) yaptıkları araştırmada bağlanma stillerinin yalnızlığın güçlü bir yordayıcısı olduğunu savunmaktadırlar. Bu çalışmadan elde edilen verilerle tutarlı olarak, bulgular güvenli bağlanma arttıkça yalnızlık duygusunun azaldığını göstermektedir. Güvenli bağlanan bireylerin olumlu diğerleri modeli sayesinde kişilerarası ilişkilerde olumlu ve aktif olabildikleri, kolaylıkla iletişime geçtikleri söylenebilir. Diğer taraftan Akbağ ve İmamoğlu (2010), bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak, güvenli olmayan tüm bağlanma stillerinin yalnızlığı pozitif yönde yordadığını belirtmektedirler. Deniz, Hamarta ve Arı (2005) yaptıkları araştırmada korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerinin yalnızlıkla pozitif yönde, güvenli bağlanmanın ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgulamışlardır. Araştırma bulguları güvenli bağlanmaya sahip bireylerin diğerlerinden daha az yalnızlık düzeyleri olduğunu göstermiştir.

Moore ve Leung (2002) yaptıkları çalışmada, bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak, güvenli bağlanma stili ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu söylemişlerdir. DiTommaso ve diğerlerinin (2003) yaptıkları araştırmada güvenli bağlanma ile romantik ve sosyal yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, bu çalışmadan elde edilen bulgulardan farklı olarak diğer bağlanma stillerinin de yalnızlıkla pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini bulguladıklarını belirtmektedirler. İlhan (2012) yaptığı araştırmada yalnızlığın bağlanma stilleri tarafından yordandığını tespit etmiştir. Sonuçlara göre güvenli bağlanma puanı yüksek olanlar kendilerini daha az yalnız hissetmekte, korkulu bağlanma puanları yüksek olanların ise kendilerini daha fazla yalnız hissettiğini işaret etmektedir. Geçmiş diğer çalışmalara bakıldığında da en az yalnızlığın güvenli bağlananlarda, en fazla yalnızlığın ise korkulu bağlananlarda olduğu tespit edilmiştir (Demirci, 2007; DiTommaso ve diğ., 2003; Man ve Hamid, 1998).

Bu çalışmada ise korkulu bağlanmanın yalnızlığı yordamaması ilgi çekicidir. Birçok araştırmada kendini açma ve özgüven düzeyleri düşük ve yakınlıktan uzak durma eğilimi gösteren korkulu bağlananların (Bartholomew ve Horowitz, 1991) daha fazla yalnızlık yaşadığını göstermektedir. Aynı şekilde başkaları modeli olumlu ancak kendileri hakkındaki değerlendirmeleri olumsuz olan saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerinde yalnızlık düzeylerinin yüksek olması beklenirken, modele anlamlı bir katkısı olmaması şaşırtıcıdır. Bu sonuçlar İlişki Ölçekleri Anketi'nin (Griffin ve Bartholomew, 1994) kuramsal

olarak ölçtüğü iddia edilen stilleri yeterince kapsamamış olabileceğini (İlhan, 2012) düşündürmektedir. Sümer (2006) Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri' nin faktör yapısını incelemiş ve yetişkin bağlanma stillerini ve boyutlarını ölçmede yaygın olarak kullanılan üç ölçeği kullanarak bağlanma ölçümlerinin yordama gücü kategori ve boyutlar temelinde karşılaştırmıştır. Bulgular YİYE'ye göre oluşturulan bağlanma kategorilerinin dörtlü modeli ve İÖA'dan belirgin olarak yansıttığını göstermiştir. Bundan sonraki araştırmalarda bu bilgiler ışığında ölçek seçimi yapılabilir.

5. 4. Demografik Değişkenler ve Bağlanma Stilleri

Yapılan araştırmada katılımcıların bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Sonuçlar korkulu bağlanma stilinin anlamlı bir farklılık oluşturduğu ve kızların korkulu bağlanma stili puanlarının erkeklerin puanlarına göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca saplantılı bağlanma stilinin anlamlı bir fark oluşturduğu ve erkeklerin puanlarının kızların puanlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Geleneksel bir yapıya sahip olan Türk toplumunda aileler erkek çocuğa, kız çocuğuna göre daha çok değer vermektedir. Bu nedenle kızların kendilerini sevmeye layık görmeyen ve değersiz hissederek korkulu bağlanma stili geliştirmeleri beklenen bir durumdur. Ataerkil bir kültürün hâkim olduğu bu yapıda erkek çocuk soyunu devam ettirecek olan birey olarak görülmektedir. Bu bakış açısı nedeniyle erkek çocuk sevildiği kadar bazen yalnız da bırakılabilir. İleride evin reisi olması beklenen erkek çocuğunun özellikle babası tarafından bebeklikten itibaren olası birçok durumla başa çıkması beklenebilir. Bu bağlamda erkek çocukların kendileri sürekli bir doğrulama ve kanıtlama eğiliminde olmaları yani saplantılı bağlanma stili geliştirmelerinin muhtemel olduğu düşünülmektedir. Literatürde bağlanma stilleri ile cinsiyet arasındaki farklılıklara bakıldığında birbiriyle tutarlı olmayan sonuçlar gözlenmektedir. Keklik (2011) yaptığı araştırmada kızların saplantılı bağlanma stili puanlarının anlamlı düzeyde erkeklerden fazla olduğunu; erkeklerin ise kayıtsız bağlanma puanlarının anlamlı düzeyde kızlarıkinden fazla olduğunu saptamıştır. Erözkan (2004) ise yaptığı çalışmada sadece güvenli bağlanma ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığa rastlamıştır, erkeklerin ortalamasının kızlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulgulamıştır. Keskin ve Çam (2008) ise yaptıkları araştırmada, güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma alt ölçeklerinde erkek ergenlerin kızlardan yüksek puan aldıklarını tespit etmişlerdir. İstatistiksel olarak bu fark anlamlıyken, kayıtsız ve korkulu bağlanmada anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Akbağ ve İmamoğlu (2010) bu araştırma sonuçlarıyla tutarlı olarak erkeklerin saplantılı bağlanma eğilimlerinin kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulgulamışlardır.

