

T.C.
KARA HARP OKULU
SAVUNMA BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SAVUNMA YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI

BAĞLANMA TARZLARI, KENDİLİK ALGISI VE
BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ BAĞLAMINDA ALGILANAN
STRES FAKTÖRLERİ VE STRES BELİRTİLERİ: ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE UYGULAMALI BİR ÇALIŞMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Tnk. Yzb. Rıza BAYRAK

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Nesrin HİSLİ ŞAHİN

ANKARA - 2009

TEZ TANITIM FORMU

TEZİN TARİHİ: 30.03.2009

TEZİN TİPİ: Yüksek Lisans Tezi

TEZİN BAŞLIĞI: Bağlanma Tarzları, Kendilik Algısı ve Başaçıkma Yöntemleri Bağlamında Algılanan Stres Faktörleri ve Stres Belirtileri: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Uygulamalı Bir Çalışma

TEZİN YAPILDIĞI BİRİM: Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü Savunma Yönetimi Ana Bilim Dalı

SPONSOR KURULUŞ : -

DAĞITIM LİSTESİ: Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü Tez Hazırlama, Onay, Dağıtım ve Muhafaza Esasları Kılavuzunda Belirtilen Yerlere

TEZİN ÖZETİ: Bu araştırmada bireylerin bağlanma tarzlarının, kendilik algılarının ve başaçıkma yöntemlerinin, onların algıladıkları stres faktörleri ve beyan ettikleri stres belirtileri ile ilişkisi incelenmeye çalışılmıştır. Çalışma, Ankara'da farklı üniversitelerde öğrenim görmekte olan 516 üniversite öğrencisi üzerinde, kendini değerlendirme türü anket uygulaması ile yapılmıştır.

Stres faktörlerini yordayan değişkenlere yönelik yapılan analiz sonucunda; etkisiz başaçıkma yöntemlerinden çaresiz yaklaşım, etkili başaçıkma yöntemlerinden kendine güvenli yaklaşım, kendilik algısı, kaygılı bağlanma tarzı, stres belirtilerinden de olumsuz benlik ve somatizasyonun regresyon denkleminde girerek, stres faktörlerini topluca yordadığı gözlenmiştir. Bu değişkenlerden çaresiz yaklaşım, kaygılı bağlanma, olumsuz benlik ve somatizasyonun, stres faktörlerini yordamaya ayrıca anlamlı katkıları olduğu görülmüştür.

Bununla birlikte; etkisiz başaçıkma yöntemlerinden olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım, etkili başaçıkma yöntemlerinden olan iyimser yaklaşım, kendilik algısı, kaygılı ve kaçınmalı bağlanma tarzları, algılanan stres faktörlerinden olan kendilikle ilgili sorunlar ve geleneksel değerlere aykırı davranışlara bağlı sorunların, stres belirtilerini topluca yordayan değişkenler olduğu gözlenmiştir. Bu değişkenlerden iyimser yaklaşım, kendilikle ilgili sorunlar ve geleneksel değerlere aykırı davranışlardan kaynaklanan sorunların, stres belirtilerini yordamaya ayrıca anlamlı düzeyde katkı yaptığı da saptanmıştır.

Araştırmada ayrıca, güvensiz bağlananlara nazaran güvenli bağlananların; kendilik algılarının daha olumlu olduğu, daha düşük düzeyde stres algıladıkları, stres belirtilerinin daha düşük olduğu ve etkili başaçıkma mekanizmalarını daha çok tercih ettikleri görülmüştür.

ANAHTAR KELİMELELER: Bağlanma, Kendilik Algısı, Başaçıkma Tarzları, Stres Faktörleri, Stres Belirtileri.

SAYFA SAYISI: 146

GİZLİLİK DERECEĞİ: Tasnif Dışı

T.C.
KARA HARP OKULU
SAVUNMA BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SAVUNMA YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI

BAĞLANMA TARZLARI, KENDİLİK ALGISI VE
BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ BAĞLAMINDA ALGILANAN
STRES FAKTÖRLERİ VE STRES BELİRTİLERİ: ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE UYGULAMALI BİR ÇALIŞMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ


Hazırlayan
Tnk. Yzb. Rıza BAYRAK

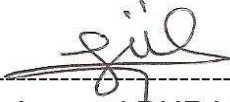
Tez Danışmanı
Prof. Dr. Nesrin HİSLİ ŞAHİN

ANKARA - 2009

KARA HARP OKULU
SAVUNMA BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Tnk. Yzb. Rıza BAYRAK'ın “Bağlanma Tarzları, Kendilik Algısı ve Başaçıkma Yöntemleri Bağlamında Algılanan Stres Faktörleri ve Stres Belirtileri: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Uygulamalı Bir Çalışma” konulu tez çalışması, jürimiz tarafından SAVUNMA YÖNETİMİ Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan 
Prof. Dr. Nesrin HİSLİ ŞAHİN
(Danışman)


Üye 
Doç. Dr. Ayşegül DURAK
BATIGÜN

Üye 
Dr. Topçu. Yb. Ünsal SİĞRİ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

02 / 04 / 2009


Taner ALTUNOK
Prof. Dr. Y. Müh. Alb.
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu tezin başlangıcından ortaya çıkmasına kadar geçen sũrede, her zaman samimi desteğini gœrdũęũm tez danışmanım ve değerli hocam Prof. Dr. Nesrin Hisli ŞAHİN'e hořgœrũ ve nezaketinden dolayı sonsuz teőekkũr ve Őũkranlarımı sunuyorum. Bilimsel araştırma yœntemi konusunda bizlere her zaman yol gœsteren başta Ana Bilim Dalı eski başkanımız Doç. Dr. Nejat BASIM'a, şu anki Ana Bilim Dalı başkanımız Dr. Top. Alb. Kœksal HAZIR'a ve A.B.D. œđretim ũyesi Dr. Top. Yb. ũnsal SIğRI'ya da bugũne kadar vermiş oldukları samimi destekten dolayı sonsuz Őũkran ve hũrmetlerimi sunuyorum.

Verilerin toplanması ařamasında hiçbir yardımını esirgemeyen deęerli hocalarım Prof. Dr. Őahin KAVUNCUBAŐI, Prof. Dr. Yařar TONTA, Prof. Dr. Cem KILIÇ, Prof. Dr. Kasım KARAKŪTŪK, Prof. Dr. Cevriye GENCER, Doç. Dr. Ayřegũl Durak BATIGŪN ve Doç. Dr. Funda ACARLAR'a nezaket, yardım ve tahammũllerinden dolayı Őũkranlarımı sunuyorum. Ayrıca verilerin toplanması ařamasında, arařtırma anketine katılarak bana zaman ayıran bařta Ali TŪRKEL olmak ũzere, tũm deęerli œđrenci arkadařlarıma sonsuz teőekkũrlerimi sunuyorum.

Verilerin SPSS programına girilmesinde zaman mefhumu tanımadan her tũrlũ fedakârlığı gœsteren canım kardeşim Erdal BAYRAK ve muhterem eşi Zekiye BAYRAK'a da sabır, tahammũl ve desteklerinden dolayı çok teőekkũr ediyorum.

Pek tabi ki, bu tezin başından sonuna kadar her zaman desteğini yanımda hissettiğim muhterem annem ve babama da sonsuz sevgi, Őũkran ve hũrmetlerimi sunuyorum.

T.C.
KARA HARP OKULU
SAVUNMA BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SAVUNMA YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
ANKARA 2009

**BAĞLANMA TARZLARI, KENDİLİK ALGISI VE
BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ BAĞLAMINDA ALGILANAN
STRES FAKTÖRLERİ VE STRES BELİRTİLERİ: ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE UYGULAMALI BİR ÇALIŞMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tnk. Yzb. Rıza BAYRAK

ÖZET

Bireylerin algıladığı stres faktörleri ve stres belirtilerinde, bireysel farklılıkların oynadığı önemli rolden hareketle; bu araştırmada bireylerin bağlanma tarzlarının, kendilik algılarının ve başaçıkma yöntemlerinin, onların algıladıkları stres faktörleri ve beyan ettikleri stres belirtileri ile ilişkisi incelenmeye çalışılmıştır. Çalışma, Ankara’da farklı üniversitelerde öğrenim görmekte olan 516 üniversite öğrencisi üzerinde, kendini değerlendirme türü anket uygulaması ile yapılmıştır.

Stres faktörlerini yordayan değişkenlere yönelik yapılan analiz sonucunda; etkisiz başaçıkma yöntemlerinden çaresiz yaklaşım, etkili başaçıkma yöntemlerinden kendine güvenli yaklaşım, kendilik algısı, kaygılı bağlanma tarzı, stres belirtilerinden de olumsuz benlik ve somatizasyonun regresyon denklemine girerek, stres faktörlerini topluca yordadığı gözlenmiştir. Bu değişkenlerden çaresiz yaklaşım, kaygılı bağlanma, olumsuz

benlik ve somatizasyonun, stres faktörlerini yordamaya ayrıca anlamlı katkıları olduğu görülmüştür.

Bununla birlikte; etkisiz başaçıkma yöntemlerinden olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım, etkili başaçıkma yöntemlerinden olan iyimser yaklaşım, kendilik algısı, kaygılı ve kaçınmalı bağlanma tarzları, algılanan stres faktörlerinden olan kendilikle ilgili sorunlar ve geleneksel değerlere aykırı davranışlara bağlı sorunların, stres belirtilerini topluca yordayan değişkenler olduğu gözlenmiştir. Bu değişkenlerden iyimser yaklaşım, kendilikle ilgili sorunlar ve geleneksel değerlere aykırı davranışlardan kaynaklanan sorunların, stres belirtilerini yordamaya ayrıca anlamlı düzeyde katkı yaptığı da saptanmıştır.

Araştırmada ayrıca, güvensiz bağlananlara nazaran güvenli bağlananların; kendilik algılarının daha olumlu olduğu, daha düşük düzeyde stres algıladıkları, stres belirtilerinin daha düşük olduğu ve etkili başaçıkma mekanizmalarını daha çok tercih ettikleri görülmüştür.

Anahtar Kelimeler : Bağlanma, Kendilik Algısı, Başaçıkma Tarzları, Stres Faktörleri, Stres Belirtileri.

Tez Yöneticisi : Prof. Dr. Nesrin HİSLİ ŞAHİN

Sayfa Sayısı : 146

**T.C.
TURKISH MILITARY ACADEMY
DEFENSE SCIENCE INSTITUTE
DEPARTMENT OF DEFENSE MANAGEMENT
ANKARA 2009**

**STRESS FACTORS AND STRESS SYMPTOMS IN THE
CONTEXT OF ATTACHMENT STYLES, SELF-CONCEPT AND
COPING STYLES: AN APPLIED RESEARCH ON THE
UNIVERSITY STUDENTS**

MASTER THESIS

Tnk. Yzb. Rıza BAYRAK

ABSTRACT

The current study attempted to examine the relationship between attachment styles, self-concept, and coping styles with perceived stress factors and perceived and stress symptoms. Applying the self-report survey method, this study was conducted on 516 university students from five different universities in Ankara.

The results revealed that helpless style, self-confident style, self-concept, anxious attachment style, negative-self and somatization as a group significantly predicted the perceived stress factors. Furthermore, helpless style, anxious attachment, negative-self and somatization, each, contributed significantly to the prediction.

Use of helpless and submissive style, low self concept, lack of optimistic style, anxious and avoidant attachment styles, problems related to self and problems related to anti-traditional behaviors, as a group were found

to predict perceived stress symptoms. Among these variables, lack of optimistic style, problems related to self and problems related to anti-traditional behaviors, individually contributed significantly to the prediction of these perceived symptoms.

In addition, securely attached individuals were found to have positive self-concept, lower perceived stress factor and lower stress symptoms compared to insecurely attached individuals. Besides securely attached individuals were found to use more effective coping styles compared to insecurely attached individuals.

Keywords : Attachment Styles, Self-Concept, Coping Styles, Stress Factors, Stress Symptoms.

Advisor : Prof. Dr. Nesrin HİSLİ ŞAHİN

Number of Pages : 146

İÇİNDEKİLER

Teşekkür.....	vii
Özet.....	viii
Abstract.....	x
İçindekiler.....	xii
Tablolar Listesi.....	xvi
Şekiller Listesi.....	xviii
Önsöz.....	xix
Giriş.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM STRES

1. STRES KAVRAMI VE TARİHSEL GELİŞİMİ.....	3
2. STRES FAKTÖRLERİ.....	8
3. STRESLE BELİRTİLERİ.....	14
4. STRESLE BAŞAÇIKMA.....	20

İKİNCİ BÖLÜM KENDİLİK ALGISI

1. KENDİLİK KAVRAMI.....	28
2. KENDİLİK KAVRAMININ GELİŞİMİ.....	30
3. KENDİLİK KAVRAMININ KAYNAKLARI.....	33
4. KENDİLİK-BENLİK SAYGISI.....	37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BAĞLANMA

1. BAĞLANMA KAVRAMI VE UNSURLARI.....	40
---------------------------------------	----

2. BAĞLANMA SİSTEMİNİN GELİŞİMİ.....	42
3. YETİŞKİN BAĞLANMA KAVRAMI VE UNSURLARI.....	48

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BAĞLANMA, KENDİLİK ALGISI, BAŞAÇIKMA TARZLARI, STRES FAKTÖRLERİ VE STRES BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE DAİR ARAŞTIRMA BULGULARI

1. YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALARIN BULGULARI.....	54
2. YURT İÇİNDE YAPILAN ARAŞTIRMALARIN BULGULARI.....	60

BEŞİNCİ BÖLÜM

UYGULAMALI ARAŞTIRMA: BAĞLANMA, KENDİLİK ALGISI VE BAŞAÇIKMA TARZLARININ STRES FAKTÖRLERİ VE STRES BELİRTİLERİ İLE İLİŞKİSİ

1. ARAŞTIRMANIN KONUSU, AMACI VE ÖNEMİ.....	66
a. Araştırmanın Konusu.....	66
b. Araştırmanın Amacı.....	66
c. Araştırmanın Önemi.....	67
2. ARAŞTIRMA SORULARI.....	68
3. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI, SINIRLILIKLARI VE VARSAYIMLARI.....	68
a. Araştırmanın Kapsamı.....	68
b. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	68
c. Araştırmanın Varsayımları.....	69
4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	69
a. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	69
b. Kullanılan Ölçme Araçları.....	72

(1) Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).....	72
(2) Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ).....	74
(3) Üniversite Öğrencilerinde Stres Oluşturan Faktörler Ölçeği (ÜSOFÖ).....	75
(4) Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	78
(5) Kısa Semptom Envanteri (KSE).....	80
c. Veri Toplama ve Değerlendirme Tekniği.....	82

ALTINCI BÖLÜM

BULGULAR

1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN ARAŞTIRMANIN DİĞER DEĞİŞKENLERİ ÜZERİNDEKİ ROLÜNÜ BELİRLEMeye YÖNELİK YAPILAN VARYANS ANALİZLERİ.....	84
a. Demografik Değişkenlerin Stres Faktörleri Üzerindeki Etkisi.....	85
b. Demografik Değişkenlerin Belirtileri Üzerindeki Etkisi.....	87
c. Demografik Değişkenlerin Etkili Başaçıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi.....	87
d. Demografik Değişkenlerin Etkisiz Başaçıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi.....	88
e. Demografik Değişkenlerin Kendilik Algısı Üzerindeki Etkisi.....	88
f. Demografik Değişkenlerin Kaygılı Bağlanma Üzerindeki Etkisi.....	89
g. Demografik Değişkenlerin Kaçınmalı Bağlanma Üzerindeki Etkisi.....	90
2. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK YAPILAN KORELASYON ANALİZLERİ.....	90
a. Araştırma Değişkenlerinin Toplam Puanlarına Yönelik Yapılan Korelasyon Analizleri.....	91
b. Araştırma Değişkenlerinin Alt Ölçeklerine Yönelik Yapılan Korelasyon Analizleri.....	92

3. STRES FAKTÖRLERİNİ YORDAYAN DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN YAPILAN REGRESYON ANALİZLERİ.....	97
4. STRES BELİRTİLERİNİ YORDAYAN DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN YAPILAN REGRESYON ANALİZLERİ.....	102
5. STRES FAKTÖRLERİ VE BELİRTİLERİ YÜKSEK OLAN GRUP İLE DÜŞÜK OLAN GRUBUN ARAŞTIRMANIN DİĞER DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI.....	107
6. BAĞLANMA TARZLARININ STRES FAKTÖRLERİ VE STRES BELİRTİLERİ İLE İLİŞKİSİNE YÖNELİK YAPILAN VARYANS ANALİZİ.....	109

YEDİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN ÇALIŞMANIN DİĞER DEĞİŞKENLERİ ÜZERİNDEKİ ROLÜNE İLİŞKİN ELDE EDİLEN BULGULAR.....	112
2. ÇALIŞMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK ELDE EDİLEN BULGULAR.....	116
3. STRES FAKTÖRLERİNİ YORDAYAN DEĞİŞKENLERE YÖNELİK ELDE EDİLEN BULGULAR.....	121
4. STRES BELİRTİLERİNİ YORDAYAN DEĞİŞKENLERE YÖNELİK ELDE EDİLEN BULGULAR.....	124
5. ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI.....	127
6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER.....	128
KAYNAKLAR.....	132
EKLER.....	147

TABLULAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo-1: Hayat Değişim Ölçeği.....	10
Tablo-2: Stres Kaynakları.....	11
Tablo-3: Stresle Başa Çıkmanın Amaçları.....	20
Tablo-4: Erikson'a Göre Kişilik Gelişiminin Sekiz Evresi.....	32
Tablo-5: Bebek Bağlanma Stillерinin Karakteristikleri.....	43
Tablo-6: Deneklerin Üniversiteleri.....	70
Tablo-7: Deneklerin Okul Tipi Dağılımı.....	71
Tablo-8: Deneklerin Yaş Dağılımı.....	71
Tablo-9: Deneklerin Kodlanmış Yaş Dağılımı.....	72
Tablo-10: Deneklerin öğrenim Yılı Dağılımı.....	72
Tablo-11: Cinsiyet, Sınıf ve Bölümün Stres Faktörleri Üzerindeki Etkisi.....	85
Tablo-12: Cinsiyet, Sınıf ve Bölümün Stres Belirtileri Üzerindeki Etkisi.....	87
Tablo-13: Cinsiyet, Sınıf ve Bölümün Etkili Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi...87	
Tablo-14: Cinsiyet, Sınıf ve Bölümün Etkisiz Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi.....	88
Tablo-15: Cinsiyet, Sınıf ve Bölümün Kendilik Algısı Üzerindeki Etkisi.....	88
Tablo-16: Cinsiyet, Sınıf ve Bölümün Kaygılı Bağlanma Üzerindeki Etkisi.....	89
Tablo-17: Cinsiyet, Sınıf ve Bölümün Kaçınmalı Bağlanma Üzerindeki Etkisi.....	90
Tablo-18: Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar.....	95
Tablo-19: Araştırma Değişkenlerinin Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyonlar.....	96
Tablo-20: Stres Faktörlerini Yordayıcı Değişkenlerin Tespitine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizinin Aşamaları.....	98

Tablo-21: Stres Faktörlerini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	99
Tablo-22: Stres Faktörlerini Yordayan Alt Ölçeklerin Tespitine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizinin Aşamaları.....	100
Tablo-23: Stres Faktörlerini Yordayan Alt Ölçeklerin Tespitine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları.....	101
Tablo-24: Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenlerin Tespitine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizinin Aşamaları.....	102
Tablo-25: Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	103
Tablo-26: Stres Belirtilerini Yordayan Alt Ölçeklerin Tespitine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizinin Aşamaları.....	105
Tablo-27: Stres Belirtilerini Yordayan Alt Ölçeklerin Tespitine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları.....	105
Tablo-28: Stres Faktörleri Yüksek ve Düşük Grupların Araştırmanın Diğer Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması.....	107
Tablo-29: Stres Belirtileri Yüksek ve Düşük Grupların Araştırmanın Diğer Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması.....	108
Tablo-30: Bağlanma Tarzlarının Stres Faktörleri ve Stres Belirtileri Toplam Puanlarına Göre Karşılaştırılması.....	110

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil-1: Yaşam Deneyimleri ve Stres Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kuramsal Model.....	6
Şekil-2: Genel Uyum Sendromunun Aşamaları.....	15
Şekil-3: Stresin Sebep ve Sonuçları.....	19
Şekil-4: Çok Boyutlu Kendilik Yapısı.....	30
Şekil-5: Benliğin Kavramsal Temelleri.....	36
Şekil-6: Bağlanma Sisteminin Temel Özellikleri.....	41
Şekil-7: Yetişkin Dörtlü Bağlanma Modeli.....	50
Şekil-8: Cinsiyet, Sınıf ve Sayısal Bölüme Göre Stres Faktörleri Puan Ortalaması Grafiği.....	86
Şekil-9: Cinsiyet, Sınıf ve Sözel Bölüme Göre Stres Faktörleri Puan Ortalaması Grafiği.....	86

ÖNSÖZ

Toprak, emek ve işgücünün esas olduğu Tarım Devrimi ile makine ve teknolojinin esas olduğu Sanayi Devrimini müteakip bugün, üçüncü dalga veya kuşak olarak adlandırılan Bilgi Devrimi ve onun ortaya koyduğu hızlı değişim sürecini yaşıyoruz. Bu değişim süreciyle birlikte, stres kavramının hayatımızda her geçen gün biraz daha fazla hissedildiği ve dile getirildiği görülmektedir. Lazarus ve Folkman (1984)'ın da ifade ettiği üzere; sosyal değişim süreci, kimlik ve geleneksel değerlere karşı ortaya çıkan yabancılaşma duygusu ve yaşam kalitesini artırma çabaları, stres kavramının son zamanlarda popüleritesinin artmasının sebepleri arasında sayılabilir. Kısaca sosyal, ekonomik, siyasi, psikolojik ve kültürel alanlar başta olmak üzere hayatımızın hemen hemen her alanındaki bu hızlı değişim süreci, her geçen gün yeni bir yaşam tarzı ve anlayışını da beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla bireylerin hayatına değişimle birlikte giren bu belirsizlikler, onları sürekli olarak bir uyum süreciyle baş başa bırakırken; yaşadıkları stres ve sıkıntıları da arttırabilmektedir.

Günümüzde stres, hem bireyler hem de organizasyonlar açısından büyük bir sorun teşkil etmektedir. Stresin gerek bireylere ve gerekse organizasyonlara olan olumsuz etkileri iki ana kapsamda ele alınabilir. İlk olarak stres bireysel özelliklerin de etkisiyle, çalışma ortamında büyük bir iş doyumsuzluğuna, zihinsel sağlık problemlerine, iş kazalarının oluşumuna, alkol tüketiminin artışı gibi olumsuz alışkanlıkları tetiklemeye ve nihayetinde de sosyal ve ailevi problemlerin artışına neden olabilmektedir. Yani stres bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik dengesini bozarak, huzur ve esenliğini tehdit etmektedir. İkinci olarak; gerek bireyler, gerekse organizasyonlar ve devlet açısından, stresin ortaya koyduğu maliyet, bugün itibariyle oldukça fazladır. Kahn ve Cooper (1993)'a göre; stres kaynaklı rahatsızlıkların Amerikan ekonomisine yıllık maliyeti, yıllık 100 milyar dolardır.

Fakat bununla birlikte, “yaygın inanışın aksine stres her zaman kötü bir şey de değildir. Stresin aynı zamanda hayatta kalmak, yenileri aramak ve yaratmak, kısaca gelişim için hayatımıza renk katan etkili bir güdüleyici” (Rowshan, 1998:11) olduğu da unutulmamalıdır. Braham’ın da ifade ettiği gibi; çoğu insan motive olabilmek için biraz strese ihtiyaç duyar. Çünkü yetersiz stres de, bir stres kaynağı olabilir (1998:46). Sonuçta, eğitim sürecinde sınava hazırlanmada yaşanan stresler ve iş hayatında ilerlemede yaşanan stresler gibi gelişim ve değişimi tetikleyen streslerin, yaşanması zor olmasına rağmen, psiko-sosyal gelişim için gerekliliği de göz önüne alınmalıdır.

Netice itibariyle, gerek bireyler ve gerekse organizasyonların sağlıklı devamı açısından, stres kavramının tüm yönleriyle ele alınarak etkili biçimde yönetilmesinin son derece önemli olduğu ifade edilebilir.

GİRİŞ

İlgili kavramsal çerçeve kapsamında stres, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucu karşılaştığı dış faktörlere karşı, dengesini korumak üzere verdiği başa çıkma mücadelesinde kaynaklarının tükendiği noktada ortaya çıkan bir gerginlik durumu olarak ifade edilebilir. Bireyler üzerinde stres algısı yaratan faktörleri de genel hatlarıyla değişimin yarattığı belirsizlik, fiziksel çevreden kaynaklanan sorunlar ve bireysel kaynaklı sorunlar olarak ele almak mümkündür. Bunun yanında bu stres faktörlerinin bireylerde ortaya çıkardığı fiziksel ve psikolojik belirtilerin ise somatizasyondan kaygı ve depresyona kadar uzandığı görülmektedir.

Alanda yapılan çalışmalar incelediğinde, gerek stres algısında ve gerekse stres belirtileri üzerinde bireysel farklılıkların önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Yani aynı stres faktörü tüm bireylerde aynı düzeyde algılanmadığı gibi, bireylerin gösterdiği belirtilerin türü ve seviyesi de farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmanın en önemli nedenlerinden birinin, bireylerin strese başa çıkmada kullandığı kaynaklar olduğu ifade edilmektedir. Çünkü stres karşısında yapılan değerlendirmede, sağlık ve enerji, olumlu kendilik algısından kaynaklı pozitif inançlar, problem çözme yeteneği, diğer insanlarla etkili iletişim kurabilmek için güvenli bağlanma duygusu gibi kaynaklara sahip bireylerin; stres verici durumu kendi varlığı için daha düşük seviyede tehdit olarak değerlendirdiği ve kendi kaynakları ile olayın üstesinden gelebileceğine inandığı belirtilmektedir.

Bu genel düşünceden hareketle; yaptığımız bu çalışmada algılanan stres faktörleri ve bireylerin beyan ettiği stres belirtileri üzerinde, bireysel farklılıkların kaynağı olarak değerlendirilen bağlanma stilleri, kendilik algısı ve başa çıkma tarzlarının rolü incelenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın birinci kısmında tarihsel gelişimi içinde stres kavramı, stres faktörleri, başa çıkma yöntemleri ve stres belirtileri açıklanmaya çalışılmıştır. İkinci bölümde kendilik algısı kavramı tanımlandıktan sonra, kendilik kavramının gelişimi ve özsaygı

kavramı irdelenmiştir. Üçüncü bölümde bağlanma kavramı ve gelişimi ile yetişkin bağlanması incelenmiştir. Araştırmanın dördüncü bölümünde, çalışmada incelediğimiz değişkenlere ait gerek yurtdışı ve gerek yurtiçinde yapılmış araştırma bulgularına yer verilmiştir. Beşinci bölümde, çalışmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve kullanılan metod açıklanmıştır. Altıncı bölümde ise yapılan analizin bulguları aktarılmıştır. Araştırmanın son bölümünde de elde edilen bulgular daha önceki araştırma bulgularıyla kıyaslanarak tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.



BİRİNCİ BÖLÜM

STRES

Oxford Dictionary'de "insan yaşamında aşırı iş yükü gibi problemlerle ortaya çıkan üzüntü ve gerilim durumu; bir şeye verilen önemden dolayı ortaya çıkan zorlama, baskı" (2004:1185) şeklinde tanımlanan stres kavramının, literatürde bugüne kadar üzerinde uzlaşa sağlanmış tam bir tanımı yoktur. Fakat ortaya atıldığı günden beri stres kavramını açıklamaya yönelik, değişik disiplinlerde oldukça fazla çalışma yapıldığı da görülmektedir.

Bundan sonraki bölümde, tarihsel gelişimi içinde ve kuramsal yaklaşımlar kapsamında stres kavramının ne olduğu, nasıl ortaya çıktığı ele alınarak; stres faktörleri, stres belirtileri ve stresle başa çıkma kavramları açıklanmaya çalışılacaktır.

1. STRES KAVRAMI VE TARİHSEL GELİŞİMİ

"Stres" kelimesinin Latince'de zorluk anlamını taşıyan "stringere" (Hardgreaves, 1999:8), "estricia" ve eski Fransızca'da "estrece" kelimelerinden geldiği ve İngiliz dilinde kullanılan bir terim olduğu bilinmektedir (Baltaş A., Z., 1998:298). 14. yüzyılda felaket, bela, musibet (adversity), keder, elem (affliction) gibi anlamlarda kullanılmış olan stres kavramı (Lazarus ve Folkman, 1984:2); 19. yüzyılda kavrama yüklenen yeni anlam ile değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarla objelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır (Baltaş A., Z., 1998:298). Bilim dünyasına bakıldığında stres sözcüğün ilk kez 17. yüzyılda "elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki"yi açıklamak üzere, fizikçi Robert Hook tarafından kullanıldığı görülmektedir. Thomas Young adlı bir başka fizikçi de stres kavramını, yüzyıl kadar sonra bir formül üzerinde göstermiştir. Young'a göre stres, "maddenin kendi içinde olan bir güç ya da direnç"tir (Şahin, 1995:2).

Stres sözcüğünün fizikte bu şekilde tanımlanmasından sonra, farklı disiplinlerde farklı anlamlarda da kullanılmış olduğu görülmektedir. 1932 yılında Walter Cannon stresi, “sıcak, soğuk, oksijen yetersizliği ve kan şekerinin düşmesi gibi sebeplerle, vücudun dengesinin (homeostatis) bozulması” olarak değerlendirirken; 1936 yılında Hans Selye, “vücudun psikolojik tehdit de dahil olmak üzere, dışarıdan gelen zararlı uyarılara karşı, orkestra edilmiş savunması” olarak değerlendirmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984:2). 1950li yıllardan itibaren de Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık raporlarında, stresin psikolojik yönüyle ilgili çalışmalar görülmeye başlanmıştır. Psikoloji alanında genel olarak “sıkıntı” ya da “zorluk” (Graham, 1999:24) anlamında kullanılan stres kavramı; bazı alanlarda organizmanın tepkisi, bazı alanlarda ise dıştaki uyarıcı olarak kullanılmıştır (Şahin, 1995:3).

Stres çalışmalarında öncülerden biri olan Selye (1989), çalışmaları neticesinde stresi; “organizmanın, üzerinde oluşan herhangi talebe karşı verdiği, spesifik olmayan (nonspecific) cevap (response)” olarak açıklamıştır. Yani, organizma herhangi bir taleple karşılaştığında, o olaya özgü tepkiler geliştirir. Bu tepkilerin amacı ise, normalleşme sürecine tekrar dönmektir. Örneğin sıcağa maruz kalındığında, vücut terler ve sonrasında da normalleşmek için, bu teri buharlaştırarak soğumaya çalışır. Fakat terleme mekanizmasının devreye sokulması için ortaya çıkan bir gereksinim (need) vardır; bu gereksinim olaya özgü olmayıp, her durumda aynıdır. İşte bu tepkileri başlatan ve olaydan bağımsız olan bu gereksinim, stresin özüdür (1974:28). Schermerhorn ise stresi; “olağanüstü talep, sınırlama, ya da fırsatlarla karşılaşıldığında, yaşanan gerilim” olarak tanımlamaktadır (1989:647).

“Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum” olarak tanımlanabilecek stres kavramının, akademik çalışmalarda kullanılması, esasında bu kavramın sahip olduğu üç temel etkenden dolaydır. Bunlardan birinci temel etken; toplayıcı bir özelliğe sahip olan stres kavramının endişe, gerginlik, çatışma, duygusal çöküntü, benlik tehdidi, engellenme, güvenliğin tehdidi gibi birçok terim yerine

kullanılmış olmasıdır. İkincisi temel etken olarak stres kavramı, psikolojik olayların fizyolojik belirleyicilerini gösterme imkânı vermiş ve bu bağlantıların kurulmasını kolaylaştırmıştır. Üçüncü temel etken ise; insanla ilgili her alanda “alışılmamış etkilerin” araştırılmasına yol açmıştır (Baltaş A., Z., 1998:298).

Alanda yapılan çalışmaları incelendiğinde; stresin, uyarıcı (stimulus) veya tepki (response) kavramları çerçevesinde yoğun olarak ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmalar aynı potaya alınıp değerlendirildiğinde, psikolojik stresin; kişi ile çevresinin etkileşimi neticesinde, kişinin baş etmek üzere hem kaynaklarının yetersiz kaldığı ve hem de sağlığının tehdit edildiği noktada ortaya çıktığı görülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984:21).

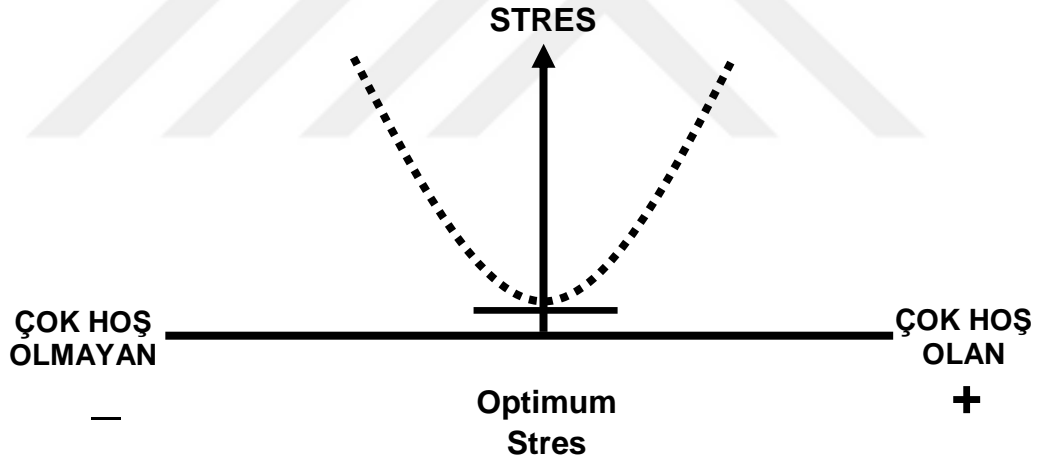
Mason (1975)'in stres tanımında ise şu üç husus vurgulanmıştır (Aldwin, 2000:23);

- Stres, organizmanın hem psikolojik, hem de duygusal bir iç (internal) durumudur (bir gerginlik durumudur),
- Stres oluşumunda, dış (external) bir etki (stresör) söz konusudur,
- Stres, bireyin çevresi ile etkileşimi neticesinde ortaya çıkar.

İnsan bedeni zevkli ve zararlı olaylar arasındaki farkı ayırt edemez. Dolayısıyla stres; memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın, her türlü talebe karşı, bedenin uyum sağlamak üzere verdiği yaygın tepki olarak ele alınabilir. Buradan hareketle burada bazı hususların açıklanmasında da fayda vardır. Öncelikle stresi başlatan çevresel uyarıcılara; stres kaynağı, stres yapıcı ya da stresör denir. Stres ise “bedenin bir tepkisi, olaya yanıtı”dır. Yani stresin kendisi fiziksel bir durumdur ve neticede de fizyolojik bir tepki ortaya çıkarır. Sonuçta endişe, kaygı, depresyon veya engellenme hislerini stres olarak değil; bedenin olaya yanıtı, fizyolojik bir tepki ya da sonuç olarak değerlendirmek yerinde olacaktır (Allen, 1983:3).

Stres kavramı genellikle zararlı ve olumsuz olarak ele alınıp değerlendirilmesine rağmen; “yaygın inanışın aksine stres her zaman kötü

birşey değildir. Hayatta kalmak, yenileri aramak ve yaratmak, kısaca gelişim için hayatımıza renk katan etkili bir güdüleyici” (Rowshan, 1998:11) olduğu da unutulmamalıdır. Braham’ın da ifade ettiği gibi; çoğu insan motive olabilmek için biraz strese ihtiyaç duyar. Çünkü yetersiz stres de, bir stres kaynağı olabilir. Olumsuz stres, çok az veya çok fazla gerilim altındayken ortaya çıkarken; olumlu stres, yeterli derecede gerilim hissedilip motive olduğunda ortaya çıkar ve en verimli şekilde çalışmamızı sağlar (1998:46). Eğitim sürecinde sınava hazırlanmada yaşanan stresler ve iş hayatında ilerlemede yaşanan stresler gibi gelişim ve değişimi tetikleyen streslerin, yaşanması zor olmasına rağmen, psiko-sosyal gelişim için mutlak gerekliliği de göz önüne alınmalıdır. Ayrıca Şekil-1’de görüldüğü üzere; bazı yaşam olayları ve stres arasındaki ilişkide; bir taraftan *hiç hoş olmayan*, diğer taraftan da *çok hoş olan* birlikte yaşanabilirken; aynı zamanda her iki durumda da, stres sıfır değildir (Selye, 1974:33).



Şekil-1: Yaşam Deneyimleri ve Stres Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kuramsal Model (Levi, 1972'den aktaran Selye,1974:33).

Yukarıda yapılan tanımlar ve açıklamalar göz önüne alındığında, stres kavramının tanımı konusunda üzerinde fikir birliği yapılan hususları, şu şekilde belirtilebiliriz (Cofer ve Appley, 1968:449-450);

- Stres, organizmanın bir durumudur,
- Stres, kişinin çevresiyle etkileşimi sonucu oluşur,

- Stres, motivasyonun yarattığı etkiden daha yüksek derecede insanı etkiler ve harekete geçirir,
- Stresle birlikte tehlikeli bir durumun varlığı söz konusudur ve bu durumun da algılanması da gereklidir,
- Stres, organizmayı tamamıyla etki altına alır.

Buraya kadar stres kavramı konusundaki farklı tanımlar ele alınarak incelenmiş ve üzerinde karar kılınmış ortak konular ifade edilmeye çalışılmıştır. Fakat bazen de kavramlara tersten bakmanın, onların aslında ne olmadığını da ortaya konulmasını sağlayarak, o kavramların anlaşılmasını daha kolay hale getirebilir. Bu düşüncelerle, Selye'nin de belirttiği gibi stres aslında şunlar değildir (1974:30–32);

- Stres yalnızca sinirsel bir gerilim durumu değildir. Bu gerçek, mutlaka vurgulanmalıdır; çünkü stresi, sadece sinirsel tükenmişlik ya da duygusal canlanma ile açıklamak yetersizdir,
 - Stres her zaman belirsiz bir zarar/hasar neticesinde ortaya çıkmaz. Yani stres kaynağının, hoş olup olmaması da önemli değildir.
 - Stres her zaman kaçınılacak bir husus değildir,
 - Stresten tamamen kurtulmak, ancak ölümlle mümkün olabilir.
- Yani, stres yoksa ölüm vardır.

Netice itibariyle; stres konusunda yapılan tanımların genel olarak iki grupta toplandığı görülmektedir. Bunlardan birincisi “kişi ile çevresi arasındaki ilişkiyi, yani kişi çevre etkileşimi”ni, diğeri ise “dışarıdan gelen herhangi bir talep ve etkiye karşı organizmanın verdiği tepki” konusunu odak almaktadır (Aydın, 2002:3).

Baltaş ve Baltas'a göre de stres kavramı iki anlamda kullanılmış olup, birinci anlamda kullanılan stres; insan ya da başka bir organizmanın, içinde bulunduğu etmenler tarafından dengesinin bozulduğu bir durumu anlatmak için kullanılırken; ikinci anlamda kullanılan stres kavramı, organizmanın dengesini bozabilecek tüm etmenleri (stressors) kapsamaktadır. Yani birinci

anlamda ele alınan stres kavramı fizyolojik, biyokimyasal ve psikolojik stres belirtilerini kapsarken; ikinci anlamda kullanılan stres kavramı fiziksel (travma, sıcak, soğuk vb.), psikolojik (duygusal gerilimler, iç-dış çatışmalar, eş sorunları vb.) veya sosyal (çevre etmenleri, kültürel değişimler vb.) içerikli tüm etmenleri kapsamaktadır (1989:264–265).

Buraya kadar yapılan açıklamalar çerçevesinde, insanlar üzerinde stres yaratan faktörlerin irdelenmesinin ve aydınlatılmasının yerinde olacağı düşüncesiyle, bundan sonraki bölümde stres faktörleri tüm yönleriyle incelenmeye çalışılacaktır.

2. STRES FAKTÖRLERİ

İnsanlar için stres yaratan faktörler (stres factors) incelendiğinde, stres tepkisini ortaya koyan tek bir faktörden söz etmek hemen hemen mümkün değildir. Çünkü insanlar arasındaki bireysel farklılıklar neticesinde, ortaya çıkan stres algısının da farklılık gösterdiği bilinmektedir. Fakat stres sebeplerini aşağıdaki gibi dört ana grupta toplamak da mümkündür (Braham, 1998:17).

- **Değişim:** Günümüzde her üç dört yılda bir hayatımızı komple değiştirecek kadar, büyük bir değişime şahit oluyoruz. Artan teknolojik gelişme örgütsel değişimi körüklerken, bu durum aynı zamanda insanların ömrü boyunca ortalama olarak üç veya dört kez iş değiştirmesine yol açmaktadır. Aynı şekilde aile yapıları ve yaşam şekilleri de eskiye oranla hızlı bir değişim süreci geçirmektedir (Hudson, 1991:748). Dolayısıyla 1990'lardan itibaren hissedilen bu hızlı değişim, bireyleri yeni uyum süreçleriyle baş başa bırakırken; yeni streslerin de kaynağı olabilmektedir.

- **Gizli (sinsi) Stres:** Sinsi stres birçok insan için ciddi bir sorun kaynağıdır. Bu stres türü, beklenmeyen veya istenmeyen değişim gibi tek ve çok önemli bir olay sonucu ortaya çıkmamaktadır. Küçük küçük olayların

ertelenmesi ve üst üste birikmesiyle ortaya çıkmıştır. Ertelenen sağlık sorunları, amaçsızlık, cinsiyet ayrımı, ırk ayrımı, kuşak ayrımı ve sınıf ayrımı gibi sorunlar; insan enerjisinin belli bir kısmını düzenli olarak tüketen bu stres kaynağı için örnek olarak gösterilebilir.

- **Bireysel Kaynaklı Stresler:** Yaşanan stresin bir kısmı da birey kaynaklıdır. Bireysel stres kaynakları arasında; yıllar boyu edinilmiş alışkanlıklar ve kişilik özelliklerimiz (A veya B tipi kişilik özelliği) sayılabilir. Özellikle A tipi kişilerin sahip olduğu mükemmeliyetçilik, iş-yoğun bir hayatı da beraberinde getirirken; yaşanan kaygı durumunu da arttırabilmektedir.

- **Fiziki Çevreden Kaynaklanan Stres:** İş ortamından kaynaklanan stresle birlikte, yaşadığımız fiziksel çevrenin özellikleri (sıcak-soğuk hava, gürültü, hava kirliliği vb.) de bir stres kaynağıdır.

Rowshan'a göre stres yaratan faktörler iki grupta incelenebilir. Bunlar "önceden kestirilebilen ve önceden kestirilemeyen" faktörlerdir (1998:28-42).

- **Önceden Kestirilebilen Stres Faktörleri:** Bu grupta ele alınan stres faktörleri, hayatımızı belli bir süre etki altına alan olayları kapsar ve önceden bilgi sahibi olduğumuz stres kaynaklarıdır. Bu grupta değerlendirilebilecek en büyük iki kaynak; iş hayatında yaşanan tatminsizlik ve gerçekleşmesi mümkün olmayan beklentilerdir.

- **Önceden Kestirilemeyen Stres Faktörleri:** İnsan hayatında yaşanan büyük değişimler, önemli derecede büyük stres kaynağıdır ve bunlarla başa çıkmak da oldukça zordur. Yalnızca olumsuz değişimler değil, aynı zaman da olumlu değişimler de stres faktörü olarak karşımıza çıkar. Bu gruptaki stres faktörleri için; sevilen bir insanın kaybı, yaralanma olayları, doğal afetler, zulüm örnek olarak gösterilebilir.

Bilimsel olarak ispatlanmamış olmasına rağmen, insanların hayatlarında ortaya çıkan değişikliklerin ve stres verici olayların, çeşitli hastalıklara yol açtığı bilinmektedir. Bu düşünceden yola çıkan Adolf Meyer; hastalıklarla, insanların hayat değişiklikleri arasındaki ilişkiyi sistemli bir biçimde incelemeye başlamış ve çalışmaları neticesinde de “Hayat Kartı” adında bir sistematik geliştirmiştir. 1962 yılında Thomas Holmes ve Richard Rahe, Adolf Meyer’in çalışmasını daha da ileriye taşıyarak; kişilerin hayat düzeylerinde ortaya çıkan; küçük veya büyük bir uyum yapmayı gerektiren “hayat olayları”nı bir listede toplamış ve her bir olayın ortalama ağırlığını tespit etmişlerdir. Sosyal stres niteliğinde olan bu 43 adet adet hayat olayının ortak noktası, kişilerin süregiden günlük hayat düzeninde bir değişikliğe neden olmasıdır. Aşağıda listesi verilen bu olayların sebep olduğu stresin şiddeti, olayın yol açtığı değişikliğe uyum yapma güçlüğü ile orantılıdır (Ruch ve Holmes, 1971:15; Ertekin, 1993:32-35).