Araştırmanın verileri incelendiğinde bağlanma stillerinin gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği gözlenmektedir. Çok iyi, iyi ve orta gelir düzeyindekilerin güvenli bağlanma puanları, gelir düzeyi yetersiz olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gelir düzeyi yetersiz olan ailelerin baş etmesi gereken birçok sorun olabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında ebeveynlerin önceliği bebeklerin ihtiyaçları olmayabilir ya da bebek ihtiyaç duyduğunda ebeveyne ulaşamıyor olabilir. Bütün bu nedenlerden dolayı gelir düzeyi yetersiz olan ailelerde yetişen bireylerde güvenli bağlanma stili daha düşük olması muhtemel olarak görülmektedir. Gelir düzeyi çok iyi olan öğrencilerin saplantılı bağlanma stili puanları, gelir düzeyi orta ve yetersiz olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi çok iyi olan ailelerde yoğun iş hayatı nedeniyle, birey ihtiyaç duyduğunda ebeveyne ulaşamadığı düşünülmektedir. İhtiyaçları karşılanmayan birey, kendini değersiz hissetmekte ve var olabilmek için diğerlerine ihtiyacı olduğunu düşünmektedir. Ancak literatürde sosyo-ekonomik düzeyin bağlanma stilleri üzerindeki etkisinin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu değişken araştırmalarda kontrol edilmiştir. Çalışmaların genellenebilirlik gücü için sosyo-ekonomik düzeyin bağlanma stillerine etkisinin incelenmesi yararlı olabilir.

Araştırmada anne-baba eğitim düzeylerinin öğrencilerin bağlanma stillerinde anlamlı bir farklılığa yol açıp açmadığına bakılmıştır. Üniversite mezunu anneye sahip öğrencilerin saplantılı bağlanma stili puanları ilkokul mezunu anneye sahip olanlardan anlamlı düzeyde yüksektir. İlkokul mezunu babaya sahip olan öğrencilerin ise kayıtsız bağlanma puanları lise mezunu babaya sahip olanlardan anlamlı derecede yüksek bulunurken; üniversite mezunu babaya sahip olanların güvenli bağlanma stili puanlarının lise mezunu ve okur-yazar babaya sahip olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumu ailenin ekonomik düzeyini de etkileyebilecek bir faktördür. Bu bağlamda babanın okur-yazar ve lise mezunu olması, yaratabileceği ekonomik, sosyal ve duygusal sorunlar nedeniyle bireyin güvenli bağlanma geliştirmesi, üniversite mezunu bir babaya sahip olan bireye göre daha güç olacaktır. Annenin eğitim durumuna göre ise bulgunun farklılaştığı görülmektedir. Üniversite mezunu anne yüksek olasılıkla bir işte çalışmaktadır. Yaşadığımız toplumda bebek bakımının büyük bir kısmıyla anne ilgilenmek durumunda kalmaktadır. Annenin iş hayatına katılması sorumluluklarının artmasına ve bebeğin bakımı için gereken zamanı ayıramamasına neden olmaktadır. Annesinden yeteri kadar bakım alamayan bebek kendini değersiz hissettiği, her zaman desteğe ihtiyaç duyduğu ve bu nedenle saplantılı bağlanma geliştirdiği düşünülmektedir. Literatürde anne-baba eğitim durumunun, bağlanma stillerinde anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturamayacağına dair araştırmalar sınırlıdır. Batıgün ve Büyükhahin (2008) yaptıkları çalışmada katılımcıların eğitim durumlarının bağlanma stillerinde anlamlı bir fark oluşturduğunu bulmuşlardır.

Ancak anne-baba eğitim durumunu kontrol etmemişlerdir. Doğumdan itibaren, bebeğe bakım verenle bebeğin oluşturduğu bağ olarak tanımlanabilen bağlanma stillerinde, anne-baba eğitim durumunun önemli bir faktör olacağı düşünülebilir. Bu anlamda ilerleyen araştırmalarda bağlanma stillerinin anne-babanın eğitim durumuna göre incelenmesi faydalı olabilir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

Araştırmanın bu bölümünde çalışma sonucunda elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Araştırmanın sonuçları aşağıda maddelenmiştir.

1. Yapılan araştırmada üniversite birinci sınıfta olan öğrencilerin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimlerinden sosyal destek aramayla anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Güvenli ve saplantılı bağlanmanın, sosyal destek aramayla pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilirken, korkulu ve kayıtsız bağlanmanın negatif yönde anlamlı ilişkisi saptanmıştır. Bağlanma stillerinin (korkulu, kaygılı, güvenli ve saplantılı) sosyal destek aramanın anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Korkulu, kayıtsız ve güvenli bağlanmayla stresle başa çıkma biçimlerinden soruna yönelme davranışı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlenmiştir. Kayıtsız ve güvenli bağlanmanın soruna yönelme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Sorunla uğraşmaktan kaçınma ile korkulu ve kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Korkulu bağlanmanın sorunla uğraşmaktan kaçınma davranışını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.
2. Güvenli bağlanma ile kendilik algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Güvenli bağlanma stiline kendilik algısını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.
3. Güvenli ve korkulu bağlanma stili ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönde; kayıtsız bağlanmayla ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma stiline yalnızlık düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.
4. Cinsiyet değişkeni bağlamında kızlarda kayıtsız bağlanma stiline, erkeklerde ise saplantılı bağlanma stiline anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi değişkeni ele alındığında; güvenli bağlanma stili puanlarının gelir düzeyi çok iyi, iyi ve orta olan öğrencilerde, gelir düzeyi yetersiz olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca gelir düzeyi çok iyi olan öğrencilerin saplantılı bağlanma stili puanları, gelir düzeyi orta ve yetersiz olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Annelerin eğitim durumuna göre bakıldığında; annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin saplantılı bağlanma stili puanlarının, annesi ilköğretim mezunu olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Babaların eğitim durumuna göre bağlanma stilleri

incelendiğinde ise; babası ilköğretim mezunu olan öğrencilerin kayıtsız bağlanma stili puanlarının, babaları lise mezunu olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca babası üniversite mezunu olan öğrencilerin güvenli bağlanma stili puanlarının, babası okur-yazar ve lise mezunu olan öğrencilerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

6. 2. Öneriler

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sonucunda geliştirilmiş olan öneriler; araştırma sonuçlarına dayalı öneriler ve ileride yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler başlıkları altında ifade edilmiştir.

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Bu araştırmanın temel bağımsız değişkeni olan bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algısı ve yalnızlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirilebilir.
2. Bağlanma stillerinin ergenlerde yaşanan bazı sorunların yordayıcısı olduğu dikkate alınarak; psikolojik danışmanlar, psikologlar ve psikiyatristler yardım için başvuran ergenlerde bağlanma stillerini araştırıp, içsel temsillerini, kendi ve diğerleri şemalarını ele alabilirler. Böylece doğru müdahale ve teknikleri kullanarak uygun programlar oluşturmalarında bu bilgiler yardımcı olabilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bağlanma stillerinin ergenlikte ve yetişkinlikte birçok yaşantıyı etkilediği düşünülerek bazı değişkenler üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Ancak bu değişkenlerin önemli bir bölümü hâlen bazı yaş gruplarında incelenmemiştir. Bu çalışmada da ele alınan değişkenler daha önce bir arada geç ergenlik dönemindeki gençler ve yetişkinler üzerinde çalışılmamıştır. Bu bağlamda yaş grupları sınıflandırılarak karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.
2. Bağlanma stillerinin gelişimi etkilediği ve erişkinlikte de etkilerinin devam ettiği düşünüldüğünde, bu bağlamda yapılacak boylamsal çalışmalar literatüre önemli katkılar sağlayabilir.
3. Ergenlik dönemi birçok gelişim kuramcısının da belirttiği gibi insan yaşamındaki en önemli kritik dönemlerden bir tanesidir. Bireyin çocukluktan getirdiği birçok yaşantı bu dönemi etkileyebileceği gibi, bu dönemin nasıl yaşandığı da bireyin geri kalan hayatını yönlendirebilir. Bu bağlamda bu dönemde bağlanma stillerinin

yordadığı psiko-sosyal değişkenlerin nitel ve nicel araştırma yöntemleri birlikte kullanılarak incelenmesi daha derinlemesine bilgiler elde edilmesini sağlayabilir.

4. Bu çalışmada bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algısı ve yalnızlık düzeyi gibi psikolojik değişkenlerin ilişkisi araştırılmış ve açıklanmaya çalışılmıştır. Gelecekte; anne-baba tutumları, doğum sırası, kardeş sayısı gibi bazı kişisel sosyal değişkenlerle; akademik öz-yeterlik, akademik başarı gibi akademik değişkenler ele alınarak yeni çalışmalar düzenlenebilir.

7. KAYNAKLAR

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15(4) 365-381.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. and Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychological Association*, 34(10), 932-937.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2), 651-682.
- Allen, J. P., Moore, C. M., Kuperminc, G. and Bell, K. (1998). Attachment and adolescent psychosocial functioning. *Child Development*, 69, 1406-1419.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2004). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı* (Geliştirilmiş 3. Baskı). Sakarya: Sakarya.
- Antoni, M. H. (2003). Stress management effects on psychological, endocrinological, and immune functioning in men with HIV infection: Empirical support for a model. *Stress*, 6, 173-188.
- Arslan, Ç., Hamarta, E., Özyeşil, Z. ve Saygın Y. (2011). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın kimlik statüleri açısından incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 88-89.
- Arslan, E., Arslan, C. and Arı, R. (2012). An investigation of interpersonal problem solving approaches with respect to attachment styles. *Educational Science: Theory&Practice*, 12(1), 15-23.
- Balcı, A. (2000). *Öğretim elemanlarının iş stresi: Kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1999). *Stres ve başa çıkma yolları* (18. Basım). İstanbul: Remzi.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Batıgün, A. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-75.