Tablo-1: Hayat Değişim Ölçeği (Ruch ve Holmes, 1971:15)

Sıra No	Hayat Olayı	Puan
1.	Eşlerden birinin ölümü	100
2.	Boşanma	73
3.	Eşlerin ayrı yaşamaları	65
4.	Hapsedilmek	63
5.	Yakın aile bireylerinden birinin ölümü	63
6.	Önemli bir hastalık veya yaralanma	53
7.	Evlilik	50
8.	İşten atılma	47
9.	Evlilikte barışmalar	45
10.	Emeklilik	45
11.	Aile fertlerinden birinin sağlığındaki değişiklik	44
12.	Hamilelik	40
13.	Cinsel sorunlar	39
14.	Aileye yeni birinin katılması	39
15.	İşe yeniden uyum sağlama	39
16.	Ekonomik durumdaki değişiklik	38
17.	Yakın bir arkadaşın ölümü	37
18.	İş alanının değiştirilmesi	36
19.	Eşler arası tartışma sayısındaki artış	35
20.	Büyük miktarda borçlanmak	31
21.	İpoteğin haczi veya paraya el konulması	30
22.	İşteki sorumlulukların değişmesi	29
23.	Çocuğun evden ayrılması	29
24.	Polis veya kanunla ilgili problemler	29
25.	Önemli bir kişisel başarı	28
26.	Kadının ev dışında işe başlaması veya işten ayrılması	26

27.	Resmi olarak eğitime başlamak veya bitirmek	26
28.	Yaşam koşullarındaki değişiklik	25
29.	Kişisel alışkanlıkların değiştirilmesi	24
30.	Üst yöneticilerle sorunlar	23
31.	İş saatlerinde veya koşullarında değişme	20
32.	Ev değişikliği (taşınma)	20
33.	Okul değişikliği	20
34.	Alışılmış tipinizde büyük bir değişim	19
35.	Dini uygulama ve alışkanlıklarda önemli bir değişiklik	19
36.	Sosyal faaliyetlerde önemli bir değişiklik	19
37.	Çok büyük olmayan bir şekilde borçlanmak	17
38.	Uyku alışkanlıklarının değişmesi	16
39.	Aile bireylerinin bir araya gelme sıklığında değişiklik	15
40.	Beslenme alışkanlıklarındaki değişiklik	15
41.	Tatil	13
42.	Yılbaşı	12
43.	Küçük yasadışı faaliyetler	11

Yukarıdaki tabloda, 0–149 arası puanın düşük derecede stres; 149–299 arası puanın orta derecede stres; 300’den yukarı puanın ise yüksek derecede stres yarattığı değerlendirilmektedir. İnsan yaşamında ortaya çıkan değişikliklerin, izleyen yıl içinde strese bağlı hastalıkların oluşumunu artırdığı tespit edilmiştir. Yukarıdaki ölçekten 150–199 arasında alınan puanın bir yıl içinde %37 oranında; 200–299 arasında alınan puanın bir yıl içerisinde %51 oranında; 300’ün üzerinde alınan puanın ise bir yıl içerisinde %79 oranında hastalanma riskini artırdığı tespit edilmiştir (Cottrell, 1992:9).

Sailer ve diğerlerine göre, bireylerin yaşam süreleri boyunca karşılaşılabilecekleri stres kaynakları ve bunların nedenleri, Tablo-2’de görülmektedir (1982:36).

Tablo–2: Stres Kaynakları (Sailer ve diğerleri, 1982:36)

STRESLER	NEDENLERİ
AİLEVİ STRESLER	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ailenin kendi bireyleri için beklentileri ▪ Aile ve iş problemleri ile uğraşma ▪ Ailevi düzensizlikler
BİREYSEL STRESLER	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bireysel boyutta yaşanan baskılar ▪ Çelişki içinde kalmak ▪ Yaşlanma hissi
SOSYAL VE ÇEVRESEL STRESLER	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hukuki düzenlemelerdeki artış ▪ Siyasal gelişmeler ▪ Çevresel faktörlerdeki sürekli değişme

ÖRGÜTSEL STRESLER	<ul style="list-style-type: none">▪ Rol çatışması▪ İşin özelliği▪ Organizasyondaki teşkilatlanma düzeni▪ İş akışının tasarım şekli▪ Örgütsel destek▪ Ücret politikaları▪ Çalışanların niteliği▪ Örgütsel karar alma süreci
--------------------------	---

İşikhan ise bireylerin karşılaştıkları stres kaynaklarını; kurum dışından kaynaklanan stres kaynakları, kurum içinden kaynaklanan stres kaynakları, gruplardan kaynaklanan stres kaynakları ve bireysel stres kaynakları olmak üzere dört grupta tanımlamaktadır (2004:39).

▪ **Kurum Dışından Kaynaklanan Stresler:** Kurum dışı stres kaynakları arasında; toplumsal ve teknolojik değişimin yarattığı uyum mücadelesi, ekonomik ve ailevi sorunlar sayılabilir.

▪ **Kurum İçinden Kaynaklanan Stresler:** Kurum içi stres kaynakları arasında; kurum politikaları, fiziki çalışma şartları, işin özelliği, ücret politikaları sayılabilir.

▪ **Grup Stres Kaynakları:** Bireylerin tek başına davranışları ile grup içindeki davranışları arasında fark olduğu bilinmektedir. Bu davranış farklılığı da neticede stres kaynağı olarak ortaya çıkabilmektedir.

Grup stres kaynağı olarak; gruptaki birlik ruhunun eksikliği, gruptaki sosyal desteğin eksikliği ve gruplarda görülen çatışma kavramı gösterilebilir.

▪ **Bireysel Stres Kaynakları:** Bireysel stres kaynakları arasında; rolle ilgili stres kaynakları (uyuşmazlık, belirsizlik, aşırı veya oldukça az iş yükü), kişisel özellikler, hayat ve kariyer değişikliklerinin önemli bir yer tuttuğu söylenebilir.

Lazarus ve Cohen (1977), üç büyük stres kaynağının temelde hep var olduğunu belirtmektedir. Bunlar, büyük değişimlere neden olan ve birçok insanı etkileyen büyük afet ve felaketler, bir ya da birkaç insanı etkileyen büyük değişimler ve bireylerin yaşadıkları günlük sıkıntılardır. İlk grupta yer alan ve büyük değişimlere neden olan stres kaynakları bireylerin kontrolü dışında olup, evrensel olarak her yerde aynı etkiyi sebep olan ve uzun süreli stres kaynaklarıdır. Bu ilk gruba örnek olarak doğal afetler, savaş, tutsaklık, sürgün gibi insanlar tarafından yaratılan büyük felaketler gösterilebilir. İkinci grupta olan büyük değişimler ise; sevilen bir insanın kaybı ve hayatı tehdit eden bir hastalık gibi değişimler olup, bunların oluşumunu değiştirmek de insanların kontrolü dışındadır. Üçüncü grupta ele alınan stres kaynakları ise; kendini yalnız hissetmek, çok fazla sorumluluk sahibi olmak, eş ile tartışma, o gün yapılması gereken bir işi sonuçlandıramama gibi küçük günlük sıkıntılar olup, ortaya çıkan stresin etkileri ilk iki gruba nazaran daha küçük ve daha kısa sürelidir (Lazarus ve Folkman, 1984:12–13).

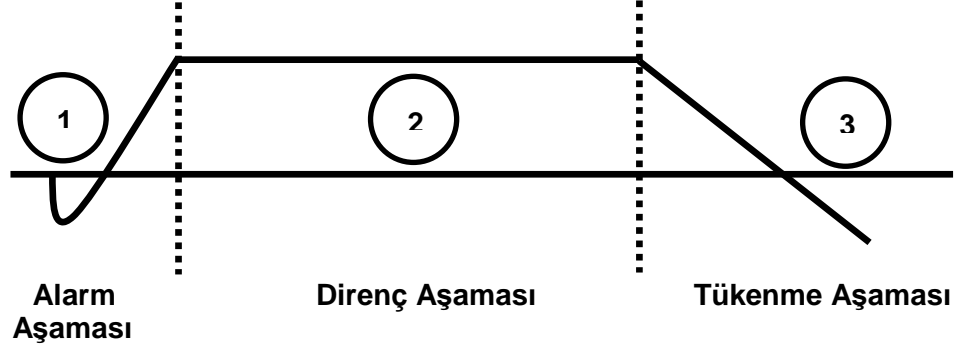
Cinsiyet Rol Teorilerine (Gender Role Theories) göre stres, kadın ve erkekler için de farklılaşabilmektedir. Örneğin çalışma hayatında olan kadınlar, aynı işte erkeklere nazaran daha düşük statüde ve daha az para kazanmakta, ayrıca birçok taciz olayıyla da karşı karşıya kalabilmektedirler. Fakat bu farklılaşmanın sebebinin, yani kadınların iş yerinde erkeklere nazaran daha fazla stres yaşamasının, daha çok kadınların çalışma sürecine katılmaları ile cinsiyet rollerinin dışına çıkmalarından kaynaklandığı ifade edilmektedir. Alanda yapılan çalışmalar da bu farklılaşmanın biyolojik cinsiyet farklılığından daha ziyade, çoğunlukla sosyalleşme sürecinden, yani kadınların toplumsal sürece katılımının kabulünden kaynaklandığı gerçeğini desteklemektedir (Monat ve diğerleri, 2007:351). Dolayısıyla “sosyo-kültürel yapının da bir stres faktörü” (Aldwin, 2000:36) olduğu söylenebilir.

Buraya kadar yapılan açıklamalar göz önüne alındığında, bireylerin hayatını sürdürürken karşılaştığı stres faktörlerini gerek doğa kaynaklı ve gerekse insan kaynaklı olsun, yaratılan değişim ve bu değişimin ortaya koyduğu etkiler, çevresel faktörler, bireylerin içinde yaşadığı sosyo-kültürel

süreç, bireylerin özelliğinden kaynaklanan bireysel faktörler ve bireylerin iş ortamından kaynaklanan örgütsel faktörler olarak toparlamak mümkün görünmektedir. Bu düşüncelerle bundan sonraki bölümde, tespit edilen bu stres faktörleri ışığında ortaya konan bireysel stres tepkileri irdelenecektir.

3. STRES BELİRTİLERİ

Walter Canon stresi, “bir acil durum” tepkisi olarak tanımlamış ve temelinde “biyolojik varoluş ve uyum” ihtiyacı olduğunu görmüştür. O’na göre stres; organizmanın, kendi yaşamını ve çevreye uyumunu (dengesini) tehdit eden bir unsura (uyarıcıya) gösterdiği ve varoluşsal değeri olan bir “savaşma ya da kaçma” tepkisidir (Şahin, 1995:8). Selye, Canon’un bu görüşlerinden yola çıkarak, çalışmalarında dış uyarıcıların (stresör) laboratuvar hayvanları üzerindeki kısa ve uzun dönem etkilerini incelemiş ve bedenin stres karşısında verdiği tepkiyi, Şekil-1’de görüldüğü üzere üç aşamalı olarak “Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrome-G.A.S)” adını verdiği bir metotla tanımlamıştır (1974:39). Genel Uyum Sendromuna göre bir stres kaynağı ile karşılaşıldığında, sempatik sinir sistemi devreye girer ve beden “savaş ya da kaç” tepkisi gösterir. Bu aşama “alarm aşaması” olarak adlandırılır. Alarm aşamasında vücutta kalp atışlarının hızlanması, tansiyonun yükselmesi, solunumun hızlanması gibi bir takım fiziksel ve kimyasal değişimler neticesinde, birey savaşarak ya da kaçarak organizmasını korumaya çalışır. Alarm aşamasını ise “direnc aşaması” izler. Bu aşamada strese karşı direnc geliştirilir ve neticede strese baş edilebilirse, parasempatik sinir sistemi devreye girer ve bedendeki değişim dengelenmeye çalışılır. Kalp atışı, solunum ve tansiyon düzene girer ve kas gerilimi azalır. Eğer strese başa çıkılmaz ve uyum sağlanamazsa, üçüncü aşama olan “tükenme aşaması”na geçilir. Bu aşamada parasempatik sinir sistemi hala etkin olmasına rağmen, kişi tükenmiştir ve stres kaynağı ise halen mevcut durumdadır. Bu aşamada uzun süreli stres kaynakları ile baş edilemez ve neticede de birey, yeni stres kaynaklarının olumsuz etkilerine açık hale gelir (Lamberton ve Minor, 1995:262).



Şekil-2: Genel Uyum Sendromunun Aşamaları (Selye,1974:37)

Yukarıda bahsedilen Genel Uyum Sendromu, dört temel varsayımı vardır (Rice, 1999:18). Bu varsayımlar aşağıda sıralanmıştır:

- Tüm biyolojik organizmalar içsel değerlerini (homeostatis) sağlama yönünde, doğuştan getirilen bir güdüye sahiptir. Dengeyi koruma, yaşam boyu devam eden bir süreçtir.
- Mikroplar ya da aşırı iş yükü gibi stresörler, içsel dengeyi bozar. Beden ise her türlü stresöre genel bir fizyolojik uyarılma ile cevap verir. Bu tepki savunmacı ve kendini korumaya yöneliktir.
- Bu fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama, aşamalı (alarm, direnç ve tükenme) olur. Uyumun ne kadar zaman alacağı ve ilerleyen aşamalardaki gelişmenin seviyesi, stresörün süresi ve yoğunluğuna direnme başarısına bağlıdır.
- Organizmanın uyum yapma enerjisi sınırlıdır. Bu enerji tüketilirse, organizma bundan sonra stresle baş etme yeteneğini yitirir ve ölebilir.

Genel Uyum Sendromu, stres alanında önemini hala korumasına rağmen birçok noktada da eleştirilmektedir. Kuramın ilk eleştirildiği nokta, strese karşı herkesin verdiği tepkinin aynı olmasıdır. Alanda yapılan araştırmalarda görüldüğü üzere, strese karşı vücudun gösterdiği tepkilerde bireyler arasında farklar vardır. Kuramın eleştiriye uğradığı ikinci nokta,

vücudun tüm stresörlere karşı aynı tepkiyi göstereceğidir. Oysa bilindiği üzere bazı stresörler içsel, bazıları ise dışsal kaynaklıdır. Dolayısıyla vücudun farklı stresörlere karşı, tepkise de farklı olacaktır (Ross ve Altmaier, 1994:3). Kuramın eleştirildiği üçüncü nokta ise psikolojik faktörleri göz ardı etmiş olmasıdır. Çünkü kuram stresörün fırsat mı, yoksa tehdit mi olduğu konusunda yapılan değerlendirmeleri, başka bir ifadeyle bilişsel süreçleri dikkate almamaktadır. Ayrıca kuram, başa çıkma stratejilerinin seçimi ve etkililiğini de göz ardı etmiştir (Rice, 1999:18).

Bundan önceki bölümde değişim, çevresel faktörler, bireylerin içinde yaşadığı sosyo-kültürel süreç ve bireysel özellikler gibi birçok faktörün, ilgili literatür kapsamında bir stres kaynağı olarak ele alındığı görülmüştür. Bununla birlikte, stres oluşturan faktörlere karşı gösterilen belirtilerin de bireylere göre değiştiği bilinmektedir. Batlaş ve Baltaş'a göre bireyin stres altında olduğunu gösteren temel belirtiler (symptoms) şunlardır (1989:30):

- Daha önce kolaylıkla verilen kararlarda, güçlük çekilmesi,
- Değersizlik, yetersizlik, güvensizlik ve terk edilmişlik duygusu,
- Alışılmış davranış biçimlerinde önemli değişiklikler,
- En iyi olanı değil, garanti olanı seçmek,
- Uygun olmayan durumlarda ortaya çıkan öfke, düşmanlık ve kızgınlık dalgaları,
- Sigara ve içki eğiliminin artması,
- Kişisel hata ve başarısızlıkları sürekli düşünme,
- Aşırı hayal kurmak ve sıkı sık düşünceye dalmak,
- Birlikte olunan kişilere karşı aşırı güven ya da güvensizlik,
- Alışılmıştan daha titiz ve işin gerektirdiğinden daha fazla çalışmak,
- Konuşma ve yazıda belirsizlik ve kopukluk,
- Göreceli olarak önemsiz konularda aşırı endişelenme; ya da tam tersine gerçek sorunlar karşısında ilgisizlik ve kayıtsızlık,
- Sağlığa karşı aşırı ilgi ve uyku bozukluğu,
- Ölüm ve intihar fikirlerinin sık sık tekrarlanması.

Norfolk'a göre, stresin en yaygın belirtileri ise şunlardır (1989:30):

- Genel öfke hali, bunalım veya aşırı heyecan,
- Yüksek tansiyonun bir işareti olan çarpıntı, boğazın ve ağzın kuruması, baş dönmesi,
- Duygusal kararsızlık, saklanmak, ağlamak ve kaçmak için duyulan karşı konulamaz istek,
- Kendini işe verememek, iradesizlik, düşüncelerde yaşanan karmaşa ve uykusuzluk,
- Gerçek dışı duygular, aşırı yorgunluk ve yaşama sevincini yitirme,
- Belirsizlik, huzursuzluk, korku ve bu korkunun kaynağını bilememe,
- Titreme, sinirsel tikler, en küçük bir ses karşısında bile irkilme eğilimi, tiz sesli sinirsel kahkahalar, kekelemek ve diğer konuşma güçlükleri,
- Aşırı hareketlilik, terleme ve sık idrar yapma ihtiyacı,
- Kadınlarda vakitsiz adet gerginlikleri ve adet gecikmesi, boyun ve sırt ağrıları vb.

Stresin birey üzerinde yarattığı bu tepkileri aşağıdaki şekilde gruplamak da mümkündür (Braham, 1998:51–55; Hardgreaves, 1999:21; Rice, 1999: 11–12);

▪ **Fizyolojik/Fiziksel Stres Belirtileri:** Bu grupta yer alan belirtiler daha çok fizyolojik nitelik taşıyan tansiyon yükselmesi, sindirim bozukluğu, terleme, nefes darlığı, başa ağrısı, sırt ve bel ağrısı, kanserler, yorgunluk, mide bulantısı gibi belirtilerdir.

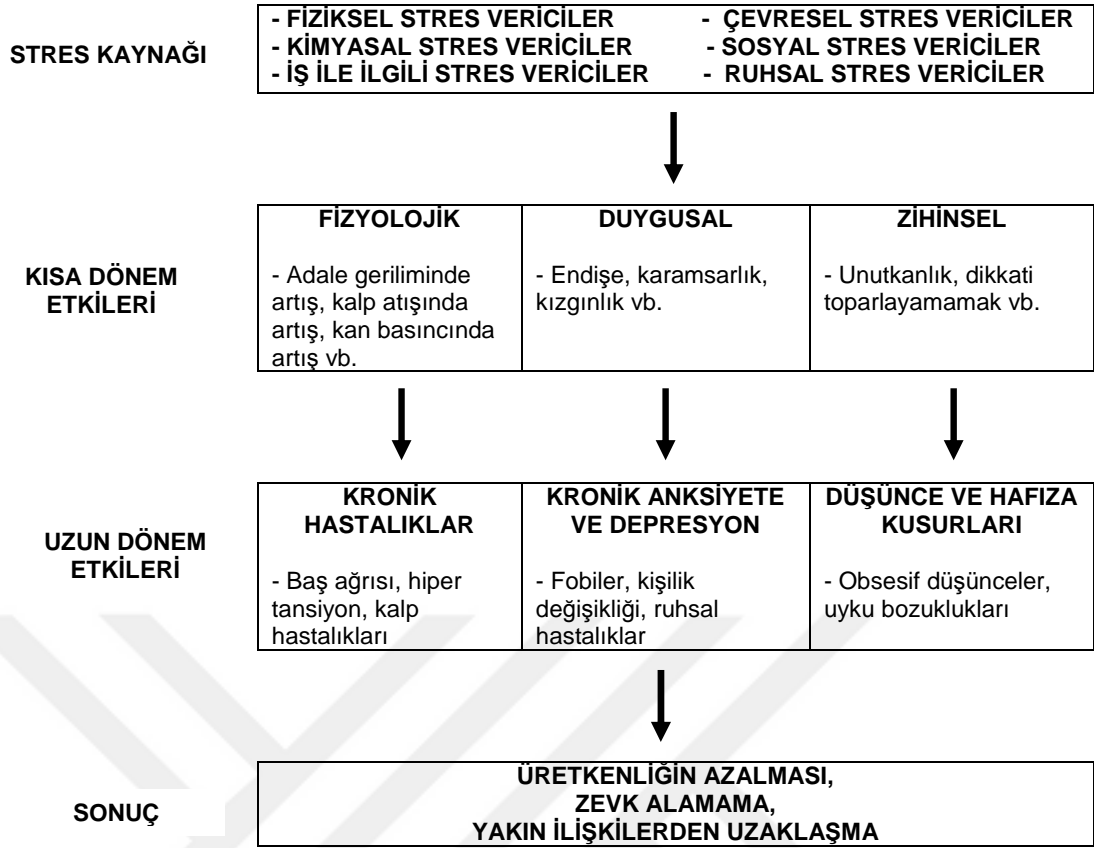
▪ **Bilişsel Stres Belirtileri:** Bu grupta incelenen stres belirtileri, zihnin çalışmasını etkileyen belirtilerdir. Bu belirtiler arasında; konsantrasyon

güçlüğü, karar vermede yaşanan güçlük, unutkanlık, hafızada zayıflık, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, aşırı miktarda hayal kurma sayılabilir.

- **Duygusal Stres Belirtileri:** Bu gruptaki stres belirtileri, daha çok bireyin psikolojik dengesinde oluşan uyumsuzluktan kaynaklanmaktadır. Bu grup belirtiler arasında; duygusal gerginlik, depresyon, öfke patlamaları, saldırganlık, işbirliğinden kaçınma, sürekli kaygı durumu, özgüven eksikliği ve yetersizlik hissi sayılabilir.

- **Sosyal/Davranışsal Belirtiler:** Bu belirtiler, stresin sosyal yaşamda ortaya çıkan ve aileden iş hayatına kadar bireysel ilişkileri etkileyen belirtileridir. Bunlar arasında; insanlara güvensizlik, başkalarını suçlama, randevulara gitmemek gibi zaman yönetiminde hatalar, işe gitmeme, savunmacı davranış şekilleri geliştirmek, insanlarla iletişimi kısıtlamak veya tamamen yok etmek sayılabilir.

1952 yılında stres durumlarının başarı üzerindeki etkisini inceleyen Lazarus, Deese ve Osler yaptıkları çalışmalar neticesinde, “bireysel farklılıkların, durumla ilgili değişiklikler kadar önemli olduğu”nu tespit etmişlerdir (Lazarus ve Folkman, 1984:121). Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil; insanın olaya verdiği anlam ile ilişkilidir. Dolayısıyla stres tepkisi bireyden bireye değişebilmektedir (Hardgreaves, 1999:15). Yani olay tek başına bir etken değildir. Aynı stres faktörü, “iç (yaş, mizaç, cinsiyet vb.) ve dış (ilaç tedavisi, beslenme alışkanlığı) durumsal faktörlere göre değişik insanlarda değişik tepkiler” (Selye, 1974:45) ortaya çıkarabilir. Sonuç olarak şunu söylemek mümkündür; stres tepkisi, uyarıcı-birey etkileşimi neticesinde ve durumsal faktörlere göre, bireyin olaya yüklediği anlam ile değişebilmektedir. Buradan hareketle Şekil-3’de çeşitli stres faktörleri neticesinde, bireylerde ortaya çıkan “kısa ve uzun vadeli stres belirtileri” gösterilmiştir.



Şekil-3: Stresin Sebebi ve Sonuçları (Nathan ve Charlesworth'dan akt. Baltaş A., Z., 1998:30)

Şu ana kadar incelenen tüm hususlar düşünüldüğünde stres belirtilerinin fiziksel belirtiler, zihinsel belirtiler, duygusal ve davranışsal belirtiler olarak gruplandırılabilir. Fakat bu belirtilerin aynı uyarıcı karşısında tüm insanlarda aynı tepkilere neden olmadığı da bilinmektedir. Herhangi bir stres faktörü ile karşılaşan birey, kişisel özelliklerine ve o an için içinde bulunduğu ortama uygun olarak, olayı anlamlandırarak, savaş ya da kaç tepkisi gösterecektir. Bu seçimi neticesinde de bir takım kısa ve uzun süreli etkilere maruz kalacaktır. Bireylerinin sosyal hayatını mümkün olduğunca dengeli bir şekilde yaşaması ve geleceğinin devamı için, ortaya çıkan bu stres belirtilerinin uygun mekanizmalarla yönetilmesi ve birey lehine sonuçlandırılması uygun olacaktır. Bu düşüncelerle bundan sonraki bölümde, stresle başa çıkma kavramı ele alınacak ve irdelenecektir.

4. STRESLE BAŞAÇIKMA

Stresle başa çıkma (coping), “bireylerin kapasitesini aşan iç ve dış talepleri kontrol ederek yönetebilmeleri için, hem bilişsel ve hem de davranışsal olarak harcadıkları çabalar” şeklinde tanımlamak mümkündür (Lazarus ve Folkman, 1984:141). Bu tanım irdelendiğinde, tanımda üç temel unsurun varlığı göze çarpmaktadır. Bunlar “başa çıkmada harcanan bir eforun varlığı, başa çıkmanın sonucunun her zaman pozitif olmaması ve başa çıkmanın zamana yayılmış bir süreç olması”dır (Monat ve diğ., 2007:291).

Stresle başa çıkma, ruh ve beden sağlığını korumak ve verimli bir hayat sürdürmek için gereklidir. Stresten tamamen kurtulmak mümkün değildir. Stresle başa çıkma kavramıyla ulaşılmak istenen sonuç da stresten tamamen kaçmak değil, verimliliğe doğru olumlu bir enerji oluşturan optimum stres düzeyini korumaktır. Bu düşüncelerle stresle başa çıkmanın kısa, orta ve uzun vadeli amaçları Tablo-3’deki gibi belirtilebilir (Schafer, 1987:310).

Tablo-3: Stresle Başa Çıkmanın Amaçları (Schafer, 1987:14–15)

SÜRE	AMAÇLAR
KISA VADELİ	<ul style="list-style-type: none">- Stresin doğasını, nedenlerini ve etkilerini öğrenmek- Stresle etkili başa çıkabilme yollarını öğrenmek
ORTA VADELİ	<ul style="list-style-type: none">- Zararlı stres kaynaklarını öğrenmek- Stresin uyarıcı işaretlerini erkenden fark etmek- Olumlu stres kaynaklarını öğrenmek- Stres tepkilerini kontrol edebilmek- Yaşamın düzenini korumak- Gerektiği durumlarda stresi tetiklemek- Stresin artmasına engel olabilmek- Tampon görevi üstlenecek, etkili bir yaşam biçimi geliştirmek
UZUN VADELİ	<ul style="list-style-type: none">- Yüksek düzeyde huzur elde etmek- Yaşamdan alınan doyumunu arttırmak- Sağlıklı ve düzenli yaşayabilmek- Yetenekleri geliştirme imkanına kavuşmak

Başa çıkma kavramı üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, bireyler tarafından tercih edilen başa çıkma yöntemlerinde, “sosyal ve kültürel çevrenin” (Aldwin, 2000:107) ve “kişilik özelliklerinin” (Lazarus ve Folkman, 1984:121; Kahn ve Cooper, 1993:59) önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Etkili başa çıkma mekanizmaları geliştiren bireylerin taşıdığı bazı özellikler, alternatif durumlar düşünebilme ve yaratabilme esnekliği (flexibility), başa çıkmanın uzun vadeli sonuçlarını görebilme yeteneği (farsightedness) ve mantıklı değerlendirme süreci (rationality) geliştirebilme yeteneğidir (Monat ve diğ., 2007:305).

Stresle başa çıkma olgusu bir süreç olarak ele alındığında ise, bireyin karşılaştığı stres kaynağına yönelik, birincil ve ikincil değerlendirmeler yaptığı görülür. Bu iki değerlendirme süreci aşağıdaki gibidir (Lazarus ve Folkman, 1984:142–149).

▪ **Birincil Değerlendirme:** Bu safhada stresin birey için taşıdığı anlam belirlenmektedir. Bunlar *zarar veya kayıp, tehlike ve savaşımaya devam* kararlarıdır. *Zarar veya kayıp değerlendirmesi* yapıldığında birey bir organının zarar görmesi, benlik saygısında hasar, bir dostluğun bitmesi gibi bir zedelenmeyle karşı karşıyadır. *Tehlike değerlendirmesi* yapıldığı durumda, birey zarar veya kayıp olasılığını değerlendirir. Bu iki değerlendirme durumunda da bireyler, öfke ve korku duyguları yaşadığından gerçek stresle karşı karşıyadırlar. *Savaşımaya devam kararında ise*, bireylerde olayların üstesinden gelme ve kazanç sağlama inancı vardır. Bu kararı veren bireyler heyecan ve heves gibi olumlu duygular yaşarlar.

▪ **İkincil Değerlendirme:** Bu safhada bireyler başa çıkma kaynakları ve kısıtlarını değerlendirirler. Bu değerlendirmede başa çıkma kaynakları arasında sağlık ve enerji, pozitif inançlar, problem çözme yeteneği, diğer insanlarla etkili iletişim kurabilmek için sosyal yetenekler, sosyal destek ve para gibi maddesel kaynaklar sayılabilir. Başa çıkmanın önünde engel teşkil eden kaynaklar ise, bireyler tarafından içselleştirilmiş olan kültürel değer ve inançlar, çevresel kısıtlamalar ve tehdidin derecesidir.

Her iki değerlendirme aşamasından sonra ise, başa çıkma yöntemleri uygulanmaya başlanır. Lazarus ve Folkman bu stratejileri *problem odaklı ya da savaşımaya yönelik başa çıkma* ve *duyguya ya da kaçınmaya yönelik başa çıkma yöntemi* olarak adlandırmıştır (1984:150–153).

➤ **Problem Odaklı Başa Çıkma Yöntemi:** Probleme yönelik başa çıkma yönteminde birey, stres durumunu kontrol altına alabileceğini değerlendirmiş olup, eyleme geçme kararı vermeye hazır haldedir. Aktif bir başa çıkma mekanizması olan bu durumda birey, sorun hakkında bilgi toplamaya ve çözüm stratejileri üretmeye eğilimlidir.

➤ **Duyguya Yönelik Başa Çıkma Yöntemi:** Bu yöntemde birey durumun kontrol edilemeyeceğine karar verme ve bu nedenle de oluşan durumu kabullenmeye daha meyillidir. Pasif bir başa çıkma mekanizması olan bu yöntemde birey, yeni oluşan duruma yönelik olarak algısını değiştirerek, stresi kontrol etme eğilimindedir.

Stresle başa çıkmak için kullanılan stratejiler; Kivisto ve Couture tarafından, doğrudan ve dolaylı başa çıkma yöntemleri olarak gruplandırılmıştır (Işıkhani, 2004:243–246).

▪ **Doğrudan Başa Çıkma Stratejileri:** Bu stratejide amaç, stresörün büyüklüğünü azaltmak ya da tamamen yok etmektir. Bu stratejinin birinci düzeyinde genel sağlığı güçlendirme, durumdan (olaydan) vazgeçme, problemleri geliştirme ve sosyal desteği artırma yöntemleri uygulanır. İkinci düzeyinde ise, kitap ya da diğer araçlarla stresle mücadeleyi kendi kendine öğrenme ve profesyonel olarak yönlendirilmiş destek gruplarına katılma yöntemleri vardır.

▪ **Dolaylı Başa Çıkma Stratejileri:** Bu stratejide amaç, tehdide yönelik tepkiyi ya da tehdit algılamasını değiştirmektir. Burada kullanılan

stratejiler davranışsal, fizyolojik ve bilişsel müdahaleler şeklinde gruplandırılmıştır.

✓ **Davranışsal müdahaleler:** Burada amaç, bireye yeni ve etkili başa çıkma örüntüleri kazandırmaktır. (Örn: palyatif başa çıkmayı azaltmak, sağlamlılık eğitimi ve B tipi davranış eğitimi)

✓ **Fizyolojik müdahaleler:** Burada amaç, ortaya çıkan stres belirtilerinin tam tersi bir fiziksel durum yaratmaktır (Örn: diyafram solunumu, sessiz tepki, aşamalı gevşeme, meditasyon, yoga, biyolojik geribildirim).

✓ **Bilişsel müdahaleler:** Burada amaç, kişinin duygularını ve eylemlerini olumlu yönde arttırmak için gerçekçi, pozitif ve kendi kendini destekleyici düşünce örüntüleri geliştirmektir (Örn: kendi kendine pozitif konuşma, zihinsel canlandırma, düşünceyi durdurma, rasyonel duygusal terapi, sistematik duyarsızlaştırma, strese karşı bağışıklık kazandırma).

Lamberton ve Minor ise, stresle başa çıkmada kullanılacak davranışsal ve zihinsel stratejileri, şu şekilde belirtmektedir (1995:26):

- Yaşamı kontrol altına almak için sorunla yüzleşmek,
- Yaşamı daha kaliteli kılabilmek için, hayatta mizah ve şakaya yer vermek,
- Sosyal karşılaştırmalar yapmak,
- Verimi arttırmak üzere, stresin avantajlarından yararlanmak,
- Karşı konulamayan strese karşı, algıyı değiştirerek kabullenmeyi öğrenmek.

Rowshan mutlu, huzurlu ve verimli bir hayat için, bütüncül teori esaslarına uygun olarak manevi, zihni, duygusal ve fiziksel yönlerin bir denge içinde olması gerektiğini vurgulamıştır. Stresle etkili mücadele edebilmek için, bu dört boyutun bir denge içinde tutulması gerektiğini belirtmiştir (1998:43–123).

Braham ise stresle etkili olarak mücadele edebilmek için aşağıdakilerin hayata geçirilmesinin gerekliliğini belirtmektedir (1998:59).

- İçinde bulunulan olumsuz durumun değiştirilmesine yönelik çabaların artırılması,
- Değiştirilemeyecek stres kaynağının kabulü (ortaya çıkan durumun kabulü),
- Stres yaratan beklentilerden vazgeçme,
- Sağlıklı yaşayabilmek için yaşam tarzının yeniden düzenlenmesi (diyet yapma, egzersiz yapma sosyal destek alma vb.).

Stresle mücadelede sürecinde sağlıklı, huzurlu, doyumlu ve verimli bir hayatın devamı için, stresle başa çıkmada kullanılan diğer etkili ve etkisiz bireysel başa çıkma mekanizmaları olarak, aşağıdakiler göz önüne alınarak hayata geçirilebilir.

- **Spor ve Egzersiz:** Bedende yüksek düzeyde duygusal ve sinirsel değişim olurken bedensel hareket çok az ise, bedenin kimyasal yapısının bozulması nedeniyle kalp hastalıklarının arttığı bilinmektedir. Dolayısıyla stres altında olan insanların sık sık bedensel hareketler yapması, stresle mücadelede çok önemli bir yer tutmaktadır (Luthans, 1989:209; Norfolk, 1989:39).

- **Nefes Egzersizleri:** Doğru nefes alma, damarları genişleterek kanın ve dolayısıyla da oksijenin bedenin her tarafındaki hücrelere ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Dolayısıyla doğru ve derin alınan nefes, bireyde başlamış olan veya başlayacak olan stres tepkisi zincirini kırmakta ve ters yöne çevirmektedir (Batlaş A. ve Z.,1989: 164).

- **Meditasyon:** Meditasyon, bedenin fiziksel ve duygusal olarak dinlendirilmesi yoluyla, bireylerin stresli durumlardan uzaklaşmasına ve oluşan stres belirtilerinin de azaltılmasına yardım eder (Davis, 1984: 446).

▪ **Biyo-Feedback (Biyolojik Geribildirim):** Biyo-Feedback, insanın farkında olmadığı biyolojik tepkilerinin, bir program içinde kalp atışı, oksijen tüketimi, mide asidi salgısı gibi otonom etkinliklerinin, istenilen yönde düzenlendiği bir yöntemdir. Bu yöntemle vücut içi süreçler kontrol edilerek, stresin istenmeyen etkileri azaltılabilmektedir (Davis, 1984: 447).

▪ **Gevşeme Eğitimi:** Gevşeme eğitimi, stres altındaki bireyde başlayan stres tepkisinin tam karşıtı bir etki yapar. Stres tepkisinde kaslar gerilir, kan basıncı artar, kan şekeri yükselir ve solunum artar. Gevşeme eğitiminde ise kaslar rahatlar, tansiyon düşer, solunum yavaşlar ve kan şekeri düşer. Dolayısıyla gevşeme tekniği ile psikosomatik stres tepkisi kırılır ve zararları önlenir (Allen, 1987: 141).

▪ **Etkili İletişim:** Stresli durumlardan bir kısmı, bireyler arası ilişki sorunlarından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla sorunların karşılıklı olarak tartışılarak çözüme kavuşturulması da etkili bir başa çıkma mekanizması olarak değerlendirilebilir (Şahin, 1995:149).

▪ **Zaman Yönetimi:** Zaman yönetimini amacı, zamanı istek ve amaca uygun şekilde kontrol altında tutmaktır. Zaman yönetiminde amaç saptamak, plan yapmak, plana uygun olarak başlangıç ve bitiş tarihlerini tespit etmek çok önemlidir. Zaman baskısı sonucu ortaya çıkan strese karşı, zamanı etkili ve verimli yönetmek en iyi yoldur (Lamberton ve Minor, 1995: 269).

▪ **Problem Çözme Teknikleri:** Daha çok yönetim alanında kullanılan problem çözme teknikleri, stresli durumlarla başa çıkmada etkili biçimde kullanılabilir. Bu tekniğe göre, başa çıkmada şu sıra takip edilebilir; strese neden olan problemin saptanması, alternatiflerin değerlendirilmesi, alternatiflerden birinin seçilmesi, eyleme geçme ve sonuçları değerlendirme (Roskies, 1995: 135).

▪ **Sosyal Destek:** Sosyal destek, fiziksel ve psikolojik yönden sağlığın düzelmesine ve neticede uzun yaşama ilişkin olumlu katkılar sağlamaktadır (Monat, 2007:349). Sosyal destek ayrıca bireyler arası etkili iletişimi artırır ve onlar arasındaki bağların güçlenmesini de sağlar. Bu şekilde stresin olumsuz etkileri ile başa çıkmada, bireylere yardım eder. Ayrıca aşağıdaki konularda da faydalar sağlar (Trewor ve Enright, 1990:7):

✓ Sosyal destek bireye duygularını açıklama ve anlamlı hale getirme olanağı sağlar.

✓ Bireye içinde bulunduğu durumu uygun şekilde değerlendirebilmesi için, diğer bireylerden önemli geribildirimler sağlar.

▪ **Beslenme:** Yapılan araştırmalara göre beslenme ile stres arasında yakın bir ilişki olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla stresle etkili olarak başa çıkabilmek için, beslenme düzeni ve alışkanlıkları gözden geçirilmeli ve gerekli önlem alınmalıdır. Sağlıklı ve verimli bir hayat için, aşağıdaki prensiplere dikkat edilmelidir (Schafer, 1987: 209).

✓ Kahve ile alınan kafein miktarına dikkat edilmelidir. Bu kapsamda günde 2–3 fincandan fazla kahve içilmemelidir.

✓ Beslenme alışkanlığında kalori, vitamin ve mineral dengesi sağlanmalıdır.

✓ Fazla yemekten kaçınılmalıdır. Özellikle rafine şeker oranı yüksek besinlerden kaçınılmalıdır.

✓ Sigara içme alışkanlığı terk edilmeli veya en azından takviye C vitamini alınmalıdır.

✓ Düzenli egzersizler yapılmalıdır.

✓ Tuz, doymamış yağ ve kolesterol içeren besinler en aza indirilmelidir.

✓ Beslenmede doğal besinler tercih edilmeli ve kimyasal işlem görmüş besinler mümkün olduğunca tüketilmemelidir.

Yukarıda sayılan etkili başa çıkma mekanizmalarına karşılık *geri çekilme, içine kapanma ve sorunlarla yüzleşmekten kaçınma* davranışlarının tercihi, sosyal kaynaklı stres yaratıcı uyarınları ortadan kaldırırsa bile, bireyler arası ilişkilerde başka streslere neden olabilirler. Aynı şekilde *stresli olay karşısında aşırı tepki göstermek, oluşan öfkeyi saldırganlığa dönüştürmek*, bireyi istenmeyen bir yalnızlığa sürükleyebilir. Ayrıca stresli durumlarda *tepkisiz kalmak suretiyle duyguları içe atmak* da bireyin sınırlarını zorlayarak başka streslerin oluşumuna sebep olabilir (Lazarus, 1995: 73).



İKİNCİ BÖLÜM

KENDİLİK ALGISI

1. KENDİLİK KAVRAMI

Benlik kavramı (self-concept) Horrocks tarafından, “bir bireyin kendi kendine varsaydığı kimliği” (1969:127); Purkey tarafından da, “bir bireyin kendisi hakkında sahip olduğu inançların karmaşık ve dinamik bir sistemi” (1970:7) olarak tanımlanmaktadır.

Yörükoğlu'na göre ise ben, benlik ve kişilik çoğunlukla eş anlamlı olarak kullanılan kavramlardır. Kişiyi başkalarından ayıran ve kendisi yapan duygu, tutum ve davranışların örgütlenmiş bütünlüğüdür. Kişi kendini nesnel olarak değerlendiremez; dolayısıyla benlik kavramını (self-concept), insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlamak mümkündür (2000:101).

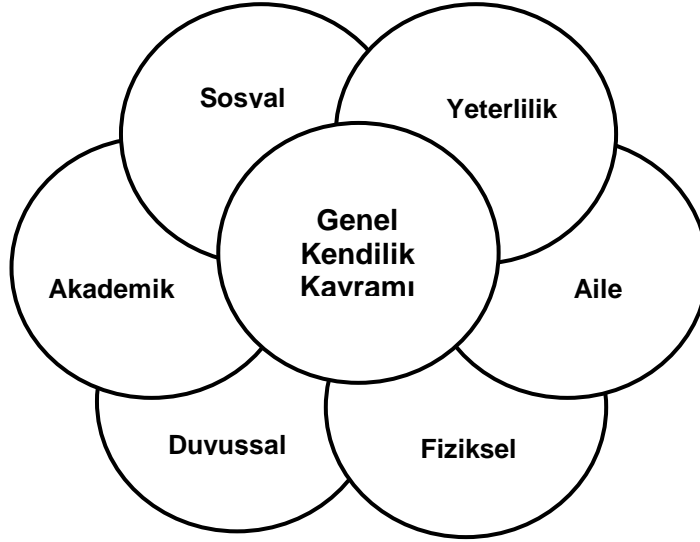
Yavuzer'e göre benlik kavramı, bir bireyin kendini algılama şekli, kim ve ne olduğuna, kimliğine ilişkin düşüncesidir. Başka bir deyişle kendisi hakkındaki duygu ve düşünceleri ile kendisi için uygun olan şekillerde başarılı olma yetisidir (Yavuzer, 2000:17).

Benlik konusundaki teorisyenlerden William James ise benliği, materyal ve sosyal benlik de dahil olmak üzere, bireyin benliğine ait hissettiği her şey olarak tanımlamıştır. Buradaki materyal benlik, kişinin bedeni de dahil olmak üzere sahip olduğu her şeyidir. Bu yaklaşıma göre kişinin bedeni, duyguları, değer ve inançları ile anne-babası, kardeşleri, arkadaşları ve hatta eşyaları bile benliğinin bir parçasıdır. Sosyal benlik ise sosyal yaşantıda takılan maskelerdir. Aile, arkadaş ve toplumdaki diğer insanlarla iletişim yeteneği, ilişkileri başlatma, sürdürme ve sona erdirmeye, çatışmalarla başa çıkma ve çözüm bulma, başkalarına yardım etme ve başkalarından yardım alma gibi sosyal ilişkiler, sosyal benliğin bir parçasıdır (Dusek, 1989).

James'ten sonra, Cooley de benlik düşüncesinin gelişiminde sosyal etkileşimin rolünü vurgulamaktadır. Cooley'e göre kişinin kendisi hakkındaki duygu ve düşünceleri, yaşamının erken yıllarında onu etkileyen diğer insanlarla ilişkilerinin bir ürünüdür. Dolayısıyla, bireyler kendilerinin tanımlamayı, başkalarının kendisine ilişkin tanımlarından hareketle öğrenirler (Bednar ve diğ., 1992).

Bir başka bakış açısına göre de benlik, davranışsal prensipler ekseninde kazanılmaktadır. Bu yaklaşıma göre özel ve genel davranış örüntüleri, çeşitli alanlardaki başarı veya başarısızlıklar ile davranışlara karşı başkalarının tepkileri ve diğerlerinin model davranış biçimleri sayesinde kazanılır (Crain ve Bracken, 1994).

1970'lere kadar tek boyutlu bir yapı olarak görülen benlik kavramının, son zamanlarda çok boyutlu bir yapı olarak kabul edildiği görülmektedir. Bu yeni yaklaşıma göre, benlik kavramı değişmez ve tek bir genel yapıdan ziyade, içinde bulunulan duruma göre değişebilen ve birçok alt alandan oluşan bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Literatürde bu alt alanların genelde sosyal, yeterlilik, duyuşsal, fiziksel, akademik ve aile benlik kavramları şeklinde kabul edildiği görülmektedir. Birbiriyle etkileşim halinde olan bu alt boyutlar Şekil-4'de görüldüğü üzere, birbiriyle ilişkili bir şekilde merkezde genel bir kendilik kavramını şekillendirmektedir (Bracken ve Howell, 1991).



Şekil-4: Çok Boyutlu Kendilik Yapısı (Bracken ve Howell, 1991)

2. KENDİLİK KAVRAMININ GELİŞİMİ

Yaşamın ilk yıllarında çocuk kendi bedenini çevresinden ayırt edemez; büyüyüp geliştikçe, kendi varlığına ait olan yaşantıları arasında ayırım yapmaya başlar. Kendi varlığının bilincine vardıkça, yaşadığı çevre içindeki varlığından ve işlevlerinden oluşan bir benlik geliştirmeye başlar. Benlik kavramının gelişimi, bireyin çevresiyle olan yaşantılarının algılayış biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreçtir (Aksoy ve Mağden, 1993). Dolayısıyla yeni doğan bir bebeğin bir birey olmasına rağmen, henüz bir benliğe sahip olduğu söylenemez. 4-6 aydan itibaren bebeklerin, ben ile ben olamayan arasındaki farkı anlamaya başladığı bilinmektedir. Yaklaşık 18. aydan itibaren de kendi resmini veya ayna karşısındaki suretini tanıması, çocukta benliğin varlığının bir işareti olarak kabul görmektedir (Aiken, 1993).

Gordon Alport'a göre benlik farkındalığının gelişimi, öğrenme süreci boyunca sürer. Yaşamın birinci yılında, "ben" in ne olduğunun ve ne olmadığını öğrenilmesi; ikinci yılda kimliğin sürekliliğinin anlaşılması ve üçüncü yılın başlarından itibaren de benlik saygısının anlaşılması suretiyle, benlik duygusu yavaş yavaş gelişir. Üç ile altı yaşlar arasında da benlik imajı kavramları ile benliğin diğer unsurları gelişir. Bu noktadan sonra çocuklar,

kendilerinden ne beklendiğini ve iyi ile kötü insan arasındaki farkı öğrenmeye başlarlar (Bednar ve diğ., 1992).

Suls ve Grenwald'a göre çocukluktan ergenliğe doğru, benliğin kavramsallaştırılmasında önemli değişiklikler yaşanır. Bunlardan ilki, görünebilir nesnel özelliklerini tanımlamaktan (nerede yaşadığı, nasıl görüldüğü gibi) psikolojik özelliklerini (düşünce ve inançları, neler hissettiği vs.) tanımlamaya doğru aşamalı ve sürekli bir değişiklik vardır. İkinci olarak, ergenler başkalarına karşı duygularının ne olduğu ve başkalarının da kendilerine karşı neler hissettikleri konusunda, daha çok farkındalık içindedirler. Üçüncü olarak ise ergenlerin kendileri hakkındaki düşünceleri daha soyut ve karmaşık bir hal almaya başlar (Cevher ve Buluş, 2007).

Onur'a göre de benlik kavramı bir seferde gelişmez; "ergenlik ve ilk yetişkinlik döneminde, dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içerisinde" (1998:453), "deneme, yanılma ve birçok engeller aşıldıktan sonra" (Yörükoğlu, 2000:112) gerçekleşir. Erikson'a göre bu sürecin ana amacı, "kişinin kendi benliğini aynılığa ve sürekliliğe sahip kılma ve ona uygun olarak yaşamak" (1963:38)'dir.

Benlik özellikle ergenlik döneminde bir yandan alt kimliğin, bir yandan da dış çevrenin baskısı altında sürekli bir düzenlenme ve uyum süreci ile karşı karşıyadır. Altbenlikten kaynaklanan ve doyum arayan cinsel dürtüler ile hızlı büyüme sonrası oluşan beden gücü ve değişim, benliği zorlar ve yeni uyumlara iter. Ayrıca bu süreçte benlik, çevrenin değişen ve artan beklenti ve istemlerini de karşılamak durumundadır. Dolayısıyla bu süreçte ortaya çıkan düzenlenme ve örgütlenme çabaları, yani kişinin kendi kimliğini oluşturma çabaları, Erikson tarafından gençlik bunalımı (identity crisis) olarak tanımlanmaktadır (Yörükoğlu, 2000:112). Psikanalizci bir psikolog ve Sigmund Freud'un öğrencisi olan Erikson'a göre kişilik gelişimi ve uyumu daha önceki gelişimden ve uyumdan evrimleşir ve ilk yaşantılar, bir kişinin gelecekteki kimliğini kolaylaştırır ya da tehlikeye sokar. Erikson tarafından tanımlanan ve doğumdan ölüme kadar, her birine özel bir psikolojik

bunalımın eşlik ettiği sekiz evrelik sıralama Tablo-4'dedir. Tabloda da görüldüğü üzere, her evrede ortaya çıkan bunalıma karşı, çocuğun biri olumlu diğeri de olumsuz olmak üzere iki çözümü vardır (Onur, 1998:218).

Tablo-4: Erikson'a Göre Kişilik Gelişimin Sekiz Evresi (Onur, 1998:218)

Bunalım	Dönem
Güvene Karşı Güvensizlik	Bebeklik
Özerkliğe Karşı Utanç ve Kuşku	Küçük Çocukluk
Girişkenliğe Karşı Suçluluk	İlk Çocukluk
Çalışkanlığa Karşı Aşağılık Duygusu	Orta Çocukluk
Kimliğe Karşı Rol Duygusu	Ergenlik
Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık	Genç Yetişkinlik
Üretkenliğe Karşı Durgunluk	Orta Yetişkinlik
Bütünlüğe Karşı Umutsuzluk	İleri Yetişkinlik

Benliğin gelişimi üzerine yoğunlaşan teorisyenlerinden George Herbert Mead'e göre benlik, sosyal etkileşim ve sosyal etkileşim esnasında kazanılan rollerle oluşur. Başlangıçta anne, baba ya da kardeş gibi belirli bir kişinin rolünü alan çocuk, bu sayede kendine ilişkin bir takım inançlar geliştirmeye başlar. Gelişim sürecinin daha sonraki dönemlerinde ise çocuk, farklı diğer kişilerin rollerini de almaya başlar. Bu şekilde benlik karmaşık hale geldikçe, çocuk da tepkilerini verirken birçok bakış açısını göz önünde bulundurmaya başlar. En son aşamada, kişi toplumun beklenti ve tutumlarını içselleştirmiş bir birey olarak, tepkilerini bir bütün halinde toplumun bakış açısına göre belirler. "Genelleştirilmiş diğerleri" olarak adlandırılan bu son aşamada, birey artık tamamen şekillenmiş bir benlik haline gelmiştir (Franzoi, 2003).

Şu ana kadar yapılan değerlendirmeler ışığında, "benlik kavramının gelişiminin çocukluk yıllarına dayandığı, gelişim süreciyle birlikte sosyal

çevreden etkilenecek şekilde şekillendiği ve yetişkinliğe doğru da karmaşıklılaşıp soyut bir yapıya dönüştüğü” (Cevher ve Buluş, 2007) söylenebilir.

Buraya kadar kendilik algısının genel tanımı, kendilik algısını açıklamaya yönelik literatürdeki bir kısım yaklaşımlar ve bu yaklaşımlar çerçevesinde, kendilik algısının gelişim sürecine değinilmiştir. Bu genel çerçeveden hareketle, kendilik algısının oluşumunda rol oynayan kaynakların (sources) irdelenmesinin de yerinde olacağı düşüncesiyle, bundan sonraki bölümde kendilik oluşumundaki kaynaklara değinilecektir.

3. KENDİLİK KAVRAMININ KAYNAKLARI

Kendilik algısının oluşumunda rol oynayan fiziksel, sosyolojik ve zihinsel kaynakların bir kısmı aşağıda ifade edilmeye çalışılmıştır.

a. Sosyalleşme-Toplumsallaşma (Socialization):

Benliğe ilişkin bilgilerimizin çoğu sosyalleşme yoluyla gelmektedir. Çocukluk sırasında ana-baba, öğretmen ve arkadaşlarımız ile yaşadığımız ilişkiler, katıldığımız etnik ya da kültürel etkinlikler, daha sonra benliğimizin önemli yönleri haline gelir. Örneğin ana ve babası tarafından her hafta sergi ya da konserler gibi değişik sanat etkinliklerine götürülen bir kişi, daha sonra kendisini kültürlü birisi olarak algılayabilir. Dolayısıyla sosyalleşme ile elde edilen deneyim ve yaşantılar, hayatımızın ileriki dönemlerinde benlik kavramının önemli yönleri olarak içselleştirilebilir (Taylor ve diğ., 2003:110).

b. Yansıtılmış Benlik Algısı (Reflected Appraisal):

Başkalarının bize karşı davranışlarından da benliğimiz hakkında bilgiler alır ve bir şeyler öğreniriz. Cooley (1902) tarafından geliştirilen “ayna benlik (looking-glass self)” kavramına göre insanlar kendilerini, başkalarının

onları algıladığı ve onlara tepkide bulunduğu şekilde algılarlar. Bir başka ifadeyle, kendilerini başkalarının inançlarıyla görür ve değerlendirirler. Eğer diğer bireylerin kişi hakkındaki düşünceleri olumlu değilse, kişi kendisini yetersiz ve zavallı hissetmeye başlar (McMullin ve Cairney, 2004).

c. Başkalarından Alınan Geribildirim (Feedback):

Bazen başka insanlar özelliklerimiz konusunda bize açık bilgi verirler. Hayatın ilk dönemlerinde aileden alınan geribildirim ve çocukluğun sonları ile ergenliğin başlarında da akranlardan gelen geribildirim, bireyler için oldukça önemli olduğu değerlendirilmektedir. Çünkü bu geribildirimler ile bireylerin kendi düşünceleri arasında sıkı ilişkiler kurulduğu ve benlik oluşumunda da önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir. Örneğin anne ve babası tarafından kişiliği onaylanan çocukların, diğerlerine nazaran daha istikrarlı kendilik algısı geliştirdiği ve benlik saygısının yüksek olduğu bilinmektedir. Ailesini sıcak ve kabul edici olarak algılayan çocuklarda benlik saygısı, ailelerini sert ve kuralcı olarak tanımlayan çocuklara nazaran daha yüksektir. Ayrıca boşanmış ailelerin çocukları, ayrılmamış ailelerin çocuklarına nazaran daha düşük benlik saygısı geliştirmektedir (Dusek, 1989:387).

d. Kendini Algılama (Self-Perception):

İnsanlar kendi özelliklerini, kendilerine bakarak da çıkarırlar. Diğer bir ifadeyle kendimizi gözlemlene sürecinde, kendimizin yaptıklarını başka etkinliklere ve kendimizin seçtiklerini diğerlerinin seçtiklerine tercih eder buluruz. Düzenli hale gelmiş bu tutarlılık ile kendimiz hakkında bilgiler ediniriz (Taylor ve diğ., 2003:113).

e. Uyarılmışlık Durumlarını Adlandırma (Labeling Arousal States):

Sık sık içsel durum ve kişisel özelliklerimiz hakkında, kendi fizyolojik uyarılmışlık durumlarımıza bakarak çıkarsama yaparız.

Algıladığımız şeylere (örn: tehdit edici bir köpek gibi) tepkide bulunur; ortaya çıkan fizyolojik ve bilişsel tepkilerimize bakarak da hangi heyecanı yaşadığımıza karar veririz. Örneğin fizyolojik olarak uyarıldığımız bir durumda, karşımıza çıkan yakışıklı bir erkek ya da güzel bir kadına bakarak, mevcut uyarılma durumunu “aşk” olarak adlandırabilir ve bu insanla da aşk yaşamaya başlayabiliriz (Taylor ve diğ., 2003:113).

f. Çevresel Farklılık (Environmental Distinctiveness):

Çevre, kişisel niteliklerimize ait birçok ipucu sağlar. Özellikle benlik kavramı, bireyleri farklı kılan çevresel etmenlerden büyük ölçüde etkilenir. Örneğin bir erkek çocuğun ailesinde eğer tek erkek çocuksa, kendisini ifade ederken cinsiyetinden söz etmesi olasılığı; üç kız kardeşe sahip bir kızın, kendisini ifade ederken cinsiyetinden söz etme olasılığından daha yüksektir (McGuire ve McGuire, 1982).

g. Kendimizi Başkalarıyla Karşılaştırıp Değerlendirme (Social Comparison):

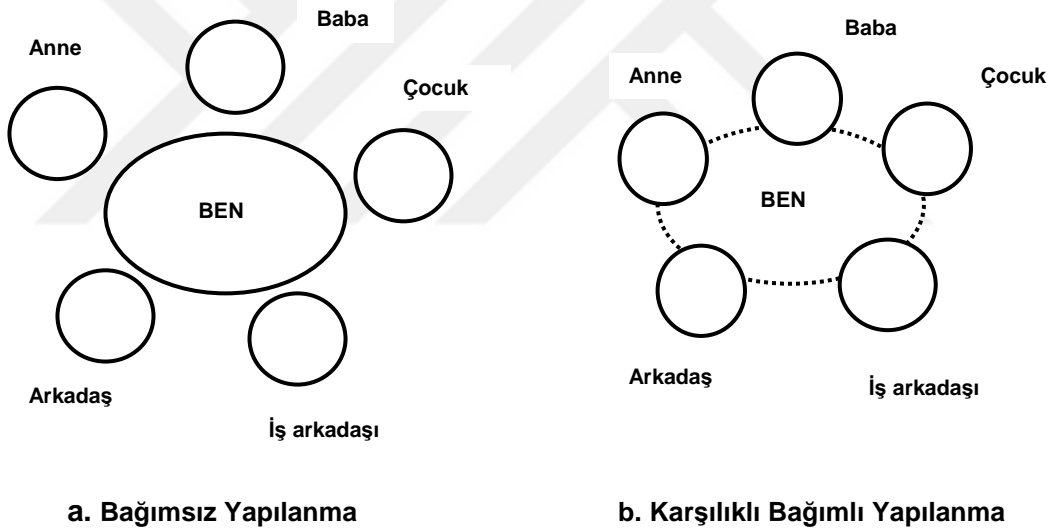
Bazen kişiler kendini bir özellik açısından karşılaştırırken, o an için geçerli bir kriterin varlığı söz konusu olamayabilir. Bu durumda kişi, kendi nitelik ya da özelliklerini başkalarıyla karşılaştırarak değerlendirir. Bu değerlendirme sonucunda, kişi kendisini etkileşim içinde olduğu kişilerden daha aşağı görürse, benlik saygıları da olumsuz etkilenecektir (McMullin ve Cairney, 2004).

h. Toplumsal Kimlik (Social Identity):

İnsanlar, değişik toplumsal kimlikler (dinsel, siyasal, etnik vb.) içinde benliğini geliştirir ve hayatının ileriki dönemlerinde de ait olduğu bu toplumsal kimliğe ait değerlere uygun seçimler yaparlar. Dolayısıyla, benlik kavramı ve toplumsal kimlik karşılıklı olarak birbirini etkiler ve biçimlendirir (Luhtanen ve Crocker, 1992).

I. Kültür ve Benlik (Culture and the Self):

Benlik algısı, kişinin içinde yaşadığı kültüre göre büyük ölçüde farklılaşabilmektedir. Şekil-7’de görüldüğü üzere batı kültüründe, kişinin kendine özgü bireysel yeteneklerine güçlü bir vurgu yapan, bağımsız bir benlik yapılanması vardır. Oysa çoğu Doğu, Güney Avrupa ve Latin kültürlerinde, “karşılıklı bağımlı” benlik kavramı söz konusudur. Karşılıklı bağımlı kültürlerde, birey kendisini saran toplumsal ilişki ağının bir parçasıdır ve davranışları özerk bir tarzda değil, daha çok toplumsal ilişki bağlamında anlamlıdır. Yani karşılıklı bağımlı kültürlerde, bireylerin ayırt edici özellikleri değil, daha çok paylaşılan ortak özellikler vurgulanır. Oysa batı düşünce tarzında benlik hırs, mizah duygusu ya da dışadönüklük gibi ayırt edici farklılıklarla oluşur (Markus ve Kitayama, 1991).



Şekil-5: Benliğin Kavramsal Temsilleri (Markus ve Kitayama,1991)

Kendilik kavramını bu şekilde tanımladıktan sonra, literatürde kendilik kavramıyla birlikte sıkça kullanılan benlik saygısını (öz saygı) irdelemek ve tanımlamak yerinde olacaktır. Çünkü benlik kavramı, bir bakıma ideal benlik, benlik imgesi ve benlik saygısı kavramlarını içine alan şemsiye bir kavramdır (Pişkin, 2003).

4. KENDİLİK- BENLİK SAYGISI (Öz Saygı, Self-Esteem)

İlgili literatür incelendiğinde, araştırmacılar tarafından özsaygı kavramının açıklamaya yönelik birçok tanımın yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmacılardan Hendrick (1975)'e göre, benlik saygısı ve benlik kavramı birbirine çok yakın kavramlardır. Benlik kavramı, bireyin kim olduğuna ilişkin fikrini ifade ederken; benlik saygısı ise bireyin kendisini ne olarak gördüğünün, kabul edilme veya reddedilme beklentilerinin bir sonucudur (akt: Cevher ve Buluş, 2007).

Araştırmacıların bir kısmı ise, benlik saygısını tanımlarken bütünleştirici bir bakış açısı kullanmış ve benlik saygısı için “duyguların ortalaması” tanımını getirmiştir. Bu araştırmacılardan biri olan William James (1983)'e göre; bireyler kültür, tarih, aile ve çevre gibi faktörlerin şekillendirdiği birtakım sosyal rol ve kimliklerle dünyaya gelirler ve hayatı boyunca da bu rol ve kimliklere göre yaşarlar. Yaşadıkları süreç içerisinde, bu rol ve kimliklerin gereklerini ne kadar yerine getirdikleri konusunda, kendileri hakkında birtakım değerlendirmeler yaparlar; bu değerlendirmelere uygun olarak da özsaygıları hakkında bir fikre ulaşırlar. Sonuçta özsaygı, birey için önemli olan hayat olayları hakkındaki duygularının bir ortalaması olarak ifade edilebilir (James, 1983: 292).

Coopersmith (1967) ise benlik saygısını, değer ve sosyal öğrenme kavramları üzerine inşa etmeye çalışmıştır. Coppersmith'e göre benlik algısı yetenek, değer, erdem ve güç kavramları ile tanımlanabilir. Yani insanlar, bir işi yapmada ne kadar yetenekli oldukları, ahlaki ve dini kuralları ne kadar yerine getirdikleri, diğer insanlar tarafından ne kadar sevildikleri ve ne kadar güçlü oldukları konusundaki inançlarıyla, kendilerini değerlendirirler (Coppersmith, 1967: 262). Dolayısıyla bu bakış açısına göre benlik saygısını, kişinin kendisini birçok alanda bilişsel olarak değerlendirmesi şeklinde ifade etmek mümkündür (Sedikides ve diğ., 2004).

Rosenberg (1965) benlik saygısını, bireyin kendisi ile ilgili yapmış olduğu değerlendirme olarak tanımlamaktadır. O'na göre benlik saygısı, bireyin kendisine karşı pozitif veya negatif tutumunu (Rosenberg, 1965:30) ifade eder. Yörükoğlu (2000)'na göre de; benlik kavramının benlik imgesinin beğenilip benimsenmesi, benlik saygısını (self-esteem) oluşturur. Yani benlik saygısı, kişinin kendisini değerlendirmesi sonucu, benlik kavramını onaylamasıyla oluşur (Yörükoğlu, 2000:105).

Alanda yapılan değerlendirmelerin bir kısmında ise benlik saygısının, gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki farklılığı yansıttığı ileri sürülmektedir. Yani gerçek benliği ile ideal benliği arasında çok az fark olan bireylerin, yüksek benlik saygısına sahip olduğu; bunun yanında, gerçek benliği ile ideal benliği arasında önemli derecede fark olan bireylerin ise düşük benlik saygısı geliştirdiği belirtilmektedir (Atherley, 1990 'dan akt: King, 1997; Yavuzer, 2000).

Mruk (2006) ilgili kavramsal çerçeveden hareketle, literatürde özsaygı hakkında yapılan değerlendirmelerin dört kategoride toparlanabileceğini ileri sürmüştür. İlk olarak özsaygı, zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkileri içine alan bir tutum olarak ele alınabilir. İkinci olarak özsaygı, ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki açıklıktır. Bu açıklık ne kadar küçükse, bireyin özsaygısı o kadar yüksek; ne kadar büyük olursa da özsaygı kadar düşük olacaktır. Üçüncü olarak özsaygı, bireyin kendisine karşı psikolojik olarak hissettiği duygularıyla ilişkilidir. Bu duygular negatif veya pozitif, kabullenici veya reddedici olabilir. Dördüncü olarak özsaygı, kişiliğin bir parçası veya fonksiyonudur. Bu yaklaşımda özsaygı, kendilik sisteminin bir parçası olarak güdülenme ve kendini düzenleme ile ilişkilidir (Mruk, 2006:10).

Bununla birlikte özsaygı hakkında literatürde yer alan yaklaşımlar değerlendirildiğinde; özsaygının, bireylerin hayatında karşılaştıkları bazı olumsuz durumlarda kullanılmak üzere, olumlu duygulardan oluşmuş ve kalkan görevi yapabilecek çok değerli bir kaynak (Baumeister ve ark.,

2003:37) olduğu ileri sürülmektedir. Carlock (1999)'a göre de yüksek seviyede özsaygı; karşılaştığımız olumsuz durumlarda, sorunlarla başa çıkma ve olaylarla yüzleşerek risk almada destek görevi görür. Ayrıca kendimizi iyi hissetmemizi sağlayarak, ilişkilerimizde de başarılı olmamızı sağlar (Carlock, 1999:44).

Alanda yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde, benlik saygısı yüksek olan insanların, başarılarını büyük ölçüde kendi emeği ve becerisinin bir sonucu olarak gördüğü; başarısızlığa uğradığında da daha iyisini yapmak için motive olduğu belirtilmektedir. Benlik saygısı düşük olan insanların ise, daha az belirgin bir benliğe sahip olduğu; kendileri hakkındaki düşüncelerinin genelde olumsuz olduğu; gerçekçi olmayan amaçlar seçme eğiliminde oldukları; eleştiriye karşı olumsuz duygusal tepki ve davranışlar sergiledikleri; hayattaki başarılarının çoğunu kendi kontrolleri dışındaki etkenlere bağladıkları ve neticede de stres ve depresyona daha açık oldukları ileri sürülmektedir (Heatherly ve Vohs, 1995; Setlerlund ve Niedenthal, 1993).

Carlock (1999) tarafından da yüksek özsaygının mutluluk, sükunet ve başarıyla; düşük özsaygının ise depresyon ve diğer psikolojik semptomlarla ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Carlock, 1999). Benzer şekilde Leary ve MacDonald (2003) da düşük özsaygının, major depresyon, kaygı, yeme bozukluğu, cinsel bozukluk, intihar girişimi ve kişilik bozukluğu ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Leary ve MacDonald, 2003). Bunun yanında özsaygısı yüksek insanların ise kendileri, gelecekleri ve hayatları hakkında daha olumlu düşündükleri; iş performanslarının ve sıkıntılı durumlarda problem çözme yeteneklerinin, özsaygısı düşük olanlara kıyasla oldukça iyi olduğu belirtilmektedir (Dubois ve Flay, 2004).

Sonuç itibarıyla ilgili yazında yapılan tüm değerlendirmeler incelendiğinde; yüksek özsaygının, bireylerin kişilerarası ilişkilerinden iş hayatına kadar, hayatının her bölümünde karşılaştıkları sorunlu ve zor durumlarda, önemli bir başa çıkma kaynağı olarak ciddi destek sağladığı ifade edilebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

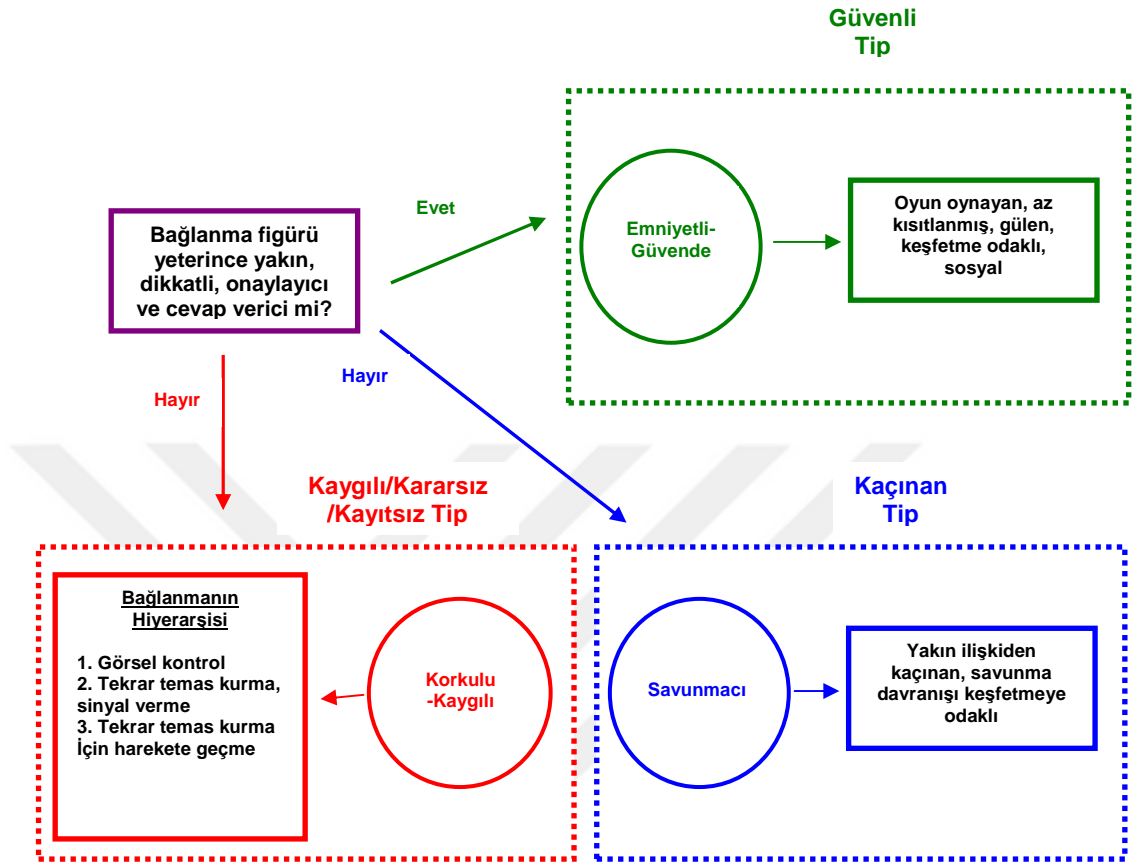
BAĞLANMA

1. BAĞLANMA KAVRAMI VE UNSURLARI

Bağlanma kuramı, ilk olarak Bowlby (1973) tarafından geliştirilmiştir. Bowlby'e göre bağlanma, "insanın, güçlü olarak algıladığı ve tercih ettiği diğerlerine karşı, bir yakınlık kurma ve bu yakınlığı sürdürme davranışı"dır. Bebek; ağlama, emme, takip etme ve gülme gibi davranışlarla bakıcısından bir takım cevaplar, geribildirimler alır ve bu etkileşim neticesinde de bebek ile bakıcısı arasında bir bağ oluşur. Bağlanma davranışı, doğal seçme sürecine (process of natural selection) uygun olarak evrimleşir ve uyum niteliği gösterir. Yani bağlanma davranışı, bebeğin bakıcısına (özellikle annesine) yakın olmasını sağlayarak, onu bir takım tehlikelerden korur ve böylece de ona yaşam avantajı sağlar. Davranış sisteminin aslında, bireyin çevresi ile kurduğu sabit dengeyi korumaya yönelik bir homostatik kontrol sistemi olduğu düşünüldüğünde; bağlanma davranışının keşfedici (exploratory) ve yakınlık arayıcı (proximity-seeking) davranışlar arasında bir denge sağlamaya çalıştığı görülmektedir. Bebek, çevresinde olağanın dışında bir durum algıladığında veya bağlanma figüründen ayrıldığında, varlığının tehdit edildiğini hissedecek ve bağlanma figürünün koruma mesafesinde kalmaya çalışacaktır. Bağlanma figürü aslında, bebeğin çevresini emniyetle keşfedeceği ve çevresini anlamlandırabileceği, olgulaştırabileceği emniyetli bir üs görevi görmektedir (Bowlby, 1973:292).

Bağlanma sisteminin temel özellikleri Şekil-8'de görülmektedir. Eğer çocuk bağlanma figürüyle olan ilişkisinde, kendini yeterince güvende ve emin hissediyorsa; daha sosyal olacak, daha çok oyun oynayacak, kendini daha az kısıtlanmış hissedecek ve çevresini keşfetmeye yönelik daha çok çaba sarfedecektir. Diğer taraftan kendini yeterince güvende hissetmediği durumda ise; korku, kaygı veya savunmacı duygular içinde olacaktır. Korku

ve kaygı durumlarında, ağlama gibi davranışlar; savunmacı durumda ise yakın ilişkiden kaçınma davranışı sergileyecektir (Feeney ve Noller, 1996:4).



Şekil-6: Bağlanma Sisteminin Temel Özellikleri (Feeney ve Noller, 1996:5)

Bowlby'e göre, doğal seçme sürecine göre evrimleşen ve canlı doğasında evrensel olarak bulunan bağlanma kuramının, üç varsayımı aşağıdaki şekilde ifade edilebilir (1973:235):

- Eğer bir birey, istediği anda bağlanma figürüne ulaşacak şekilde kendini güvende hissediyorsa; kendini güvende hissetmeyenlere nazaran, yoğun veya kronik korkuya karşı daha az eğilimlidir.
- Güvenlik veya güvensizlik duygusu, gelişme dönemiyle (bebeklik, çocukluk, gençlik) birlikte yavaş yavaş oluşur ve oluşan bu beklentiler hayatın geriye kalanında, göreceli olarak değişmeme eğilimi gösterir.

▪ Bireylerin bağlanma figürünün ulaşılabilirliği, sorumluluğu ve duyarlılığı hakkında gelişim sürecinde oluşturdukları beklentileri, bireylerin yaşadığı tecrübelerinin bir yansımasıdır.

Bağlanma figürünün ulaşılabilirliği (availability) ve duyarlılığı (responsiveness), bağlanmanın içsel çalışan modelleri (inner working model) ile bütünleşiktir. Bağlanmanın içsel çalışan modelleri, bireylerin bakıma (caregiving) yönelik tecrübelerinden gelen anıları ve inançlarını yansıtırken; yeni ilişkilerde de algı ve davranışları yönlendirirler. Bağlanma figürünün ulaşılabilirliği (availability) ve duyarlılığı (responsiveness) ayrıca, temelde iki değişken üzerine kuruludur. Bunlar, bağlanma figürünün destek ve koruma çağrılarına cevap veren bir figür olarak algılanması ve başkalarının karşılık verdiği kendilik (self) algısıdır. Bu iki model (diğerlerine ait algı ve kendilik algısı), tutarlı bir aile bağlamında oluşur ve hayat boyunca da devam eder (Feeney ve Noller, 1996:5).

2. BAĞLANMA SİSTEMİNİN GELİŞİMİ

Bağlanma konusunda bireysel farklılıklar ilk olarak, Ainsworth ve diğerleri tarafından Uganda, Baltimore ve Maryland'da uzun süren ev ziyaretleri şeklinde ve anne-bebek etkileşimini esas alan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir. Bu araştırmalarda Ainsworth ve diğerleri kalıplaşmış bebek davranışlarının, anne-bebek bağlanmasını açıklamada kullanılabileceğini belirtmişler ve Tablo-5'de görülen üç temel bağlanma stilini ortaya koymuşlardır. Bunlardan ilk stil olan güvensiz bağlanma-kaçınma (Grup A)'da bulunan çocuklar, daha çok savunmacı davranışlar içinde olup, yakın ilişkiden kaçınma eğilimi içindedirler. İkinci stil olan güvenli bağlanma (Grup B)'de yer alan çocuklar daha sosyal olup, çevrelerini keşfetme eğilimi içindedirler. Üçüncü stil olan kaygılı ve kayıtsız (Grup C)'de yer alan çocuklar ise, ağlama gibi kaygılı davranışlar sergileme eğilimi içindedirler. Sonuç olarak ortaya çıkan bu üç bağlanma stili, anne ile bebek arasındaki etkileşimin miktarı ve anne tarafından bebeğin ihtiyaçlarına yönelik ortaya konulan duyarlılık ile ilişkilidir (Ainsworth ve diğ., 1974:113-121).

Tablo-5: Bebek Bağlanma Stillерinin Karakteristikleri (Feeney ve Noller, 1996:7)

Bağlanma Stili	Bebek Davranışı	Bebek Bakımının Kalitesi
Kaçınan-Avoidant (Grup A)	- Bağlanma davranışı - Bakıcıdan kaçınma	- Reddetme hali - Katı ve düşmanca - İletişim için isteksiz
Güvenli-Secure (Grup B)	- Aktif keşfetme - Ayrılıkta birlikte üzüntü hissi - Bakıcıya pozitif cevap verme	- Hazır - Duyarlı - Sıcak
Kaygılı/Kayıtsız-Anxious/Ambivalent (Grup C)	- Protestocu davranışlar - Ayrılıkta sıkıntı hissi - Bakıcıya karşı sinirli ve kayıtsız davranış	- Hassas değil - Tutarsız - Zorlama ile olan

Literatürde bağlanma davranışı ve içsel çalışan modellerin, gerek çocuklukta ve gerekse hayatın ilerleyen dönemlerinde sabit kalmayacağı ve değişime uğrayabileceği de belirtilmektedir. Bowlby (1980)'e göre, aşağıda belirtilen üç temel noktada, bağlanma davranışı değişim gösterecektir (Feeney ve Noller, 1996:15).

- Bireylerin bağlanma davranışı ile aldıkları karşılıklı doyum derecelerine göre, bağlanma kalıplarında değişiklikler olabilecektir.
- Arka arkaya gelen ve bireylerin her ikisinde de davranış değişikliği yaratan olayların olması ile bağlanma kalıplarında değişiklikler olabilecektir.
- İçsel çalışan modeller ile sosyal değişimler arasında uyumsuzluk olduğunda; bireyler, içsel çalışan modellerini gerçek duruma uyarlama eğilimi göstereceklerdir.

Çocukların okuldaki, evdeki ve değişik sosyal ortamlardaki davranışları, onların bağlanma stiliyle ilişkili olup; bu bağlanma stilleri de ebeveynlerin karakteristik özellikleri ve onların bağlanma stilleriyle tutarlılık içindedir. Dolayısıyla gerek çocukların ve gerekse yetişkinlerin bağlanma stilleri; boşanmadan tutun da öfkeli davranışlara kadar hayatımızda yer alan birçok husus da bireylerin yaşamını etkilemektedir. Yani çocukların erken dönemde bağlanma figürüne karşı oluşturduğu yakınlığın, onun uzun dönemli davranışları üzerinde oldukça etkili olduğu görülmektedir (Sperling ve Berman, 1994:7).

Mercer'e göre bağlanma, bir davranışlar ve duygular bütünü olup, insanın gelişimiyle birlikte yavaş yavaş değişmekte ve hayatımızın boyunca da sosyal ilişkilerimizi etkilemektedir. Bağlanma kavramının değişerek uyum gösterdiği dönemler; ilk aylar, emekleme dönemi ile iki yaş arası, okul öncesi dönem, okul çağı, gençlik ve yetişkinlik dönemi olarak ele alınarak incelenebilir. Aşağıda açıklanan bu dönemlerin her birinde, insanoğlu bağlanma sistemine yönelik değişik uyum süreçleri yaşamaktadır (Mercer, 2006:56).

- **İlk Aylar:** Genel olarak kişilere geliştirilen bağlılıklar 6-7 aydan önce gelişmemektedir. Doğumdan sonraki ilk altı aya kadar bebekler, bilinenle bilinmeyen arasında bir tercih yapamamaktadır. Aşına olduğu insandan aniden ayrıldığında, uyku ve yemek yeme davranışlarında çok az miktarda bir rahatsızlık hissetmektedirler. Bu dönemde yabancılardan, karanlık ya da bir tehlikenin varlığından korkmamaktadırlar. Buradan hareketle Rice (1997)'e göre çocuğun anne babaya bağlılık geliştirebilmesi için, öncelikle şu üç koşulun gerçekleşmesi gerekmektedir (İnanç ve diğ., 2004:164).

- Bebekler, çevredeki insanları cansız objelerden ayırmayı öğrenmelidirler. Bu özellik, üç hafta gibi oldukça erken bir dönemde kazanılmaktadır. Üç haftalık bebeklerin insan resminden çok, canlı insan

resmine tepki gösterdikleri görülmekte; beş-altı aylık bebekler ise insan yüzünü görür görmez gülümsemektedirler.

- Bebeklerin, farklı insan yüzlerini ayırt etmeleri gerekir. Böylelikle anne ve babalarının yüzlerini, yabancı yüzler arasında tanıyabileceklerdir. Bazı bebekler, anne ve babalarının yüzlerini bir aylıkken tanıyabilmektedirler. Üç aylık bebekler anne ve babalarını % 81 oranında tanıyabilirken; beş aylık sağlıklı tüm bebekler, anne ve babalarının yüzlerini %100 oranında tanıyabilmektedirler.

- Bebeklerin belli bir kişiye özel bağlılık geliştirmesi gerekmektedir. Bebekler genel olarak önce yakınındaki insanlara, daha sonra da belli bireylere bağlılık geliştirirler.

Sekiz Ay ile İki Yaş Dönemi: Yaklaşık yedi aylıktan itibaren bebekler, artık bakıcısının verdiği sinyallerden, onun mimiklerinden ne olduğunu anlayabilmektedirler. Aşına olunan insanla yabancı insan arasındaki farkı, daha rahat ayırt edebilmekte ve başlangıçta kuşku hissedebilmektedirler. Eğer yabancı dostça davranırsa ve güler yüzlü ise, bebek rahatlayarak sakinleşmekte ve oyun oynamaya devam edebilmektedir. Sekiz ay civarında ise korku duygusu bebeğin hayatında yerini almaya başlamaktadır. Yüksek sesler, ani hareketler, yabancı olaylar ve nesnelere bebek için korku uyandırmaya başlamaktadır. Dolayısıyla korku duygusu, bebeğin sosyal ilişkilerini yönlendiren içsel çalışan modellerinin (internal working model) önemli bir parçası haline gelmektedir. Bu dönemde hem yabancı figürle karşı karşıya kalmak, hem de güvenli üs olarak bilinen bağlanma figüründen ayrılık, bebekte bir sıkıntı (distress) yaratmaktadır. Yabancılar korku kaynağı olurken, aşına olunan insanlar güvenlik duygusu için bir bağlanma üssü olarak algılanmaktadır. Sonuç olarak bebek için bu dönem, sosyal ilişkileri yönlendiren ve bir yerde şemalar gibi görev yapan içsel çalışan modellerinde, bağlanma duygusunun oluşmaya başladığı dönemdir (Mercer, 2006:56).

Okul Öncesi Dönem: Okul öncesi dönem çocuğu, emekleme çağı çocuğunun kendini merkez alan (egocentric) duygularından uzaklaşma dönemi içindedir. O artık tuvalet ihtiyaçlarını karşılayabilmekte ve ihtiyaçlarını sözle ifade edebilmektedir. Çoğu kültürde bu dönem çocuğu, ebeveynlerinden ayrılma tecrübesi yaşamaktadır. Dolayısıyla okul çağı öncesi çocuk için, bağlanma figüründen ayrılık, önceki dönem kadar sıkıntı yaratmamaktadır. Çünkü bu ayrılık bazen de çocuğun talebi olarak ortaya çıkar. Dolayısıyla bu dönem çocuğu, ayrılığı kontrol ettiğine inanır ve bu ayrılığı anlamlandırır, protesto etmeyecek ve içsel çalışan modelinde de sıkıntı oluşmayacaktır. Bu dönem çocuğu için en önemli husus, ailenin otoriter bir yapıdan çok, paylaşımcı ve çocuğun istek ve görüşlerini de değerlendiren, amaç yönelimli bir ortaklık (goal-corrected partnership) sergilemesidir. Yani etkili ve karşılıklı iletişimle, çocuğun ihtiyaçları ve duyguları paylaşılmalı, alınan kararda onun görüşlerine de yer verilmelidir. Bu yaklaşım, güvenli bağlanma figürünün yokluğunda, çocuğun güvenlik hissini devam ettirmesine yardımcı olacaktır. Ayrıca bu paylaşımcı ve müzakereci yaklaşım, çocuk için ileriki dönemlerde takip edilmesi gereken bir model de oluşturacaktır (Mercer, 2006:56).

▪ **Okul Çağı Dönemi:** Okul yaşına gelen çocuklar, bilişsel ve sosyal yeterlilik açısından kapasitelerini geliştirmiş oldukları için bilgi dağarcıkları hızla gelişme eğilimi içindedir. Fiziksel olarak anne ve babalarıyla daha az zaman geçirmeye ve onlara daha az bağımlı olmaya başlarlar. Okul öncesi döneme göre, ebeveyn davranışı çocuk ilişkisindeki sınırlar yeniden şekillenir. Akran grubunda bir yer edinme, arkadaşlıklar kurma ve sürdürme önemli gelişimsel görevler olsa da bağlanma güvenliği açısından ebeveyn önemini korumaktadır. Ebeveynler hala psikolojik açıdan doyurucu, bakım veren, duygusal destek sağlayan ve araçsal yardım veren önemli aktörlerdir. Fakat bu dönemde bağlanmanın hedefi, fiziksel yakınlık aramadan daha çok psikolojik desteğe kayar (Karavasilis ve diğ., 2003).

▪ **Gençlik Dönemi:** Gençlik döneminde bireyler için en önemli husus, bağlanma figürüne olan duygusal bağlılık ile bağımsızlık (autonomy)

arasında bir dengenin kurulmasıdır. Gençlik dönemindeki birey bir taraftan, karşılaştığı sorunların üstesinden gelebilmek için ailevi desteğe ihtiyaç hissederken (bağlanma figürünün desteği); diğer taraftan özerkliği ve sosyal gelişimi için ailenin isteklerine de direnme eğilimi içindedir. Bu paradoksal durum, bu çağın en önemli özelliğini ortaya koymaktadır. Bu dönemin önemli özelliklerinden biri de ergenlikle birlikte ortaya çıkan yeni sorunlardır. Çünkü ergenlikle birlikte ortaya çıkan yeni fiziksel gelişim, duygusal ayrılığa yeni bir ivme kazandırmaktadır. Eski ilişki biçimleri yerlerini, yeni ilişki türlerine bırakmak zorunda kalmaktadır. Bu yeni ilişki türlerinin içinde, cinsellik kavramı en önemlilerinden birisidir. Bu dönemde yoğunluğu artan cinsellik kavramı, önceye nazaran şekil ve biçim değiştirmiştir. Ergen, bu dönemde cinsel kimliğini tanımlama çabasıyla da baş başa kalmıştır. Ayrıca yeni ergen için aşk ve fiziksel temas kavramı, önceye nazaran daha fazla öne çıkmış ve yeni sosyal ilişkileri de beraberinde getirmiştir. Sonuçta ergenin fiziksel gelişimiyle birlikte; sosyal ihtiyaçları ve karşılaştığı sorunların türü değişmiş, bu değişim de beraberinde yeni sosyal ilişkileri (yeni bağlanmaları) getirmiştir. Dolayısıyla bu dönem ergenin içsel çalışan modellerinde, yeni ilişkilere yönelik yeni uyum ihtiyaçlarını ortaya çıkarmıştır (Mercer, 2006:58).

Buraya kadar, bağlanmanın nasıl oluştuğu ve bireylerin gelişim sürecinde değişen çevreyle birlikte nasıl şekillendiği incelenmeye çalışıldı. Bununla birlikte kavramsal çerçeve incelendiğinde; gelişim sürecinde bireylerin geliştirdiği bağlanma üzerinde, çocuk yetiştirme stillerinin de önemli bir rolü olduğu ileri sürülmektedir (Belsky ve Cassidy, 1994). Sümer ve Güngör (1999)'ün yaptığı çalışma bulguları da bu görüşü destekler niteliktedir. Bu araştırmada kabul ve ilginin yüksek olduğu açıklayıcı ve izin verici ailelerden gelen bireylerin, kabul ve ilginin düşük olduğu ailelerden gelen gençlere kıyasla daha yüksek düzeyde güvenli bağlanma ve daha düşük düzeyde güvensiz bağlanma geliştirdikleri saptanmıştır. Dolayısıyla, bağlanma kavramıyla ilgili araştırmalarda, çocuk yetiştirme stillerinin de göz önünde bulundurulmasının uygun olacağı ileri sürülebilir.

3. YETİŞKİN BAĞLANMA KAVRAMI VE UNSURLARI

Bağlanma kuramının öncüsü sayılan Bowlby, her ne kadar bebek ve bakıcısı arasındaki bağlanma şekillerini incelemiş olsa da, ona göre bağlanma sistemi hayat boyu devam eden çok önemli bir role sahiptir. Bowlby'e göre bağlanma davranışı "beşikten mezara kadar" (Bowlby, 1979:129) sürmektedir. Bu düşüncelerden hareket eden Morris (1982)'e göre; bebek ile bakıcısı arasında ilk dönemde gelişen bağlanma ilişkisi, muhtemelen sonraki kişisel ilişkiler için de bir prototip gibidir. Morris (1982) ile aynı paralelde düşünen Ainsworth (1989)'e göre de bağlanma ilişkisi, hayat boyu süren özel bir duygusal bağ tipidir. Bu bağın, diğer duygusal bağlarla kıyaslandığında en önemli ayırt edici özelliği ise; bireylerin bağlanma sonucu partneri ile elde ettiği yakınlık sonucunda, kendilerini huzur ve güvende hissetmeleridir (Feeney ve Noller, 1996:20).

Sperling ve Berman'a göre yetişkin bağlanması (adult attachment); "bireylerin kendilerini emniyetli ve güvende hissedeceği diğer insanlara yönelik, yakınlık kurma çaba ve eğilimi" olarak tanımlanabilir. Bu tutarlı eğilim ise, bireyin geçmiş deneyimleriyle kazandığı duygusal ve zihinsel şemalar olan bağlanmanın içsel çalışan modelleri ile düzenlenir (1994:8).

Yetişkin bağlanmasının, üç yaklaşımla ele alınarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir. Bunların birincisinde, bağlanma figürünün olmadığı zaman ortaya çıkan sıkıntılı durumlar ya da semptomlar odak alınmıştır. İkinci yaklaşımda, belirli bağlanma ilişkileri ve bu ilişkilere karşı bireyde oluşan cevaplar (responds) esas alınmıştır. Üçüncü yaklaşımda ise, bireyler arası ilişkilerdeki karşılıklı etkileşimsel süreç esas alınmıştır (Sperling ve Berman, 1994:8-15).