- Batıgün, A. D. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114.
- Batur, S., Demir, H., Ulu, P., Güneş, H., Irmak, E ve Aşkın, A. (2005). Yeme tutumu ve cinsiyet ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(15), 21-32.
- Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. In L. Berkowitz (Eds.), *Advances in experimental social psychology*, (Vol. 6) (pp. 1-62). New York: Academic Press.
- Bercovitz, H. B., Benjamin, B. A., Asor, S. and Lev, M. (2012). Insecure attachment and career indecision: Mediating effects of anxiety and pessimism. *Journal of Vocational Behavior*, 81, 236-244.
- Beyazkurk, D. and Kesner, J. (2005). Teacher-child relationship in Turkish and United States schools: a cross-cultural study. *International Education Journal*, 6(5), 547-554.
- Bingöl, D. (2001). *İnsan kaynakları yönetimi*. İstanbul: Beta.
- Botlani, S., Snahsiah, M., Padash, Z., Ahmadi, A. and Bahrami, F. (2012). The effect of attachment-based couple therapy on couples' attachment style, sexual intimacy and sexual satisfaction. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 3(12), 375-390.
- Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their character and home-life. *International Journal of Psycho-Analysis*, 25, 19-52.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- Bowlby, J (1973). *Attachment and loss: Vol. 2: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock Publications.
- Bowlby.J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Random House.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2. Basım)*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1998). *Güvenli bir dayanak: Ebeveyn-çocuk bağlanması sağlıklı insan gelişimi*. İstanbul: İklım.
- Boyacıoğlu, İ. ve Sümer, N. (2011). Bağlanma boyutları, otobiyografik bellek ve geçmiş kabul etme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 105-118.
- Bracken B. A. and Howell K. K. (1991) Multidimensional self concept validation: A three-instrument investigation. *Journal Psychoeducational Assessment*, 9, 319-328.

- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Buist, K. L., Decovic, M., Meeus, W. H. and Van Aken, A. G. (2004). Attachment in adolescence: A social relations model analysis. *Journal of Adolescent Research*, 19, 826-850.
- Burwell, R. A. and Shirk, S. R. (2006). Self processes in adolescent depression: The role of self-worth contingencies. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 479-490.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K. E., Akgün, R. Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (Geliştirilmiş 14. Baskı). Ankara: Pegem.
- Cannon, W. B. (1914). The interrelations of emotions as suggested by recent physiological researches. *The American Journal of Psychology*, 25(2), 256-282.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. and Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2011). Üniversite psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerin yalnızlık depresyon düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 81-92.
- Chang, E. C. and D’Zurilla, T. (1996). Relations between problem orientation, optimism, pessimism, and trait affectivity: a construct validity study. *Behavioral Research Therapy*, 34(2), 185-194.
- Chang, E. C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1109-1120.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403.
- Crain M., Bracken R., Bruce, A. and et al. (1994) Age, race, and gender differences in child and adolescent self-concept: Evidence from a behavioral acquisition, context-dependent model. *School Psychology Review*, 23(3), 496-511.
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M. and Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347-355.
- Cüceloğlu, D. (2005). *Yeniden insan insana* (34. Basım). İstanbul: Remzi.
- Çelik, Ç. B. and Odacı, H. (2012a). The predictive role of self-esteem and self-perception on problematic internet use. *E-journal of New World Sciences Academy*, 7(1), 433-441.

- Çelik, Ç. B. and Odacı, H. (2012b). The effect of experience of childhood abuse among university students on self-perception and submissive behavior. *Children and Youth Services Review*, 34, 200-204.
- Çetin, F. Ç., Tüzün, Z., Pehlivan Türk, B., Ünal F. and Gökler, B. (2010). Attachment styles and self-images in Turkish adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 20(4), 840-848.
- Çivitci, N. (2011). Lise öğrencilerinde okul öfkesi ve yalnızlık. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 18-29.
- Dağ, İ. (1990). Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dağ, İ. (Ed.). (2004). *Anormal psikolojisi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- David, M. H., Morris, M. M. and 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.
- Davila, J., Burge, D. and Hammen, C. (1997). Why does attachment style change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 826-838.
- Demirci, A. (2007). Cinsiyetin, bağlanma tipinin ve aile yapısının üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi üzerindeki rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, M. E. (2006). The relationships between attachment styles with child abuses and guilt-shame in adolescence. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22(PP), 89-99.
- Deniz, M. E., Hamarta, E. and Arı, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish student. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 19-32.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-23.
- DiTommaso, E. and Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality Individual Differences*, 22(3), 417-427.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., and Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4, 155-175.

- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819. <http://ilkogretim-online.org.tr> adresinden 24 Nisan 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Erzen, E. (2013). Üniversite sınavlarına hazırlanan ergenlerin bağlanma stilleri ve özyeterlikleri ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 5-11.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 114-140.
- Fleming, R., Baum, A. and Singer, J. E. (1984). Towards an integrative approach to the study of stres. *Journal of Personality Social Psychology*, 46, 939-949.
- Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S., Lazarus S. R., Gruen, J. R. and Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Galambos, N. L., Barker, E. T. and Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental Psychology*, 42, 350-365.
- Geçtan, E., (1999). *İnsan olmak* (20. Basım). İstanbul: Remzi.
- Griffin, D. and Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Grossman, K. E. and Grossman, K. (1991). Attachment quality as an organizer of emotional and behavirol responses in a longitudinal perspective, In C. M. Parkers, J. Stevenson-Hindle and P. Marris (Eds) *Attachment across the life cycle* (pp. 93-114). London: Tavistock/Routledge.
- Guidano, V. F. and Liotti, G. (1986). *Cognitive processes and emotional disorders* (3rd ed). New York: The Guilford Press.
- Guindon, M. H. (2002). Toward accountability in the use of the self-esteem construct. *Journal of Counseling and Development*, 80, 204-214.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.

- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Happell, B., Searl, K. R., Dwyer, T., Caperchione, C. M., Gaskin, C. J. and Burke, K. J. (2012). How nurses cope with occupational stress outside their workplaces. *Collegian*, 20, 195-199.
- Hazan, C. and Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C. and Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-therotical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270-280.
- Hazan, C. and Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E. and Bartholomew, K. (1993). Interpersonal problems, attachment styles, and outcome in brief dynamic psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(4), 549-560.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan ilişkileri* (3. Basım). Ankara: İmge.
- Howard, M. S. and Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stres. *Psychology in the Schols*, 41(3), 391-402.
- Işıkhan, V. (2004). *Çalışma hayatında stres ve başa çıkma yolları*. Ankara: Sandal.
- İlhan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2377-2396.
- Josephs, R. A., Bosson, J. K. and Jacobs, C. G. (2003). Self-esteem maintance processes: Why low self-esteem may be resistant to change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 920-933.
- Karahan, F. T. ve Koç, H. E. (2005). Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım sıklığına göre stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(6), 113-131.
- Karakurt, A. (2012). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık düzeyinin örgütsel destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. ve Deniz, M. E. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26.
- Kaya, N. ve diğ. (2012). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri, *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9(2), 18-26.

- Keklik, İ. (2011). Relationships of attachment styles and gender, personal meaning, depressiveness and trait-anxiety among college students. *Education and Science*, 36(159), 84-95.
- Kenny, M. E., Griffiths, J., and Grossman, J. (2005). Self-image and parental attachment among late adolescents in Belize. *Journal of Adolescence*, 28, 649–664.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2008). Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 139-147.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2009). Ergenlik ve bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Yeni Symposium*, 47, 53-57.
- Keskin, G. ve Orgun, F. (2006). Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 92-99.
- Kılınç, H. ve Sevim, S.A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67-89.
- Knussen, C. and Sloper, P. (1992). Stress in families of children with disability: A review of risk and resistance factors. *Journal of Mental Health*, 1(3), 241-256.
- Kobak, R. R. and Sceery, A. (1988) Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation and representations of self and others. *Child Development*, 59(1) 135-146.
- Koçak, E. (2008). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kolk, B. A., Pelcovitz, M. D., Roth, D. S., Mandel, F. S., McFarlane, A., and Herman, J.L. (1996). Dissociation, somatization, and affect dysregulation: The complexity of adaptation of trauma. *The American Journal of Psychiatry*, 153(7), 83-93.
- Konrath, S. H., Chopik, W. J., Hsing, C. K. and O'Brien, E. (2014). Changes in adult attachment styles in american college student over time a meta-analysis. *Personal and Social Psychology Review*, 18(3), 1-23.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi* (4. Basım). İstanbul: Remzi.
- Kurt, D., Sayıl, M. ve Tepe, Y. K. (2013). Ana babanın psikolojik kontrolü ile gencin yalnızlığı arasındaki ilişkide kişilerarası güven inancı ve bağlanmanın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(71), 105-116.
- Lapsey, N., Varshney, A. and Alisma, M. (2000). Pathological attachment and attachment style in late adolescence. *Journal of Adolescence*, 23, 137-155.

- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lopez, F. G. and Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first year college transition: relations to self-confidence, coping and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 355-364.
- MacCann, C., Lipnevich, A. A., Burrus, J. and Roberts, R. D. (2012). The best years of our lives? Coping with stress predicts school grades, life satisfaction, and feelings about high school. *Learning and Individual Differences*, 22, 235-241.
- Magaya, L. and Asner-Self, K. K. (2005). Stress and coping strategies among Zimbabwean adolescents. *The British Journal of Educational Psychology*, 75, 1-12.
- Main, M., Kaplan, N. and Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: a move to the level of representation. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 66-104.
- Man, K. N., and Hamid, P. N. (1998). The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in Chinese trainee teachers. *Personality and Individual Differences*, 24, 357-371.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Marsh, H. W. et al. (2001). Aggressive school troublemakers and victims: A longitudinal model examining the pivotal role of self-concept. *Journal of Educational Psychology*, 93(2), 411-419.
- McWhiter, B., (1990). Loneliness: A review of current literature with implications for counseling and research. *Journal Of Counseling And Development*, 68, 417-422.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mikulincer, M. and Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 406-414.
- Mikulincer, M., Florian, V. and Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 817-826.
- Moore, S., and Leung, C. (2002). Young people's romantic attachment styles and their associations with well-being. *Journal of Adolescence*, 25, 243-255.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.