▪ **Durum (state) Odaklı Bağlanma-Bağlanma Sıkıntıları (distresses):** Bowlby (1973)'nin çocuk bağlanması üzerinde yaptığı çalışmalar neticesinde, bağlanma figüründen ayrılan çocukların reaksiyonlarını protesto (protest), ümitsizlik (despair) ve ayrılma

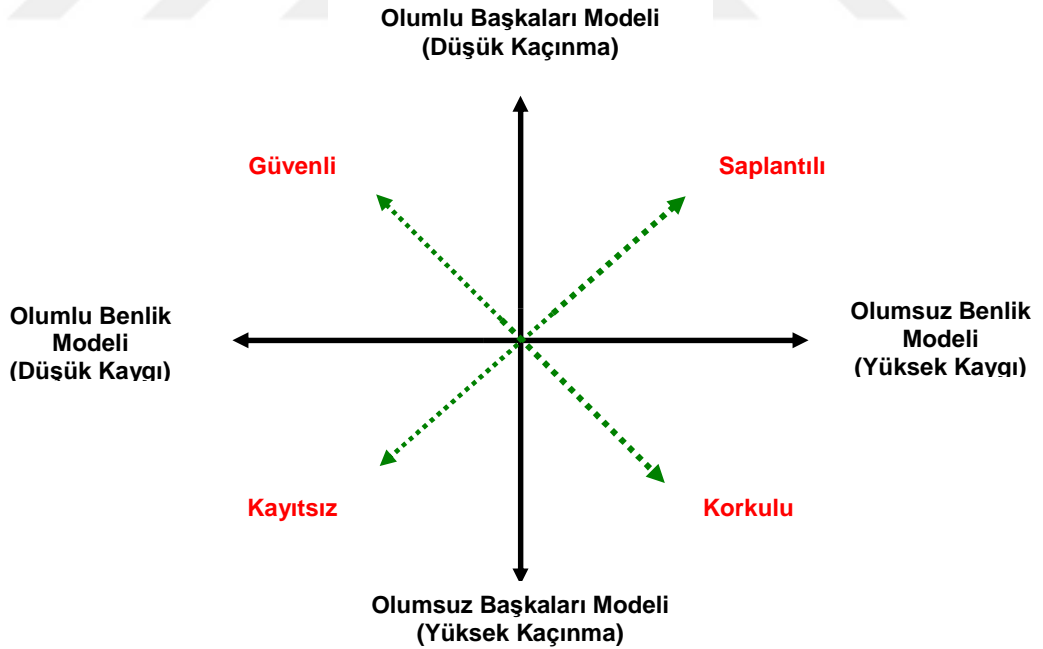
(detachment) olarak ortaya koydukları ve bağlanma figürüyle kaybolan ilişkiyi kurmak için de ağlama, arama gibi reaksiyonlar sergiledikleri bilinmektedir. Yetişkin bağlanması konusunda yapılan çalışmalarda, bağlanma sistemin zarar görmesi durumunda, çocuk tepkileriyle yetişkin tepkileri karşılaştırılarak aralarındaki farklar incelenmiştir. Boşanma ve eşini kaybetme gibi durumlarda; yetişkinlerde de tıpkı çocuklarda olduğu gibi protesto, ümitsizlik ve ayrılma/tekrar birleşme (reintegration) reaksiyonları gözlenmiştir (Weis, 1975:131).

Yetişkinlerin liseden üniversiteye geçişlerinde olduğu gibi normatif ayrılıkları inceleyen araştırmalarda da yetişkinlerin ebeveynlerine olan bağılıklarının sürdüğü; fakat bu tip normatif ayrılıkların aynı zamanda, okul yaşamında bir takım duygusal sıkıntılar ile uyum problemleri yarattığı da tespit edilmiştir (Sperling ve Berman, 1994:9).

▪ **Özellik (trait) Odaklı Bağlanma- İçsel Çalışan Modeller:** Bu yaklaşımda odak noktası, insanların bağlanma figüründen ayrılma veya onları kaybetmesi durumunda ortaya çıkan duygusal tepkilerindeki farklılıklardır. Bu yaklaşım özü itibariyle, içsel çalışan modellere vurgu yapar. İnsanların içsel çalışan modelleri (internal working models), tekrar eden bağlanma davranışı tecrübeleriyle oluşur ve bilgileri organize eden şemalar gibidir. Fakat zihinsel şemalardan farklı olarak duygusal (affective), savunmacı (defensive) ve tanımlayıcı (descriptive) özellik taşır. İçsel çalışan modeller bilinç dışı çalışmak suretiyle sezgisel (heuristic) olarak, diğerlerinin (bağlanma figürleri) davranışları hakkında, bireylere yorum yapma imkanı verir. İçsel çalışan modellerin en önemli özelliği ise, çocuklukta değişen çevreye karşı esnek uyum yeteneğidir. Fakat yetişkinlik döneminde içsel çalışan modeller, çocukluk dönemine nazaran daha yapılanmış ve durağan bir özellik taşır (Shaver ve diğ., 1988).

Yetişkinlerin bağlanma stilleri konusunda, bugüne değin birçok görüş vardır. Hazan ve Shaver (1987); Ainworth'un *Üçlü Bağlanma Modelinin* (güvenli-kaçınan-kaygılı/kayıtsız), yetişkin bağlanma stilleri için de uygun

olabileceğini belirtmişlerdir. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise; bağlanma sisteminin benliğe (self) ve diğerlerine (others) ilişkin içsel çalışan modeller içerdiğini belirtmiş ve Şekil-9'da görülen *Dörtlü Bağlanma Modelini* (güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu) geliştirmişlerdir. Bu araştırmacılara göre benlik ve başkaları modelleri, olumlu ve olumsuz olma durumuna göre dört kategoride değerlendirilmektedir. Güvenli bağlanma stili, benlik ve başkalarına ilişkin modellerin olumlu olduğu stildir. Güvenli (secure) bağlanma stilinde, kişi kendisinin sevmeye değer olduğunu, başkalarının ise genel olarak kabul edici olduğunu düşünür ve ilişkilerinde daha rahat ve güvenlidir. Saplantılı (preoccupied) bağlanma stilinde, kişi kendisi hakkında olumsuz benlik modeline, diğerleri hakkında ise olumlu modele sahiptir. Bu stilde kişi kendisini hakkında değersizlik hissine sahiptir. Kayıtsız (dismissing) bağlanma stilinde, kişi kendisi hakkında olumlu, diğerleri hakkında ise olumsuz modele sahiptir. Korkulu (fearful) bağlanma stilinde ise, kişi hem kendisi hem de diğerleri hakkında olumsuz bir modele sahiptir (Kruglanski ve Higgins, 2003:338-339).



Şekil-7: Yetişkin Dörtlü Bağlanma Modeli (Kruglanski ve Higgins, 2003:339).

Bartholomew ve arkadaşlarının çalışmalarının izleyen diğer çalışmalarda da genellikle bağlanma boyutlarının kategorilerden daha betimleyici olacağı öne sürülmüş ve temel boyutlar düzeyinde bağlanma stillerinin tanımlanması yaygın olarak kabul görmüştür. Bu doğrultuda Brennan ve arkadaşları (1998), yaptığı çalışmalarda yetişkin bağlanma davranışlarının yakın ilişkilerde yaşanan *kaygı* ve başkalarıyla yakınlaşmaktan *kaçınma* olmak üzere iki temel boyutta tanımlandığını ileri sürmüşlerdir. Çalışmaları sonucunda da kaygı ve kaçınma boyutlarının ölçüldüğü, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterini (YİYE) geliştirmişlerdir. Geliştirilen bu ölçekte kaygı boyutu, yakın ilişkilerde hissedilen reddedilme ve terk edilme konusundaki aşırı duyarlılıktan kaynaklanan bağlanma kaygısını; kaçınma boyutu ise başkalarına yakın olmaktan ya da başkalarının yakın olmasından ve bağımlı olmaktan hissedilen rahatsızlığı tanımlamaktadır. Bununla birlikte ölçek Şekil-9'da görüldüğü üzere, dörtlü bağlanma kategorisi içinde değerlendirildiğinde; güvenli bağlanma, düşük düzeyde kaygı ve kaçınma boyutunda; korkulu bağlanma, yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma boyutunda; saplantılı bağlanma, yüksek kaygı ve düşük kaçınma boyutunda; kayıtsız bağlanma ise düşük kaygı ve yüksek kaçınma boyutunda tanımlanmaktadır (Sümer, 2006).

Bağlanma stilleriyle ilgili araştırmalara bakıldığında, her bir bağlanma stilinin farklı kişilik özellikleriyle, farklı düzeyde ve türde kişilerarası problemlerle ilişkili olduğu görülmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Elwood ve Williams'ın yaptığı çalışmada; yüksek kaygı ve kaçınma tarzı bağlanma gösteren deneklerin, düşük kaygı ve kaçınma tarzı bağlanma gösteren deneklere nazaran daha yüksek düzeyde psikolojik semptomlar ortaya koydukları görülmüştür (Elwood ve Williams, 2007). Bunun yanında güvenli bağlanma stiline sahip gençlerin ise aile ve arkadaşlarıyla daha uyumlu oldukları, kendilerine ve başkalarına daha çok güvendikleri ve daha az sosyal problemler yaşadıkları tespit edilmiştir (Bylsma, Cozzarelli ve Sümer, 1997). Ayrıca güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanana nazaran, daha az kaygı ve depresyon belirtisi gösterdikleri; çevrelerinde daha fazla sosyal destek algıladıkları ve bundan da oldukça doyum elde ettikleri bulunmuştur

(Priel ve Shamai, 1995). Benzer şekilde Pielage ve diğerleri tarafından da güvenli bağlananların stres algısı ve stres belirtilerinin düşük olduğunu gözlenmiştir (Pielage ve diğ. 2000). Kayıtsız stile sahip olanların ise, olumlu bir benlik algısına sahip olmalarının yanı sıra, başkalarına karşı güvensiz oldukları, başkalarını destekleyici olarak algılamadıkları, kendilerini başkalarına açma ve yakınlık kurma konusunda isteksiz oldukları saptanmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991'den aktaran Sümer ve Güngör, 1999). Üçüncü grupta yer alan saplantılı stile sahip olanların; kendilerine güveni az olan, başkalarını destekleyici olarak algılayan, ancak bu destekten olumlu yararlanma konusunda başarısız olanlar olduğu görülmüştür (Cozzarelli, Sümer ve Major, 1998). Son grupta yer alan korkulu kişilerin ise, kendilerini başkalarına açma, yakınlık kurma ve stres anında başkalarından yardım isteme konusunda rahatsızlık duyan, kendine güveni az, sosyal ortamlarda da girişimcilik özelliği gösteremeyenler olduğu tespit edilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991'den aktaran Sümer ve Güngör, 1999).

▪ **Karşılıklı Etkileşimi (interaction) Odak Alan Bağlanma:** Bu yaklaşımda, bireyin partnerinin sahip olduğu karakteristik farklılıklar, özel mahiyetteki yakın ilişkilerde bağlanmanın odak noktasıdır. Kobak ve Hazan (1991) evli çiftlerde bağlanmanın etkinliğini incelemiş ve özellikle evlilik kurumlarındaki bağlanma stiline, evliliğin kalitesini belirleyebildiğini tespit etmiştir. Yapılan bu çalışmada, güvenli bağlanmaya sahip kocaların diğerlerine nazaran, karısıyla daha pozitif etkileşim içinde olduğu ve daha az çatışma yaşadığı görülmüştür. Bunun yanında, kadınların bağlanma tipi için aynı etki tespit edilememiştir. (Sperling ve Berman, 1994:13).

Sonuç olarak, bağlanmanın durum odaklı ve ortaya çıkan sıkıntıları esas alan kavramsal yaklaşımında; bağlanma figüründen ayrılık ya da onun kaybıyla ortaya çıkan sıkıntılar esas alınarak, bağlanma kavramı tanımlanmaya çalışılmaktadır. Özellik odaklı bağlanma yaklaşımında ise, insanların bağlanma biçimlerine göre farklılıklarından yola çıkılarak; bağlanma figüründen ayrılma veya onların kaybedilmesi durumunda, bireylerin duygusal tepkilerindeki farklılıklar esas alınarak bağlanma kavramı

aydınlatılmaya çalışılmaktadır. Karşılıklı etkileşimi esas alan bağlanma yaklaşımında ise, özel mahiyetteki yakın ilişkilerde, bireyin partnerinin sahip olduğu karakteristik farklılıklar odak alınarak, bağlanma kavramı tanımlanmaya çalışılmaktadır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BAĞLANMA, KENDİLİK ALGISI, BAŞAÇIKMA, STRES FAKTÖRLERİ VE STRES BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE DAİR ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bağlanma, başaçıkma ve kendilik algısı ile araştırmanın bağımlı değişkenleri olan algılanan stres faktörleri ve stres belirtileri arasındaki ilişkilere yönelik hem yurt dışında hem de yurt içinde yapılmış olan çalışmalara yer verilmiştir.

1. YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALARIN BULGULARI

Yaptığımız bu çalışmaya temel oluşturmak amacıyla ilgili literatürde 1993 ile 2008 yılları arası yapılan çalışmalar, uluslararası akademik ağa bağlı EBSCO arama motoru kullanılarak taranmıştır. Tarama sonucunda bağlanma, başaçıkma ile algılanan stres faktörleri ve stres belirtileri arasındaki ilişkilerin incelendiği 19 tane çalışmaya rastlanmıştır.

Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde, bağlanma tarzları ile stres arasındaki ilişkilerin beklenen yönde olduğu görülmektedir. Örneğin Priel ve Shamai (1995) tarafından 328 üniversite öğrencisi üzerinde (227 kadın, 101 erkek) bağlanma ve sosyal destek arama ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada; güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlananlara nazaran, daha az kaygı ve depresyon belirtisi gösterdikleri; ayrıca çevrelerinde daha fazla sosyal destek algıladıkları ve bundan da oldukça doyum elde ettikleri bulunmuştur.

Alanda yapılan bir başka çalışmada Pielage ve diğerleri (2000), yakın ilişki içinde olan 51 öğrenci çift (Yaş Ort=22.76, Ss=3.54) üzerinde yaptıkları araştırmada bağlanma, stres algısı ve stres belirtileri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Yapılan çalışmanın sonunda güvenli bağlanma, hem son zamanlarda algılanan stresle hem de ortaya çıkan psikolojik belirtilerle

negatif ilişkili iken; güvensiz bağlanma, hem algılanan stres ve hem de ortaya çıkan belirtilerle pozitif ilişki olarak tespit edilmiştir (Pielage ve diğ., 2000).

Bağlanma ve üzüntü arasındaki ilişkiye yönelik Muris ve diğ. (2000)'in 9-13 yaşları (Ort=10.82, Ss=0.91) arasındaki 159 ilkokul öğrencisi (82 erkek, 77 kız) üzerinde yaptığı bir başka araştırmada da; bağlanma ile üzüntünün (worry) ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada güvensiz bağlanan çocukların, güvenli bağlanma gösterenlere nazaran daha yüksek üzüntü seviyesi gösterdikleri görülmüştür (Muris ve diğ., 2000).

Muris ve diğ. (2001)'nin bağlanma ve stres belirtileri üzerinde yaptığı bir başka araştırma da benzer bulguların elde edildiği görülmektedir. Yaşları 12-14 arasında değişen (Ort=12.08, Ss=0.5) 155 ergen (87 erkek ve 68 kız) üzerinde yapılan bu çalışmada; güvenli bağlananların diğ.lerine (kaçınma ve kayıtsız bağlanma) nazaran, daha nitelikli bir bağlanma içinde oldukları gözlenmiştir. Ayrıca güvenli bağlananların diğ.lerine nazaran, daha yüksek güven ve daha düşük yabancılaşma içinde oldukları görülmüştür. Güvensiz bağlananlar (kaçınma ve kayıtsız bağlanma) ise güvenli bağlananlara nazaran, daha yüksek seviyede kaygı ve depresyon belirtileri göstermişlerdir. Sonuç da güvensiz bağlanmanın, psikopatolojik göstergelerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Muris ve diğ., 2001).

Depresyon ve çiftlerdeki bağlanma arasındaki ilişkileri incelemek üzere yaşları 26 ile 46 arasında değişen 120 çift üzerinde yapılan bir başka çalışmada, normal örnekleme nazaran depresyonlu kadınların, daha fazla korkulu bağlanma tarzı sergilediği görülmüştür. Bunun yanında, eşi farklı periyotlarla depresyon belirtisi gösteren erkeklere nazaran, kronik depresyonlu eşe sahip erkekler daha az güvenli bağlanma göstermişlerdir (Whiffen ve diğ., 2001).

Neria ve diğ. (2001)'nin 434 askeri öğrenciden (hepsi 17 yaşında erkek öğrenci) oluşan farklı bir örnekleme yaptığı araştırmada da bağlanma

ve stres ilişkisinde, önceki araştırmalara benzer bulgular elde edilmiştir. Çalışma sonucunda dayanıklılık (hardiness), güvenli bağlanma ile pozitif ilişkili; kaçınmacı ve kayıtsız bağlanma ile negatif ilişkili olarak bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlanma, genel sağlık değerleri ile pozitif ve genel psikiyatrik semptomlarla da negatif ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak, kaçınmacı ve kayıtsız bağlanan bireylere nazaran güvenli bağlanma gösteren bireylerin, stres ve sıkıntıyla baş etmede daha yetenekli olduğu ileri sürülmüştür.

Bağlanma ve stres belirtileri arasındaki ilişkilere yönelik yaşları 17-24 arasında değişen (Ort=18.4, Ss=0.879) 187 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir başka çalışmada; kaygılı bağlanmanın, kaygı içerikli semptomlarla pozitif ilişkili olduğu ve depresif semptomları yordadığı bulunmuştur (Hankin ve diğ., 2005).

Elwood ve Williams (2007)'in 287 üniversite öğrencisi (% 76 kadın, % 24 erkek, Yaş Ort=20.18, Yaş Ss=3.08) üzerinde yaptığı çalışmada kaygılı bağlanmanın, hem kişilerarası travmaya karşı hassasiyette hem de kişilerarası travmanın sonuçları üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Yüksek kaygı ve kaçınma tarzı bağlanma gösteren denekler, düşük kaygı ve kaçınma tarzı bağlanma gösteren deneklere nazaran daha yüksek psikolojik semptomlar ortaya koymuşlardır. Sonuç olarak çalışmada; hem kaygılı hem de kaçınmacı tarz bağlanmanın kaygı, depresyon ve travma sonrası semptomlar üzerinde önemli etkilere sahip olduğu görülmüştür (Elwood ve Williams, 2007).

Algılanan stres, bağlanma ve psikopatolojik semptomlar arası ilişkilerin incelendiği ve yaşları 18 ile 30 arasında (Ort=20, Ss=2.46) değişen 160 üniversite öğrencisinin (%51'i kadın) katıldığı bir başka araştırmada; kaygılı bağlanma ile stres arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte hem kaygılı hem de kaçınma tarzı bağlanmanın, psikopatolojik semptomlarla pozitif yönlü ve anlamlı ilişki düzeyinde olduğu gözlenmiştir (Fortuna ve Roisman, 2008).

Yukarıda normal örnekleme yapılan çalışmaların yanında, Renaud (2008)'un 49 erkek savaş gazisinden oluşan farklı bir örneklem üzerinde, savaş sonrası stres bozukluğu (Posttraumatic Stress Disorder-PTSD) ile bağlanma kavramının ilişkisi araştırdığı çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Çalışma sonucunda kaygılı ve kaçınma şeklindeki bağlanmanın, savaş sonrası stres bozukluğu belirtilerini ciddi şekilde yordadığı bulunmuştur (Renaud, 2008).

İlgili yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, bazı çalışmalarda bağlanma ve stres arasındaki ilişkilerde başa çıkmanın da bir ara değişken olduğu ve bağlanma ile stres arasında arabulucuk yaptığı görülmektedir. Bu çalışmalardan birisi Merlo ve Lakey (2007)'in 174 kilise okulu öğrencisi (14-18 yaş arası ve %54'ü kız) üzerinde bağlanma, depresyon ve başa çıkma arasındaki ilişkileri incelediği çalışmadır. Çalışmada, bağlanmanın gelişiminde rol oynayan kişisel ve sosyal etkilerin (trait influences and social influences), depresyon belirtilerine olan etkisi ve başa çıkma stratejilerinin bu iki değişken arasındaki rolü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda bağlanmanın sosyal bileşenleri boyutunda (yakın ilişkilerde bulunan insanlarla etkileşim boyutu) incelendiğinde, hem kaygılı (anxiety) hem de kaçınan (avoidant) tarzındaki bağlanmanın, depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bağlanma, kişisel özellik (individual differences) boyutunda incelendiğinde ise sadece kaygılı bağlanmanın depresyon ile ilişkisi gözlenmiştir. Kaçınma (avoidant) tarzındaki başa çıkma, bağlanmanın hem sosyal hem de kişisel boyutu ile ilişkili bulunurken; destek arama ve problem çözme tarzındaki başa çıkma, bağlanmanın sadece sosyal boyutu ilişkili olarak bulunmuştur. Sonuçta başa çıkma stratejilerinin, bağlanmanın sadece sosyal boyutu ile depresyon belirtileri arasında bir ara değişken olduğu ileri sürülmüştür. Yani bağlanmanın sosyal boyutunda (yakın ilişkide bulunan insanlarla etkileşim boyutu) başa çıkma stratejilerinin, depresyon seviyesinin düşmesinde etkili olabileceği ileri sürülmüştür (Merlo ve Lakey, 2007).

Lopez ve diğerleri (2001)'nin 55 üniversite öğrencisi (17 kız, 33 erkek; Yaş Ort=21.75, Ss=4.74) üzerinde, bağlanma ve başa çıkma

arasındaki ilişkileri incelendiği bir başka çalışmada; kaygılı ve kaçınma tarzı bağlanma ile etkisiz başa çıkma arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte araştırmada etkisiz başa çıkmanın stres belirtilerini yordadığı; dolayısıyla etkisiz başa çıkma tarzını tercih edenlerin, stres belirtilerinin de artacağı ileri sürülmüştür (Lopez ve diğ., 2001).

Yaşları 14 ile 22 arasında değişen 112 genç (64 kadın ve 48 erkek) üzerinde yapılan bir başka araştırmada; güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanana nazaran, stres karşısında aktif başa çıkmayı (etkili başa çıkma) daha çok tercih ettiği bulunmuştur. Güvensiz bağlanan bireylerin güvenli bağlanana nazaran, kaçınma tarzı başa çıkmayı daha çok kullandığı da araştırmanın bir diğer bulgusudur (Krenke ve Beyers, 2005).

Schottenbauer ve diğerleri (2006) tarafından bağlanma, başa çıkma ve stres faktörleri arasındaki ilişkilere yönelik, yaşları 18 ile 81 arasında değişen (Ort= 42.44 ve Ss=14.16) değişen 873 kadın (% 67.7) ve 416 erkek (% 33.3) üzerinde yapılan bir başka çalışmada; güvenli bağlanma, başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama ve problem çözmeye odaklanma ile pozitif yönde ve anlamlı seviyede ilişkili bulunmuştur. Kaygılı bağlanma ile kaçınma tarzındaki başa çıkma arasında da pozitif yönde ve anlamlı seviyede ilişkili gözlenmiştir. Çalışmada kaygılı tarz bağlananların, durumları daha stresli olarak algıladığı da bulunmuştur.

Benzer şekilde Hawkins ve diğerleri (2007)'nin yaşları 27 ile 62 arasında (Ort=46) değişen 84 hemşire (%99'u kadın) üzerinde yaptığı çalışmada; bağlanma duygusunun, hemşirelerin stres algısı ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda, bağlanma tarzı ile algılanan stres arasında önemli bir ilişki tespit edilemezken; kullanılan başa çıkma yöntemleri ve bağlanma arasında ilişki bulunmuştur. Buna göre korkulu ve kayıtsız bağlanma tarzına sahip hemşirelerin, stresle başa çıkma tarzı olarak daha az sosyal ve duygusal desteğe başvurdukları; bunun yanında güvenli ve saplantılı bağlanmaya

sahip olan hemşirelerin ise sosyal ve duygusal desteği daha çok tercih ettikleri gözlenmiştir (Hawkins ve diğerleri, 2007).

Alanda güvenli bağlanma ile başaçıkma tarzları arasındaki ilişkilere yönelik 329 (47 erkek ve 282 kadın; Yaş Ort=19.6) ğrenci üzerinde yapılan bir başka çalışmada; güvenli bağlanma ile aktif (etkili) başaçıkma arasındaki korelasyon .32 olarak bulunmuştur. Çalışmada ayrıca güvenli bağlanmanın, aktif (etkili) başaıkmanın önemli bir yordayıcısı olduğu ileri srlmştir. (Ming-Hui, 2008).

Tarama sonucu elde edilen çalışmalarda, algılanan stres faktörleri, stres belirtileri ve başaçıkma arasında da beklenen yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Örneğin Lee ve Larson (1996)'un 358 niversite ğrencisi (216 erkek, 142 kız; Yaş Ort=17.88, Ss=0.43) zerinde hayat olaylarının yarattığı stres ile hem psikolojik hem de fiziksel semptomlar arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada; algılanan stres ile depresyon ve fiziksel semptomlar arasında pozitif yönlü ve anlamlı seviyede ilişkiler (sırasıyla $r=.29, p<.001$; $r=.24, p<.05$) bulunmuştur.

Bir başka araştırmada, Tully (2004) 35 hemşirelik ğrencisi üzerinde algılanan stres ile başaçıkma arasındaki ilişkileri incelemiş ve araştırma sonucunda; stres seviyesi düşük olan hemşirelerin başkalarıyla iletişim kurma, fikir ve öğüt alma, destek arama gibi problemin zmne yönelik etkili başaçıkma mekanizmalarını daha çok kullandığı gözlenmiştir. Stres seviyesi yüksek olanların ise daha çok olayları unutmaya çalışma, aşırı yemek yeme, sigara ve ilaç kullanımı gibi etkisiz yöntemleri tercih ettiği grlmştir.

Benzer şekilde Austin ve diğerleri (2005)'nin 50 ğretmen üzerinde stres algısı ve başaçıkma arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada da; stresi yüksek olan öğretmenlerin, kaçınma tarzı başaçıkma gibi negatif başaçıkma stratejilerini daha çok kullandığı grlmştir. Stres seviyesi düşük olan

öğretmenlerin ise daha çok pozitif başaçıkma stratejilerini tercih ettiği bulunmuştur.

2. YURT İÇİNDE YAPILAN ARAŞTIRMALARIN BULGULARI

Yaptığımız çalışmaya temel oluşturmak üzere çalışmanın değişkenleri olan bağlanma, kendilik algısı, başaçıkma tarzları, algılanan stres faktörleri ve stres belirtilerine yönelik, YÖK (Yüksek Öğretim Kurumu) ve ULAKBİM (Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi) veritabanı ile Türk Psikologlar Derneği arşivinde, son 15 yıl baz alınarak (1993 ile 2008 yılları arası) tarama yapılmıştır. Tarama sonucunda 10 tane tez, 2 tane makale ve 1 tane kongre sunusu olmak üzere, toplam 13 çalışmaya ulaşılmıştır.

Yapılan yurtiçi çalışmalar incelendiğinde, bağlanma ile stres arasında görülen ilişkilerin, yurt dışı çalışmalarda elde edilen bulgularla paralel olduğu görülmektedir. Örneğin bu araştırmalardan birisi, Arı (2004) tarafından 571 üniversite öğrencisi (324 kız ve 247 erkek) üzerinde yapılan bir araştırmadır. Bu araştırmada benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme kavramları, bağlanma stilleri açısından incelenmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak İlişki Değerlendirme Ölçeği (İDÖ), Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen ve Sümer ve Güngör (1999) tarafından da geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, güvenli bağlanma stilindeki öğrencilerin ilişkisel benlik saygısı puan ortalamaları, diğer bağlanma stili (korkulu, kayıtsız ve saplantılı) grubundakilerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlanma stilindeki öğrencilerin, ilişkisel depresyon puanlarının düşük olduğu; korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilindeki öğrencilerin ilişkisel depresyon puanlarının ise yüksek olduğu görülmüştür (Arı, 2004).

Bağlanma ile kendilik algısı arasındaki ilişkilere yönelik yapılan araştırma bulgularının da beklendiği yönde olduğu görülmektedir. Örneğin Yücel (2005) tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan toplam 256 kişilik

bir örneklem (152 kız ve 114 erkek) üzerinde yapılan araştırmada; genç ergenlerin bağlanma, ayrılma-birleşme ve benlik imajı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak bağlanma için, Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen ve Sümer ve Güngör (1999) tarafından da geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan İlişki Anketi (İA); ayrılma birleşme için, Adolesan Ayrılma Birleşme Testi (AABT); benlik imajı için de, Offer ve ark (1989) tarafından geliştirilen Offer Benlik İmajı Testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda güvenli bağlanmış gençlerin ebeveynlerine olan infantil duygusal bağlarını, güvensiz bağlanmış gençlere oranla daha dengeli bir şekilde çözebildiği; yakınlık, sosyal destek ve onay görme gibi gereksinimleri için, aile dışı yeni sevgi nesnelere ve yakınlık bağlanma deneyimlerine daha rahat yönelebildiği; bu gençlerin bağımlılık ve bağımsızlık gereksinimleri arasında da olumlu bir denge kurduğu tespit edilmiştir. Güvensiz bağlanmış gençlerin ise daha çok ayrılık kaygısı çektiği, daha yoğun bağımlılık ihtiyaçları ile daha çok reddedilme, terk edilme, yalnız bırakılma ve bağımlılık ihtiyacını inkâr etme gibi olumsuz duygular içinde oldukları görülmüştür. Araştırmadan elde edilen önemli bulgulardan biri de güvenli bağlanmış gençlerin, güvensiz bağlanana kıyasla daha olumlu bir benlik imajına sahip olduklarıdır (Yücel, 2005).

Damarlı (2006) tarafından 572 lise öğrencisi ergen (305 kız ve 267 erkek) üzerinde ergenlerin benlik kavramı, bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada da; güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stiline sahip olanlardan daha olumlu benlik kavramına sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca kayıtsız bağlanma stiline sahip olanların da, saplantılı bağlanma stiline sahip olanlara nazaran daha olumlu benlik kavramına sahip olduğu görülmüştür (Damarlı, 2006).

Benlik saygısı ve stres arasında ilişkilere yönelik Tuğrul (1994) tarafından alkolik babaların 18-24 yaşlarındaki çocukları (denek grubu: 31 kız ve 39 erkek, kontrol grubu: 31 kız ve 39 erkek olmak üzere toplam 140 genç) üzerinde yapılan çalışmada; stres kaynakları, stresle başaşıkma, benlik

saygısı ve uyum düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, otoriter ve baskıcı tutum ile ilişkilerde istismar gibi stres faktörlerine maruz kalanların, kontrol grubuna nazaran, problemin çözümüne yönelme gibi etkili başa çıkma mekanizmalarını daha az, alınyazısı ve çaresizliğe sığınma gibi etkisiz başa çıkma mekanizmalarını daha fazla kullandıkları ve bu çocukların kontrol grubuna nazaran, benlik saygılarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca stres kaynaklarının artmasıyla, benlik saygısı düzeyinin düştüğü de tespit edilmiştir.

Benlik saygısı ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakıldığında, elde edilen bulguların bir kısmının beklenen yönde olduğu görülmektedir. Örneğin Avşaroğlu ve Üre (2007) tarafından da 1141 üniversite öğrencisi (502 kız ve 639 erkek) üzerinde yapılan çalışmada; üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının, stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır. Bu kapsamda, benlik saygısının alt boyutlarından *özgüven* ve *kendine yetmenin*, stresle başa çıkmada *aktif planlamayı* ve *dış yardım aramayı* pozitif yönde ve anlamlı düzeyde; *dine yönelme*, *kaçma-soyutlama* ve *kabul-bilişsel yeniden yapılanmayı* ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür.

Fakat, Özer (2001) tarafından 282 lise öğrencisi (145 kız ve 137 erkek) üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise benlik imgesi ile sosyal destek arama ve problem çözme gibi etkili başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir. Bununla birlikte, kaçınma gibi etkisiz başa çıkma stratejisi ile benlik imgesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Alanda yapılan yurtiçi çalışmalarda, stres faktörleri ile stres belirtileri arasında da anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmektedir. Kulaç (2004)'ın 387 harp okulu öğrencisinden oluşan farklı bir örnekleme yaptığı çalışmada; harbiyelilerin algıladığı stres faktörleri arttıkça, harbiyeli olmaktan duyulan memnuniyet ve kendini olumlu değerlendirme seviyelerinin düştüğü, strese yatkınlık ve stres belirtilerinin ise yükseldiği tespit edilmiştir. (Kulaç, 2004).

Benzer şekilde Şahin ve arkadaşları (2006)'nın Türkiye'de yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stres faktörlerini belirlemeye yönelik, kültüre özgü bir ölçek geliştirmek üzere 973 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, Üniversite Öğrencileri İçin Stres Oluşturan Faktörleri Ölçeği ve Stres Belirtileri Ölçeklerinin hem toplam puanları hem de alt ölçekleri arasında .32 ($p<.01$) ile .69 ($p<.01$) arasında değişen anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Aynı şekilde Üniversite Öğrencileri İçin Stres Oluşturan Faktörler Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ve alt ölçekleri arasında da .32 ($p<.01$) ile .72 ($p<.01$) arasında değişen anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Altuk (2008)'un 18-25 yaş aralığındaki (Ort=21, Ss=2.03) 300 üniversite öğrencisi (150 kız ve 150 erkek) üzerinde yaptığı çalışmada da; Üniversite Öğrencilerinde Stres Oluşturucu Faktörler Ölçeği alt ölçekleri ile Kısa Semptom Envanteri'nin toplam puanı ve alt ölçekleri arasında .27 ($p<.001$) ile .93 ($p<.001$) arasında değişen korelasyonlar gözlenmiştir. Bu çalışmada stres faktörlerinin alt ölçeklerinden kendilikle ilgili sorunlar, geleneksel değerlere aykırı davranışlara bağlı sorunlar, sorumluluklar ve toplumsal sorunların, stres belirtilerini yordadığı da görülmüştür.

Aşağıda değişik örneklerde yapılan çalışmalar incelendiğinde stres faktörleri, stres belirtileri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilere yönelik çalışma bulgularının da, kavramsal çerçeveye uygun olduğu görülmektedir.

Bu çalışmalardan Akkoyun (2004) tarafından çeşitli askeri birliklerde toplam 471 personel üzerinde yapılan çalışmada; stres faktörleri, stres belirtileri, personelin benimsediği başa çıkma yöntemleri, A tipi kişilik ve öfke düzeyi arasındaki ilişkiler tespit edilmeye çalışılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Askeri Ortamlarda Stres Yaratan Faktörler Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, A Tipi Kişilik Ölçeği, Öfke Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda, etkili başa çıkma yöntemleriyle stres faktörleri arasında negatif yönlü ilişki görülmüştür. Çalışmada stresle

başa çıkamayanların algıladığı iş stresi, stresle başa çıkabilenlerden yüksek olarak bulunmuştur. Çalışmada ayrıca stres faktörleri ile kısa semptom envanteri arasında da pozitif yönlü korelasyonlar ortaya çıkmıştır. Stres faktörlerinden etkilenme arttıkça, stres belirtilerinin de arttığı görülmüştür.

Toydemir (2005) tarafından 574 harp okulu ve 190 üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 764 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada da; stres belirtileri ile stresle ilişkili faktörler, strese yatkınlık, öfke belirtileri, yalnızlık duygusu, etkisiz başa çıkma tarzları arasında pozitif yönlü korelasyonlar gözlenmiştir. Çalışmada ayrıca stres belirtileri ile yaşamı sürdürme nedenleri, etkili başa çıkma tarzları ve öğrenci olmaktan duyulan memnuniyet arasında negatif yönlü korelasyonlar bulunmuştur.

204 kamu personeli (120 geçici personel-erbaş ve er ile 84 daimi personel-subay ve astsubay) üzerinde yaptığı üzerinde Sıgı (2007) tarafından yapılan çalışmada ise, daimi ve geçici personelin stres faktörleri, stres belirtileri, strese yatkınlık ve stresle başa çıkma tarzları açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda stres algısı yüksek olan geçici personele nazaran, stres algısı düşük olan daimi personelin stres belirtilerinin daha düşük olduğu ve stresle başa çıkmada da geçici personele nazaran etkili yöntemleri daha çok kullandıkları bulunmuştur.

Basut ve Erden (2005)'in 120 ergen (suça yönelmiş 60 ergen ve kontrol grubu olarak suç yaşantısı olmayan 60 ergen) üzerinde yaptığı araştırmada ise suça yönelen ve yönelmeyen ergenler, stres belirtileri ve stresle başa çıkma örüntüleri açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda, stres belirti puanları daha yüksek olan suça bulaşmış ergenlerin diğerlerine nazaran, etkisiz başa çıkma yöntemlerini de daha çok tercih ettiği görülmüştür (Basut ve Erden, 2005).

Buraya kadar stresle ilgili gerek yurt dışında ve gerekse yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde; bağlanma, başa çıkma, kendilik algısı, stres faktörleri ve stres belirtileri arasındaki ilişkiler açıkça görülmektedir. Çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde; güvenli bağlanma ile hem algılanan stres faktörleri, hem de stres belirtileri arasında negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Güvensiz bağlanma ile algılanan stres faktörleri ve stres belirtileri arasındaki ilişki ise pozitif yöndedir. Ayrıca yapılan bazı çalışmalarda stresle başa çıkma tarzlarının, bağlanma ve stres belirtileri arasında aracı rolü olduğu ileri sürülmektedir. Bununla birlikte güvenli bağlanmanın etkili yöntemlerle, güvensiz bağlanmanın ise etkisiz yöntemlerle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Kendilik algısının ise algılanan stresle ve stres belirtileri ilişkisi de negatif yöndedir. Etkili başa çıkma tarzlarının algılanan stresle ve stres belirtileri ilişkisinin negatif yönlü; etkisiz başa çıkmanın ise algılanan stresle ve stres belirtileri ilişkisinin de pozitif yönlü olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak hem kavramsal çerçeve, hem de yukarıdaki çalışmalarda ortaya çıkan ilişkiler göz önüne alındığında; bireyin stres karşısında yaptığı değerlendirmede ve ortaya çıkan stres belirtilerinde, bireysel farklılıkların önemli rol oynadığı söylenebilir. Bu düşüncelerle bundan sonraki bölümde, stres belirtileri ve stres faktörlerinin bağımlı değişken; bağlanma, kendilik algısı ve başa çıkma tarzlarının ise bireysel farklılıkları yaratan bağımsız değişkenler olarak ele alındığı uygulamalı çalışmaya yer verilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

UYGULAMALI ARAŞTIRMA: BAĞLANMA, KENDİLİK ALGISI VE BAŞAÇIKMA TARZLARININ STRES FAKTÖRLERİ VE STRES BELİRTİLERİ İLE İLİŞKİSİ

1. ARAŞTIRMANIN KONUSU, AMACI VE ÖNEMİ

a. Araştırmanın Konusu

Bu araştırmanın konusu bireylerin bağlanma tarzları, stresle başaçıkma stratejileri ve kendilik algısının, onların algıladıkları stres faktörleri ve yaşadıkları stres belirtileri ile ilişkilerini ortaya koymak ve irdelemektir.

b. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın önceki bölümlerinde ifade edildiği üzere stres, bireylerin çevreleriyle etkileşimi esnasında karşı karşıya kaldıkları çeşitli stres faktörlerine karşı, kaynaklarının tükendiği noktada ortaya çıkan bir gerginlik durumudur. Literatür incelendiğinde insanlarda stres oluşturan faktörleri, tek bir faktörde toplamanın olanaksız olduğu da görülmektedir. Çünkü insanların algıladığı stres, bireysel farklılıklar nedeniyle değişiklik göstermektedir. Aynı şekilde herhangi bir stres faktörü ile karşı karşıya kalan birey, biyolojik varoluş ve uyum ihtiyacı nedeniyle değerlendirmeler yapmakta ve bireysel özelliklerine uygun şekilde tercih ettiği birtakım başaçıkma mekanizmalarını devreye sokmaktadır. Dolayısıyla bireylerde görülen stres belirtileri de aynı şekilde, bireysel farklılıklara göre değişmektedir. Sonuçta stresin hem algılanması ve hem de tercih edilen başaçıkma stratejileri sonucunda ortaya çıkan belirtilerinde, bireysel farklılıkların son derece önemli olduğu görülmektedir.

Yapılan bu çalışmada; bireysel farklılıkları yaratan değişkenlerden bağlanma tarzı, kendilik algısı ve bireylerin tercih ettikleri başa çıkma mekanizmalarının, algılanan stres faktörleri ve ortaya çıkan stres belirtileri ile ilişkilerini ortaya koymak çalışmanın temel amacıdır.

c. Araştırmanın Önemi

Stresin birey üzerindeki fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtileri göz önüne alındığında, hem birey hem de toplum hayatındaki yeri ve etkisinin yadsınılamayacağı ortadadır. Dolayısıyla stresin hem algılanmasında hem de ortaya çıkan belirtilerinde önemli bir etkiye sahip olan bu kişisel farklılıkların incelenerek ortaya konması son derece önemlidir. Sonuçta stres üzerinde etkili olduğu tespit edilen bu bireysel özelliklerin ortaya konması ile stres kavramının uygun şekilde yönetilerek olumsuz etkilerinin azaltılması, olumlu etkilerinin ise artırılması mümkün olabilecektir.

Yapılan kapsamlı literatür incelemesi neticesinde, stres üzerinde yapılan çalışmaların oldukça fazla olduğu görülmüştür. Fakat gerek yurtiçi ve gerekse yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, bir taraftan bağlanma tarzı ve kendilik kavramının fazla çalışılmadığı; diğer taraftan da çalışmalarda incelenen toplam değişken sayısının ise genellikle üç ile dört arasında değiştiği tespit edilmiştir. Bilindiği üzere araştırmada etkili olduğu değerlendirilen değişkenlerin sayısı arttırıldıkça, elde edilen sonucun daha tutarlı ve tatmin edeceği de ortadadır. Dolayısıyla yaptığımız bu çalışma ile bir taraftan stres üzerinde etkili olduğu düşünülen bağlanma, başa çıkma ve kendilik algısının rolü ortaya konmaya çalışılırken, diğer taraftan da incelenen toplam beş değişkenle, çalışmanın kapsamı genişletilmeye çalışılmıştır. Netice itibariyle de çalışmadan elde edilen sonuç ile literatüre katkıda bulunulmaya çalışılmıştır.

2. ARAŞTIRMA SORULARI

Bu çalışmada kavramsal çerçeveden hareket ederek aşağıdaki soruların cevapları bulunmaya çalışılmıştır:

a. Demografik değişkenlerin; bireylerin bağlanma tarzı, kendilik algısı, stresle başa çıkma stratejileri, algılanan stres faktörleri ve stres belirtileri üzerinde herhangi bir rolü var mıdır?

b. Bireylerin bağlanma tarzı, kendilik algısı, başa çıkma tarzları ile stres faktörleri ve stres belirtileri arasında ne tür ilişkiler vardır?

c. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bağlanma, başa çıkma tarzları ve kendilik algısının, stres faktörleri ve stres belirtilerini yordamaktaki rolü ne olabilir?

3. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI, SINIRLILIKLARI VE VARSAYIMLARI

a. Araştırmanın Kapsamı

Araştırma Yüksek Öğrenim Kurumlarında öğrenim görmekte olan ve yaşları 17 ile 28 arasında değişen üniversite öğrencilerini kapsamaktadır.

b. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bilindiği üzere insanların gerek stres algısında ve gerekse yaşadıkları stres belirtileri üzerinde başta fiziksel/fizyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyolojik/toplumsal olmak üzere birçok etkinin varlığı söz konusu olabilir. Yaptığımız bu çalışmada incelediğimiz bağlanma tarzı, kendilik algısı ve başa çıkma tarzları ise ilişkili olabilecek bu değişkenlerden sadece bir kısmıdır. Dolayısıyla stres faktörleri ve stres belirtileriyle ilişkili olabilecek diğer değişkenlerin çalışma kapsamında olmaması, çalışmanın bir kısıtlılığı olarak değerlendirilebilir.

Ayrıca çalışmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin sadece Ankara'daki beş üniversiteden seçilmesi ve toplam denek sayısının veriler temizlendikten sonra 516 olması, araştırma sonucunun tüm üniversite öğrencilerine genellenebilirliği açısından bir kısıtlılık olarak değerlendirilebilir.

c. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan deneklerin, anket sorularına verdiği cevapların içten, kendilerini yansıtır ve doğru olduğu varsayılmıştır.

4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

a. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, Yüksek Öğrenim Kurumlarında öğrenim görmekte olan ve yaşları 17 ile 28 arasında değişen üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Ankara'da beş ayrı üniversitenin çeşitli fakülte ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmada toplam 575 öğrenciye anket uygulanmış olup, bu anketlerden eksik ve yanlış doldurma nedeniyle toplam 34 tanesi ayıklanmıştır. Analiz aşamasında da değişkenlere ait verilerin normal dağılımı incelenirken, "dal ve yaprak (stem and leaf) grafiğine göre uç grupta yer alan aşırı değerler, normal sonuçlar elde edilmesini etkileyeceğinden" (Kalaycı, 2006:7), uç değere sahip toplam 25 veri analizden çıkarılmıştır. Böylece toplam 516 bireye ait veriler analize tabi tutulmuştur. Örneklemin yaş aralığı 17 ile 28 (Ort=21, Ss=2) arasında değişmekte olup, bunların 214'ü erkek (% 41,5) ve 302'si ise kadın (% 58,5)'dir.

Araştırmada kapsamında anket uygulaması yapılan üniversiteler, Tablo- 6'da görüldüğü üzere öncelikle devlet ve vakıf üniversitesi olarak, sonra da devlet üniversiteleri kendi içlerinde eğitim/öğretim sistemi birbirine benzeyenler (Hacettepe ve ODTÜ'nün daha çok Anglo-Sakson eğitim sistemini benimsemiş ve eğitim/öğretim sisteminde yabancı dili ön plana çıkarmış, Gazi ve Ankara Üniversiteleri'nin ise daha çok milli eğitim sistemini benimsemiş ve eğitim/öğretim sisteminde de Türkçeyi kabul etmiş olması sebebiyle) aynı grupta olacak şekilde üç grupta kategorize edilmiştir.

Tablo-6: Deneklerin Üniversiteleri

Sıra No.	Üniversitenin Adı	Türü	Frekans	Yüzde (%)
1	Ankara Üniversitesi	Devlet Üniversitesi	187	36
2	Gazi Üniversitesi	Devlet Üniversitesi	166	32
3	Hacettepe Üniversitesi	Devlet Üniversitesi	35	7
4	Ortadoğu Teknik Üniversitesi	Devlet Üniversitesi	45	9
5	Başkent Üniversitesi	Vakıf Üniversitesi	83	16

Araştırmamıza katılan denekler, dokuz farklı fakülteye bağlı yirmi yedi değişik bölümde öğrenim görmektedirler. Denekler, analizlerde kolaylık ve anlaşılabilirlik sağlamak üzere, bildirdikleri fakülte ve bölümlerine göre Tablo-7'de görüldüğü üzere "Sayısal Bölümler" ve "Sözel Bölümler" adı altında gruplara ayrılmıştır. Buna göre genel örneklemin %56.6'sı sayısal bölümlerde, %43.4'ü ise sözel bölümlerde öğrenim görmektedir.

Tablo-7: Deneklerin Okul Tipi Dağılımı

	Frekans	Yüzde
Sayısal Bölümler	292	57
Sözel Bölümler	224	43
Toplam	516	100

Deneklerin yaşlara göre sıklık dağılımı Tablo-8’de sunulmuştur.

Tablo-8: Deneklerin Yaş Dağılımı

Yaş	Frekans	Yüzde
17	4	0.8
18	34	6.6
19	92	17.8
20	76	14.7
21	94	18.2
22	111	21.5
23	45	8.7
24	31	6.0
25	16	3.1
26	7	1.4
27	4	0.8
28	2	0,4
Toplam	516	100

Analiz aşamasında denekler, yaşlarına göre 21’den küçükler ve 22’den büyükler olmak üzere tekrar kodlanmıştır. Tablo-9’da deneklerin kodlanmış yeni yaş grubu görülmektedir.

Tablo-9: Deneklerin Kodlanmış Yaş Dağılımı

	Frekans	Yüzde
21'den küçük	300	58.1
22'den büyük	216	41.9
Toplam	516	100

Deneklerin öğrenim yılına göre sıklık dağılımı Tablo-9'da sunulmuştur.

Tablo-10: Deneklerin Öğrenim Yılı Dağılımı

	Frekans	Yüzde	Kodlanmış Yeni Durum
Birinci Sınıf	159	30.8	1
İkinci Sınıf	73	14.1	2
Üçüncü Sınıf	122	23.6	
Dördüncü Sınıf	162	31.4	3

Analiz aşamasında deneklerin sınıfları Tablo-10'da görüldüğü üzere, üç grupta yeniden kodlanmıştır.

b. Kullanılan Ölçme Araçları

(1) Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Yetişkin bağlanmasının temel boyutlarını belirlemek amacıyla Brennan, Clarke ve Shaver (1998), en sık kullanılan bağlanma ölçeklerini bir araya getirmiş ve ortaya çıkan 323 maddeli ölçeğe faktör analizi yapmışlardır. Bu analiz sonucunda araştırmacılar, yetişkin bağlanma davranışlarının “bağlanmaya ilişkin kaygı” ve “bağlanmaya ilişkin kaçınma” olarak iki boyutta tanımlanabileceğini göstermişlerdir. Yine bu çalışma sonucunda Brennan ve

arkadaşları, bu iki boyutun da 18'er maddeyle ölçüldüğü Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'ni (YİYE; Experiences in Close Relationship Inventory) geliştirmişlerdir (Selçuk ve diğerleri, 2005:3).

Daha sonra, Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, YİYE'nin madde tepki kuramı (Hambleton, Swaminathan ve Rogers, 1991) temelinde değiştirilmiş halidir (Selçuk ve diğerleri, 2005:3).

YİYE-II'nin Türkçeye uyarlama çalışması Selçuk ve diğerleri (2005) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada iki faktörlü çözüm, toplam varyansın %38'ini desteklemiştir. Kaçınma boyutuna karşılık gelen birinci faktör, toplam varyansın %21.6'sını; kaygı boyutuna karşılık gelen ikinci faktör ise, toplam varyansın %16.33'ünü açıklamıştır.

Kaygılı bağlanma boyutu özsaygı ve ilişkiden alınan doyum ile olumsuz yönde anlamlı ilişki göstermekte iken (sırasıyla $r = -.32$, $p < .01$; $r = -.23$, $p < .05$); onaylanmama kaygısı, ayrılık kaygısı ve başkalarını memnun etme ile olumlu yönde ve anlamlı biçimde ilişkili (sırasıyla $r = .55$, $p < .01$; $r = .34$, $p < .01$; $r = .44$, $p < .01$) bulunmuştur. Kaçınmalı bağlanma boyutu ise özsaygı ve ilişkiden alınan doyum ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişki içinde (sırasıyla $r = -.19$, $p < .01$; $r = -.49$, $p < .01$) bulunurken; aynı boyut onaylanmama kaygısı ve yalnızlıktan hoşlanma ile olumlu yönde ilişkili (sırasıyla $r = .17$, $p < .01$; $r = .15$, $p < .05$) bulunmuştur. Gerek kaçınmalı bağlanma ve gerekse kaygılı bağlanma boyutlarının, yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu; Cronbach alfa katsayılarının ise sırasıyla .90 ve .86 olduğu ifade edilmektedir. Yapılan analizler neticesinde kaygılı bağlanma boyutunun .82, kaçınmalı bağlanma boyutunun .81 oranında test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğu da bulunmuştur (Selçuk ve diğ., 2005:8).

Maddelerin puanlandırılması: Ölçekte **4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34 ve 36.** maddeler ters yüklü maddelerdir.

Kaygı puanının hesaplanması için, tek sayılı maddelerin ortalamaları alınırken; **kaçınma skorunu hesaplamak için**, çift sayılı maddelerin ortalamaları alınmaktadır.

Yaptığımız bu çalışmada ise kaygılı bağlanma boyutu için Cronbach alfa katsayısı .86 ve kaçınılmalı bağlanma boyutu için de Cronbach alfa katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

(2) Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Orijinal adı "Social Comparison Scale" olan bu ölçek, ruhsal sorun belirtileri yüksek olan kişilerin, kendilerini başka insanlarla karşılaştırırken, önemli kişilik boyutlarında olumsuz değerlendirme yaptıkları hipotezi ile hazırlanmıştır. Kısaca Sosyal Karşılaştırma Ölçeği kişinin başkaları ile kıyaslandığında, kendisini çeşitli boyutlarda nasıl gördüğüne ilişkin algılarını belirlemeye yönelik, bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Gilbert, Allan ve Trent (1991) tarafından 5 madde halinde biçimlendirilen ölçek, Şahin ve Şahin (1992) tarafından bazı maddelerin eklenmesiyle Türkçe'ye uyarlanması yapılmış ve 18 maddelik bir ölçek haline getirilmiştir. 6'lı likert tarzında puanlanan bir ölçek olup çift kutuplu 18 maddeden oluşmaktadır. Yüksek Puanlar olumlu benlik şemasına, düşük puanlar ise olumsuz benlik şemasına işaret etmektedir (akt: Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin orijinalinden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) .87 olarak belirtilmektedir. Orijinal ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu ise $r = -.66$ olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış formu kullanılarak Şahin ve Durak (1993) tarafından 501 banka çalışanıyla yapılan çalışmada, Cronbach Alfa değeri .89 olarak bulunmuştur. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu -.19, Kısa Semptom Envanterinin alt ölçekleri ile korelasyonlarının .14 ile .34 arasında değiştiği görülmüştür.

Ayrıca Beck Depresyon Envanteri'nden 9 altı ve 17 üstü puan alan grupların, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'ne göre ayrıştırılabildiği ($p < .001$) görülmüştür (akt: Savaşır ve Şahin, 1997).

Çetin (2008)'in yaşları 18 ile 31 arasında değişen (Ort=21.63 ve SS=1.72) 506 üniversite öğrencisi (203 erkek ve 303 kadın) üzerinde yaptığı çalışmada, ölçeğin güvenilirliğini ortaya koymak için yüksek puan alanlar ile düşük puan alanlar arasında oluşturulan alt ve üst %27'lik grupların ortalamaları arasındaki fark incelenmiştir. Bağımsız t-testi ile yapılan analiz sonucunda alt grup ortalamasının 47.60 (Ss=6.18), üst grup ortalamasının ise 66.35 (Ss=2.79) ve $p < .001$ ($t=32.275$) anlamlılık seviyesinde grupların farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Öylelikle de ölçeğin iç tutarlılığı ortaya konmuştur. Ayrıca çalışmada kullanılan Kontrol Odağı Ölçeği ile arasında tespit edilen $-.205$ ($p < .01$)'lik korelasyon da ölçeğin geçerliğini ortaya koymuştur (Çetin, 2008: 98).

Yaptığımız bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı, .86 olarak bulunmuştur.

(3) Üniversite Öğrencilerinde Stres Oluşturucu Faktörler Ölçeği (ÜSOFÖ)

Bu ölçek, Şahin ve ark. (2006) tarafından üniversite öğrencilerinde strese yol açan faktörleri belirlemek amacıyla kültürümüze özgü olarak geliştirilmiştir. Toplam 973 kişilik örneklem ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda, 8 faktör elde edilmiştir. Bu faktörler aşağıdadır:

“Kendilikle İlgili Sorunlar” adı verilen ilk faktör; 3, 5,16, 19, 20, 26, 29, 32, 42, 43, 51, 52, 54, 62, 63, 64, 79, 81, 84, 85, 90, 97, 104, 116, 134, 136, 139, 141, 143, 146, 148, 155, 156 ve 159. maddelerden oluşmaktadır. Toplam varyansın % 7.93'lük kısmını açıklamaktadır. 34 maddelik faktörden elde edilen alt ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .94'dür.

“Sorumluluklar” adlı ikinci faktör 1, 6, 7, 8, 11, 14, 18, 24, 25, 27, 31, 36, 38, 41, 49, 61, 75, 78, 87, 89, 91 ve 123. maddelerden oluşmaktadır. Toplam varyansın % .85’lik kısmını açıklamaktadır. 22 maddeden oluşan bu faktörden elde edilen alt ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı da .90’dır.

“Toplumsal Sorunlar” adı verilen üçüncü faktör 4, 9, 12, 15, 17, 22, 23, 30, 45, 57, 58, 71, 73, 86, 101, 105, 110, 132, 133, 138, 151, 152, 154 ve 160. maddelerden oluşmaktadır. Toplam varyansın % 5,44’lük kısmını açıklamaktadır. Bu faktör alt ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı .90’dır.

“Akademik Sorunlar” adı verilen dördüncü faktör 33, 39, 44, 46, 47, 66, 70, 72, 76, 95, 103, 107, 109, 111, 119, 121, 127, 128, 131, 135, 137, 140, 142, 147 ve 149. maddelerden oluşmaktadır. Toplam varyansın % 5.08’lik kısmını açıklamaktadır. Elde edilen alt ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .91’dir.

“Geleneksel Değerlere Aykırı Davranışlara Bağlı Sorunlar” adı verilen beşinci faktör 10, 21, 37, 50, 65, 69, 80, 83, 99, 112, 113, 120, 122 ve 125. maddelerden oluşmaktadır. Toplam varyansın %4.02’lik kısmını açıklamaktadır. Alt ölçeğin Cronbach Alfa Katsayısı .80’dır.

“Ekonomik Sorunlar” adı verilen altıncı faktör 34, 55, 56, 74, 88, 93, 94, 114, 129 ve 144. maddelerden oluşmaktadır. Toplam varyansın % 3.60’ını açıklamaktadır. Elde edilen alt ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ise, .85’dir.

“Yakın İlişkilerle İlgili Sorunlar” adı verilen yedinci faktör 24, 40, 48, 53, 60, 67, 82, 92, 96, 98, 106, 115, 124, 126, 150, 153, 157 ve 158. maddelerden oluşmaktadır. Toplam varyansın %3.50’lik kısmını açıklamaktadır. Elde edilen alt ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .86’dır.

“Yakınlardan (aile, arkadaş) Uzak Olmayla İlgili Sorunlar” adı verilen sekizinci faktör 2, 13, 35, 59, 68, 77, 100, 102, 108, 117, 118, 130 ve 145. maddelerden oluşmaktadır. Toplam varyansın %2.99'luk kısmını açıklamaktadır. Elde edilen alt ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı da .82'dir.

Ölçeğin ayırıcı gücüne ilişkin verileri elde edebilmek amacı ile yapılan uç grup analizleri neticesinde, 8 alt ölçeğin sekizinin de hayat memnuniyeti düşük ve yüksek grupları ayırt ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer deyişle hayat memnuniyeti yüksek grupta söz konusu 8 stres faktöründen elde edilen puanlar, istatistiksel açıdan anlamlı biçimde daha düşüktür ($p < .001$). Benzer bir bulguya, Kısa Semptom Envanterinden (KSE) yüksek ve düşük puan alan gruplarda da rastlanmaktadır. KSE'den yüksek puan alan; yani psikolojik semptomları fazla olan öğrencilerin, stres faktörlerinin 8 alt ölçeğinden de, semptom düzeyi düşük olan öğrencilere nazaran daha fazla puan aldıkları görülmektedir.

ÜSOFÖ'nin her bir alt ölçeği ile Stres Belirtileri Ölçeğinin alt ölçekleri ve toplam puanları arasında .32 ($p < .001$) ve .69 ($p < .001$) arasında değişen anlamlı korelasyonların olduğu belirtilmektedir. ÜSOFÖ'nün alt ölçekleri ile Kısa Semptom Envanterinin alt ölçekleri ve toplam puanı arasında korelasyon katsayıları ise, .32 ($p < .001$) ve .72 ($p < .001$) arasında; ÜSOFÖ'nün alt ölçekleri ile Strese Yatkınlık Ölçeği alt ölçekleri ve toplam puanı arasında korelasyon katsayıları ise, .59 ($p < .001$) ve .35 ($p < .001$) arasında değişmektedir (Şahin ve ark., 2006).

Yaptığımız bu çalışmada, ölçeğin alt boyutları için Cronbach alfa katsayıları kendilikle ilgili sorunlar alt ölçeği için .93, sorumluluklar alt ölçeği için .88, toplumsal sorunlar alt ölçeği için .87, akademik sorunlar alt ölçeği için .89, geleneksel değerlere aykırı davranışlara bağlı sorunlar alt ölçeği için .83, ekonomik sorunlar alt ölçeği için .86, yakın ilişkilerle ilgili sorunlar alt ölçeği için .83, yakınlardan uzak olmayla ilgili sorunlar alt ölçeği için .81 olarak bulunmuştur.

(4) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilmiş 66 maddeli orijinal ölçek, Şahin ve Durak (1995) tarafından üniversite öğrencileri için uyarlanarak, 30 maddelik forma dönüştürülmüştür. Ölçek bireylerin değişik durumlarda değişmeyen başa çıkma yöntemlerinin olduğu varsayımına dayanmaktadır. Araştırmacılar, üç farklı örneklem kullanarak yaptıkları çalışmada başa çıkma yöntemlerinin “Probleme yönelik/aktif” ve “Duygulara yönelik/pasif” tarzlar şeklinde ikiye ayrıldığını ve bunların da, “Kendine Güvenli”, “İyimser”, “Çaresiz”, “Boyun Eğici” ve “Sosyal Desteğe Başvurma” davranışı şeklinde 5 alt boyuta ayrıldığı sonucuna varmışlardır (Şahin ve Durak, 1995: 68).

Üç farklı örneklemden elde edilen verilere dayanarak elde edilen bulgulara göre Cronbach Alfa katsayısının “İyimser Yaklaşım” alt boyutu için .68 ile .49 arasında, “Kendine Güvenli Yaklaşım” alt boyutu için .62 ile .80 arasında, “Çaresiz Yaklaşım” alt boyutu için .64 ile .73 arasında, “Boyun Eğici Yaklaşım” alt boyutu için .47 ile .72, “Sosyal Desteğe Başvurma” alt boyutu için de .47 ile .45 arasında değiştiği görülmüştür (Şahin ve Durak, 1995: 63).

Diğer bir çalışmada (N=471) tüm ölçek için güvenilirlik katsayısı $\alpha=.76$ ve alt boyutları için de $\alpha=.51$ ile $.81$ arasında tespit edilmiştir (Akkoyun, 2004:115). Arama-kurtarma çalışanlarının stres belirtileri ile ilgili bir çalışmada da ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı $\alpha=.62$ (N=302) olarak tespit edilmiştir. Etkili yöntemler için $\alpha=.83$, etkisiz yöntemler için $\alpha=.31$ olarak bulunmuştur (Yılmaz, 2006: 81).

Güler (2008)'in yaşları 17 ile 26 arasında olan 271 üniversite öğrencisi (%71.1'i kız ve %29.5'i erkek) üzerinde yaptığı çalışmada güvenilirlik katsayısı “Kendine Güvenli Yaklaşım” alt boyutu için $\alpha=.83$, “İyimser Yaklaşım” alt boyutunun $\alpha=.79$, “Çaresiz Yaklaşım” alt boyutu için $\alpha=.73$, “Boyun Eğici Yaklaşım” alt boyutu için $\alpha=.65$, “Sosyal Desteğe

Başvurma” alt boyutu için $\alpha=.63$ olarak bulunmuştur. Etkili yöntemler için $\alpha=.82$, etkisiz yöntemler için $\alpha=.78$ olarak bulunmuştur (Güler, 2008:82).

Ölçeğin geçerliliğine ilişkin olarak, stres belirtileri ölçeğinin alt boyutları ile SBTÖ alt boyutların korelasyonlarına bakıldığında (N=420) “İyimser yaklaşımın” $r= -.15$ ile $-.29$ arasında, “Kendine güvenli yaklaşımın” $r=-.10$ ile $-.26$ arasında, “Çaresiz yaklaşımın” $r=.23$ ile $.53$ arasında, “Boyun Eğici Yaklaşım” ile $r=.14$ ile $.27$ arasında korelasyon gösterdiği görülmektedir. Gözlenen korelasyonların tamamı istatistiksel açıdan anlamlı korelasyonlardır (Şahin ve Durak, 1995:64). Akkoyun (2004)’un çalışmasında da kısa semptom envanteri toplam puanı ve alt ölçekleri ile etkili yöntemlerin negatif, etkisiz yöntemlerin pozitif yönlü korelasyonlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Şahin ve Durak’ın (1995) çalışmasında “Sosyal Desteğe Başvurma” alt boyutu ile stres belirtileri arasında anlamlı korelasyon tespit edilememişken; Akkoyun, $r=-.22$ ile $-.25$ arasında ($p<.001$) anlamlı korelasyonlar bulunduğunu belirtmektedir (Akkoyun, 2004: 115).

Güler (2008)’in yaptığı çalışmada sosyal desteğe başvurma boyutu ile stres belirtileri ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Diğer başa çıkma boyutları ile stres belirtileri alt boyutlarının her biri arasında ise $r=-.42$ ile $r=.60$ arasında değişen anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Güler, 2008:83).

Ölçeğin uygulanmasında deneklere, yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için bu durumlarda genellikle neler yaptıklarını hatırlamaları ve maddelerde verilen davranışların kendilerine uygunluk derecelerini %0 ile %100 arasında değişen 4’lü Likert tipi ölçek üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Ölçekten elde edilen puanlar iki farklı şekilde kullanılabilir. *Birinci kullanım şeklinde* etkili ve etkisiz yöntemler ayrı hesaplanmaktadır. Bunun için “İyimser yaklaşım”, “Kendine güvenli Yaklaşım” ve “Sosyal desteğe başvurma” alt ölçeğinin (1 ve 9’ncu maddeler ters puanlanarak) puanları toplanarak etkili yöntemler puanı bulunmaktadır. Etkisiz yöntemler puanı ise “çaresiz yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” alt

ölçeklerinin puanları toplanarak bulunmaktadır. *İkinci kullanım şeklinde ise* ölçeğin toplam puanı hesaplanmaktadır. Bunun için etkisiz yöntemleri oluşturan alt ölçeklerin puanları ters puanlanarak, etkili yöntemler puanıyla toplanmaktadır. Ölçek toplam puanının yüksek olması, stresle başa çıkma becerisinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin kullanılırken hangi başa çıkma yöntemlerinin hangi maddelerle ölçüldüğü ve kaç maddeden oluştuğu aşağıda belirtilmiştir.

“Kendine güvenli yaklaşım”: 8, 10, 14, 16, 20, 23, 26 (7 madde)

“İyimser yaklaşım”: 2, 4, 6, 12, 18 (5 madde)

“Çaresiz Yaklaşım”: 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28 (8 Madde)

“Boyun Eğici Yaklaşım”: 5, 13, 15, 17, 21, 24 (6 Madde)

“Sosyal Desteğe Başvurma”: 1, 9, 29, 30 (4 madde) (1. ve 9. madde ters puanlanmaktadır)

Yaptığımız bu çalışmada ölçeğin alt ölçekleri için Cronbach alfa katsayıları kendine güvenli yaklaşım için .80, iyimser yaklaşım için .67, çaresiz yaklaşım için .61, boyun eğici yaklaşım için .64, sosyal desteğe başvurma için .72 olarak bulunmuştur. Etkili yöntemlerin Cronbach alfa katsayısı .78 iken, etkisiz yöntemlerin Cronbach alfa katsayısı .75’dir.

(5) Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Kısa Semptom Envanteri, Derogatis (1992) tarafından çeşitli psikolojik belirtileri taramak amacıyla geliştirilen, SCL-90-R envanterinin 53 maddelik kısa formudur. Ölçeğin özgün adı, Brief Symptom Inventory (BSI) olup; SCL-90-R’nin 9 faktörüne dağılmış olan 90 madde arasından, her faktörde en yüksek yükü almış toplam 53 madde seçilerek kısa form elde edilmiştir.

Türk örneklemi üzerinde Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılan çalışmada yeni bir faktör analizi yapılmış ve 5 faktör bulunmuştur. Bu faktörler; **Anksiyete** (13 madde), **Depresyon** (12 madde), **Olumsuz Benlik** (12 madde), **Somatizasyon** (9 madde) ve **Hostilite** (7 madde)'dir. Bu faktörlere ait alt ölçeklerin Cronbach Alfa katsayıları ise şöyledir; depresyon için $\alpha = .88$, Anksiyete için $\alpha = .87$, Olumsuz Benlik için $\alpha = .87$, Somatizasyon için $\alpha = .75$ ve Hostilite için $\alpha = .76$ 'dır.

Şahin, Batıgün ve Uğurtaş (2002) tarafından ergen örnelemi üzerinde yapılan bir çalışmada da, üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgulara benzer bulgular elde edilmiştir. Bu çalışmada 5 faktör elde edilmiş ve maddelerin alt ölçeklere dağılımında da, her iki çalışma arasında az bir farklılık görülmüştür. Alt ölçeklerden elde edilen değerlerin ise, .70 (Somatizasyon) ile .88 (depresyon) arasında değiştiği bulunmuştur.

KSE'nin ölçüt bağıntı geçerliği ile ilgili yapılan üç ayrı çalışma sonucunda; envanterin alt ölçeklerinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile $r = -.14$ ve $r = -.34$ ($p < .001$) arasında, Boyuneğicilik Ölçeği ile $r = .16$ ve $r = .42$ ($p < .001$) arasında, Strese Yatkınlık Ölçeği ile $r = .24$ ve $r = .36$ ($p < .001$) arasında, Yalnızlık Ölçekleri (UCLA ve Offer ölçekleri) ile $r = .34$ ile $r = -.57$ ($p < .001$) arasında ve Beck Depresyon Envanteri ile ise $r = .34$ ve $r = .70$ ($p < .001$) arasında değişen korelasyonlar gösterdiği belirlenmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Arslan (2004)'in 460 askeri personel (%100 erkek, Yaş Ort=31.91 ve Ss=7.36) üzerinde yaptığı araştırmada, söz konusu ölçeğin bu örneklem üzerinden elde edilen Cronbach Alpha katsayıları, ölçeğin tümü ve alt ölçeklerinde .81 ve .97 arasında çıkmıştır. Ayrıca söz konusu ölçeğin, strese yatkınlık ($r = .44$, $p < .01$), ruh sağlığı ($r = .25$, $p < .01$) ve fiziksel sağlık ($r = .24$, $p < .01$) alt ölçümleriyle anlamlı korelasyonlarının olduğu gözlenmiştir (Arslan, 2004:94).

Kısa Semptom Envanteri “hiç” veya “çok fazla” ifadelerine eşlik eden ve 0-4 arası değerlendirilen Likert tipi bir ölçek olup, puan aralığı 0-212’dir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, bireyin semptomlarının sıklığını gösterir. Faktörleri oluşturan maddeler, aşağıda sunulmuştur.

“Anksiyete” : 12, 13, 28, 31, 32, 36, 38, 42, 43, 45, 46, 47, 49. maddeler.

“Depresyon” : 9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37 ve 39. maddeler.

“Olumsuz Benlik” : 15, 21, 22, 24, 26, 34, 44, 48, 50, 51, 52 ve 53. maddeler.

“Somatizasyon”: 2, 5, 7, 8, 11, 23, 29, 30 ve 33. maddeler.

“Hostilite”: 1, 3, 4, 6, 10, 40 ve 41. maddeler.

Yaptığımız bu çalışmada Cronbach alfa katsayıları ölçeğin tümü için .95, anksiyete için .85, depresyon için .88, olumsuz benlik için .85, somatizasyon için .77 ve hostilite için de .73 olarak tespit edilmiştir.

c. Veri Toplama ve Değerlendirme Tekniği

Araştırmada demografik değişkenlere ilişkin soruların olduğu bir form ile diğer beş değişkene (sırayla Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II, Kısa Semptom Envanteri ve Üniversite Öğrencilerinde Stres Oluşturucu Faktörler Ölçeği) ait ölçekler bir araya getirilerek EK-A’da verilmiş olan toplam 11 sayfalık bir veri toplama formu oluşturulmuştur.

Daha sonra, dört devlet ve bir vakıf üniversitesi olmak üzere toplam beş üniversitede (Ankara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi ve Başkent Üniversitesi),

rektörlükler ve fakülte dekanlıklarından alınmış izin doğrultusunda uygulama yapılmıştır. Örneklem öğrenciler arasından rastlantısal ve yansız olarak seçilmiş olup, öğrencilerin araştırmaya katılımları gönüllülük esasına göre olmuştur. Uygulamanın büyük bölümü dersane ortamında, yaklaşık 10–30 kişilik gruplar halindeki katılımcılara topluca ve araştırmacının bizzat kontrolü altında yapılmıştır. Böylece ölçeklerin doldurulmasında anlaşılmayan ya da belirsizlik yaratan konular en aza indirilmeye çalışılmıştır. Uygulama öncesi, öğrencilere ölçeklerin doldurulmasına ilişkin kısa bir bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 30-40 dakika sürmüştür.

Veri toplama formu ile elde edilen veriler ise, “SPSS for Windows 16” paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçeklerin güvenilirlik analizi, frekans dağılımları, demografik değişkenlerin temel ya da etkileşim etkilerini saptamak amacıyla ANOVA, değişkenler arası ilişkileri saptamak için korelasyon analizleri yapılmıştır. Ayrıca stres faktörleri ve stres belirtilerinin bağımlı; bağlanma, kendilik algısı ve başa çıkma değişkenlerinin de bağımsız değişkenler olarak değerlendirildiği hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır.

ALTINCI BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın esas amacı doğrultusunda, verilere uygulanan istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Öncelikle demografik değişkenlerin, araştırmanın diğer değişkenler üzerindeki rolünü anlamaya yönelik yapılan varyans analizlerinin sonuçları açıklanmıştır. Daha sonra, bağımlı ve bağımsız değişkenler ve bunların alt ölçekleri arasındaki ilişkileri ortaya koyabilmek amacıyla yapılan korelasyon analizlerine yer verilmiştir. Bulguların son bölümünde ise öncelikle stres belirtileri ve stres faktörlerini yordayan değişkenleri belirlemek maksadıyla yapılan regresyon analizlerinin sonuçlarına yer verilmiş; daha sonrada grupların algıladıkları stres düzeyleri, stres belirtileri ve bağlanma tarzlarına göre; a) yüksek düzeyde ve düşük düzeyde stres algılayan, b) yüksek düzeyde ve düşük düzeyde stres belirtileri olan, c) kaygılı bağlanması düşük ve yüksek olan, d) kaçınmalı bağlanması düşük ve yüksek şekilde ayrıştırılarak, araştırmanın diğer bağımsız değişkenleri açısından kıyaslanmıştır.

1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN ARAŞTIRMANIN DİĞER DEĞİŞKENLERİ ÜZERİNDEKİ ROLÜNÜ BELİRLEMeye YÖNELİK YAPILAN VARYANS ANALİZLERİ

Bireylerin cinsiyeti, sınıfı ve bölümlerinin; a) stres faktörleri, b) stres belirtileri, c) başa çıkma tarzları, d) kendilik algısı ve e) bağlanma biçimleri üzerinde etkili olabileceği değerlendirilerek; Cinsiyet(2)xSınıf(3)xBölüm(2) çok faktörlü varyans analizleri (ANOVA) yapılmıştır.

Analizlerde sınıf, üç grupta (1'nci sınıflar 1, 2 ve 3'ncü sınıflar 2, 4'ncü sınıflar ise 3 olarak); bölüm ise sözel ve sayısal olmak üzere iki grupta yeniden kodlanarak işleme sokulmuştur.

Bilindiği üzere ANOVA analizinin temel şartı, grup varyanslarının homojen olması gerekliliğidir (Kalaycı, 2006:138). Dolayısıyla yapılan tüm analizlerde grup varyanslarının homojenliği, Levene testiyle kontrol edilmiş ve varyansların eşit olduğu görülmüştür ($p>.05$).

a. Demografik Değişkenlerin Stres Faktörleri Üzerindeki Etkisi

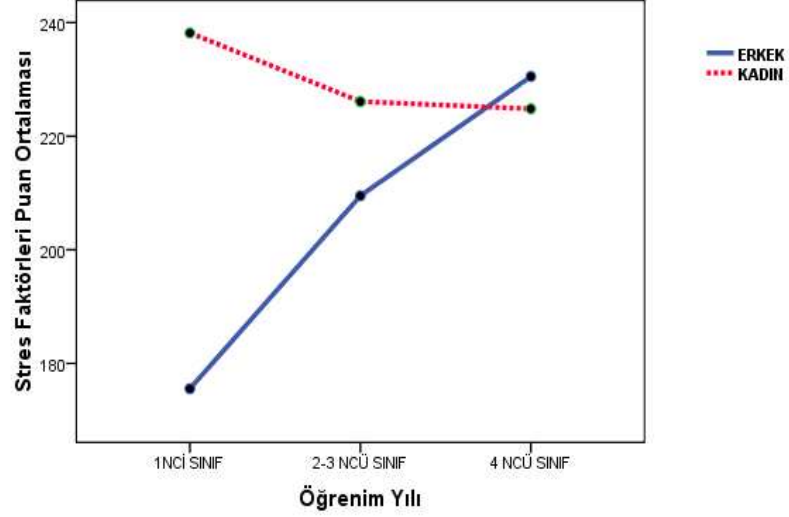
Tablo-11: Cinsiyet, Sınıf ve Bölünün Stres Faktörleri Üzerindeki Etkisi

Değişimin Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	Eta ²
Cinsiyet	17799.88	1	17799.88	2.53	.005
Sınıf	8480.00	2	4240.00	.60	.002
Bölüm	786.54	1	786.54	.11	.000
Cinsiyet*Sınıf	208.81	2	104.40	.01	.000
Cinsiyet *Bölüm	3505.33	1	3505.33	.49	.001
Sınıf*Bölüm	35969.59	2	17984.79	2.56	.010
Cinsiyet*Sınıf*Bölüm	44621.16	2	22310.58	3.17*	.013
Hata		490	7025.44		
Toplam	2.870E7				

* $p<.05$

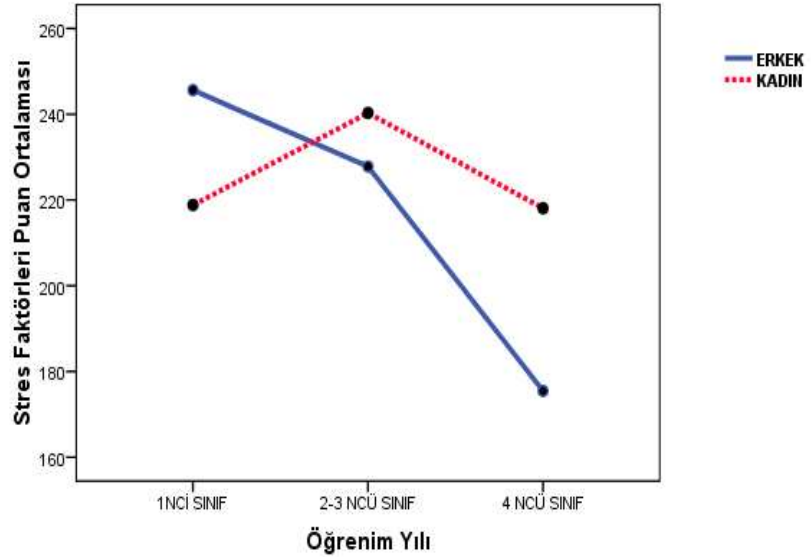
Yapılan bu analiz sonucunda stres faktörleri üzerinde cinsiyet, sınıf ve bölümün ortak etkileşim etkisi [$F(2,490)=3.17$, $p<.05$, $\eta^2=0.013$] gözlenmiştir. Ortaya çıkan bu ortak etki Şekil-10 ve Şekil-11’de görülmektedir. Şekilden de görüldüğü gibi, sayısal bölümlerde erkeklerde algılanan stres faktörleri başlangıçta düşükken, mezuniyete doğru yükselmektedir. Kızlarda ise başlangıçta yüksek olan stres algısında çok hafif bir düşüş gözlenmektedir. Ancak sözel bölüm söz konusu olduğunda, hem kızlarda hem de erkeklerde başlangıçta yüksek olan stres algısı (erkeklerde kızlardan biraz daha yüksek), mezuniyete doğru düşmektedir.

SAYISAL BÖLÜM



Şekil-8: Cinsiyet, Sınıf ve Sayısal Bölüme Göre Stres Faktörleri Puan Ortalaması Grafiği

SÖZEL BÖLÜM



Şekil-9: Cinsiyet, Sınıf ve Sözel Bölüme Göre Stres Faktörleri Puan Ortalaması Grafiği

b. Demografik Değişkenlerin Stres Belirtileri Üzerindeki Etkisi

Tablo-12: Cinsiyet, Sınıf ve Bölümün Stres Belirtileri Üzerindeki Etkisi

Değişimin Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	Eta ²
Cinsiyet	2.84	1	2.84	.00	.000
Sınıf	1458.47	2	729.23	.74	.003
Bölüm	785.48	1	785.48	.80	.002
Cinsiyet*Sınıf	1706.58	2	853.29	.87	.003
Cinsiyet *Bölüm	64.811	1	264.81	.27	.001
Sınıf*Bölüm	2671.21	2	1335.60	1.36	.005
Cinsiyet*Sınıf*Bölüm	661.91	2	330.96	.33	.001
Hata		499	978.99		
Toplam	2003744.00				

*p<.05

Yapılan bu analiz sonucunda stres belirtileri üzerinde cinsiyet, sınıf ve bölümün herhangi bir temel ya da etkileşim etkisi gözlenmemiştir.

c. Demografik Değişkenlerin Etkili Başaçıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi

Tablo-13: Cinsiyet, Sınıf ve Bölümün Etkili Başaçıkma Üzerindeki Etkisi

Değişimin Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	Eta ²
Cinsiyet	.37	1	.37	.01	.000
Sınıf	49.00	2	24.50	.73	.003
Bölüm	70.09	1	70.09	2.10	.004
Cinsiyet*Sınıf	1.81	2	.90	.02	.000
Cinsiyet *Bölüm	1.14	1	1.14	.03	.000
Sınıf*Bölüm	90.44	2	45.22	1.35	.005
Cinsiyet*Sınıf*Bölüm	2.16	2	1.08	.03	.000
Hata		502	33.35		
Toplam	515534.00				

*p<.05

Yapılan bu analiz sonucunda etkili başaçıkma tarzları üzerinde de cinsiyet, sınıf ve bölümün herhangi bir temel ya da etkileşim etkisi gözlenmemiştir.

d. Demografik Değişkenlerin Etkisiz Başaçıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi

Tablo-14: Cinsiyet, Sınıf ve Bölümün Etkisiz Başaçıkma Üzerindeki Etkisi

Değişimin Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	Eta ²
Cinsiyet	48.18	1	48.18	1.50	.003
Sınıf	48.51	2	24.25	.75	.003
Bölüm	55.70	1	55.70	1.74	.003
Cinsiyet*Sınıf	4.73	2	2.36	.07	.000
Cinsiyet *Bölüm	2.93	1	2.93	.09	.000
Sınıf*Bölüm	9.09	2	4.55	.14	.001
Cinsiyet*Sınıf*Bölüm	51.58	2	25.79	.80	.003
Hata		502	31.99	1.50	
Toplam	128126.00				

*p<.05

Yapılan bu analiz sonucunda etkisiz başaçıkma tarzları üzerinde de cinsiyet, sınıf ve bölümün herhangi bir temel ya da etkileşim etkisi gözlenmemiştir.

e. Demografik Değişkenlerin Kendilik Algısı Üzerindeki Etkisi

Tablo-15: Cinsiyet, Sınıf ve Bölümün Kendilik Algısı Üzerindeki Etkisi

Değişimin Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	Eta ²
Cinsiyet	235.04	1	235.04	2.13	.004
Sınıf	690.89	2	345.44	3.13*	.012
Bölüm	127.02	1	127.02	1.15	.002
Cinsiyet*Sınıf	627.12	2	313.56	2.84	.011
Cinsiyet *Bölüm	121.39	1	121.39	1.10	.002
Sınıf*Bölüm	12.97	2	6.48	.05	.000
Cinsiyet*Sınıf*Bölüm	420.96	2	210.48	1.90	.008
Hata		504	110.35		
Toplam	3597137.00				

*p<.05

Yapılan bu analiz sonucunda kendilik algısı üzerinde, sadece sınıfın temel etkisi [F(2,504)= 3.13, p<.05, D= 0.012] etkisi görülmüştür. Tukey testi sonuçları incelendiğinde, bu etkinin sadece birinci sınıf ile ikinci-üçüncü sınıf

puan ortalamaları arasındaki anlamlı farktan kaynaklandığı görülmüştür. Birinci sınıfların kendilik algısı ortalamaları (Ort=81.09, Ss=10.90), ikinci-üçüncü sınıfların kendilik algısı ortalamalarından (Ort=83.99, Ss=10.00) anlamlı seviyede ($p<.05$) daha düşüktür. Fakat ikinci-üçüncü sınıfların kendilik algısı ortalamaları (Ort=83.99, Ss=10.00) ile dördüncü sınıfların kendilik algısı ortalamaları (Ort=83.08, Ss=11.01) arasındaki fark anlamlı değildir ($p>.05$).

f. Demografik Değişkenlerin Kaygılı Bağlanma Üzerindeki Etkisi

Tablo-16: Cinsiyet, Sınıf ve Bölümün Kaygılı Bağlanma Üzerindeki Etkisi

Değişimin Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	Eta ²
Cinsiyet	548.41	1	548.41	1.92	.004
Sınıf	3695.42	2	1847.71	6.48**	.025
Bölüm	382.95	1	382.95	1.34	.003
Cinsiyet*Sınıf	222.81	2	111.40	.39	.002
Cinsiyet *Bölüm	491.88	1	491.88	1.72	.003
Sınıf*Bölüm	2141.49	2	1070.74	3.75	.015
Cinsiyet*Sınıf*Bölüm	47.65	2	23.82	.08	.000
Hata		504	284.83		
Toplam	2220568.00				

* $p<.01$

Yapılan bu analiz sonucunda kaygılı bağlanma üzerinde, sadece sınıfın temel etkisi [$F(2,504)= 6.48, p<.01, D= 0.025$] gözlenmiştir. Tukey testi sonuçları incelendiğinde, bu temel etkinin birinci sınıf ortalamaları ile ikinci-üçüncü sınıf ortalamaları arasındaki farktan kaynaklandığı görülmüştür. Birinci sınıfların kaygılı bağlanma ortalamaları (Ort=65.75, Ss=16.05), ikinci-üçüncü sınıfların kaygılı bağlanma ortalamalarından (Ort=62.14, Ss=16.73) anlamlı seviyede ($p<.05$) daha yüksektir. Fakat ikinci-üçüncü sınıfların kaygılı bağlanma ortalamaları (Ort=62.14, Ss=16.73) ile dördüncü sınıfların kaygılı bağlanma ortalamaları (Ort=62.44, Ss=18.22) arasındaki fark anlamlı değildir ($p>.05$).

g. Demografik Değişkenlerin Kaçınmalı Bağlanma Tarzı Üzerindeki Etkisi

Tablo-17: Cinsiyet, Sınıf ve Bölümün Kaçınmalı Bağlanma Tarzı Üzerindeki Etkisi

Değişimin Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	Eta ²
Cinsiyet	1572.76	1	1572.76	5.46*	.011
Sınıf	1266.93	2	633.46	2.20	.009
Bölüm	383.14	1	383.14	1.33	.003
Cinsiyet*Sınıf	830.39	2	415.19	1.44	.006
Cinsiyet *Bölüm	498.48	1	498.48	1.73	.003
Sınıf*Bölüm	498.60	2	249.30	.86	.003
Cinsiyet*Sınıf*Bölüm	336.97	2	168.48	.58	.002
Hata		504	287.87		
Toplam	1453401.00				

*p<.05

Yapılan bu analiz sonucunda kaçınmalı bağlanma tarzı üzerinde, değişkenler içerisinde sadece cinsiyetin [$F(1,504)= 5.46, p<.05, D= 0.011$] temel etkisi gözlemiştir.

Erkeklerin kaçınma tarzı bağlanma puan ortalamaları (Ort=52.76, Ss=17.16), kadınların kaçınma tarzı bağlanma ortalamalarından (Ort=48.44, Ss=16.94) anlamlı düzeyde ($t=2.830, p<.01$) daha yüksektir.

2. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK YAPILAN KORELASYON ANALİZLERİ

Araştırmanın bu bölümünde; bağlanma tarzı, kendilik algısı, başa çıkma stratejileri, stres faktörleri ve stres belirtileri ile bunların alt ölçekleri arasındaki ilişkilerin tespitine yönelik yapılan korelasyon analizlerinin sonuçlarına yer verilmiştir.

a. Araştırma Değişkenlerinin Toplam Puanlarına Yönelik Yapılan Korelasyon Analizi

Tablo-18'e bakıldığında kaygılı bağlanma tarzı ile kaçınmalı bağlanma tarzı arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkisi ($r=.46$, $p<.001$) gözlenirken; her iki tür bağlanmanın da kendilik algısı ($r=-.30$, $r=-.37$) ve etkili başa çıkma ile ($r=-.30$, $r=-.36$) negatif yönde ve anlamlı düzeyde ($p<.001$) ilişkili olduğu görülmektedir. Bu değişkenlerin etkisiz başa çıkma ile ($r=.53$, $r=.24$; $p<.001$), stres faktörleri ile ($r=.43$, $r=.22$; $p<.001$) ve stres belirtileri ile ($r=.41$, $r=.28$; $p<.001$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmüştür.

Kendilik algısının diğer değişkenlerle olan ilişkisi incelendiğinde ise, bu değişkenin etkili başa çıkma ile ($r=.41$, $p<.001$) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde; etkisiz başa çıkma ile ($r=-.27$, $p<.001$), stres faktörleri ile ($r=-.14$, $p<.001$) ve stres belirtileri ile ($r=-.24$, $p<.001$) de negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Araştırmanın diğer değişkenlerinden etkili başa çıkmanın diğer değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde ise, bu değişkenin etkisiz başa çıkma ile ($r=-.38$, $p<.001$), stres faktörleri ile ($r=-.25$, $p<.001$) ve stres belirtileri ile ($r=-.36$, $p<.001$) beklendiği gibi negatif yönde ve anlamlı seviyede ilişkili olduğu görülmüştür.

Etkisiz başa çıkmanın hem stres faktörleri hem de stres belirtileri ile ilişkisi (sırasıyla $r=.32$, $p<.001$; $r=.35$, $p<.001$) beklendiği gibi pozitif yönde ve anlamlı düzeydedir.

Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan stres faktörleri ve stres belirtileri arasındaki ilişki de beklendiği gibi pozitif yönde ve anlamlı ($r=.60$, $p<.001$) seviyededir.

b. Araştırma Değişkenlerinin Alt Ölçeklerine Yönelik Yapılan Korelasyon Analizi

Tablo-19 incelendiğinde, kaygılı tarz bağlanmanın etkili başa çıkma yöntemlerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma ile negatif yönde ve anlamlı seviyede ilişkisi (sırasıyla $r=-.36$, $p<.01$; $r=-.21$, $p<.01$; $r=-.06$, $p<.05$) olduğu; etkisiz başa çıkma yöntemlerinden çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımla ise, pozitif yönlü ve anlamlı seviyede ilişkisi (sırasıyla $r=.52$, $p<.001$ ve $r=.35$, $p<.01$) olduğu gözlenmiştir. Kaygılı tarzı bağlanmanın stres faktörleri alt ölçekleri olan kendilikle ilgili sorunlar, sorumluluklar, toplumsal sorunlar, akademik sorunlar, geleneksel sorunlar, ekonomik sorunlar, yakın ilişkilerle ilgili sorunlar ve yakınlardan uzak kalmayla ilgili sorunlarla beklendiği gibi pozitif yönde ve anlamlı seviyede ilişkili (sırasıyla $r=.54$, $r=.26$, $r=.20$, $r=.30$, $r=.17$, $r=.22$, $r=.32$, $r=.29$; $p<.01$) olduğu gözlenmiştir. Bu değişkenin stres belirtileri alt ölçekleri olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite ile de pozitif yönlü ve anlamlı ilişki düzeyinde (sırasıyla $r=.37$, $r=.40$, $r=.44$, $r=.22$, $r=.30$; $p<.01$) olduğu görülmüştür.