- Morsünbül, Ü. ve Tümen, B. (2008). Ergenlik döneminde kimlik ve bağlanma ilişkileri: Kimlik statüleri ve bağlanma stilleri üzerinden bir inceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 25-31.
- Nezlek, J. B. and Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor: International Journal of Humor*, 14(4), 395-413.
- Odacı, H. (2003). İnsan ilişkileri becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. *3P Dergisi*, 11(3), 310-315.
- Odacı, H. ve Kalkan, M. (2004). Çeşitli stresle başa çıkma teknikleri öğretiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkisi. *3P Dergisi*, 12(2), 125-131.
- Ogden, J. (2000). *Health psychology: A textbook*. Philadelphia: Open University Press.
- Ognibene, T. C. and Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323-345.
- O’Koon, J. (1997). Attachment to parents and peers in late adolescence and their relationship with self-image. *Adolescence*, 32, 471–482.
- Öner, U. (Ed.). (2010). *Stresle başa çıkma*. Ankara: Nobel.
- Özabacı, N. (2000). Öğrencilerin kişisel özellikleri okuldaki başarısını belirler mi?. *Yaşadıkça Eğitim*, 65, 27–28.
- Özen, Ş., Antar, S. ve Özkan, M. (2007). Çocukluk çağı travmalarının umutsuzluk, sigara ve alkol kullanımı üzerine etkisi: Üniversite son sınıf öğrencilerini inceleyen bir çalışma. *Düşünen Adam*, 20(2), 79–87.
- Öztürk, M. O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Peplau, L. A. and Perlman, D. (1984). Loneliness research: A Survey of empirical findings. In L.A., Peplau ve S.E. Goldston (Eds). Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness” (pp. 13-46). Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Pişkin, M. (1999). Özsaygıyı geliştirme eğitimi. Y. Kuzgun (Ed.) İlköğretimde rehberlik içinde (s. 95-120) Ankara: Nobel Yayınları Dağıtım.
- Plotnik, R. (2009) *Psikolojiye giriş* (1. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Prezza, M. and Pacilli, M. G. (2007). Current fear of crime, sense of community, and loneliness in italian adolescents: The role of autonomous mobility and play during childhood. *Journal of Community Psychology*, 35(2), 151-170.
- Qualter, P., and Munn, P. (2002). The separateness of social and emotional loneliness in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43, 233-244.

- Razı, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakcı, A. F. ve Arifoğlu, B. Ç. (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8(1), 17-26.
- Rees, C. A. (2005). Thinking about children's attachments. *Archives of Diseases in Childhood*, 90, 1058-1065.
- Rice, K. G., Herman, M. A. and Peterson, A. C. (1993). Coping with challenge in adolescence: A conceptual model and psycho-educational intervention. *Journal of Adolescence*, 6, 235-251.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health* (3rd ed.). New York: Cole Publishing.
- Rogers, C. R. (1994). *Etkileşim grupları*. Ankara: Ekin.
- Rogers, C. R. (1951). *On becoming a person*. London: Constable&Company Ltd.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 23(1), 24-40.
- Rowshan, A. (2002). *Stres yönetimi: Hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz?* (3. Baskı). İstanbul: Sistem.
- Safran, J. D. and Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books, Inc.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Sayan, A., Tan, M., Uğurlu, N. ve Çevirme, H. (2001). Üç farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise son sınıf öğrencilerinde olumlu sağlık davranışları, olumlu kendilik algısı ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 4(2), 20-31.
- Schottenbauer, M. A., Klimes-Dougan, B, Rodriguez, B. F., Arnkoff, D. B., Glass, C. R. and 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.
- Segrin, C., Nevarez, N., Arroyo, A. and Harwood, J. (2012). Family of origin environment and adolescent bullying predict young adult loneliness. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 119-134.
- Selye, H. (1976). Forty years of stress research: Principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*, 15(1), 53-56.
- Sezer, Ö. (2009). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Shavelson R. J., Hubner J. J. and Stanton G. C. (1976) Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review Educational Research*, 46(3), 407-441.

- Shaver, P. S. and Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment&Human Development*, 4(2), 133-161.
- Simpson, J. A. and Rholes, W. S. (1998). *Attachment theory and close relationships*. New York: The Guilford.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment Human Development*, 7, 349-367.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999a). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999b). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Sümer, N. ve Şendağ, M. A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, S. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Steward, R. J., Jo, H., Murray, D., Fitzgerald, W., Neil, D., Fear, F., and 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.
- Strickland, B. (Eds.) (2001). *The gale encyclopedia of psychology* (2nd ed.). Detroit: Gale Group.
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Şahin, N. H., Basım, H. N. ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153-163.
- Şahin, N. H., Batıgün, A.D. ve Koç, V. (2011). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 17-25.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Uzun, C. (2011). Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 107-113.
- Şirvanlı, D. Ö. ve Aktan, T. (2010). Bağlanma ve zorbalık sisteminde yer alma: Başa çıkma stratejilerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 101-113.

- Tarhan, N. (2002). *Stresi mutluluğa dönüştürmek*. İstanbul: Timaş.
- Taycan, S. E. ve Kuruoğlu, A. Ç. (2014). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 9-18.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. and Sears, D. O. (2006). *Social psychology (12th ed.)*. United States: Prentice-Hall Inc.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. ve Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 1-11.
- Tuttle, D. W. ve Tuttle, N. R. (2004). *Self-esteem and adjusting with blindlees (3rd ed.)*. Springfield IL: Charles C Thomas.
- Türküm, A. S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Araştırma Fonu.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uluç, S., Erzan, T. ve Yıldırım, G. (2007). Deneyimin doğasına gelişimsel bir bakış: Yetişkin bağlanma sınıflamaları ve Gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir ön çalışma. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 24(2), 199-215.
- Uzman, E. (2004). Sosyal destek düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre kimlik statüleri. *XII. Eğitim Bilimleri Kongresi*, 2, 805- 826, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Wang, J., Sayder, M. and Kaas, M. (2001). Stress, loneliness, and depression in Taiwanese rural community-dwelling elders. *International Journal of Nursing Studies*, 38, 339-347.
- Wei, M., Heppner, P. P. and 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.
- Weiss, R. S., (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Wiseman, H., Maysless, O. and Sharabany, R. (2005). Why are they lonely: Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first year university students. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 234-248.