Kaçınma tarzı bağlanmanın diğer değişkenlerle olan ilişkisi incelendiğinde, bu değişken etkili başa çıkma yöntemlerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma ile negatif yönde ilişkili (sırasıyla $r=-.23$, $r=-.17$, $r=-.38$; $p<.01$) iken; etkisiz başa çıkma yöntemlerinden çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımla pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişkili (sırasıyla $r=.22$, $r=.18$; $p<.01$) olduğu gözlenmiştir. Kaçınma tarzı bağlanmanın, stres faktörleri alt ölçekleri ile de $r=.10$ ile $r=.36$ arasında değişen pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ($p<.01$) ilişkisi görülmüştür. Stres belirtileri alt ölçekleri olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite ile de pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki içinde (sırasıyla $r=.25$, $r=.26$, $r=.34$, $r=.17$, $r=.19$; $p<.01$) olduğu gözlenmiştir.

Araştırmanın değişkenlerinden kendilik algısının, diğer değişkenlerin alt ölçekleri ile olan ilişkisi incelendiğinde, bu değişkenin etkili başa çıkma

yöntemlerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili (sırasıyla $r=.37$, $r=.32$, $r=.12$; $p<.01$) olduğu görülmüştür. Aynı değişkenin etkisiz başa çıkma yöntemlerinden çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımla, negatif yönlü ve anlamlı seviyede ilişkili (sırasıyla $r=-.29$, $r=-.16$; $p<.01$) olduğu saptanmıştır. Stres faktörleri alt ölçekleri ile olan ilişkisinin de $r=-.11$ ile $r=-.33$ arasında anlamlı düzeyde değiştiği gözlenmiştir. Kendilik algısının stres belirtileri alt ölçekleri olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite ile ilişkisi incelendiğinde ise, bu ilişkinin beklendiği gibi negatif yönde ve anlamlı düzeyde (sırasıyla $r=-.20$, $r=-.30$, $r=-.24$, $r=-.17$; $p<.01$) olduğu görülmüştür (somatizasyon hariç).

Baş çıkmanın alt ölçekleri kendi içinde değerlendirildiğinde, etkili ve etkisiz yöntemlerin alt ölçekleri arasındaki ilişkilerin negatif yönlü ve anlamlı olduğu ($r=-.12$ ile $r=-.37$ arasında ($p<.01$)) görülmektedir. Etkili ve etkisiz yöntemler kendi içinde incelendiğinde ise, aralarındaki ilişkilerin de beklendiği gibi pozitif yönde ve anlamlı olduğu ($r=.13$ ile $r=.52$, $p<.01$) görülmektedir. Etkili yöntemlerden kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşım arasındaki ilişki $.52$ ($p<.01$) iken; etkisiz yöntemler olan çaresiz yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım arasındaki ilişki $.43$ 'dür ($p<.01$). Etkili yöntemlerin alt ölçekleri (sosyal desteğe başvurma hariç) ile stres faktörleri alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bu ilişkilerin ($r=-.05$ ile $r=-.32$ arasında) negatif yönlü ve anlamlı ($p<.01$) olduğu görülmektedir. Etkili yöntemlerin alt ölçekleri (sosyal desteğe başvurma hariç) ile stres belirtileri alt ölçekleri arasındaki ilişkiler de ($r=-.18$ ile $r=-.34$ arasında) negatif yönde ve anlamlı ($p<.01$) seviyededir. Etkisiz yöntemlerin alt ölçekleri ile stres faktörleri alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bu ilişkilerin ($r=.12$ ile $r=.49$ arasında) pozitif yönlü ve anlamlı ($p<.01$) olduğu görülmektedir. Etkisiz yöntemlerin alt ölçekleri ile stres belirtileri alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bu ilişkilerin ($r=.15$ ile $r=.38$ arasında) de pozitif yönlü ve anlamlı ($p<.01$) olduğu görülmektedir.

Stres faktörlerinin alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bu ölçekler arasındaki ilişkiler beklendiği gibi $r=.35$ ile $r=.70$ arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($p<.01$) gözlenmiştir. Stres faktörleri alt ölçekleri arasında en yüksek ilişki sorumluluklar ile akademik sorunlar arasında ($r=.70$, $p<.01$) gözlenirken; en düşük ilişki sorumluluklar ile geleneksel değerlere aykırı davranmaktan kaynaklanan sorunlar arasında ($r=.35$, $p<.01$) gözlenmiştir. Stres faktörlerinin alt ölçekleri ile stres belirtileri alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise, beklendiği gibi bu ilişkilerin $r=.24$ ile $r=.74$ arasında pozitif yönde ve anlamlı seviyede değiştiği görülmüştür. Stres faktörleri ve stres belirtileri alt ölçekleri arasında en yüksek ilişki kendilikle ilgili sorunlar ve olumsuz benlik arasında ($r=.74$, $p<.01$) iken; en düşük ilişki toplumsal sorunlar ile depresyon ($r=.24$, $p<.01$) ve yakınlardan uzak kalmaktan kaynaklı sorunlar ile hostilite arasında ($r=.24$, $p<.01$) gözlenmiştir.

Stres belirtilerinin alt ölçekleri kendi içinde değerlendirildiğinde, alt ölçeklerin kendi aralarında $.56$ ile $.77$ arasında değişen, pozitif yönde ve anlamlı seviyede ilişkileri olduğu görülmektedir. Alt ölçekler içinde en yüksek ilişki anksiyete ve depresyon ($r=.77$, $p<.01$) ile anksiyete ve olumsuz benlik arasında ($r=.77$, $p<.01$) görülmektedir. Alt ölçekler içinde en düşük ilişki ise depresyon ve somatizasyon arasında ($r=.56$, $p<.01$) görülmektedir.

Tablo-18: Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(1) Kaygılı Tarz Bağlanma	1						
(2) Kaçınma Tarzı Bağlanma	.46***	1					
(3) Kendilik Algısı	-.30***	-.37***	1				
(4) Etkili Başaçıkma	-.30***	-.36***	.41***	1			
(5) Etkisiz Başaçıkma	.53***	.24***	-.27***	-.38***	1		
(6) Stres Faktörleri	.43***	.22***	-.14***	-.25***	.32***	1	
(7) Stres Belirtileri	.41***	.28***	-.24***	-.36***	.35***	.60***	1
Ortalama (Ort)	63.35	50.23	82.81	31.14	14.75	223.87	54.30
Standart Sapma (Ss)	17.05	17.15	10.65	5.75	5.64	84.04	31.21

N = 516

(*) p<.05

(**) p<.01

(***) p<.001

Tablo-19: Araştırma Değişkenlerinin Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)	(20)	(21)
(1) Kaygılı ▲	1																				
(2) Kaçınma ▼	.46**	1																			
(3) Ken. Alg.	-.30**	-.37**	1																		
(4) Ken. Güv. ●	-.36**	-.23**	.37**	1																	
(5) İyimser ●	-.21**	-.17**	.32**	.52**	1																
(6) Çaresiz ■	.52**	.22**	-.29**	-.37**	-.35**	1															
(7) Boyun Eğ. ■	.35**	.18**	-.16**	-.34**	-.12**	.43**	1														
(8) Sos. Des. ●	-.06*	-.38**	.12**	-.01*	.13**	-.03*	-.03*	1													
(9) Kendilik ◀	.54**	.36**	-.33**	-.32**	-.32**	.49**	.23**	-.07	1												
(10) Sorumluluk ◀	.26**	.14**	-.11**	-.05**	-.18**	.27**	.12**	-.06	.57**	1											
(11) Toplumsal ◀	.20**	.10*	-.10*	-.06**	-.08**	.17**	.06	-.06	.53**	.53**	1										
(12) Akademik ◀	.30**	.19**	-.17**	-.22**	-.25**	.25**	.18**	-.06	.60**	.70**	.54**	1									
(13) Gelenek ◀	.17**	.20**	-.02*	-.17**	-.21**	.14**	.20**	-.15**	.55**	.35**	.47**	.45**	1								
(14) Ekonomik ◀	.22**	.09**	-.11**	-.12**	-.17**	.14**	.06*	-.01	.58**	.64**	.51**	.65**	.40**	1							
(15) Yak.İliş. ◀	.32**	.10*	-.03*	-.23**	-.21**	.25**	.14**	-.01	.66**	.50**	.58**	.52**	.67**	.49**	1						
(16) Yak. Uzak. ◀	.29**	.13**	-.14**	-.19**	-.15**	.27**	.14**	-.01	.56**	.54**	.58**	.58**	.43**	.57**	.55**	1					
(17) Anksiyete ♦	.37**	.25**	-.20**	-.28**	-.30**	.28**	.23**	-.03	.59**	.36**	.28**	.37**	.44**	.35**	.47**	.30**	1				
(18) Depresyon ♦	.40**	.26**	-.30**	-.29**	-.34**	.38**	.21**	-.09	.66**	.41**	.24**	.38**	.30**	.40**	.36**	.27**	.77**	1			
(19) Olumsuz ♦	.44**	.34**	-.24**	-.27**	-.29**	.35**	.23**	-.09	.74**	.44**	.40**	.45**	.48**	.42**	.47**	.40**	.77**	.73**	1		
(20) Somatizasyon ♦	.22**	.17**	-.06	-.18**	-.23**	.17**	.18**	-.06	.41**	.32**	.29**	.31**	.42**	.27**	.40**	.30**	.69**	.56**	.58**	1	
(21) Hostilite ♦	.30**	.19**	-.17**	-.18**	-.33**	.26**	.15**	-.11**	.53**	.36**	.28**	.31**	.34**	.37**	.43**	.24**	.70**	.68**	.64**	.56**	1
Ortalama	63.35	50.23	82.81	14.9	8.91	9.94	4.80	7.84	42.97	43.68	31.23	41.18	7.99	19.65	19.95	16.74	11.97	10.63	10.63	6.46	8.98
Standart Sapma	17.05	17.15	10.65	3.40	2.45	3.81	2.81	2.32	23.24	14.66	14.56	17.21	8.12	8.73	11.49	9.42	8.13	7.79	7.79	5.32	5.12

N = 516

(*) p<.05 (**) p<.01

▲ Kaygılı Bağlanma ● Etkili Başaçıkma ◀ Stres Faktörleri

▼ Kaçınma Tarzı Bağlama ■ Etkisiz Başaçıkma ♦ Stres Belirtileri

3. STRES FAKTÖRLERİNİ YORDAYAN DEĞİŞKENLERE YÖNELİK YAPILAN REGRESYON ANALİZLERİ

Çoklu doğrusal regresyon modelinin varsayımları olarak, normal dağılıma uyma, doğrusallık olması, hata terimlerinin ortalamasının sıfır olması, sabit varyansın olması, otokorelasyonun olmaması ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı (multi-colinearity) olmaması gerekmektedir (Kalaycı, 2006:259).

Yaptığımız analizlerde bu varsayımları test etmek için, “normal dağılım standartlaştırılmış hata değerlerine ilişkin grafikte, doğrusallık ise saçılım grafiği ve regresyon doğrusu” (Büyüköztürk, 2007:93) ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda hem doğrusallığa, hem de normal dağılıma zarar vereceği değerlendirilen uç değerler (outliers) modelden çıkarılmıştır. Otokorelasyonu test etmede ise, Durbin Watson katsayısı incelenmiştir. Otokorelasyonun olmaması için “bu katsayının 1.5 ile 2.5 arasındaki olması gerekliliği” (Kalaycı, 2006:264) dikkate alınarak analize devam edilmiştir. Çoklu bağlantılılığın testi için yapılan incelemede, yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyonların .80'nin üzerinde olmadığı görülmüştür. Ayrıca tolerans (tolerance) değerinin 0.2'nin üstünde, varyans büyütme faktörünün de (VIF) 10'un altında olduğu görülmüştür. Yapılan bu incelemeler sonunda da çoklu regresyon analizinin yapılabileceğine karar verilmiştir (Kalaycı, 2006:264).

a. Stres Faktörlerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Yapılan Regresyon Analizleri

Yapılan ANOVA analizinde demografik değişkenlerin, stres faktörleri üzerinde etkilerine rastlanmış olması sebebiyle, stres faktörlerini yordayan değişkenlerin tespiti yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, denkleme öncelikle demografik değişkenler sokulmuştur. Denkleme ikinci adımda etkili ve etkisiz başaıkma yöntemleri, üçüncü

adımda kendilik algısı, dördüncü adımda da kaygılı ve kaçınma tarzı bağlanma ve beşinci adımda da stres belirtileri sokulmuştur. Bu hiyerarşik regresyon analizinin aşamaları Tablo-20'de verilmiştir.

Tablo-20: Stres Faktörlerini Yordayıcı Değişkenlerin Tespitine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizinin Aşamaları

YORDANAN DEĞİŞKEN

Stres Faktörleri

YORDAYICI DEĞİŞKENLER

Demografik Değişkenler
(Cinsiyet, Sınıf ve Bölüm) (Stepwise)

Başaçıkma Tarzları
(Etkili ve Etkisiz) (Stepwise)

Kendilik Algısı

Bağlanma
(Kaygılı ve Kaçınma Tarzı Bağlanma) (Stepwise)

Stres Belirtileri

Stres faktörlerini yordayan değişkenlere yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucu Tablo-21'de sunulmuştur.

Tablo-21: Stres Faktörlerini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	β	t	R	R ²	R ² Değ.	F
Etkisiz Başaçıkma	1.02	.07	1.59	.34	.11	.11	63.36***
Etkili Başaçıkma	-.07	-.01	-.11	.36	.12	.01	36.87***
Kendilik Algısı	.37	.05	1.19	.36	.12	.00	24.58***
Kaygılı Bağlanma	.97	.20	4.43***	.46	.20	.08	33.10***
Stres Belirtileri	1.36	.50	12.60***	.64	.40	.20	66.84***

(*) p<.05 (**) p<.01 (***) p<.001

Tablo-21 incelendiğinde, ilk aşamada analize sokulan demografik değişkenlerden hiçbirinin denkleme girmediği ve dolayısıyla da stres faktörlerini de yordamadığı görülmüştür. İkinci aşamada analize sokulan başaçıkma tarzlarından denkleme ilk giren etkisiz başaçıkma olmuş ve toplam varyansın %11'ini açıklamıştır ($F_{(1,491)}=63.36$, $p<.001$). Daha sonra etkili başaçıkma denkleme yerini almış ve toplam varyansa %1'lik bir ek katkı sağlamıştır ($F_{(2,490)}=36.87$, $p<.001$). Üçüncü aşamada analize sokulan kendilik algısı da denkleme girmiş, fakat toplam varyansa herhangi bir katkısı olmamıştır ($F_{(3,489)}=24.58$, $p<.001$). Dördüncü aşamada analize sokulan bağlanma tarzlarından, sadece kaygılı bağlanma denkleme girmiş ve toplam varyansa %8'lik bir katkı sağlamıştır ($F_{(4,488)}=33.10$, $p<.001$). Son aşamada analize sokulan stres belirtilerinin de denkleme girdiği ve toplam varyansa %20'lik bir katkı sağladığı görülmüştür ($F_{(5,487)}=66.84$, $p<.001$). Böylece denkleme yer alan beş değişkenin açıkladığı toplam varyans %40'a ulaşmıştır.

Ayrıca denkleme giren bu beş değişken ile stres faktörleri toplam puanı arasında, yüksek seviyede ve anlamlı düzeyde bir ilişki ($R=.64$, $p<.001$) olduğu da görülmüştür. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin stres faktörleri üzerindeki önem sırası ise, stres belirtileri, kaygılı bağlanma, etkisiz başaçıkma, kendilik algısı ve etkili başaçıkma şeklindedir (sırasıyla $\beta=.50$, $\beta=.20$, $\beta=.07$, $\beta=.05$, $\beta=.01$).

Tablo-21’de t-istatistik değerleri incelendiğinde, denkleme giren değişkenlerden sadece stres belirtileri ve kaygılı bağlanmanın, diğer değişkenlerle birlikte varyans açıklamasının yanında, varyans açıklamaya kendi başlarına da katkıda buldukları gözlenmiştir.

b. Stres Faktörlerini Yordayan Değişkenlerin Alt Ölçeklerine Yönelik Yapılan Regresyon Analizleri

Stres belirtileri ve etkisiz başağıkmanın yordayıcı gücü tespit edildikten sonra, bunların alt ölçeklerinden hangilerinin stres faktörlerini yordadığını tespit etmek için ikinci bir hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan bu hiyerarşik regresyon analizinin aşamaları Tablo-22’de sunulmuştur.

Tablo-22: Stres Faktörlerini Yordayan Alt Ölçeklerin Tespitine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizinin Aşamaları

YORDANAN DEğİŞKEN

Stres Faktörleri

YORDAYICI DEğİŞKENLER

Etkili ve Etkisiz Başağıkma Tarzları Alt Ölçekleri (Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım) (Stepwise)
Kendilik Algısı
Bağlanma (Kaygılı ve Kaçınma Tarzı Bağlanma) (Stepwise)
Stres Belirtileri Alt Ölçekleri (Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite) (Stepwise)

Stres faktörlerini yordayıcı alt ölçeklerin tespitine yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizinin aşamaları Tablo-23'de sunulmuştur.

Tablo-23: Stres Faktörlerini Yordayan Alt Ölçeklerin Tespitine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları

Değişkenler	B	β	t	R	R ²	R ² Değ	F
Çaresiz Yaklaşım ■	2.28	.10	2.50*	.36	.13	.13	73.25***
Kendine Güvenli Yak. ●	-.33	-.01	-.34	.38	.14	.01	41.11***
Kendilik Algısı	.33	.04	1.09	.38	.14	.00	27.36***
Kaygılı Tarz Bağlanma	.73	.15	3.37**	.47	.21	.07	34.20***
Olumsuz Benlik ◆	5.03	.47	10.15***	.66	.42	.21	74.85***
Somatizasyon ◆	1.81	.12	2.76**	.67	.43	.01	64.49***

(*) p<.05 (**) p<.01 (***) p<.001

- Etkili Başaçıkma
- Etkisiz Başaçıkma
- ◆ Stres Belirtileri

Tablo-23 incelendiğinde, analize ilk aşamada sokulan başaçıkma tarzlarından, etkisiz başaçıkma tarzı olan çaresiz yaklaşımın denkleme girmiş olduğu ve toplam varyansın %13'ünü açıkladığı görülmüştür ($F_{(1,491)}=73.25$, $p<.001$). Denkleme ikinci olarak, etkili başaçıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım girmiş ve toplam varyansa da %1'lik katkı sağlamıştır ($F_{(2,490)}=41.11$, $p<.001$). Analize ikinci aşamada sokulan kendilik algısının da denkleme girdiği görülmüş olmakla birlikte, bu değişkenin toplam varyansa kendi başına herhangi bir katkısı gözlenmemiştir ($F_{(3,489)}=27.36$, $p<.001$). Analize üçüncü aşamada sokulan bağlanma tarzlarından sadece kaygılı bağlanma denkleme girmiş ve toplam varyansa %7'lik bir katkı sağlamıştır ($F_{(4,488)}=34.20$, $p<.001$). Son aşamada analize sokulan stres belirtilerinden ilk önce olumsuz benliğin denkleme girdiği ve toplam varyansa da %21'lik bir katkı sağladığı görülmüştür ($F_{(5,487)}=74.85$, $p<.001$). Denkleme en son yerini alan değişken ise somatizasyon olmuş ve toplam varyansa da %1'lik bir katkı sağlamıştır ($F_{(6,486)}=64.49$, $p<.001$).

Denkleme giren bu altı değişken ile stres faktörleri toplam puanı arasında, yüksek seviyede ve anlamlı düzeyde bir ilişki ($R=.67$, $p<.001$) olduğu da görölmektedir. Ayrıca denkleme giren bu değişkenlerin hepsinin birden, varyansın %43'ünü açıkladığı söylenebilir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin stres faktörleri üzerindeki önem sırası ise olumsuz benlik, kaygılı bağlanma, somatizasyon, çaresiz yaklaşım, kendilik algısı ve kendine güvenli yaklaşım şeklindedir (sırasıyla $\beta=.47$, $\beta=.15$, $\beta=.12$, $\beta=.10$, $\beta=.04$, $\beta=-.01$).

Ayrıca Tablo-24'de t-istatistik değerleri incelendiğinde; denkleme giren değişkenlerden olumsuz benlik, somatizasyon, çaresiz yaklaşım ve kaygılı bağlanmanın, stres faktörlerini yordamaya kendi başlarına da anlamlı seviyede katkı yaptığı görölmektedir.

4. STRES BELİRTİLERİNİ YORDAYAN DEğİŞKENLERE YÖNELİK YAPILAN REGRESYON ANALİZLERİ

a. Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Yapılan Regresyon Analizleri

Stres belirtilerini yordayan değişkenlerin tespiti yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, analize öncelikle demografik değişkenler sokulmuştur. Analize ikinci adımda etkili ve etkisiz başačkıma yöntemleri, üçüncü adımda kendilik algısı, dördüncü adımda kaygılı ve kaçınma tarzı bağlanma ve son adımda da stres faktörleri sokulmuştur. Bu hiyerarşik regresyon analizinin aşamaları Tablo-24'de sunulmuştur.

Tablo-24: Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenlerin Tespitine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizinin Aşamaları

YORDANAN DEğİŞKEN

Stres Belirtileri

YORDAYICI DEĞİŞKENLER

Demografik Değişkenler (Cinsiyet, Sınıf ve Bölüm) (Stepwise)
Başaçıkma Tarzları (Etkili ve Etkisiz) (Stepwise)
Kendilik Algısı
Bağlanma (Kaygılı ve Kaçınma Tarzı Bağlanma) (Stepwise)
Stres Faktörleri

Stres belirtilerini yordayan değişkenlere yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucu Tablo-25'de sunulmuştur.

Tablo-25: Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	β	t	R	R ²	R ² Değ.	F
Etkisiz Başaçıkma	.27	.05	1.13	.35	.12	.12	68.39***
Etkili Başaçıkma	-.77	-.14	-3.55***	.41	.17	.05	50.72***
Kendilik Algısı	-.10	-.04	-.90	.42	.17	.00	34.54***
Kaygılı Bağlanma	.25	.13	3.05**	.48	.23	.06	38.02***
Stres Faktörleri	.18	.49	12.60***	.65	.42	.19	72.05***

(*) p<.05 (**) p<.01 (***) p<.001

Tablo-25 incelendiğinde, ilk aşamada analize sokulan demografik değişkenlerden hiçbirinin denkleme girmediği ve dolayısıyla da stres faktörlerini yordamaya katkı yapmadığı görülmüştür. İkinci aşamada analize sokulan Başaçıkma tarzlarından, ilk önce etkisiz başaçıkma denklemde yerini almış ve toplam varyansın %12'lik bölümünü açıklamıştır ($F_{(1,491)}=68.39$, $p<.001$). Denkleme giren ikinci değişken etkili başaçıkma olmuş ve toplam varyansa %17'lik bir katkı sağlamıştır ($F_{(2,490)}=50.72$, $p<.001$). Analize üçüncü aşamada sokulan kendilik algısı denkleme girmiş, fakat toplam varyansa

herhangi bir katkı sağlamamıştır ($F_{(3,489)}=34.54, p<.001$). Dördüncü aşamada analize sokulan bağlanma tarzlarından sadece kaygılı bağlanma denkleme girmiş ve açıklanan toplam varyansa %6'lık bir katkı sağlamıştır ($F_{(4,488)}=38.02, p<.001$). Son aşamada analize sokulan stres faktörleri toplam puanı da denkleme girmiş ve açıklanan toplam varyansa %19'luk bir katkı sağlamıştır ($F_{(5,487)}=72.05, p<.001$). Böylece denkleme giren bu beş değişkenle açıklanan toplam varyans %42 olmuştur.

Denkleme giren bu beş değişken ile stres belirtileri toplam puanı arasında yüksek seviyede ve anlamlı düzeyde bir ilişki ($R=.65, p<.01$) olduğu görülmüştür. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin stres belirtileri üzerindeki önem sırası ise stres faktörleri, etkili başaşaıkma, kaygılı bağlanma, etkisiz başaşaıkma ve kendilik algısı şeklindedir (sırasıyla $\beta=.49, \beta=.14, \beta=.13, \beta=.05, \beta=-.04$).

Ayrıca Tablo-25'de t-istatistik değerleri incelendiğinde ise; denkleme giren bu değişkenlerden sadece stres faktörleri, etkili başaşaıkma ve kaygılı bağlanmanın stres belirtilerini yordamaya diğer değişkenlerle birlikte olmanın ötesinde, kendi başlarına da ekstra katkıda buldukları görülmektedir.

b. Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenlerin Alt Ölçeklerine Yönelik Yapılan Regresyon Analizleri

Etkili ve etkisiz başaşaıkma, kendilik algısı, bağlanma tarzları ve stres faktörlerinin stres belirtileri üzerinde yordayıcı gücü tespit edildikten sonra, stres belirtilerini yordamada bu değişkenlerin alt ölçeklerinden hangilerinin etkili olduğunu tespit edebilmek için, alt ölçekler bazında ikinci bir hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan bu analizin aşamaları da Tablo-26'da sunulmuştur.

Tablo-26: Stres Belirtilerini Yordayan Alt Ölçeklerin Tespitine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizinin Aşamaları

YORDANAN DEĞİŞKEN

Stres Belirtileri

YORDAYICI DEĞİŞKENLER

Etkisiz ve Etkili Başaçıkma Tarzları (Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma) (Stepwise)
Kendilik Algısı
Bağlanma (Kaygılı Tarz Bağlanma) (Stepwise)
Stres Faktörleri (Kendilikle İlgili Sorunlar, Sorumluluklar, Toplumsal Sorunlar, Akademik Sorunlar, Geleneksel Değerlere Aykırılıktan Kaynaklı Sorunlar, Ekonomik Sorunlar, Yakın İlişkilerle İlgili Sorunlar, Yakınlardan Uzak Kalmayla İlgili Sorunlar) (Stepwise)

Stres belirtilerini yordayan değişkenlerin alt ölçeklerine yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucu Tablo-27'de sunulmuştur.

Tablo-27: Stres Belirtilerini Yordayan Alt Ölçeklerin Tespitine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları

Değişkenler	B	β	t	R	R ²	R ² Değ	F
Çaresiz Yaklaşım ■	-.48	-.06	-1.37	.35	.12	.12	67.70***
İyimser Yaklaşım ●	-1.86	-.14	-3.99***	.40	.16	.04	48.50***
Boyun Eğici Yaklaşım ■	.76	.07	1.89	.41	.17	.01	34.48***
Kendilik Algısı	.08	.03	.77	.42	.18	.01	26.80***
Kaygılı Tarz Bağlanma	.11	.06	1.36	.49	.24	.06	31.58***
Kaçınma Tarzı Bağlanma	.03	.02	.49	.50	.25	.01	27.26***
Kendilikle İlgili Sorunlar ▼	.78	.59	11.93***	.71	.50	.25	70.84***
Geleneksel Değ. Ayk. Sor. ▼	.32	.09	2.08*	.72	.51	.01	62.95***

(*) p<.05 (**) p<.01 (***) p<.001

● Etkili Başaçıkma ▼ Algılanan Stres Faktörleri

■ Etkisiz Başaçıkma

Tablo-27 incelendiğinde analize ilk sokulan başaçıkma tarzlarından, denkleme ilk giren etkisiz yöntemlerden çaresiz yaklaşım olmuş ve %12'lik bir varyans açıklamıştır ($F_{(1,491)}=67.70$, $p<.001$). Denkleme ikinci olarak etkili yöntemlerden iyimser yaklaşım girmiş ve toplam varyansa %4'lük bir katkı sağlamıştır ($F_{(2,490)}=48.50$, $p<.001$). Denkleme yerini alan üçüncü değişken ise etkisiz yöntemlerden boyun eğici yaklaşım olmuş ve o da %1'lik bir ek varyans açıklamıştır ($F_{(3,489)}=34.48$, $p<.001$). Analize ikinci aşamada sokulan kendilik algısı denkleme girmiş ve toplam varyansa %1'lik bir katkı sağlamıştır ($F_{(4,488)}=26.80$, $p<.001$). Analize üçüncü aşamada sokulan bağlanma tarzlarından denkleme ilk önce kaygılı bağlanma girmiş ve açıklanan toplam varyansa %6'lık bir katkı sağlamıştır ($F_{(5,487)}=31.58$, $p<.001$). Daha sonra ise kaçınma denkleme girmiş ve o da toplam varyansa %1'lik bir katkı sağlamıştır ($F_{(6,486)}=27.26$, $p<.001$). Analize son aşamada sokulan stres faktörleri alt ölçeklerinden, denkleme ilk olarak kendilikle ilgili sorunlar girmiş ve açıklanan toplam varyansa %25'lik bir katkı sağlamıştır ($F_{(7,485)}=70.84$, $p<.001$). Denkleme yerini alan son değişken ise geleneksel değerlere aykırılıktan kaynaklanan sorunlar olmuş ve bunun da açıklanan toplam varyansa katkısı %1 olmuştur ($F_{(8,484)}=62.95$, $p<.001$). Bununla birlikte denkleme yerini alan sekiz değişkenin açıkladığı toplam varyans %51 olmuştur.

Tablo-27 incelendiğinde denkleme giren bu sekiz değişken ile stres belirtileri arasında, yüksek seviyede ve anlamlı düzeyde bir ilişki ($R=.72$, $p<.001$) olduğu da görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin stres belirtileri üzerindeki önem sırası ise, kendilikle ilgili sorunlar, iyimser yaklaşım, geleneksel değerlere aykırılıktan kaynaklanan sorunlar, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım-kaygılı tarz bağlanma, kendilik algısı ve kaçınmacı tarz bağlanma (sırasıyla $\beta=.59$, $\beta=-.14$, $\beta=.09$, $\beta=.07$, $\beta=.06$, $\beta=.03$, $\beta=.02$) şeklindedir.

Ayrıca Tablo-27'de t-istatistik değerleri incelendiğinde; denkleme giren değişkenlerden sadece iyimser yaklaşım ve kendilikle ilgili sorunların,

stres belirtileri yordamaya kendi başlarına da anlamlı seviyede bir katkı yaptığı görülmektedir.

5. STRES FAKTÖRLERİ VE BELİRTİLERİ YÜKSEK OLAN GRUP İLE DÜŞÜK OLAN GRUBUN ARAŞTIRMANIN DİĞER DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

a. Stres Faktörleri Yüksek ve Düşük Grupların Araştırmanın Diğer Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması

Stres faktörleri açısından uç gruplarda yer alanların araştırma değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadıklarının anlaşılması amacıyla, stres faktörleri ölçeğinden ortalamanın (223.87) 1 SS (84.04) üzerinde ve altında puan alanlar, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan bu karşılaştırmaya ilişkin sonuçlar Tablo-28'da verilmiştir.

Tablo-28: Stres Faktörleri Yüksek ve Düşük Grupların Araştırmanın Diğer Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Stres Faktörleri Düşük Grup		Stres Faktörleri Yüksek Grup		t
	N=78 (X<139)		N=92 (X>307)		
	Ort	Ss	Ort	Ss	
Kaygılı Bağlanma	53.15	16.85	73.14	13.92	-8.33***
Kaçınma Tarzı Bağ.	44.69	15.97	57.41	18.28	-4.84***
Kendilik Algısı	86.38	9.50	82.14	11.55	2.58*
BÇ- Kendine Güv. Yak.	15.09	3.28	12.82	3.49	4.36***
BÇ- İyimser Yak.	9.58	2.73	8.11	2.50	3.62***
BÇ- Çaresiz Yak.	8.04	3.45	12.23	3.65	-7.67***
BÇ-Boyun Eğ. Yak.	4.22	2.69	5.87	3.18	-3.64***
BÇ- Sosyal Des. Baş.	7.92	2.39	7.33	2.46	1.58
SB- Anksiyete	6.06	5.63	18.09	9.46	-9.83***
SB- Depresyon	9.01	5.92	22.34	8.93	-11.24***
SB- Olumsuz Benlik	4.42	3.60	17.95	8.53	-13.03***
SB- Somatizasyon	3.79	3.55	10.38	6.38	-8.10***
SB- Hostilite	5.46	3.70	11.91	4.72	-9.96***

(*) p<.05 (**) p<.01 (***) p<.001 BÇ: Başaçıkma SB: Stres Belirtileri

Tablo-28 incelendiğinde stres faktörleri puan ortalaması yüksek olanlara nazaran, stres faktörleri puanı düşük olanların kaygılı bağlanma ($t=-8.33$, $p<.001$), kaçınma tarzı bağlanma ($t=-4.84$, $p<.001$), çaresiz yaklaşım ($t=-7.67$, $p<.001$), boyun eğici yaklaşım ($t=-3.64$, $p<.001$), anksiyete ($t=-9.83$, $p<.001$), depresyon ($t=-11.24$, $p<.001$), olumsuz benlik ($t=-13.03$, $p<.001$), somatizasyon ($t=-8.10$, $p<.001$) ve hostiliteden ($t=-9.96$, $p<.001$) de düşük puanlar aldığı görülmektedir. Bunun yanında aynı grubun kendilik algısı ($t=2.58$, $p<.05$), kendine güvenli yaklaşım ($t=4.36$, $p<.05$) ve iyimser yaklaşımdan ($t=3.62$, $p<.05$) ise yüksek puanlar aldığı görülmektedir.

b. Stres Belirtileri Yüksek ve Düşük Grupların Araştırmanın Diğer Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması

Stres belirtileri açısından uç gruplarda yer alanların araştırma değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadıklarının anlaşılması amacıyla, stres belirtileri ölçeğinden ortalamasının (54.30) 1 SS (31.21) üzerinde ve altında puan alanlar, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan bu karşılaştırmaya ilişkin sonuçlar Tablo-29'da verilmiştir.

Tablo-29: Stres Belirtileri Yüksek ve Düşük Grupların Araştırmanın Diğer Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Stres Belirtileri Düşük Grup		Stres Belirtileri Yüksek Grup		t
	N=88 (X<23)		N=94 (X>85)		
	Ort	Ss	Ort	Ss	
Kaygılı Bağlanma	50.00	14.83	72.62	16.34	-9.78***
Kaçınma Tarzı Bağ.	41.42	12.54	60.47	16.84	-8.60***
Kendilik Algısı	87.90	9.47	78.26	12.35	5.87***
BÇ- Kendine Güv. Yak.	15.92	2.70	12.83	3.45	6.69***
BÇ- İyimser Yak.	10.42	2.42	7.38	2.40	8.49***
BÇ- Çaresiz Yak.	7.40	3.30	11.82	4.08	-8.05***
BÇ-Boyun Eğ. Yak.	4.20	2.65	5.85	2.94	-3.97***
BÇ- Sosyal Des. Baş.	8.07	2.33	7.16	2.70	2.43*
SF- Kendilik Sorunları	20.00	12.70	67.60	16.49	-21.88***
SF- Sorumluluklar	33.66	12.30	52.05	13.89	-9.46***
SF- Toplumsal Sor.	23.50	12.24	38.07	13.70	-7.57***
SF- Akademik Sor.	29.17	13.88	51.37	16.25	-9.92***
SF- Gelenek Ayk. Sor.	4.41	6.03	14.73	10.36	-8.14***
SF- Ekonomik Sor.	13.64	7.70	24.26	7.03	-9.68***
SF- Yak. İlişki. Sor.	12.13	8.39	28.68	10.43	-11.38***
SF- Yakın Ayrı Kal. Sor.	11.69	7.53	21.40	9.56	-7.57***

(*) $p<.05$ (**) $p<.01$ (***) $p<.001$ BÇ: Başağıkma SF: Stres Faktörleri

Tablo-29 incelendiğinde stres belirtileri puan ortalaması yüksek olanlara nazaran, stres belirtileri puanı düşük olanların kaygılı bağlanma ($t=-9.78$, $p<.001$), kaçınma tarzı bağlanma ($t=-8.60$, $p<.001$), çaresiz yaklaşım ($t=-8.05$, $p<.001$), boyun eğici yaklaşım ($t=-3.97$, $p<.001$), kendilik sorunları ($t=-21.88$, $p<.001$), sorumluluklar ($t=-9.46$, $p<.001$), toplumsal sorunlar ($t=-7.57$, $p<.001$), akademik sorunlar ($t=-9.92$, $p<.001$), geleneklere aykırılıktan kaynaklanan sorunlar ($t=-8.14$, $p<.001$), ekonomik sorunlar ($t=-9.68$, $p<.001$), yakın ilişkilerden kaynaklanan sorunlar ($t=-11.38$, $p<.001$) ve yakınlardan ayrı kalmaktan kaynaklanan sorunlardan ($t=-7.57$, $p<.001$) da düşük puanlar aldıkları görülmektedir. Bunun yanında aynı grubun kendilik algısı ($t=5.87$, $p<.001$), kendine güvenli yaklaşım ($t=6.69$, $p<.001$), iyimser yaklaşım ($t=8.49$, $p<.001$) ve sosyal desteğe başvurma puanları açısından ($t=2.43$, $p<.05$) ise yüksek puanlar aldığı görülmektedir.

6. BAĞLANMA TARZLARININ, STRES FAKTÖRLERİ VE STRES BELİRTİLERİ İLE İLİŞKİSİNE YÖNELİK YAPILAN VARYANS ANALİZİ

Yaptığımız bu araştırmada daha öncede belirtildiği üzere, yetişkin bağlanma için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II kullanılmış ve bağlanma tarzları da kaygılı ve kaçınılmalı bağlanma tarzı olarak ölçülmüştür. Fakat ilgili yazında yapılan araştırmalar incelendiğinde, bağlanma tarzlarının değerlendirilmesinde farklı bağlanma ölçeklerin kullanıldığı; bağlanma tarzlarının daha çok güvenli ve güvensiz bağlanma (korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma) olarak değerlendirildiği görülmektedir. Sümer (2006), Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)'den küme analizi yapılarak kategorik ölçüm alınabileceğini ve dördü bağlanma modeli temelinde sınıflandırmalar yapılabileceğini ileri sürmüştür. Bu çerçevede, bireyleri bağlanma stillerine göre stres faktörleri ve stres belirtileri yönünden karşılaştırabilmek için, katılımcılar öncelikle dördü bağlanma modeli çerçevesinde sınıflandırılmıştır. Bu işlem, katılımcıların kaygı ve kaçınma boyutlarından aldıkları puanlara küme analizi tekniğinin uygulanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Buna göre, her iki boyuttan görece düşük puan alanlar *güvenli*; her iki boyuttan da yüksek puan alanlar *korkulu*; kaçınmadan düşük,

kaygıdan yüksek puan alanlar *saplantılı*; kaçınmadan yüksek, kaygıdan düşük puan alanlar *kayıtsız* bağlanma stili içerisinde ele alınmıştır (Sümer, 2006).

Bağlanma stillerine göre oluşturulan grupları (güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı) stres faktörleri ve stres belirtileri puanlarına göre karşılaştırabilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo-30'da gösterilmiştir.

Tablo-30: Bağlanma Tarzlarının Stres Faktörleri ve Stres Belirtileri Toplam Puanlarına Göre Karşılaştırılması

	Güvenli (N=176)		Korkulu (N=94)		Saplantılı (N=137)		Kayıtsız (N=109)		Özet ANOVA F	Çoklu Karşılaştırma Sonuçları
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS		
Stres Faktörleri	193.12	76.90	274.03	77.31	239.53	79.27	208.22	82.03	24.17***	Güvenli < Saplantılı < Korkulu
Stres Belirtileri	41.10	25.78	73.36	31.10	60.63	29.03	50.62	31.68	28.12***	Güvenli < Kayıtsız < Saplantılı < Korkulu

(***) $P < .001$

Yapılan analizde Tablo-30'da görüldüğü üzere; stres faktörleri toplam puanına üzerinde, bağlanma stilleri arasında fark olduğu gözlenmiştir [$F(3,501) = 24.17, p < .001$]. Buna göre; güvenli bağlananların stres faktörleri puanının, saplantılı ve korkulu bağlananlardan anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir. Fakat stres faktörleri toplam puanı açısından, güvenli bağlananlar ile kayıtsız bağlananlar arasındaki fark anlamlı değildir.

Bununla birlikte; stres belirtileri toplam puanı üzerinde de bağlanma stilleri arasında fark olduğu gözlenmiştir [$F(3,519) = 28.12, p < .001$]. Stres belirtileri puanı en düşük grubun güvenli bağlananlar; stres belirtileri puanı en yüksek grubun ise korkulu bağlananlar olduğu görülmüştür. Bununla birlikte

kayıtsız bağlananların stres belirtileri puanı, güvenli bağlananlardan yüksek; saplantılı bağlananlardan ise düşüktür. Netice itibariyle; güvenli bağlananların stres belirtileri toplam puanının; kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlananlardan anlamlı seviyede düşük olduğu görülmektedir.



YEDİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmanın önceki bölümlerinde ifade edildiği üzere, stresin hem algılanması ve hem de tercih edilen başa çıkma stratejileri sonucunda ortaya çıkan belirtilerinde, bireysel farklılıkların son derece önemli olduğu bilinmektedir. Yapılan bu çalışma ile de bireysel farklılıkları yaratan değişkenlerden bağlanma tarzı, kendilik algısı ve bireylerin tercih ettikleri başa çıkma mekanizmalarının, algılanan stres faktörleri ve ortaya çıkan stres belirtileri üzerindeki etkileri ortaya konmaya çalışılmıştır.

Çalışmanın bundan sonraki bölümünde, çalışmanın temel amacı doğrultusunda yapılan analizlerden elde edilen bulgular, ilgili literatür kapsamında tartışılarak değerlendirilecektir.

1. Demografik Değişkenlerin Çalışmanın Diğer Değişkenleri Üzerindeki Rolüne İlişkin Elde Edilen Bulgular

Bireylerde stres yaratan faktörler, ortaya çıkan stres belirtileri, başa çıkma tarzları, kendilik algısı ve bağlanma tarzları üzerinde önemli olabileceği değerlendirilen bazı demografik değişkenlerin rolünü anlamak üzere varyans analizleri yapılmıştır.

Yapılan bu analizler sonucunda, stres faktörleri üzerinde cinsiyet, öğrenim yılı ve eğitim görülen bölümün ortak etkisi bulunmuştur. İlgili yazın incelendiğinde, stres faktörleri üzerinde cinsiyet, öğrenim yılı ve eğitim görülen bölümün ortak etkisini bulan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Fakat alanda yapılan araştırmaların bir kısmında, stres faktörleri üzerinde cinsiyetin etkisinin bulunduğu da görülmektedir. Bu araştırmaların bir kısmında (Uçman, 1990; Michie ve diğ.,2001) kadınların erkeklerden daha fazla stresli olduğuna dair bulgulara işaret edilirken; bir kısmında (Pielage ve diğ., 2000)

ise stres faktörleri üzerinde cinsiyetin herhangi bir etkisine rastlanılmadığı belirtilmektedir.

Yaptığımız bu çalışmada sayısal bölümde okuyan öğrenciler incelendiğinde, kızlara nazaran erkek öğrencilerin başlangıçta daha düşük olan stres seviyelerinin sınıf ilerledikçe artma eğilimine girdiği gözlenmiştir. Başlangıçta erkeklere nazaran stres seviyeleri yüksek olan kız öğrencilerin ise, öğrenim yılı ilerledikçe stres seviyelerinin çok az da olsa, düşme eğilimi gösterdiği görülmüştür. Bu durumu ülkenin sosyo-ekonomik durumuyla ilişkilendirmek mümkün görülebilir. Çünkü toplumumuzda mühendislik gibi sayısal bölümlerin daha çok erkeklerle özdeşleştirildiği bilinen bir durumdur. Dolayısıyla erkek egemen olan sayısal bölümlerde, kız öğrencilerin başlangıçta daha yüksek algıladıkları stresin zamanla düşme eğilimi göstermesi, başarıyla gelişen özgüvenin sonucu şeklinde değerlendirilebilir. Sayısal bölümde öğrenim gören erkek öğrencilerin başlangıçta düşük olan stres seviyesinin zamanla artma eğilimine girmesi ise, okulun sona ermesiyle karşılaşılan iş bulma zorluğu ile açıklanabilir.

Çalışmada stres belirtileri üzerinde cinsiyet, öğrenim yılı ve eğitim görülen bölümün herhangi bir temel ya da ortak etkisi gözlenmemiştir. Fakat ilgili yazın incelendiğinde, stres belirtileri üzerinde demografik değişkenlerden cinsiyetin temel etkisine ait bulgular olduğu görülmektedir. Örneğin Muris ve diğerleri (2000)'nin ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, kızların erkeklerden daha fazla kaygı semptomları gösterdiği bulunmuştur. Aynı şekilde alanda değişik örneklerde yapılan birçok çalışmada, kadınların erkeklerden daha fazla stres belirtisi gösterdiğine ilişkin bulgular (Uçman, 1990; Şahin ve Durak, 1995; Hovardaoğlu, 1997; Büyükşahin, 2001; Kundakçı, 2005) vardır. Bu çalışmada kız öğrenciler aleyhine böyle bir farklılık olması, incelemede bölüm ve sınıf gibi diğer değişkenlerinde devreye girmesiyle açıklanabilir. Diğer bir ifadeyle konu çok değişkenli olarak ele alındığında, belki cinsiyet gibi gözlenen farklılıkların (okunan bölümün statüsü, yıllar içinde yaşanan başarıların özsaygıya etkisi vb.) diğer değişkenlerle ilişkili olduğu düşünülebilir. Fakat bu tartışma, araştırma

kapsamımızın dışındadır. İleride daha büyük ve farklı örneklerde yapılacak çalışmalarla, cinsiyet farklılaşması konusunda daha aydınlatıcı bulguların elde edilebileceği ifade edilebilir.

Stresle etkili ve etkisiz başa çıkma üzerinde de demografik değişkenlerimizden cinsiyet, öğrenim yılı ve eğitim görülen bölümün herhangi bir etkisi gözlenmemiştir. Demografik değişkenlerden cinsiyetin, başa çıkma üzerinde herhangi bir etkisi olmadığına ilişkin bulgumuz, alanda daha önce yapılmış bazı araştırmalarla (Şahin, 1995; Baldwin ve ark.,1997; Krenke ve Beyers, 2005) desteklenmektedir. Fakat bunun yanında, başa çıkma üzerinde cinsiyetin temel etkisi olduğuna ilişkin araştırmaların olduğu da görülmektedir. Örneğin bazı araştırma bulgularına göre, erkekler aktif/etkili başa çıkma stratejilerini kızlara nazaran daha fazla tercih etmektedir (Palancı, 2000; Kuyumcu, 2005). Erkekler doğrudan harekete geçerek, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kadınlara nazaran daha fazla kullanmakta (Folkman ve Lazarus, 1980) iken; kadınlar olayları daha sıklıkla kontrol edilemez olarak değerlendirmekte ve bu nedenle de duygu odaklı başa çıkma tarzlarını daha fazla kullanmaktadırlar (Gök, 1995). Aksaç (2004)'ın yaptığı çalışmada ise, kızların kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını erkeklere göre daha fazla tercih ettiği; çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı kullanma açısından ise, kızlar ve erkekler arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın diğer değişkenlerinden kendilik algısı üzerinde ise sadece öğrenim yılının temel etkisi gözlenmiştir. Çalışmada en düşük kendilik algısı ortalaması, birinci sınıflarda gözlenirken; iki-üç ve dördüncü sınıflar arasında ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde, kendilik algısı üzerinde öğrenim yılının etkisini ortaya koyan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Fakat kendilik algısı ile ilgili kavramsal çerçeve göz önüne alındığında, kendilik algısının çevresel faktörlerden etkilenecek geliştiği bilinmektedir. Bireyler yaşamları boyunca elde ettiği başarılı ve başarısız tecrübeleri sayesinde, yetenekleri hakkındaki sınırlarını öğrenirler. Çevreden gelen geribildirim ne kadar olumlu ise, bireylerin kendileri hakkındaki

değerlendirmeleri de o kadar olumlu olmaktadır (Dusek, 1989:391). Öğrenciler için üniversitedeki birinci yıl, birçok değişiklik ve belirsizliğin bir arada yaşandığı bir süreçtir (Steinberg, 2005). Her şeyden önce üniversitenin ilk yılları, güvenli bir üs olan aileden ve daha emniyetli bilinen bir çevreden ayrılmaya başlayan ve o güne kadar yaşanmamış birçok sorumluluğun da bir anda ortaya çıktığı yeni bir sosyal çevredir. İkinci sınıftan itibaren ise, öğrencilerin hem okul hem de yeni sosyal çevrenin normlarına daha fazla alıştığı görülmektedir. Dolayısıyla kendilik algısında sınıflar arasında oluşan bu olumlu farkı açıklamada, zamanla değişime karşı geliştirilen uyum ile ikinci sınıfa geçmenin sağladığı özgüven ve başarı dolu geribildirim etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden bağlanma üzerinde demografik değişkenlerin etkisi incelendiğinde, kaygılı bağlanma üzerinde öğrenim yılının temel etkisi gözlenmiştir. Birinci sınıfların kaygılı bağlanma puanları, ikinci-üçüncü sınıf puanlarından anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur. İkinci-üçüncü sınıflar ile dördüncü sınıf puanları arasında ise anlamlı bir fark yoktur. Yani birinci sınıfta yüksek olan kaygılı bağlanma puanlarının, ikinci sınıfta anlamlı seviyede düştüğü ve sonraki yıllarda da aynı seviyede kaldığı görülmektedir. Alanda yapılan araştırmalar incelendiğinde, kaygılı bağlanma üzerinde öğrenim yılının temel etkisini ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak araştırma bulguları arasında, biraz önce değinilen kendilik algısındaki yıllara göre gözlenen değişim ele alındığında, konunun biraz daha açıklanabilir olduğu görülmektedir. Kendilik algısı ile bağlanma tarzları arasındaki negatif yönlü ilişki dikkate alındığında; gençlerin kaygılı bağlanma tarzının, üniversite yaşamı içinde kendilik algısındaki değişimlerle (olumlu yönde) birlikte değiştiği ifade edilebilir. Dolayısıyla yıllar içinde akademik ve kişilerarası ilişkilerdeki başarı arttıkça, kendilik algısının yükselebileceği, bununla birlikte kaygılı bağlanmada ise olumlu yönde azalmalar olabileceği söylenebilir.

Kaçınma tarzı bağlanma üzerinde ise, demografik değişkenlerden sadece cinsiyetin temel etkisi görülmüştür. Erkeklerin kaçınma tarzı

bağlanma puanları, kadınların kaçınma tarzı bağlanma puanlarından anlamlı seviyede yüksek bulunmuştur. İlgili yazın incelendiğinde değişik bağlanma ölçeklerinin kullanıldığı bazı araştırmalarda, bağlanma üzerinde cinsiyetin temel etkilerine ilişkin bulgular olduğu görülmektedir. Örneğin Muris ve diğerleri (2000)'nin yaptığı çalışmada, kız öğrencilerin erkeklerden daha fazla güvensiz bağlanma tarzı gösterdikleri bulunmuştur. Bunun birlikte, bağlanma tarzları üzerinde cinsiyetin herhangi bir etkisi olmadığına ilişkin araştırma bulguları da (Priel ve Shamai,1995; Pielage ve diğerleri, 2000) vardır.

Araştırmamızda erkeklerin kızlardan daha fazla kaçınmalı bağlanma tarzı gösterdiklerine ilişkin bulguyu, ilgili literatür ve kültürel farklılıkla açıklamanın mümkün olabileceği ifade edilebilir. İlgili yazında kaçınmalı bağlanma gösteren bireylerin, kendine yetmeye aşırı şekilde odaklandığı ve yalnızlıktan hoşlanma eğiliminde olduğu (Selçuk ve diğerleri, 2005:3) ifade edilmektedir. Buradan hareketle, toplumumuzda cinsiyet rolleri itibarıyla erkeklerin güçlü, kendine yeten ve yardıma çok ihtiyacı olmayan bireyler olarak kabul gördüğü düşünüldüğünde; kaçınmalı bağlanmanın erkeklerde daha fazla görülmesini, beklenen bir durum olarak ifade etmek mümkündür.

2. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Elde Edilen Bulgular

Araştırma değişkenlerinin birbirleriyle ilişkilerini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, genel olarak tüm değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerinin, ilgili yazınla tutarlı biçimde beklenen yönde olduğu ifade edilebilir.

Değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinde ele alınan ilk değişken bağlanma olmuştur. Kaygılı ve kaçınma tarzı bağlanmanın birbiriyle ilişkisinin, beklendiği gibi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Alanda daha önce yapılan araştırmalarda (Hankin ve diğ., 2005; Merlo ve Lakey, 2007) da benzer bulguların elde edildiği görülmektedir.

Hem kaygılı hem de kaçınma tarzı bağlanmanın kendilik algısı ile olan ilişkisi de beklendiği gibi negatif yönde ve anlamlıdır. İlgili yazın incelendiğinde Arı (2004) ve Damarlı (2006)'nın dörtlü bağlanma ölçeği ile yaptığı çalışmada, güvenli bağlanma stilindeki öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının, diğer bağlanma stili (korkulu, kayıtsız ve saplantılı) ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bir başka çalışmada Bylsma ve diğerleri (1997) de güvenli bağlanmanın (düşük kaygı ve düşük kaçınma) yüksek özsaygı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Yücel (2005)'in yaptığı çalışmada da benzer şekilde, güvenli bağlanan üniversite öğrencilerinin güvensiz bağlanana nazaran daha olumlu benlik imajına sahip olduğu görülmüştür. Tablo-31 ve Tablo-32 incelendiğinde, düşük kaygılı ve kaçınmalı bağlanma tarzı gösterenlerin (güvenli bağlananların) kendilik algılarının yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla alanda yapılan bu çalışmaların, çalışma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Kaygılı ve kaçınmacı tarz bağlanmanın etkili yöntemler ve alt ölçekleri ile negatif yönde, etkisiz yöntemler ve alt ölçekleri ile de pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Merlo ve Lakey (2007)'in farklı bir başa çıkma ölçeği kullanarak yaptığı çalışmada, kaygılı ve kaçınmalı bağlananların problem çözme ve destek arama tarzı başa çıkma ile negatif, kaçınmacı başa çıkma ile de pozitif yönde ve anlamlı seviyede ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu bulguların, bizim elde ettiğimiz bulguları destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda kaygılı ve kaçınmalı bağlanma tarzının stres faktörleri ve alt ölçekleriyle pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Renaud (2008)'un yaptığı çalışmanın bulguları, elde ettiğimiz bu bulguları desteklemektedir. Fortuna ve Roisman (2008)'in yaptığı çalışmada da kaygılı bağlanma ve stres faktörleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı seviyede ilişki bulunurken; kaçınmalı bağlanma ile stres faktörleri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Fakat alanda yapılan ve değişik bağlanma ölçeklerinin kullanıldığı çalışmalarda da, bağlanma ile stres faktörleri arasında ilişki olduğu görülmektedir. Dörtlü bağlanma modelinin (güvenli, saplantılı, kaçınan

ve korkulu) kullanıldığı bir çalışmada; stres faktörleri ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde ve anlamlı seviyede bir ilişki tespit edilirken, diğer üç bağlanma tarzı (güvensiz bağlanma) ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur (Pielage ve diğ., 2000). Tablo-30 incelendiğinde, güvenli bağlananların, algıladığı stres faktörlerinin de düşük olduğu görülmektedir. Bunun yanında güvensiz bağlananların (korkulu ve saplantılı) stres algısının ise yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ilgili yazında elde edilen bulguların, çalışma bulgularımızı desteklediği ifade edilebilir.

Mevcut çalışmada bağlanma tarzları ile stres belirtileri ve alt ölçekleri arasında da beklendiği gibi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular, alanda yapılan bazı araştırma bulgularıyla (Lopez ve diğ., 2001; Wei ve diğ., 2003; Merlo ve Bakey, 2007) desteklenmektedir. Alanda yapılan ve değişik bağlanma ölçeklerinin kullanıldığı çalışmalarda da, bağlanma tarzları ile stres belirtileri arasında ilişki olduğu görülmektedir. Dörtlü bağlanma modelinin (güvenli, saplantılı, kaçınan ve korkulu) kullanıldığı bir çalışmada; stres belirtileri ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde ve anlamlı seviyede bir ilişki tespit edilirken, güvensiz bağlanma ile stres belirtileri arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur (Pielage ve diğ., 2000; Declercq ve Willemsen, 2006). Tablo-30 incelendiğinde, güvenli bağlananların stres belirtilerin düşük; güvensiz bağlananların stres belirtilerinin ise yüksek olduğu görülmektedir. Netice itibariyle alanda daha önceden yapılan çalışma bulguları, elde ettiğimiz bulguları desteklemektedir.

Kendilik algısının etkili başa çıkma ve alt ölçekleriyle pozitif, etkisiz başa çıkma ve alt ölçekleri ile de negatif yönde anlamlı ilişki düzeyinde olduğu görülmektedir. Kavramsal çerçeveye bakıldığında, bireyin stres karşısında birinci ve ikinci değerlendirmeler (Lazarus ve Folkman 1984: 142-149) yaptığı; bu süreçte de elindeki kaynakların stresi aşmada yeterli olup olmadığını değerlendirdiği bilinmektedir. Dolayısıyla bu süreçte olumlu kendilik algısına sahip olan bireyler pozitif inanç, etkili iletişim, sosyal yetenek ve sosyal desteğe güven gibi sahip olduğu kaynakların çokluğu nedeniyle;

stres karşısında etkili başa çıkma mekanizmaları daha rahat kullanabilecektir. Sonuç itibarıyla ortaya çıkan bu ilişkinin, beklenen yönde olduğu söylenebilir.

Araştırmada kendilik algısının da stres faktörleri ve alt ölçekleriyle beklendiği gibi negatif yönde ve anlamlı seviyede ilişkili olduğu görülmüştür. İlgili yazın incelendiğinde, Tuğrul (1994)'un 18-24 yaşlarındaki gençlerden oluşan bir örnekleme yaptığı araştırmada, stres kaynaklarının artmasıyla benlik saygısı düzeyinin düştüğü gözlenmiştir. Dolayısıyla Tuğrul (1994)'ün elde ettiği bu sonuç, araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. Kendilik algısı ile stres belirtileri ve alt ölçekleri arasındaki ilişki de beklendiği gibi, negatif yönde ve anlamlıdır.

Etkili ve etkisiz başa çıkma tarzları incelendiğinde, bu değişkenlerin hem genel puanları hem de alt ölçekleriyle, kendi içinde beklendiği gibi negatif yönde ve anlamlı seviyede ilişkili olduğu görülmektedir. Etkili başa çıkma (sosyal desteğe başvurma hariç) ile stres faktörleri alt ölçeklerinin ilişkisi, negatif yönde ve anlamlı seviyededir. Etkili başa çıkmanın (sosyal desteğe başvurma hariç) stres belirtileri alt ölçekleri ile olan ilişkisi de negatif yönde ve anlamlı seviyededir. Sığırı (2007)'nin farklı bir örnekleme yaptığı araştırmada, stres algısı yüksek olanlara nazaran stres algısı düşük olanların, etkili başa çıkma stratejilerini daha çok kullandığı görülmüştür. Toydemir (2005) ve Güler (2008)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da etkili başa çıkmanın, stres belirtileri ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla alanda daha önce yapılan bu çalışmalar, elde ettiğimiz bulguları desteklemektedir.

Burada araştırmamızda ortaya çıkan sosyal desteğe başvurma davranışının hem stres faktörlerinin alt ölçekleri (geleneksel değerlerden kaynaklanan sorunlar hariç) ile hem de stres belirtilerinin alt ölçekleri (hostilite hariç) ile ilişkisinin olmaması ilgi çekicidir. Çünkü sosyal desteğin bir tampon görevi yaptığına ilişkin teoriye (The Buffer Theory) göre, stresli durumlarda sosyal destek aslında bir başa çıkma kaynağıdır. Transaksiyonel teoriye (Lazarus ve Folkman, 1984) göre de elde var olan kaynaklar, stresse

başaçıkma sürecinde sağlayacağı yardımla, birey için başaçıkma sürecini daha kolay hale getirmektedir (Schwarzer, 2007). Dolayısıyla çalışmamızda sosyal desteğe başvurmaya ilişkin ortaya çıkan bu sonuç, beklenen yönde değildir. Ancak Tablo-19'daki korelasyonlar incelenecek olursa, değerler istatistiksel anlamlılık verecek kadar yüksek olmasa da, yönlerinin beklendiği gibi olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, sosyal desteğe başvurma arttıkça, algılanan stres faktörleri ve stres belirtileri azalmaktadır. Bu ilişkilerde anlamlılık bulunmaması ise kültürel durumla açıklanabilir. Bizim kültürümüzde sosyal desteğe başvurma neredeyse herkes için yapılan bir davranış olduğundan; bu konuda bireylerarası bir varyansın olmaması, beklenen bir durum olarak ifade edilebilir. Dolayısıyla bu durum da, istatistiksel olarak anlamlılık olmamasını açıklayabilir. Bununla birlikte sosyal desteğe başvurma arttıkça, geleneksel değerlere aykırılıktan kaynaklı sorunların azalması; ya da tam tersi geleneksel değerlere aykırılıktan kaynaklı sorunların artmasıyla, sosyal desteğe başvurmanın azalması (Tablo-19; $r=-.15$, $p<.01$) da öğrencilerin kişilerarası uyumsuzluğu ile açıklanabilir. Benzer şekilde, sosyal desteğe başvurma arttıkça, hostilite de azalmaktadır (Tablo-19; $r=-.11$, $p<.01$). Bu bulgu da sosyal desteği kullananların, kişilerarası ilişkilerde uyumlu olduklarına işaret edebilir. Ayrıca Tablo-30 incelendiğinde, stres belirtileri düşük olan grubun, sosyal desteğe de daha çok başvurduğu görülmektedir ($p<.05$). Uç grup analizinde gözlenen bu anlamlı farklılaşma, varyans eksikliği konusunda yaptığımız yorumu da destekler niteliktedir.

Etkisiz başaçıkma ile stres faktörleri alt ölçekleri ise beklendiği gibi pozitif yönde ve anlamlı seviyededir. Tuğrul (1994)'un yaptığı çalışmada, stres faktörlerine maruz kalan gençlerin, kontrol grubuna nazaran, problemin çözümüne yönelme gibi etkili başaçıkma mekanizmalarını daha az, alınyazısı ve çaresizliğe sığınma gibi etkisiz başaçıkma mekanizmalarını daha fazla kullandıkları görülmüştür. Dolayısıyla bu bulgular, araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Araştırmamızda etkisiz başaçıkma ile stres belirtileri alt ölçekleri ve toplam puanı arasındaki ilişkilerin de pozitif yönlü ve anlamlı olduğu bulunmuştur. İlgili yazında Güler (2008)'in  niversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, etkisiz başaçıkma stratejileri ile stres belirtileri arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde Basut ve Erden (2005)'in suça bulaşmış ergenler üzerinde yaptığı çalışmada da kontrol grubuna nazaran stres belirtileri yüksek olan suça bulaşmış ergenlerin, etkisiz başaçıkma stratejilerini daha çok kullandığı görülmüştür. Dolayısıyla alanda daha önce elde edilmiş olan bu bulguların, çalışma bulgularımızı desteklediği ifade edilebilir.

Stres faktörleri ele alındığında, bu değişkenin alt  l eklerinin kendi içinde beklendiği gibi pozitif yönde ve anlamlı seviyede ilişkili olduğu görülmektedir. Bu değişken ve alt  l eklerinin, stres belirtisi toplam puanı ve stres belirtisi alt ölçekleri ile olan ilişkisinin de pozitif yönlü ve anlamlı olduğu görülmektedir. İlgili yazında, algılanan stres faktörleri artıka stres belirtilerinin de arttığına ilişkin çok sayıda bulgu olduğu görülmektedir (Kulaç, 2004; Arslan, 2004; şahin ve ark., 2006; Sığrı, 2007; Altuk, 2008). Dolayısıyla ilgili yazında daha önce elde edilen bulgularla, araştırma bulgularımızın desteklendiği ifade edilebilir.

3. Stres Faktörlerini Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Stres faktörlerini yordayan değişkenlerin tespitine yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, analize sırasıyla demografik değişkenler (cinsiyet, öğrenim yılı, eğitim görülen bölüm), stresle başaçıkma  l eğinin iki alt  l eği (etkili ve etkisiz başaçıkma yöntemleri), kendilik algısı, bağlanma (kaygılı ve kaçınma tarzı bağlanma) ve stres belirtileri sokulmuştur. Yapılan analiz sonucunda etkisiz başaçıkma, ekili başaçıkma, kendilik algısı, kaygılı bağlanma ve stres belirtilerinin stres faktörlerini yordayan değişkenler olarak denkleme girdiği görülmüştür. Fakat, denklemde yer alan ve varyansın %40'ını açıklayan bu beş değişkenden sadece kaygılı bağlanma ve stres belirtilerin, stres faktörlerini yordamaya ayrıca katkı sağladığı görülmüştür.

Daha sonra yapılan regresyon analizinde, bu değişkenlerin alt boyutları bağlamında nasıl bir performans sergilediklerini anlamak amacıyla, aynı analiz alt ölçekler bağlamında tekrar edilmiştir. Alt ölçekler bazında yapılan bu ikinci analizde, açıklanan varyansın %3 artarak %43 olduğu da görülmüştür.

Yapılan ikinci analiz sonucunda çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, kendilik algısı, kaygılı bağlanma, olumsuz benlik ve somatizasyonun denklemde yerini aldığı görülmüştür. Denklemde yerini alan bu altı değişkenden çaresiz yaklaşım, kaygılı bağlanma, olumsuz benlik ve somatizasyonun, stres faktörlerini yordamada ayrıca katkıları olduğu araştırmada tespit edilen bir diğer bulgu olmuştur.

Daha sonra yapılan uç grup analizlerle, regresyonla elde edilen bu bulguların daha net gözlenmesi amaçlanmıştır (Bkz. Tablo-28). Tablo-28'de görüldüğü üzere stres faktörleri puanı yüksek grubun, etkisiz başaçıkma (çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) puanları yüksek gözlenirken; etkili başaçıkma (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım) puanları ise düşük gözlenmiştir. Buradan hareketle üniversite öğrencilerin stres faktörlerinin artmasında etkisiz başaçıkma yöntemlerinin bir risk faktörü olduğu; bunların içinde özellikle önce çaresiz yaklaşım gibi başlayan ve daha sonra da belki boyun eğici yaklaşıma dönüşen başaçıkma tarzlarına dikkat edilmesi gerektiği ileri sürülebilir. Bununla birlikte etkili başaçıkma yöntemlerinin ise tam tersi bir etki yaratarak, stres faktörlerinin azalmasında önemli bir belirleyici olduğu ifade edilebilir. Alanda daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde, stresi yüksek grubun etkisiz başaçıkma stratejilerini daha çok kullandığı; bunun yanında stresi düşük grubun etkili başaçıkma stratejilerini daha çok tercih ettiği (Austin ve diğ., 2005) görülmektedir. Dolayısıyla ilgi yazında yapılan bu araştırma, elde ettiğimiz bulgularımızı destekler niteliktedir.

Stres faktörlerini yordayan değişkenlerin bulunmasına yönelik yapılan regresyon analizi sonucunda, denkleme giren üçüncü değişkenin kendilik

algısı olduğu gözlenmiştir. Tablo-28'de görüldüğü üzere, yapılan uç grup analizinde; stres faktörleri puanı yüksek grubun kendilik algısı puanının düşük olduğu, stres faktörleri düşük olan grubun ise kendilik algısı puanlarının anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmüştür. Sonuçta üniversite öğrencilerin algıladığı stresin azaltılmasında, kendilik algısının önemli bir faktör olduğu ifade edilebilir. İlgili yazında Michie ve diğerleri (2001)'nin yaptığı çalışmada da kendilik algısının özsaygıyla pozitif yönde, stres algısıyla da negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Alanda yapılan bir başka çalışmada da stres düzeyinin artmasıyla benlik saygısının düştüğü (Tuğrul, 1994) gözlenmiştir. Dolayısıyla alanda yapılan bu iki çalışmanın bulguları, çalışmamızda elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Kaygılı bağlanma da stres faktörlerini yordayan önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmıştır. Tablo-28'de görüldüğü üzere, yapılan uç grup analizinde; stres faktörleri puanı yüksek grubun kaygılı bağlanma puanının da yüksek olduğu, stres faktörleri düşük olan grubun kaygılı bağlanma puanlarının ise anlamlı seviyede düşük olduğu gözlenmiştir. Ayrıca Tablo-30'daki bulgular incelendiğinde; güvenli bağlananların stres faktörleri puanının, güvensiz (korkulu ve saplantılı) bağlanarlardan anlamlı seviyede düşük olduğu görülmektedir.

Buradan hareketle, bağlanma duygusunun üniversite öğrencilerinin stres algısında önemli bir faktör olduğu; güvenli bağlanmaya sahip öğrencilerin stres algısının, diğerlerine nazaran düşük olacağı söylenebilir. İlgili yazında Fortuna ve Roisman (2008)'in yaptığı araştırmada da kaygılı bağlanma tarzı, stres faktörleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olarak bulunmuştur. Hawkins ve diğerleri (2007)'nin yaptığı araştırmada, güvensiz bağlananların güvenli bağlanarlara nazaran daha fazla stres algısına sahip oldukları bulunmuştur. Pielage ve diğerleri (2000)'nin yaptığı araştırmada ise, güvensiz bağlanma tarzı ile algılanan stres arasında pozitif yönde ve anlamlı seviyede bir ilişki gözlenmiştir. Sonuçta yapılan bu çalışmalarda elde edilen bulguların, araştırma bulgularımızı desteklediği ifade edilebilir.

Stres faktörlerini yordayan değişkenlerin bulunmasına yönelik yapılan regresyon analizleri sonucunda, denkleme giren beşinci değişken stres belirtilerinin alt boyutundan olumsuz benlik, altıncı değişken ise somatizasyon belirtileri olmuştur. Tablo-28'de yapılan uç grup analizinde görüldüğü üzere; stres faktörleri puanı yüksek grubun, olumsuz benlik ve somatizasyon puanları da yüksektir. Çalışmada ortaya çıkan bu bulgular göz önüne alındığında, algılanan stres faktörleri ile olumsuz benlik ve somatizasyonun, üniversite öğrencileri için dikkate alınması gereken önemli bir konu olduğu söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin günlük yaşamlarında algıladıkları stres oluşturuçu olaylar arttıkça, bu durumun onların kendilerini gittikçe daha olumsuz algılamalarına yol açabileceği ve yaşanan stresin de daha çok bedensel belirtiler olarak ortaya çıkabileceği ileri sürülebilir.

İlgili yazın incelendiğinde Şahin ve arkadaşları (2006)'nın yaptığı çalışmada, Üniversite Öğrencileri İçin Stres Oluşturan Faktörler Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ve alt ölçekleri arasında da .32 ($p<.01$) ile .72 ($p<.01$) arasında değişen anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bir diğer araştırmada Greene ve diğerleri (1985) negatif hayat olayları ile somatik rahatsızlıklar arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulmuştur. Benzer şekilde Lee ve Larson (1996)'un yaptığı araştırmada da stres faktörleri ile depresyon ve fiziksel semptomlar arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Dolayısıyla alanda yapılan bu araştırmaların, çalışma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

4. Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Stres belirtilerini yordayan değişkenlerin tespitine yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda etkisiz başa çıkma, etkili başa çıkma, kendilik algısı, kaygılı bağlanma ve stres faktörlerinin, stres belirtilerini yordayan değişkenler olarak regresyon denklemine girdiği; varyansın da %42'sini açıkladığı görülmüştür. Bunun yanında etkili başa çıkma, kaygılı bağlanma ve stres faktörlerinin, stres belirtilerini yordamaya ayrıca kendi başlarına da katkı yaptıkları tespit edilmiştir.

Bu değişkenlerin alt boyutları açısından nasıl bir performans gösterdiklerine yönelik yapılan regresyon analizinde ise; çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendilik algısı, kaygılı ve kaçınmalı bağlanma, kendilikle ilgili sorunlar ve geleneksel değerlere aykırı davranışlardan kaynaklanan sorunların denklemde yer aldığı gözlenmiştir. Denklemde yer alan bu sekiz değişkenin açıkladığı varyans da %9 artarak %51'e yükselmiştir. Bu değişkenlerden iyimser yaklaşım, kendilikle ilgili sorunlar ve geleneksel değerlere aykırılıktan kaynaklanan sorunların, stres faktörlerini yordamaya ayrıca katkıları olduğu da araştırmanın bir diğer bulgusudur.

Bu alt boyutların, stres belirtilerini yordamadaki rolünün nasıl olduğunu daha ayrıntılı görmek için yapılan uç grup analiziyle, konu biraz daha aydınlatılmıştır. Stres belirtileri yüksek ve düşük grupların, araştırmanın diğer değişkenleri açısından kıyaslandığı analizde görüldüğü üzere; stres belirtileri puanı yüksek grubun, etkisiz başaçekma (çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) puanlarının da yüksek olduğu; bunun yanında etkili başaçekma (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) puanlarının ise düşük olduğu gözlenmiştir. Stres belirtileri yüksek olanların ayrıca, sosyal desteğe başvurmaları düşük; kendilik algıları olumsuz; kaygılı ve kaçınmalı bağlanmaları yüksek; kendileriyle, yakın ilişkilerindeki insanlarla ve aileden ayrılmayla ilgili sorunları yüksek; akademik, toplumsal ve diğer sorunları yüksek algılayan; ekonomik sorunları olan ve geleneklere aykırı davranışları fazla gösteren bireyler oldukları söylenebilir. Ayrıca Sümer (2006)'den hareketle, bu gruptaki öğrencilerin güvensiz bağlanmalarının da yüksek olduğu ileri sürülebilir (Bkz. Tablo-30).

İlgili yazında yapılan araştırmalar incelendiğinde, Lopez ve diğerleri (2001)'nin yaptığı çalışmada, etkisiz ve kaçınmacı başaçekma yöntemleri ile stres belirtileri arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bazı çalışmalarda da, kaçınmacı ve özellikle de duyguya odaklı başaçekma yöntemlerinin, yüksek psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğu (Bödvarsdottir ve Elklit, 2004; Ireland ve diğ., 2005; O'Connor ve Elklit, 2008) görülmüştür.

Güler (2008)'in yaptığı çalışmada ise, stres belirtileri ile etkisiz başaçıkma yöntemleri arasında pozitif yönlü; etkili başaçıkma yöntemleri ile de negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özsaygı ve mutluluk arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada ise, yüksek özsaygı ile mutluluk arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu; yüksek özsaygıya sahip bireylerin stresli ve hatta travmatik durumlarda dahi, daha az kaygı belirtileri gösterdikleri tespit edilmiştir (Baumeister ve diğ., 2003).

Bağlanma ve stres arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara bakıldığında; Fortuna ve Roisman (2008)'in yaptığı çalışmada, hem kaygılı hem de kaçınma tarzı bağlanma ile psikiyatrik belirtiler arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Wei ve diğerleri (2003)'ün yaptığı çalışmada, hem kaygılı hem de kaçınma tarzı bağlanma ile depresyon, kaygı ve öfke belirtileri arasında pozitif yönde ve anlamlı seviyede ilişkiler gözlenmiştir. Kidd ve Sheffield (2005)'in farklı bir bağlanma ölçeği ile yaptığı çalışmada ise güvenli bağlananların, korkulu bağlananlardan daha az somatik ve depresif belirtiler gösterdiği; saplantılı olanlardan ise daha az sosyal bozukluk belirtileri gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca ilgili yazında yapılan birçok çalışmada güvenli bağlananlara nazaran, güvensiz bağlananların daha yüksek seviyede değişik psikolojik semptomlar ve stres belirtileri (Priel ve Shamai, 1995; Kemp ve Neimeyer, 1999; Pielage ve diğ., 2000; Muris ve diğ., 2001; Watt ve diğ., 2005) gösterdiği bulunmuştur.

Stres faktörleri ve stres belirtileri arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar incelendiğinde ise; bu çalışmaların bir kısmında, algılanan stres ile fiziksel semptomlar arasındaki pozitif yönlü ilişkiler (Greene ve diğerleri, 1985) vurgulanırken; bir kısmında da algılanan stres ile depresyon arasındaki pozitif yönlü ilişki (Swearingen ve Cohen, 1985; Lee ve Larson, 1996) vurgulanmaktadır.

Netice itibariyle ilgili yazında yapılan bu çalışmalar göz önüne alındığında; elde edilen bulguların, mevcut çalışma bulgularımızı desteklediği görülmektedir.

5. Araştırmanın Sonuçları

Buraya kadar, araştırma sorularına yönelik yapılan analizler ve bu analizler sonucu elde edilen bulgular ortaya konmuş ve daha sonra da bu bulgular, ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Yapılan tartışma sonuçları aşağıda sunulmuştur.

a. Genel olarak, araştırmanın tüm değişkenleri arasındaki ilişkiler beklenen yönde gözlenmiştir.

b. Araştırmada yapılan analizler neticesinde; güvensiz bağlananlara (korkulu, saplantılı ve kayıtsız) nazaran, güvenli bağlananların stres algısı ve stres belirtilerin düşük olduğu görülmüştür.

c. Algılanan stres faktörlerini yordayan değişkenler olarak etkisiz başa çıkma, etkili başa çıkma, kendilik algısı, kaygılı bağlanma ve stres belirtilerinin regresyon denklemine girerek, topluca stres faktörlerini yordadığı görülmüştür. Bu değişkenlerden kaygılı bağlanma ve stres belirtilerinin, stres faktörlerini yordamaya, ayrıca anlamlı katkıları vardır. Alt boyutlar bazında yapılan detaylı analizde ise, stres faktörlerini yordayan değişkenler olarak etkisiz başa çıkma yöntemlerinden çaresiz yaklaşım, etkili başa çıkma yöntemlerinden kendine güvenli yaklaşım, kendilik algısı, kaygılı bağlanma ve stres belirtilerinden de olumsuz benlik ve somatizasyonun regresyon denklemine girerek, topluca stres faktörlerini yordadığı görülmüştür. Bu değişkenlerden çaresiz yaklaşım, kaygılı bağlanma, olumsuz benlik ve somatizasyonun, stres faktörlerini yordamada ayrıca anlamlı katkıları olduğu gözlenmiştir.

d. Stres belirtilerini yordayan değişkenlere yönelik yapılan analizde ise; etkisiz başa çıkma, etkili başa çıkma, kendilik algısı, kaygılı bağlanma ve algılanan stres faktörlerinin regresyon denklemine girerek, stres belirtilerini topluca yordadığı gözlenmiştir. Bu değişkenlerden etkili başa çıkma, kaygılı

bağlanma ve stres faktörlerinin, stres belirtilerini yordamada ayrıca anlamlı katkısı görülmüştür. Alt boyutlar bazında yapılan ayrıntılı analiz sonucunda, stres belirtilerini yordayan değişkenlerin ise; çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendilik algısı, kaygılı ve kaçınmalı bağlanma, kendilikle ilgili sorunlar ve geleneksel değerlere aykırı davranışlardan kaynaklı sorunlar olduğu görülmüştür. Bu değişkenlerden iyimser yaklaşım, kendilikle ilgili sorunlar ve geleneksel değerlere aykırı davranışlardan kaynaklı sorunların, stres faktörlerini yordamaya ayrıca anlamlı seviyede katkı sağladığı da tespit edilmiştir.

e. Stres algısı düşük ve yüksek grupların, araştırmanın diğer değişkenler açısından durumlarını görmek için yapılan analize göre; stres algısı düşük olanlara kıyasla stres algısı yüksek olanların, ayrıca kaygılı ve kaçınmalı bağlanması da yüksek; kendilik algısı olumsuz; etkili başa çıkma tarzlarına nazaran etkisiz başa çıkma tarzlarını daha çok tercih eden; yüksek kaygı ve depresyon belirtileri gösteren; fiziksel rahatsızlığı daha fazla olan; kendileriyle ilgili sorunları daha çok olan ve diğer insanlar hakkında olumsuz duygulara sahip bireyler oldukları söylenebilir.

f. Stres belirtileri düşük ve yüksek grupların, araştırmanın diğer değişkenler açısından durumlarını görmek için yapılan analize göre; stres belirtileri yüksek olanların ayrıca, etkili başa çıkma tarzlarına kıyasla etkisiz başa çıkma tarzlarını daha çok kullanan; kaygılı ve kaçınmalı bağlanması yüksek; kendilik algısı olumsuz; yakın ilişkilerindeki insanlarla ve aileden ayrılmaya ilgili sorunları yüksek; akademik, toplumsal ve diğer sorunları yüksek algılayan; ekonomik sorunları olan ve geleneklere aykırı davranışları fazla gösteren bireyler oldukları ifade edilebilir.

6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Bu araştırmanın sınırlılıkları ve elde ettiğimiz bulgularından yola çıkılarak, ileride yapılacak çalışmalar için öneriler aşağıda sunulmuştur.

a. Araştırmanın bulguları, kullanılan ölçeklerin güvenilirliği ve geçerliği ile sınırlıdır. Ölçekler kendini değerlendirme türü olup, katılımcıların subjektif değerlendirmesi esastır. Dolayısıyla yapılandırılmış mülakat yöntemi ve doğal gözlem gibi kalitatif ölçümlerin veri toplama sürecine dahil edilmesiyle, araştırmanın geçerliğinin arttırılabileceği ifade edilebilir.

b. Araştırmanın örneklemini, Ankara'daki beş üniversiteden rastgele seçilen sağlıklı öğrenciler oluşturmuştur. Bunun yanında araştırmanın kapsamının diğer illerdeki öğrencileri de içine alacak şekilde genişletilmesi ve değişik psikolojik sıkıntılar yaşamış öğrencilerin de araştırma kapsamına alınarak karşılaştırmalı analizlerin yapılmasıyla, elde edilen bulguların geçerliğinin ve genellenebilirliğinin arttırılabileceği ifade edilebilir.

c. Daha öncede ifade üzere, bireylerin gerek stres algısında ve gerekse yaşadıkları stres belirtileri üzerinde başta fiziksel/fizyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyolojik/toplumsal olmak üzere birçok değişkenin etkili olduğu bilinmektedir. Yaptığımız bu çalışmada incelediğimiz değişkenlerle, stres faktörlerindeki varyansın %43'ü, stres belirtilerindeki varyansın ise %51'nin açıklanabildiği düşünüldüğünde; bireysel farkları yaratan kişilik, çatışma yönetim tarzları, zihinsel süreçlerle ilgili olan zeka gibi bir kısım değişkenlerin çalışma kapsamına alınmasıyla, çalışmanın geçerliğinin ve genellenebilirliğinin arttırılabileceği ifade edilebilir.

d. Çalışmada görüldüğü üzere, etkili ve etkisiz başa çıkma stratejileri hem stres algısı üzerinde, hem de stres belirtileri üzerinde önemli bir yordayıcı güce sahiptir. Alanda yapılan bazı araştırmalarda psiko-terapi sürecine dahil olan ve başa çıkma stratejileri konusunda yönlendirilen gençlerin, normal gençlere göre etkili başa çıkma mekanizmalarını daha çok kullandığı (Gonzales ve Sellers, 2002) görülmüştür. Dolayısıyla etkisiz başa çıkma mekanizmalarını daha çok kullanan stres algısı ve belirtileri yüksek olan gençlerin, bu tür psiko-terapi süreçlerine dahil edilmesinin, stres algısı ve belirtilerinin azaltılması açısından uygun ve etkili bir çözüm olabileceği ileri sürülebilir.

e. Çalışmamızda görüldüğü üzere, güvensiz bağlananların hem stres algısı hem de stres belirtileri, güvenli bağlananlara nazaran anlamlı seviyede yüksektir. Çalışmamızda ayrıca, güvensiz bağlananların etkisiz başa çıkma tarzlarını daha çok tercih ettiği de gözlenmiştir. İlgili yazın incelendiğinde; güvensiz bağlanan gençlerin, güvenli bir üs olarak algıladığı psikolojik danışman sayesinde, problemlili bağlanma şemalarını keşfederek düzenleyebildiği; bunun yanında psikolojik yardımla değiştirilen etkisiz başa çıkma yöntemlerinin de dolaylı olarak problemlili bağlanma şemalarının değişimini kolaylaştırdığı (Pistole, 1999) ileri sürülmektedir. Dolayısıyla güvensiz bağlanma gösteren bireylerin danışmanlık sürecine dahil edilmesiyle; hem problemlili bağlanma şemalarının düzenlenebileceği, hem de tercih ettikleri etkisiz başa çıkma tarzlarının değiştirilebileceği ve böylece de bu bireylerin yüksek seviyede olan stres algısı ve belirtilerinin azaltılabileceği ileri sürülebilir.

f. İlgili yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde; çocuk yetiştirme stillerinin hem bağlanma tarzları, hem de özsaygı ve benlik belirginliği ile ilişkili olduğu görülmektedir. Kabul/ilginin yüksek olduğu açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartan ailelerden gelen gençlerin, kabul/ilginin düşük olduğu ailelerden gelen gençlerden daha yüksek düzeyde güvenli ve daha düşük düzeyde güvensiz bağlanmaya sahip oldukları ifade edilmektedir. Ayrıca hem anneden ve hem de babadan algılanan kabul/ilginin, özsaygı ve benlik belirginliği olumlu yönde, sürekli kaygı ile de olumsuz yönde ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Buradan hareketle, gerek çocuk yetiştirme stillerinin özsaygı ve güvenli bağlanmayla olumlu ilişkisi ve gerekse özsaygı ve güvenli bağlanmanın algılanan stres faktörleri ve stres belirtileri ile negatif yönlü ilişkileri göz önüne alındığında; çocuk yetiştirme stilleri konusunda ebeveynlere verilecek eğitimle, hem stres algısı hem de stres belirtileri düşük bireylerin yetiştirebileceği ileri sürülebilir.

g. Hem ilgili yazında yapılan araştırmalar, hem de yaptığımız bu çalışmanın bulguları göz önüne alındığında; bireylerin bağlanma stillerinin, kendileri hakkındaki algılarının ve stresle mücadelede tercih ettikleri

başaçıkma yöntemlerinin, gerek algıladıkları stres seviyesi ve gerekse beyan ettikleri stres belirtileri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Buradan hareketle; güvensiz bağlanmış, kendileri hakkında olumsuz algıya sahip ve etkisiz başaçıkma yöntemlerini kullanan bireylerin hem algıladığı stresin, hem de göstereceği stres belirtilerinin seviyesinin yüksek olacağı ileri sürülebilir. Bağlanmanın erken yaşlarda şekillendiği ve yetişkinlik dönemi boyunca da çok az değiştiği göz önüne alındığında; bireylerin olumsuz olan kendilik algısı ve etkisiz başaçıkma yöntemlerinin uygun psiko-terapi uygulamalarıyla yeniden düzenlenmesiyle; bu bireylerin yüksek olan stres algısı ve stres belirtilerinin düşürülebileceği ileri sürülebilir. Netice itibariyle de organizasyonlarda sıklıca görülen stres kaynaklı iş kazaları ve verim kayıplarının önüne geçilebileceği ifade edilebilir. Ayrıca organizasyonlarda, yoğun stres gerektiren görevlere gerek personel seçimi ve gerekse personel atamalarında, manipüle edilebilecek bu değişkenlerin göz önüne alınmasıyla, stres algısı ve belirtisi yüksek personelden kaynaklı büyük kayıpların önüne geçilebileceği de ifade edilebilir.

KAYNAKLAR

AIKEN, L. R. **Personality: Theories, Research, and Applications**, New Jersey, Prentice Hall, 1993.

AINSWORTH, M. D. S., S. M. BELL, D., SLAYTON. Infant Mother Attachment and Social Development, **The Introduction of the Child into Social World**, London, Cambridge University Press, 1974.

AINSWORTH, M. D. S., M. C., BLEHAR, E., WATERS, S., WALLS. **Patterns of Attachment: A Study of The Strange Situations**, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1978.

AKKOYUN, Necip. **Örgütsel Stres, A-Tipi Kişilik ve Stresle Başa çıkma: Jandarma Genel Komutanlığında Bir Uygulama**, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, 2004

AKSOY, A. ve D. MAĞDEN. **Denetim Odağı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, YA-PA Okulöncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması semineri, Ankara, 1993.

ALLEN, Roger. **Human Stres: It's Nature and Control**, New York, McMillan Pub. Com., 1983.

ALDWIN, M. Carolyn. **Stres, Coping, and Development**. New York, The Guilford Pres, 2000.

ARI, Ramazan. **Üniversite Öğrencilerinin Yakın ilişkilerindeki Bazı Değişkenlerin(Benlik Saygısı, Depresyon ve Bağlanma) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi** (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Konya, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, 2004.

ARSLAN, Serdar. **İş Stresi ve İş doyumu: Kara Kuvvetleri Komutanlığında Görev Yapan Muvazzaf Subay ve Astsubaylar Üzerine Uygulamalı Bir Araştırma** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, KHO. Savunma Bilimleri Enstitüsü, Savunma Yönetimi Ana Bilim Dalı, 2004.

AUSTIN, V., S. SHAH, S. MUNCER. Teacher Stress and Coping Strategies Used to Reduce Stress, **Occupational Therapy International**, 12(2), 63-80, 2005.

AVŞAROĞLU, Selahattin ve Ömer ÜRE. Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stillерinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 18, 85-100, 2007.

AYDIN, İnyet Pehlivan. **İş Yaşamında Stres** (2. Baskı), Ankara, Pegem A Yayıncılık, 2002.

BALDWIN, D. R., ve S. R. HARRIS, L. N. CHAMBLISS. Stress and Illness in Adolescence, **Adolescence**, 32(128), 839-853, 1997.

BALTAŞ, Acar ve Zuhâl BALTAŞ. **Stres ve Başaıkma Yolları** (7. Basım), İstanbul, Remzi Kitabevi, 1989.

BALTAŞ, Acar ve Zuhâl BALTAŞ. **Stres ve Başaıkma Yolları** (18. Basım), İstanbul, Remzi Kitabevi, 1998.

BALTAŞ, Acar ve Zuhâl BALTAŞ. **Stres ve Başaıkma Yolları** (24. Basım), İstanbul, Remzi Kitabevi, 2004.

BARTHOLOMEW , K., L. HOROWITZ. Attachment Styles Among Young Adults: A Test of Four Category Model, **Journal of Personality and Social Psychology**, 61, 226-241, 1991.

BASUT, Ebru ve Gülsen ERDEN. Suça Yönelen ve Yönelmeyen Ergenlerin Stres Belirtileri ve Stresle Başaıkma Örüntüleri Yönünden İncelenmesi, **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 12 (2), 48-55, 2005

ALTUK, B. **Üniversite Öğrencilerinde Stres Oluşturucu Faktörler: Kişilerarası İletişim Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Açısından Bir İnceleme** (Yayımlanmamış Lisans Tezi), Ankara, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Psikoloji Bölümü, 2008.

BAUMEISTER, R. F., J. D. CAMPBELL, J. I. KRUEGER, K. D. VOHS. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?, **Psychological Science in The Public Interest**, 4, 1-44, 2003.

BEDNAR, R. L., M. G. WELLS, S. R. PETERSON. **Self-Esteem: Paradoxes and Innovations In Clinical Theory and Practice**, Washington, American Psychological Association, 1992.

BELSKY, J. ve J. CASSIDY. **Attachment: Theory and Evidence**, A Handbook for Clinicians, England, Blackwell, 1994.

BLYSMA, W. H., C. COZZARELLI, N. SÜMER. Relation Between Adult Attachment Styles and Global Self-Esteem, **Basic and Applied Social Psychology**, 19, 1-16, 1997.

BODVARSDOTTIR, I. Ve A. ELKLIT. Psychological reactions in Icelandic Earthquake Survivors, **Scandinavian Journal of Psychology**, 45, 3-13, 2004.

BRENNAN, K. A., C. L. CLARK, P. R. SHAVER. Self Report of Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview, In J. A. Simpsons & W. S. Rholes (Eds), **Attachment Theory and Close Relationship**, New York, Guilford, 1998.