- Wright, S. L. (2005). Organizational climate, social support and loneliness in the workplace. *Research on Emotion in Organizations*, 1, 123-142.
- Wu, C. (2009). The relationship between attachment style and self-concept clarity: The mediation effect of self-esteem. *Personality and Individual Difference*, 47, 42-46.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi* (Çev. Z. İ. Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı.
- Yeung, K. T. and Martin, J. L. (2003). The looking glass self: An empirical test and elaboration. *Social Forces*, 81, 843-879.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 167-176.
- Zimmermann, P. and Stoll F. B. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity status. *Journal of Adolescence*, 25, 107-124.

8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Arkadaşlar,

Öncelikle bu çalışmaya verecek olduğunuz katkıdan dolayı hepinize gönülden teşekkür ediyorum. Çalışmanın daha yararlı olması için sizden birkaç isteğim var. **Sizden, ölçek maddelerini içtenlikle doldurmanızı, kesinlikle boş bırakmamanızı ve yalnızca tek bir cevap vermenizi istiyorum.** Başarı ve mutluluğun her zaman sizinle olması dileğiyle, her şey gönlünüce olsun.

1) Cinsiyetiniz : Kadın () Erkek ()
2) Yaşınız :
3) Size göre ailenizin gelir düzeyi nasıl? Yetersiz () Orta düzeyde () İyi () Çok iyi ()
4) Fakülteniz: Diş Hekimliği Fak.() Eczacılık() Edebiyat() Fatih Eğitim Fak.() Fen Fak.() Hukuk() İktisadi ve İdari Bilimler Fak.() İletişim Fak.() Mimarlık Fak.() Mühendislik Fak.() Tıp Fak.()
5) Annenizin Eğitim Durumu: Okur-yazar değil () Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
6) Babanızın Eğitim Durumu: Okur-yazar değil () Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
7)İlkokula başlayana kadar bakımınızla en çok kim ilgilendi? Annem () 1. Derece Yakın (Büyükanne vb.) () Bakıcı () Kreş vb. () Diğer () (Lütfen belirtiniz.).....

Ek 2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

SKÖ

Lütfen aşağıdaki sıfatların her birinde sizi en iyi yansıtan sayıyı bularak daire içine alınız.

Yetersiz	1	2	3	4	5	6	Yeterli/üstün
Beceriksiz	1	2	3	4	5	6	Becerikli
Başarısız	1	2	3	4	5	6	Başarılı
Sevilmeyen biri	1	2	3	4	5	6	Sevilen biri
İçe dönük	1	2	3	4	5	6	Dışa dönük
Yalnız	1	2	3	4	5	6	Yalnız değil
Dışta bırakılmış	1	2	3	4	5	6	Kabul edilmiş
Sabırsız	1	2	3	4	5	6	Sabırlı
Hoşgörüsüz	1	2	3	4	5	6	Hoşgörülü
Söyleneni yapan	1	2	3	4	5	6	İnisiyatif sahibi
Korkak	1	2	3	4	5	6	Cesur
Kendine güvensiz	1	2	3	4	5	6	Kendine güvenli
Çekingen	1	2	3	4	5	6	Atılgan
Dağınık	1	2	3	4	5	6	Düzenli
Pasif	1	2	3	4	5	6	Aktif
Kararsız	1	2	3	4	5	6	Kararlı
Antipatik	1	2	3	4	5	6	Sempatik
Boyun eğici	1	2	3	4	5	6	Hakkını arayıcı

Ek 3. İlişki Ölçekleri Anketi

İÖA

Açıklama: Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Lütfen her ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendirerek, her ifade için size en uygun olan rakamı işaretleyiniz.

1.....2.....3.....4.....5.....67

	Başkalarına kolaylıkla güvenmem.	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	Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6	Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
7	İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9	Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Çoğu zaman, romantik ilişkilerde olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12	Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13	Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14	Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15	Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16	Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17	İhtiyacınız olduğunda kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4. Yaşam Biçimi Ölçeği

YBÖ

Açıklama: Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki güçlükler karşısında gösterdikleri tepkileri incelemek için hazırlanmıştır. Sizin için sıkıntı veya stres oluşturan olayları ve bunlar karşısında genellikle neler yaptığınızı düşünerek aşağıdaki ifadelerin her birinin size uygunluk derecesini belirleyiniz.		Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Kararsızım	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
2	Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.	1	2	3	4	5
3	Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.	1	2	3	4	5
4	Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım.	1	2	3	4	5
5	Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.	1	2	3	4	5
6	Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.	1	2	3	4	5
7	Kendime ödülleri vaat ederek mücadele gücü toplarım.	1	2	3	4	5
8	Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11	Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.	1	2	3	4	5
12	Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.	1	2	3	4	5
14	Dini inançlarımdan güç alırım.	1	2	3	4	5
15	Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım.	1	2	3	4	5
16	Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
17	Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam.	1	2	3	4	5
18	Dostlarımla dertleşirim.	1	2	3	4	5
19	Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda "beterin beteri var" deyip teselli bulurum.	1	2	3	4	5
20	Yalnız kalmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
21	Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşılara yönelirim.	1	2	3	4	5
22	Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.	1	2	3	4	5

Ek 5. UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği

UCLA-LS

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifadeye tanımlanan duygu ve düşüncüyü ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmenizdir.