BOWLBY, J. **Attachment and Loss** (Vol. 2), New York, Basic Boks, 1973

BOWLBY, J. **The Making and Breaking of Affectional Bounds**, London, Tavistock, 1979.

BRAHAM, B.J. **Stres Yönetimi**, (Çev. Vedat G. DİKER), İstanbul, Hayat, 1998.

BRACKEN, B. A. ve K. K. HOWELL. "Multidimensional Self-Concept Validation: A Three Instrument Investigation", **Journal of Psychoeducational Assessment**, 9, 319-328, 1991.

BRENNAN, K. A., C. L. CLARK, P. R. SHAVER. Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview, **Attachment Theory and Close Relationships**, New York, Guilford Press, 1998.

BÜYÜKÖZTÜRK, Şener. **Veri Analizi El Kitabı**, Ankara, Pegem Yayıncılık, 2007.

BÜYÜKŞAHİN, A. **Yakın İlişki Kuran ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, Ankara Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü, 2001.

BYLSMA; W. H., C. COZZARELLI, N. SÜMER. Relation Between Adult Attachment Styles and Global Self-Esteem, **Basic and Applied Psychology**, 19, 1-16, 1997.

CARLOCK, C. S. **Enhancing Self-Esteem**, New York, Brunner-Routledge, 1999.

CASSIDY, J. ve R. R. KOBAK. Avoidance and Its Relationship with Other Defensive Processes, In J. BELSKY & T. NEZWORSKI (Eds), **Clinical Implication of Attachment**, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1998.

CEVHER, F. N. ve M. BULUŞ. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi, **Akademik Dizayn Dergisi**, 2, 52-64, 2007.

COFER, C.H. ve M.H. APPLEBY. **Motivation Theory and Research**, New York, John Wiley and Sons Inc., 1968.

COHEN, G. L., J. ARANSON, C. M. STEELE. When Beliefs Yield to Evidence: Reducing Biased Evaluation by Affirming The Self, **Personality and Social Psychology Bulletin**, 26, 1151-1164, 2000.

COPPERSMITH, S. **The Antecedents of Self-Esteem**, San Francisco, Freeman, 1967.

COTTRELL, Randall R. **Stres Management**, Connecticut: The Dushkin Publishing Company, 1992.

COZZARELLI, C., N. SÜMER, B. MAJOR. Mental Models of Attachment and Coping with Abortion, **Journal of Personality and Social Psychology**, 74, 453-467, 1998.

CRAIN, R. M. ve B. A. BRACKEN. Age, Race, and Gender Differences in Child and Adolescent self-Concept: Evidence From Behavioral Acquisition, Context-Dependent Model, **School Psychology Review**, 23(3), 496-511, 1994.

ÇETİN, Fatih. **Kişilerarası İlişkilerde Kendilik Algısı, Kontrol Odağı ve Kişilik Yapısının çatışma Çözme Yaklaşımları Üzerine Etkileri: Uygulamalı Bir Araştırma** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, KHO. Savunma Bilimleri Enstitüsü, Savunma Yönetimi Ana Bilim Dalı, 2008.

DAMARLI, Özge. **Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Roller, Bağlanma Stilleri ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişkiler** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, 2006.

DAVIS, Keith. **İşletmelerde İnsan Davranışı** (Çev. Kemal TOSUN), İstanbul, İ.Ü.Yayınevi, No.3028, 1984.

DAVIS, D., P. R. SHAVER, M. I. VERNON. Physical Emotional, and Behavioral Reactions to Breaking Up: The Role of Gender, Age, Emotional Involvement, and Attachment Style, **Personality and Social Psychology Bulletin**, 29, 871-884, 2003.

DECLERCQ, F., J. WILLEMSSEN. Distress and Post-Traumatic Stress Disorders in High Risk Professionals: Adult Attachment Style and The Dimensions of Anxiety and Avoidance, **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 13, 256-263, 2006.

DUBOIS, D. L. ve R. R. FLAY. The Healthy Pursuit of Self-Esteem: Comment on and Alternative to Crocker and Park (2004) Formulation, **Psychological Bulletin**, 130(3), 415-420, 2004.

DUSEK, J. B. **Adolescent Development and Behavior**, New Jersey, Prentice-Hall Inc., 1989.

ELWOOD, L. S., N. L. WILLIAMS. PTSD-Related Cognitions and Romantic Attachment Style As Moderators of Psychological Symptoms in Victims of Interpersonal Trauma, **Journal of Social and Clinical Psychology**, Vol. 26, No. 10, 1189-1209, 2007.

- ERIKSON, E. H. **Childhood and Society**, New York, Norton, 1963.
- EROL, Eren. **Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi** (7. Baskı), İstanbul, Beta Basım ve yayın Dağıtım A.Ş., 2001.
- ERTEKİN, Yücel. **Stres ve Yönetimi**, Ankara, TODAİ Yayınları, No.25, 1993
- FEENEY, Judith., Patricia NOLLER. **Adult Attachment**, London, Sage Publications, 1996.
- FISKE, S.T., S. E. TAYLOR. **Social Cognition**, New York, McGraw Hill, 1991.
- FOLKMAN, S. ve R. LAZARUS. An Analysis of Coping In A Middle Aged Community Sample, **Journal of Health and Social Behavior**, 21, 219-239, 1980.
- FORTUNA, K. ve G. I. ROISMAN. Insecurity, Stress, and Symptoms of Psychopathology: Contrasting Results from Self Reports versus Interviews of Adult Attachment, **Attachment & Human Development**, Vol. 10, No. 1, 11-28, 2008.
- FRANZOI, S. L. **Social Psychology**, New York, McGraw Hill, 2003.
- FRALEY, R. C., P. R. SHAVER. Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions, **Review of General Psychology**, 4, 132-154, 2000.
- GABLE, S. L., H. T. REIS, A. J. ELLIOT. Behavioral Activation and Inhibition in Every Life, **Journal of Personality and Social Psychology**, 78, 1135–1149, 2000.
- GIBSON, B., D. SACHAU. Sandbagging as a Self Presentational Strategy: Claiming to Be Less Than You Are, **Personality and Social Psychology Bulletin**, 26, 56–70, 2000.
- GONZALES, L. O., E. W. SELLERS. The Effects of Stress Management Program on Self-Concept, Locus of Control, and The Acquisition of Coping Skills in School-Aged Children Diagnosed with Attention Deficit Hyperactivity Disorder, **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing**, 1, 5-15, 2002.
- GÖK, Ş. **Anksiyete ve Depresyonda Stresle Başaçıkma** (Uzmanlık Tezi), İstanbul, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, 1995.
- GRAHAM, Helen. **Stresi Kendi Yararınıza Kullanın**, (Çev. M. SAĞLAM ve T. TEZCAN), İstanbul, Alfa Yayınları, 1999.

GREENE, J. W., L. S. WALKER, G. HICKSON, J. THOMPSON. Stressful Life Events and Somatic Complaints in Adolescents, **Pediatrics**, 75, 19-22, 1985.

GÜLER, M. **A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri İle İlişkisi** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü Savunma Yönetimi Ana Bilim Dalı, 2008.

HAMBLETON, R. K., H. SWAMINATHAN, H. J. ROGERS. **Fundamental of Item Response Theory**, Newbury Park, California: Sage Publications, 1991.

HANKIN, B. L., J. D. KASSEL, J. R. Z. ABELA. Adult Attachment Dimensions and Specificity of Emotional Distress Symptoms: Prospective Investigations of Cognitive Risk and Interpersonal Stress Generation As Mediating Mechanism, **Personal Social Psychology Bulletin**, Vol. 31, No.1, 136-151, 2005.

HARDGREAVES, Gerard. **Stresle Baş Etmek**, (Çev. Ali Cevat AKKOYUNLU), İstanbul, Doğan Kitap, 1999.

HAWKINS, Andrew C., Ruth A. HOWARD, Jan Y. OYEBODE. Stress and Coping in Hospice Nursing Staff: The Impact of Attachment Styles, **Psycho-Oncology**, 16, 663-572, 2007.

HAZAN, C., P. R. SHAVER. Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process, **Journal of Personality and Social Psychology**, 52, 511-524, 1987.

HAZAN, C. ve P. R. SHAVER. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Style, **Journal of Personality and Social Psychology**, 52, 511-524, 1987.

HEATHERTON, T. B., K. D. VOHS. Interpersonal Evaluations Following Threats to Self: Role and Self Esteem, **Journal of Personality and Social Psychology**, 72, 725-736, 1995.

HENDRICK, J. **The Whole Child: New Trends in Early Education**, USA, The C.V. Mosby Company, 1975.

HORROCKS, J. E. **The Psychology of Adolescence**, Boston, Houghton Mifflin, 1969.

HOVARDAOĞLU, S. Stres Belirtileri İle Durumsal ve Sürekli Kaygının Yordanması, **Kriz Dergisi**, 5(2), 127-134, 1997.

HOWARD, M., F. J. MEDWAY. Adolescents' Attachment and Coping With Stress, **Psychology in Schools**, 41, 391-402, 2004.

HUDSON, Frederic M. **The Adult Years: Mastering The Art of Self Renewal**, San Francisco, Jossey Bass, 1991.

IRELAND, J. L., R. BOUSTEAD, C. A. IRELAND. Coping Styles and Psychological Health Among Adolescent Prisoners: A Study of Young and Juvenile Offenders, **Journal of Adolescence**, 28, 411-423, 2005.

IŞIKHAN, Vedat. **Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları**, Ankara, Sandal Yayınları, 2004.

İNANÇ, B. Yazgan, M. BİLGİN, M. KILIÇ ATICI. **Gelişim Psikolojisi**, Adana, Nobel Kitabevi, 2004.

JAMES, W. **The Principles of Psychology**, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983.

KAHN, Howard ve Cary L. COOPER. **Stres in The Dealing Room**, London, Routledge, 1993.

KALAYCI, Şeref. **SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri**, Ankara, Asil Yayın Dağıtım, 2006.

KARAVASILIS, L., A. B. DOYLE, D. MARKIEWICZ. Association Between Parenting Style and Attachment to Mother in The Middle Childhood and Adolescence, **International Journal Of Behavioral Development**, 72(2), 153-164, 2003.

KASSER, T. ve R. M., RYAN. Further Examining The American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals, **Personality and Social Psychology Bulletin**, 22, 280–287, 1996.

KING, K. A. Self-Concept and Self-Esteem: A Clarification of Terms, **Journal of Scholl Healt**, Vol. 67, Issue. 2, 1997.

KRUGLANSKI, Arie W. ve E. Tory, HIGGINS. **Social Psychology A General Reader**, New York, Psychology Press, 2003.

KEMP, M. A., G. J. NEIMEYER. Interpersonal Attachment: Experiencing, Expressing, and Coping With Stress, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 46, No. 3, 388-394, 1999.

KIDD, T., D. SHEFFIELD. Attachment Style and Symptom Reporting: Examining The Mediating Effects of Anger and Social Support, **British Journal of Healt Psychology**, 10, 531-541, 2005.

KRENKE, I. S., W. BEYERS. Coping Trajectories from Adolescence to Young Adulthood: Links to Attachment State of Mind, **Journal of Research on Adolescence**, 15(4), 561-582, 2005.

KRENKE, I. S., Coping With Relationship Stressors: The Impact of Different Working Models of Attachment, and Links to Adaptations, **Journal of Youth and Adolescence**, Vol. 35, No. 1, 25-39, 2006

KULAÇ, Ö. **KHO.'da Eğitim Gören Yerli Harbiyelilerin ve MAP'ın KHO.'da Yaşadıkları Stres Yaratan Faktörler Açısından Karşılaştırılması** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, KHO. Savunma Bilimleri Enstitüsü Savunma Yönetimi Ana Bilim Dalı, 2004.

KUNDAKÇI, A. Hande. **Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, Ankara üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, 2005.

KUYUMCU, B. **Evli Çiftlerin Evlilik Doyumu İle Gestalt Temas Biçimleri, Bağlanma Stilleri ve Başaçıkma Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2005.

LAMBERTON, Lowell H., Leslie MINOR. **Human Relations: Strategies for Success**, Chicago, Irwin Mirror Press, 1995.

LAZARUS, Richard ve J.B. COHEN. Environmental Stres. (Ed. I. ALTMAN ve J.F. WOLWILL), **Human Behavior and The Environment: Current Theory and Research**, New York, Plenum, 1977.

LAZARUS, Richard ve Susan FOLKMAN. **Stres, Appraisal, and Coping**, New York, Springer Publication, 1984.

LAZARUS, Richard. "Stresle Başa Çıkma Tarzınız: Dostunuz ya da Düşmanınız" (Çev. Neslihan Rugancı), **Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım**, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1995.

LEARY, M. R., ve G. MACDONALD. Individual Differences in Self-Esteem: Review and Theoretical Integration, In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), **Handbook of Self and Identity**, New York, Guilford, 2003.

LEE, M. ve R. LARSON. Effectiveness of Coping in Adolescence: The Case of Korean Examination Stress, **International Journal of Behavioral Development**, 19(4), 851-869, 1996.

LEVI, L. **Stress and Distress in Response to Psychsocial Stimuli**, Acta-Medica Scandinavica Supplementum, 1972.

LOPEZ, F. G., A. M. MAURICIO, B. GORMLEY, T. SIMKO, E. BERGER. Adult Attachment Orientation and College Student Distress: The Mediating Role of Problem Coping Styles, **Journal of Counseling & Development**, 79, 459-464, 2001.

LUHTANEN, R. ve J. CROCKER. A Collective Self-Esteem Scale: Self-Evaluation of One's Social Identity, **Personality and Social Psychology Bulletin**, 18, 302–318, 1992.

LUTHANS, Fred. **Organizational Behavior**. New York, Mc Graw Hill Book Company, 1989.

MALLE, B. F. ve L. M. HOROWITZ. The Puzzle of Negative Self-Views: An Explanation Using The Schema Concept, **Journal of Personality and Social Psychology**, 68, 470–484, 1995.

MARKUS, H. R. ve P. NURIUS. Possible Selves, **American Psychologist**, 41, 954–969, 1986.

MARKUS, H. R. ve S. KITAYAMA. Culture and Self: Implication for Cognition, Emotion and Motivation. **Psychological Review**, 98, 224–253, 1991.

MARKUS, H. R. ve S. KITAYAMA. A Collective Fear of The Collective: Implications for Selves and Theories of Selves. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 20, 568–579, 1994.

MCGUIRE, W. J. ve C. V. MCGUIRE. "Significant Others in Self-Space", **Psychological Perspectives on The Self**, Vol.1, 71–96, 1982.

MCMULLIN, J. A. ve J. CAIRNEY. Self-Esteem and The Intersection of Age, Class, and Gender, **Journal of Aging Studies**, Vol. 18, Issue. 1, 75-90, 2004.

MERCER, Jean. **Understanding Attachment**, London, Praeger, 2006.

MERLO, L. J. ve B. LAKEY. Trait and Social Influences in The Links Amongs Adolescent Attachment, Depressive Symptoms, and Coping, **Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology**, Vol. 36, No. 2, 195-206, 2007.

MICHIE, F., M. GLACHAN, D. BRAY. An Evaluation of Factors Influencing The Academic Self-Concept, Self-Esteem and Academic Stress For Direct and Re-Entry Student in Higher Education, **Educational Psychology**, Vol. 21, No. 4, 2001.

MIKULINCER, M. ve V. FLORIAN. Attachment Style and Affect Regulation: Implication for Coping with Stress and Mental Healt, In G FLETCHER & M. CLARK (Eds), **Blackwell Handbook of Social Psychology**: International Processes, Oxford, UK: Blackwell, 2001.

MING-HUI, Li. Relationship Among Stress Coping, Secure Attachment, and The Trait of Resilience Among Taiwanese College Students, **College Student Journal**, Part. A, Vol. 42, No.2 , 2008.

MONAT, A., Richard S. LAZARUS ve Gretchen REEVY. **The Praeger Handbook on Stres and Coping**, London, Praeger, 2007.

MORRIS, D. **Attachment and Intimacy** (Ed. M. Fisher & G. Stricker), New York, Plenum, 1982.

MRUK, C. J. **Self-Esteem Research, Theory and Practice**, New York, Springer Publishing Company, 2006.

MURIS, P., C. MEESTERS, H. MERCKELBACH, P. HÜLSENBECK. Wory in Children is Related Perceived Parenting Rearing and Attachment, **Behavior Research and Therapy**, 38, 487-497, 2000.

MURIS, P., C. MEESTERS, M. V. MELICK, L. ZWAMBAG. Self-Reported Attachment Style, Attachment Quality, and Symptoms of Anxiety and Depression in Young Adolescents, **Personality and Individual Differences**, 30, 809-818, 2001.

NEZLEK, J. B., R. M. PLESKO. Day-to-Day Relationship Among Self-Concept Clarity, Self-Esteem, Daily Events, and Mood, **Personality and Social Psychology Bulletin**, 20, 379–390, 2001.

NERIA, Y., S. G. STEINMETZ, K. KOENEN, L. LEVİNOVSKY, G. ZAKIN, R. DEKEL. Do Attachment and Hardiness Relate to Each Other and To Mental Health In Real Life Stress?, **Journal of Social and Personal Relationship**, Vol. 18(6), 844-858, 2001.

NORFOLK, Donald. **İş Hayatında Stres**, (Çev. Leyla SERDAROĞLU), İstanbul, Form Yayınları, 1989.

O'CONNOR, M. ve A. ELKLIT. Attachment Styles, Traumatic Events and PTSD: A Cross Sectional Investigation of Adult Attachment and Trauma, **Attachment & Human Development**, Vol. 10, No. 1, 59-71, 2008.

OFFER, D., E. OSTROV, K. I. HOWARD, S. DOLAN. **A Manual for The Offer Self Image Questionnaire for Adolescent** (Fourth Edition), Chicago, Michael Reese Hospital, 1989.

ONUR, Bekir. **Çocuk ve Ergen Gelişimi** (3. Baskı), Ankara, İmge Kitabevi, 1998.

ÖZER, İlkay. **Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Benlik İmajı ile İlişkisi** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 2001.

PALANCI, M. **Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başaçıkma Davranışları** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.

PIELAGE, S., C. GERLSMA, C. SCHAAP. Insecure Attachment As a Risk Factor for Psychopathology: The Role of Stressful Events, **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 7, 296-302, 2000.

PİŞKİN, M. **Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi**: Yıldız Kuzgun (Ed.), Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2003.

PRIEL, B., D. SHAMAI. Attachment Style and Perceived Social Support: Effects on Affect Regulation, **Personality and Individual Differences**, Vol. 19, No. 2, 235-241, 1995.

PISTOLE, M. C. Attachment in Adult Romantic Relationship: Style of Conflict Resolution and Relationship Satisfaction, **Journal of Social and Personal Relationships**, 6, 505-510, 1989.

PISTOLE, M. C. Caregiving in Attachment Relationship: A Perspective for Counsellors, **Journal of Counselling & Development**, 77, 437-446, 1999.

PURKEY, W. W. **Self-Concept and School Achievement**, Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1970.

RENAUD, Edwin F. The Attachment Characteristics of Combat Veterans with PTSD, **Traumatology**, Vol.14, No. 3, 1-12, 2008.

RICE, P. F. **Child and Adolescent Development**, New Jersey, Prentice Hall Inc., 1997.

RICE, P. L. **Stress and Health** (3. Baskı), New York, Brooks/Cole Publishing Company, 1999.

ROSENBERG, M. **Society and The Adolescent Self-Image**, Princeton, NJ:Princeton University Press, 1965.

ROSKIES, Ethel. "Kişisel Problemleri Çözme Üzerine İpuçları (Çev. Neslihan RUGANCI)", Nesrin H. ŞAHİN (Ed.) , **Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım**, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1995.

ROSS, R. ve E. M. ALTMAIER. **Intervention in Occupational Stress**, London, Sage Publication, 1994.

ROWSHAN, Arthur. **Stres Yönetimi**, (Çev. Ş. CÜCELOĞLU), İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1998.

RUCH, L.O. ve T.h. HOLMES. "Scaling of Life Change: Comparison of Direct and Indirect Methods", **Journal of Psychosomatic Research**, Vol.15, 1971.

SAILER, H.R. ve diğerleri. "Stres: Causes, Consequences, and Coping Strategies", **Stres Management**, July-August, 1982.

SAVAŞIR, Işık ve Nesrin Hisli ŞAHİN. **Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler**, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1997.

SCHAFER, Walter. **Stres Management for Wellness**, New York, Mc Graw Hill, 1987.

SCHERMERHORN, R. John. **Management for Productivity**, New York, John Willey and Sons Inc., 1989.

SCHOTTENBAUER, M. ve diğerleri. Attachment and Affective Resolution Following A Stressful Event: General and Religious Coping As Possible Mediators, **Mental Health, Religion & Culture**, 9(5), 448-471, 2006.

SCHWARZER, R., N. KNOLL. Functional Roles of Social Support Within The Stress and Coping Process: A Theoretical and Empirical Review, **International Journal of Psychology**, 42(4), 243-252, 2007.

SELYE, Hans. **Stress Without Distress**, J. B. Lippincott Company, New York, 1974.

SEDIKIDES, C., J. J. SKOWRONSKI. The Self in Impression Formation: Trait Centrality and Social Perception, **Journal of Experimental Social Psychology**, 29, 347–357, 1993.

SEDIKIDES, C., E. A. RUDICH, A. P. GREGG, M. KUMASHIRO, C. RUSBULT. Are Normal Narcissists Psychologically Healthy?: Self-Esteem Matters. **Journal of Personality and Social Psychology**, 87(3), 400-416, 2004.

SELÇUK, E., G. GÜNAYDIN, N. SÜMER, A. UYSAL. Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örneğinde Psikometrik Açından Değerlendirilmesi, **Türk Psikoloji Yazıları**, 8(16), 1-11, 2005.

SETLERLUND, M.B., ve P. M. NIEDENTHAL. "Who am I? Why am I here?" Self-Esteem, Self-Carity, and Prototype Matching, **Journal of Personality and Social Psychology**, 65, 769–780, 1993.

SHAVER, P. R., C., HAZAN., D. BRADSAW. Love as Attachment: The Integration of Three Behavioral Systems, **The Psychology of Love**, New Haven, Yale University Press, 68-99, 1988.

SHRUM, L. J. VE J. A. McCARTY. Individual Differences in Differentiation in The Rating of Personal Values: The Role of Private Self-Consciousness, **Personality and Social Psychology Bulletin**, 18, 223–230, 1992.

SİĞRI, Ünsal. Geçici ve Daimi Personelin Stres Faktörlerinin, Stres Belirtilerinin, Strese Yatkınlıklarının ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Mukayeseli Analizi, **Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, C. 7, S. 28, 177-188, 2007.

SPERLING, Michael B., William H. BERMAN. **Attachment in Adults**, New York, The Guilford Press, 1994.

STEINBERG, L. **Adolescence**, New York, McGraw Hill, 2005.
“Stres”, **Oxford Dictionary**, Oxford University Press, New York, 2004.

SÜMER, N. ve D. GÜNGÖR. Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi, **Türk Psikoloji Dergisi**, 14(44), 35-58, 1999.

SÜMER, N. Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması, **Türk Psikoloji Dergisi**, 21(57), 1-22, 2006.

ŞAHİN, N. H., A. DURAK ve N. ŞAHİN. Bir Grup Banka Personelinde İşdoymu ve Stres, **Basılmamış Araştırma Raporu**, 1993.

ŞAHİN, N. H. Ve A. DURAK. Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması, **Türk Psikoloji Dergisi**, 9(31), 44-56, 1994.

ŞAHİN, N. H. “Stres Nedir Ne Değildir” , N. H. ŞAHİN (Ed.), **Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım**, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1995.

ŞAHİN, N. H., A. DURAK. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. **Türk Psikoloji Dergisi**, 10, 56-73, 1995.

ŞAHİN, H. **Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995

ŞAHİN, N. H., A. D. BATIGÜN, S. UĞURTAŞ. Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlik, Güvenilirlik ve Faktör Yapısı, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 13(2), 125-135, 2002.

ŞAHİN, N. H. ve diğerleri. Üniversite Öğrencileri Stres Faktörleri: Özgün Bir Ölçek, II. Prof. Dr. **Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu**, 2006.

TAYLOR, S. E. ve M. LOBEL. Social Comparison Activity Under Threat: Downward Evaluation and Upwards Contacts, **Psychological Review**, 96, 569–575, 1989.

TAYLOR, Shelley E., Letitia A. PAPPLEU, David O. SEAR. **Social Psychology**, New Jersey, Prentice Hall, 2003.

TOYDEMİR, A., E. **Eğitim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler: KHO, HHO, DHO ve Sivil Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılması** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, KHO. Savunma Bilimleri Enstitüsü Savunma Yönetimi Ana Bilim Dalı, 2005.

TUĞRUL, Ceylan. **Alkolik Babaların 18-24 Yaşlarındaki Çocuklarında Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yolları, Benlik Saygısı ve Uyum Düzeyi** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi), Ankara, Hacettepe Üniversitesi Nörolojik Birimler ve Psikiyatri Enstitüsü, 1994.

TULLY, A. Stress, Sources of Stress and Ways of Coping Among Psychiatric Nursing Student, **Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing**, 11, 43-47, 2004.

UÇMAN, Perin. Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar, **Psikoloji Dergisi**, cilt.7 Sayı 24, 58-75, 1990.

WATT, M. C., L. A. McWILLIAMS, A. G. CAMPBELL. Relation Between Anxiety Sensivity and Attachment Style Dimensions, **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, Vol. 27, No. 3, 191-200, 2005.

WEI, M., P. P. HEPNER, B. MALLINCKRODT. Perceived Coping as a Mediator Between Attachment and Psychological Distress: A Structural Equation Modeling Approach, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 50, No. 4, 438-447, 2003.

WEIS, R. S. **Marital Separation**, New York, Basic Boks, 1975.

WHIFFEN, V. E., A. V. KALLOS, M. J. MACDONALD. Depression and Attachment in Couples, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 25, No. 5, 577-590, 2001.

WOOD, J. V. Theory and Research Concerning Social Comparisons of Personal Attributes, **Psychological Bulletin**, 106, 231–248, 1989.

WOOLFOLK, R.L., J. NOVALANY, M. A. GARA, L. A. ALLEN, M. POLINO. Self-Complexity, Self-Evaluation, and Depression: An Examination of Form and Content Within The Schema, **Journal of Personality and Social Psychology**, 68, 1108–1120, 1995.

YAVUZER, Haluk. **Okul Çağı Çocuğu**, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2000.

YILMAZ, Banu. **Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme İle İlişkili Değişkenler** (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006

YOUNG, E.,ve T. PARISH. Impact of Father Absence During Childhood on The Psychological Adjustment of College Females, **Sex Roles**, 3, 217–227, 1977.

YÖRÜKOĞLU, Atalay. **Gençlik Çağı** (11. Baskı), İstanbul, Özgür yayınları, 2000.

YÜCEL, Gökhan İnan. **Genç Ergenlik Döneminde Bağlanma, Ayrılma-Birleşme ve Benlik İmajı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi** (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi), İzmir, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi Ana Bilim Dalı, 2005.



EKLER

EK-A: Araştırma Anketi



Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan test grubu, stresle baş etme ve stres belirtileri ile ilişkisi olduğu düşünülen bazı değişkenlerin etkilerini ortaya çıkarmaya yönelik bir araştırma için derlenmiştir.

Test grubu 5 ayrı testten oluşmaktadır. Elde edilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacak olup, form üzerinde isim belirtme gerekliliği yoktur. Ancak araştırma verilerine katkısı olan yaşınız, cinsiyetiniz gibi sayfanın altında verilmiş olan yerleri doldurmanızı rica ediyoruz.

Çalışmaya katılım gönüllüdür. Anketlerde yer alan sorulara içtenlikle ve hiçbir soruyu atlamadan yanıt vermeniz, araştırmanın güvenilirliği ve bilimsel geçerliği açısından büyük önem taşımaktadır.

Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Nesrin Hisli ŞAHİN

Rıza BAYRAK

Yaşınız :

Cinsiyetiniz : Bay Bayan

Fakülteniz :

Bölümünüz :

Öğrenim Yılı : Hazırlık Sınıfı: 1nci Sınıf: 2nci Sınıf:

3ncü Sınıf: 4ncü Sınıf:

Sizinde bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. **Sizin de kendinizle ilişkili bazı kişisel görüşleriniz** mutlaka vardır. Lütfen, aşağıdaki sıfatların her birinde **sizi en iyi yansıtan sayıyı** bularak üzerine (X) işareti koyunuz. Küçük sayılar kendinizi soldaki ifadeye yakın değerlendirdiğinizi, yüksek sayılar ise kendinizi sağdaki ifadeye daha yakın değerlendirdiğinizi göstermektedir.

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

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

<i>Bir sıkıntı olduğunda...</i>	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünüyorum	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16- Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19- Herşeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	()	()	()	()
25- “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim	()	()	()	()
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm	()	()	()	()
28- “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()

Aşağıdaki maddeler yakın ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada ilişkilerinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Eğer hâlihazırda yakın bir ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

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

1. Yakın olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi yakın olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, yakın olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi yakın olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, yakın olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Yakın olduğum kişilere güvenip dayanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yakınlık duyduğum kişilerin beni, benim onları önemsedikim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Yakın olduğum kişilerle samimi olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, yakın olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Yakın olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Yakın duyduğum kişilerle fazla samimi olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, yakın olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Yakın olduğum kişi benimle çok samimi olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Yakınlık duyduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Benim için önemli olan kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

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

17.Yakınlık duyduğum kişinin beni terkedeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18.Benim için önemli olan kişiyle yakınlaşmak, bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19.Yakın olduğum kişi, kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20.Genellikle, yakın olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21.Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22.Zor zamanlarımda, yakın olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23.Yakın olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24.Yakınlık duyduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25.Yakınlık duyduğum kişiler, bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26.Başımdan geçenleri yakın olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27.Çok yakın olma arzumu, bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28.Yakınlık duyduğum kişiler, benimle çok yakınlaştığında, kendimi gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29.Kendisini önemseyen bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30.Yakınlık duyduğum kişilere güvenip dayanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31.Yakın olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32.Yakın olduğum kişiye güvenip dayanmak, benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33.Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34.Yakınlık duyduğum kişiye şefkat göstermek, benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35.Yakınlık duyduğum kişi, beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36.Yakınlık duyduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK-A'NIN DEVAMI

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olanının içini işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızın üstünü karalayın.

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Epey	Çok Fazla
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Baygınlık, baş dönmesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Olayları hatırlamada güçlük	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Meydanlık(açık) alanlardan korkma duygusu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. İştahta bozukluklar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Hiç bir nedeni olmayan ani korkular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Yalnızlık hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hüzünlü, kederli hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Hiçbir şeye ilgi duymama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ağlamaklı hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Kolayca incinebilme, kırılma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Mide bozukluğu, bulantı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Uykuya dalmada güçlük	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Karar vermede güçlükler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Sıcak, soğuk basmaları	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Kafanızın bomboş kalması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Konsantrasyonda(dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Ölme ve ölüm üzerinde düşünceler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Bir şeyleri kırma/dökme isteği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Diğerlerinin yanındayken kendinin çok fazla farkında olmak, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Dehşet ve panik nöbetleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Sık sık tartışmaya girme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Kendini değersiz görme, değersizlik duyguları	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği duygusu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Suçluluk duyguları	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aşağıda üniversite öğrencilerini olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilecek durum ve olayların listesi verilmiştir. Lütfen bu listedeki her maddeyi ayrı ayrı okuyup o konunun **SON ÜÇ AY İÇİNDE** zihninizi ne kadar meşgul ettiğini ya da hayat düzeninizde ne kadar değişime yol açtığını yandaki bölüme işaretleyiniz.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin

0. Hiç 1. Biraz 2. Orta derecede 3. Epey var 4. Çok fazla

	Sizi ne kadar etkiledi?				
	Hiç	Biraz	Orta derecede	Epey	Çok fazla
1. Ders ve çalışma hayatını birlikte yürütme zorluğu	①	②	③	④	⑤
2. Aileden uzakta yaşama	①	②	③	④	⑤
3. Sevgilinin olmaması	①	②	③	④	⑤
4. Televizyondaki haberler	①	②	③	④	⑤
5. Öfkeyi ifade edememe konusunda yaşanan zorlukların zihninizi sürekli meşgul etmesi	①	②	③	④	⑤
6. Yapılması gereken zorunlu şeyler	①	②	③	④	⑤
7. Arkadaşlara yeterince vakit ayıramamak	①	②	③	④	⑤
8. Ders yükü ve yoğunluğu	①	②	③	④	⑤
9. Doğal afetler konusunun zihninizi sürekli meşgul etmesi	①	②	③	④	⑤
10. Cinsel sıkıntıların olması	①	②	③	④	⑤
11. Kendi hedeflerinizle ilgili sorumluluklarınız	①	②	③	④	⑤
12. Mezuniyetten sonra iş bulamama kaygısı	①	②	③	④	⑤
13. Alışılan şehir ve arkadaşlardan ayrılmış ya da ayrılacak olmak	①	②	③	④	⑤
14. Spor yapamamak	①	②	③	④	⑤
15. Devlet sınavları (KPDS, LES, ÜDS, KPSS, vs.)	①	②	③	④	⑤
16. Arkadaşlık ilişkileri	①	②	③	④	⑤
17. Ülkenin durumu (ekonomik, siyasi, sosyal)	①	②	③	④	⑤
18. Aynı anda birkaç işi bir anda yapmak durumunda kalmak	①	②	③	④	⑤
19. Kim olduğunu, nasıl biri olduğunu tam olarak bilememek	①	②	③	④	⑤
20. Toplum baskısı	①	②	③	④	⑤
21. Kredi kartı borçları	①	②	③	④	⑤
22. İnsanların birbirine karşı olumsuz tutumları (dedikodu, ikiyüzlülük, duyarsızlık, menfaat, saygı- sevginin yitirilmesi, küfür, kin)	①	②	③	④	⑤
23. Bayramlarda yaşadıklarınız	①	②	③	④	⑤
24. İşleri ertelemek/ planları iptal etmek durumunda kalmak	①	②	③	④	⑤
25. Kendinizle ilgili sorumluluklarınızı yerine getirememek	①	②	③	④	⑤

EK-A'NIN DEVAMI

	Sizi ne kadar etkiledi?				
	Hiç	Bir az	Orta derece	Epey	Çok fazla
26. Aile içindeki diğer üyelerin birbirleriyle yaşadıkları iletişim problemleri	①	②	③	④	⑤
27. Planları gerçekleştirememek	①	②	③	④	⑤
28. Sevilen birini aldatmış olmakla ilgili duygu ve düşüncelerin zihninizi sürekli meşgul etmesi	①	②	③	④	⑤
29. Çalışmalarınızın takdir edilmemesi	①	②	③	④	⑤
30. Televizyondaki programlar	①	②	③	④	⑤
31. Derslerde başarısız olmaya ilişkin aklından atamadığınız duygu ve düşünceler, ortalama kaygısı	①	②	③	④	⑤
32. Kendinizle ilgili yaşadığınız olumsuz duygu ve düşünceler	①	②	③	④	⑤
33. Derslerin yabancı dil gerektirmesi	①	②	③	④	⑤
34. Parayı iyi kullanamamak	①	②	③	④	⑤
35. Yaşanan yerdeki (ev/ yurt odası) düzensizlikler	①	②	③	④	⑤
36. Zihinsel ve fiziksel yorgunluk, dinlenememek	①	②	③	④	⑤
37. İstenmeyen hamilelik durumu	①	②	③	④	⑤
38. Sürekli bir yerlere yetişmek zorunda olmak	①	②	③	④	⑤
39. Öğretim üyelerinin niteliklerinin yetersiz olması	①	②	③	④	⑤
40. Öfkeyi saldırganca tepkilerle ifade etmek sonucunda yaşanan sıkıntıların zihninizi sürekli meşgul etmesi	①	②	③	④	⑤
41. Pazartesi sendromu	①	②	③	④	⑤
42. Öğrenciler arası rekabet	①	②	③	④	⑤
43. Geçmişte yaşanan kişisel problemler	①	②	③	④	⑤
44. Okulda boş zaman etkinliklerine yönelik aktivite olmaması	①	②	③	④	⑤
45. Dini konularda kendini özgür hissedememek	①	②	③	④	⑤
46. Sınavlara çalışmamak, konsantrasyon bozukluğu	①	②	③	④	⑤
47. Sabah erken kalkma zorluğu	①	②	③	④	⑤
48. Sizin adınıza kararlar verilmesi	①	②	③	④	⑤
49. Fiziksel şikayetlerinizle ilgili (mide ağrısı, sırt ağrısı, ülser, astım...) aklınızdan çıkaramadığınız duygu ve düşünceler	①	②	③	④	⑤
50. İş yaşamı ile ilgili problemler	①	②	③	④	⑤
51. Aile veya aile fertleri ile iletişim sorunları	①	②	③	④	⑤
52. Yaşamın boş ve anlamsız olduğuna ilişkin aklınızdan atamadığınız duygu ve düşünceler	①	②	③	④	⑤
53. Sevgilinizin/Nişanlınızın ailesiyle yaşanan sorunlar	①	②	③	④	⑤
54. Yaşanan yerdeki (ev/yurt odası) diğer kişilerle iletişim sorunları	①	②	③	④	⑤
55. Aileye karşı sorumluluk duygusu	①	②	③	④	⑤
56. Hayatı düzene sokamamak	①	②	③	④	⑤
57. Geleneksel değerlerin (dürüstlük, eşitlik, dostluk, adalet, yardımseverlik vb.) zayıflıyor olmasına ilişkin duygu ve düşünceler	①	②	③	④	⑤
58. Mezuniyetin yaklaşması	①	②	③	④	⑤

EK-A'NIN DEVAMI

	Sizi ne kadar etkiledi?				
	Hiç	Biraz	Orta derece	Epey	Çok fazla
59. Unutulmuş faturalar	0	1	2	3	4
60. İhanete uğrama, aldatılma	0	1	2	3	4
61. Zamanın darlığı / yetersizliği	0	1	2	3	4
62. Karşı cinse duygularını ifade edememe	0	1	2	3	4
63. Kendinizi tanıdıklarınızdan ve arkadaşlarınızdan daha aşağı bir durumda hissetmek	0	1	2	3	4
64. Sosyal hayatın yetersiz oluşu	0	1	2	3	4
65. Ailenin kişiye güvensizliği	0	1	2	3	4
66. Öğretim üyelerinin ilgisiz tavırları	0	1	2	3	4
67. Sevgiliden ayrılma (ilişkinin bitmesi)	0	1	2	3	4
68. Tatiller	0	1	2	3	4
69. Sigara içememek durumunda kalmak	0	1	2	3	4
70 Okuldaki eğitim araç ve gereçlerinin yetersizliği	0	1	2	3	4
71. Televizyondaki şiddet içerikli program ve haberler	0	1	2	3	4
72. Ders saatlerinin çok erken olması	0	1	2	3	4
73. Dünyanın durumu (ekonomik, sosyal, siyasi)	0	1	2	3	4
74. Maddi yönden aileye bağlı olmak	0	1	2	3	4
75. Proje, ödev hazırlamak	0	1	2	3	4
76. Özel bir arabaya sahip olamamak	0	1	2	3	4
77. Ev veya yurt hayatı koşullarının kötü olması	0	1	2	3	4
78. Başarılı olmak zorunda hissetmek	0	1	2	3	4
79. Sevilen bir kişi tarafından ciddiye alınmadığını hissetmek	0	1	2	3	4
80. Alkol bağımlısı olabileceğinizle ilgili endişeler	0	1	2	3	4
81. Duygusal şikayetlerinizle ilgili(korku, mutsuzluk, üzüntü, öfke,...)	0	1	2	3	4
aklınızdan çıkaramadığınız düşünceler	0	1	2	3	4
82. Sevgiliden uzakta olmak	0	1	2	3	4
83. Yalnız kalamamak	0	1	2	3	4
84. Fiziksel görünüşünüz	0	1	2	3	4
85. Önemszenmemek	0	1	2	3	4
86. Eğitim sistemindeki sorunlar (yönetim ile ilgili ,danışmanlık hizmetleri, öğrenci işleri vb.)	0	1	2	3	4
87. Yakınlara 'hayır' diyememek	0	1	2	3	4
88. Para kazanamamak	0	1	2	3	4
89. Yaşanılan mekanda giriş-çıkış saatlerinin sınırlandırılması	0	1	2	3	4
90. Kişisel sağlık problemlerine (sağlıksız beslenme, hastalık, yeme problemleri, uyku problemleri) ilişkin duygu ve düşüncelerin akıldan çıkarılamaması	0	1	2	3	4
91. Kendine zaman ayıramamak	0	1	2	3	4
92. Sevgili ile yaşanan tartışmalar, problemler	0	1	2	3	4

EK-A'NIN DEVAMI

	Sizi ne kadar etkiledi?				
	Hiç	Bir az	Orta derece	Epey	Çok fazla
93. Paranın yetersiz olması	①	②	③	④	⑤
94. Yapmak isteyip yapamadıklarım	①	②	③	④	⑤
95. Okul kampüsünün yetersiz oluşu	①	②	③	④	⑤
96. Menstruasyon dönemi, ay hali, regl	①	②	③	④	⑤
97. Arkadaş ortamı oluşturamamak	①	②	③	④	⑤
98. Sevgili/ nişanlı baskısı	①	②	③	④	⑤
99. Kötü alışkanlıklardan (alkol, madde, kumar, vb.) vazgeçememek	①	②	③	④	⑤
100. Burs kazanmak	①	②	③	④	⑤
101. Sağlık hizmetlerinin yetersizliği	①	②	③	④	⑤
102. Aileyi özlemek	①	②	③	④	⑤
103. Eğitim görülmekte olan bölümü beğenmemek	①	②	③	④	⑤
104. Rahat davranamamak	①	②	③	④	⑤
105. Trafik kazaları	①	②	③	④	⑤
106. Ailede hasta birinin olması	①	②	③	④	⑤
107. Derslerin zorluğu	①	②	③	④	⑤
108. Ev idaresi	①	②	③	④	⑤
109. Tatillerin kısa olması	①	②	③	④	⑤
110. Hırsızlık (kapkaç...) olayları	①	②	③	④	⑤
111. Derslere devam zorunluluğu	①	②	③	④	⑤
112. Çocuk aldırarak zorunda olmak	①	②	③	④	⑤
113. Aileniz içindeki yaşanan şiddet olayları (duygusal ve fiziksel olaylar)	①	②	③	④	⑤
114. Sorumlulukların yerine getirilmemesi	①	②	③	④	⑤
115. Haksızlığa uğramak	①	②	③	④	⑤
116. Kilo probleminiz	①	②	③	④	⑤
117. Ders çalışma yerinin uygun olmaması	①	②	③	④	⑤
118. Eski arkadaşlardan uzakta olmak	①	②	③	④	⑤
119. Boş vakitleri değerlendirememek	①	②	③	④	⑤
120. Sigara içmek	①	②	③	④	⑤
121. Sınavların zorluğu	①	②	③	④	⑤
122. Aile baskısı	①	②	③	④	⑤
123. Günlerin yoğun geçmesi	①	②	③	④	⑤
124. Sevilen birinin ölümü	①	②	③	④	⑤
125. Madde bağımlısı olabileceğinizle ilgili endişeleriniz	①	②	③	④	⑤
126. Hatalara tahammül edememek	①	②	③	④	⑤
127. Ders saatlerinin çok düzensiz olması	①	②	③	④	⑤
128. Bölümü ya da üniversiteyi bitirememeye kaygısı	①	②	③	④	⑤
129. Hayatın pahalılığı	①	②	③	④	⑤

	Sizi ne kadar etkiledi?				
	Hiç	Bir az	Orta derece	Epey	Çok fazla
130. Grup çalışmasından çıkan sorunlar	①	②	③	④	⑤
131. Sınavlara girme mecburiyeti	①	②	③	④	⑤
132. Kalabalık	①	②	③	④	⑤
133. Yaşanılan çevredeki insanların üniversite öğrencilerine karşı tutumları	①	②	③	④	⑤
134. Arkadaşlarla güven problemi yaşamak	①	②	③	④	⑤
135. Hava koşulları	①	②	③	④	⑤
136. Kendini yeterince ifade edememek	①	②	③	④	⑤
137. Sınavların sıklığı yoğunluğu	①	②	③	④	⑤
138. Okuldaki siyasi olaylar	①	②	③	④	⑤
139. Yakınlarınızın eleştirileri	①	②	③	④	⑤
140. Hayatın monoton olması	①	②	③	④	⑤
141. Sorunlara çözüm üretememe	①	②	③	④	⑤
142. Derslerin sıkıcılığı	①	②	③	④	⑤
143. Kendinizi istenmiyor gibi ve yalnız hissetme	①	②	③	④	⑤
144. Burs problemleri	①	②	③	④	⑤
145. Okul ödevleri yapılırken çıkan sorunlar	①	②	③	④	⑤
146. Arkadaş ilişkilerinde destek görememek	①	②	③	④	⑤
147. Öğretim üyeleriyle iletişim kuramama	①	②	③	④	⑤
148. Birilerine bağımlı olma duygusu	①	②	③	④	⑤
149. Derslere adapte olamamak	①	②	③	④	⑤
150. Yakınlara yalanlar söylemek durumunda kalmak	①	②	③	④	⑤
151. Magazin ağırlıklı program ve haberler	①	②	③	④	⑤
152. Arkadaşların sıkıntıda olması	①	②	③	④	⑤
153. İlişkileri sürdürebilmek için özel bir çaba harcamak	①	②	③	④	⑤
154. Uzun kuyruklarda beklemek zorunda kalmak	①	②	③	④	⑤
155. İçimdeki çatışmalarla ilgili kaygılar	①	②	③	④	⑤
156. Çok açık sözlü olmaktan kaynaklanan sorunlar	①	②	③	④	⑤
157. Çok yakın bir arkadaşımın okuldan ayrılması/ayrılmak zorunda kalması	①	②	③	④	⑤
158. Sömürüldüğüm duygusu	①	②	③	④	⑤
159. İnsanlarla tanışmak/yüzleşmek durumunda kalmam	①	②	③	④	⑤
160. Çevre kirliliği ile ilgili kaygılar	①	②	③	④	⑤