	Ben bu durumu HİÇ Yaşamam	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvuracağım kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıma hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6.Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

Ek 6. Yaşam Biçimi Ölçeği Kullanım İzni

YNT: Ölçek Kullanım İzni

↑ ↓ ×



Ayşe Sibel TÜRKÜM (asturkum@anadolu.edu.tr) [Kişilere ekle](#) [04.11.2013](#) | [Belgeler](#)
Kime: Sinem Hayali Emir ↕

📎 | 2 ek (toplam 82,1 KB)

Outlook.com [Etkin Görünüm](#) ▾

Merhaba Sinem Hanım,
Ölçek ve anahtar ekte başarılar dilerim. Lütfen çalışmanızın sonuçlarından beni haberdar ediniz. Sevgiler.
Prof.Dr. A. Sibel Türküm

Kimden: Sinem Hayali Emir [s_hayali@hotmail.com]

Gönderildi: 04 Kasım 2013 Pazartesi 11:04

Kime: Ayşe Sibel TÜRKÜM

Konu: Ölçek Kullanım İzni

Hocam merhabalar

Ben Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışıyorum. Yüksek lisans tezimde kullanmak için sizin geliştirdiğiniz 'Yaşam Biçimi Ölçeği'ni kullanabilmek için izninizi istiyorum.

Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Arş. Gör. Sinem HAYALİ EMİR

Ek 7. İlişki Ölçekleri Anketi Kullanım İzni

Re: Ölçek Kullanım İzni

↑ ↓ ×



Nebi Sumer (nsumer@metu.edu.tr) [Kişilere ekle](#) 06.11.2013 |>
Kime: Sinem Hayali Emir ▾

Memnuniyetle kullanabilirsiniz. Başarılar.
Nebi Sümer

Nebi Sumer, PhD
Department of Psychology
Middle East Technical University
06800 Ankara - Turkey

<http://www.metu.edu.tr/~nsumer/>

4 Kas 2013 tarihinde 10:33 saatinde, Sinem Hayali Emir <s_hayali@hotmail.com> şunları yazdı:

Hocam merhabalar

Ben Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışıyorum. Yüksek lisans tezimde kullanmak için Türkçe uyarlaması size ait olan 'İlişki Ölçekleri Anketi'ni kullanabilmek için izninizi istiyorum.

Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Arş. Gör. Sinem HAYALİ EMİR

Ek 8. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kullanım İzni



Ayhan Demir (aydemir@metu.edu.tr) [Kişilere ekle](#) 13.11.2013 |
Kime: 'Sinem Hayali Emir' ↓

Merhaba, Sinem ölçeği kullanabilirsin...

Sevgi ve selamlar..

Prof. Dr. Ayhan Demir

From: Sinem Hayali Emir [mailto:s_hayali@hotmail.com]
Sent: Monday, November 04, 2013 10:43 AM
To: aydemir@metu.edu.tr
Subject: Ölçek Kullanım İzni

Hocam merhabalar

Ben Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışıyorum. Yüksek lisans tezimde kullanmak için Türkçe uyarlaması size ait olan 'UCLA Yalnızlık Ölçeği'ni kullanabilmek için izninizi istiyorum.

Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Arş. Gör. Sinem HAYALİ EMİR

Ek 9. Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörlük İzni

T.C. KARADENİZ
TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



KARADENİZ
TECHNICAL UNIVERSITY
Rector's Office

GENEL SEKRETERLİK
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı/Ref : 76127911/595/ 2310
Konu/Subj. : Tez çalışması

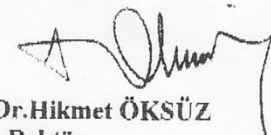
12/ 11/20 13

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İLGİ: 07.11.2013 gün ve 25919855-044-1108 sayılı yazınız;

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Sinem HAYALİ EMİR' in "Farklı Bağlanma Stiline Sahip Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Biçimleri, Kendilik Algıları ve Yalnızlık Düzeyleri" konulu tez çalışması kapsamında hazırlanmış olduğu anketini Üniversitemiz öğrencilerine uygulama isteği uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


Prof. Dr. Hikmet ÖKSÜZ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Tarih: 26.11.13
Sayı: 1467

Böl. Sor: M. ALVERAN
Şb. Müd: H. BAYRAK
Dai. Bşk: İ. CANDAS

EĞİTİM BİL.
ARAN
26.11.2013

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

1987 yılında Trabzon'da doğdu. İlköğrenimini Cudibey İlköğretim Okulu'nda, ortaöğrenimini Kanuni Anadolu Lisesi'nde tamamladı. 2009 yılında Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünden mezun oldu. Aynı yıl Trabzon'da bir Psiko-Teknik Merkezi'nde psikolog olarak çalışmaya başladı. 2010 yılında KTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. 2011 yılında Vakıfkebir Devlet Hastanesi'ne psikolog olarak atandı. 2013 yılında ise Karadeniz Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümüne araştırma görevlisi olarak geçiş yaptı.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres :Sinem HAYALİ EMİR, İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
Bölümü, Ordu Cad. No:196, 34459, Beyazıt, İstanbul

E-Posta : s_hayali@hotmail.com

Tel :0 532 457 16 95