



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA
STİLLERİNİN STRES DÜZEYİ, STRESLE BAŞETME
YÖNTEMLERİ VE FARKLI DEMOGRAFİK
ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ**

BURCU ÖZCAN ÖZKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA

2018

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA
STİLLERİNİN STRES DÜZEYİ, STRESLE BAŞETME
YÖNTEMLERİ VE FARKLI DEMOGRAFİK
ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ**

BURCU ÖZCAN ÖZKAN
20166047

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ÇAKICI

LEFKOŞA

2018

KABUL VE ONAY

Burcu Özcan Özkan tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Stres Düzeyi, Stresle Başetme Yöntemleri ve Farklı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 19/06/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Mehmet Çakıcı (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Doç. Dr. İrem Erdem Atak (Başkan)

Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Asuman Bolkan (Jüri)

Kıbrıs İlim Üniversitesi- Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Prof. Dr. Mustafa Sağsan

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih: 17.07.2018

İmza:

Ad, Soyad: Burcu Özkan Özcan

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve birikimini paylaşmaktan hiçbir zaman geri durmayan, tez çalışmam sırasındaki katkılarından dolayı değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI' ya

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve tecrübelerini paylaşarak akademik gelişimimde büyük katkıları olan değerli hocam Meryem KARAAZİZ ve diğer hocalarıma,

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde yapmış olduğum klinik stajları sırasında bilgilerini ve tecrübelerini paylaşan, birikimlerinden faydalanmama imkan veren adlarını buraya sığdıramayacağım değerli ruh sağlığı çalışanlarına; ve tez çalışmama katılmayı kabul etmiş, bana tez çalışma grubumu genişletebilmemde yardımlarda bulunmuş bireylere,

Bana akademik kariyer yapma fırsatı vererek benden maddi ve manevi her türlü desteği esirgemeyen babam Turgut ÖZKAN, annem Nihal ÖZKAN ve kardeşlerime,

Yaşamıma girdiği andan beri beni her zaman destekleyen, sevgisini, ilgisini ve emeğini üzerimden hiç esirgemeyen, varlığı bana enerji ve güç veren, hayat arkadaşım, sevgili eşim Fırat ÖZCAN'a

Teşekkürlerimi bildirmeyi bir borç bilirim.

Psk. Burcu ÖZKAN ÖZCAN

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİNİN STRES DÜZEYİ, STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ VE FARKLI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

Yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stratejilerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında Aksaray Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 389 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin bağlanma stillerinin belirlenmesinde "İlişki Ölçekleri Anketi", algıladıkları stres düzeyinin belirlenmesinde "Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği", stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesinde ise "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 22.0 programında Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi Spearman Korelasyon analizi ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin cinsiyet ve yaş grubu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0.05$), buna karşı bağlanma stillerinin sınıf düzeyi, fakülte türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve çocukluk döneminde bakıcılığı üstlenen birey değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$). Öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin cinsiyet, yaş grubu ve çocukluk döneminde bakıcılığı üstlenen birey değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0.05$), stresle başa çıkma stratejilerinin ise cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş grubu, fakülte türü, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bunun yanında öğrencilerin bağlanma stilleri ile algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stratejilerinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Stres, Algılanan Stres Düzeyi, Stresle Baş etme Stratejileri, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

INVESTIGATION OF ATTACHMENT STYLES ACCORDING TO STRESS LEVEL, METHODS OF COPING WITH STRESS AND DIFFERENT DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS OF UNIVERSITY STUDENTS

The current study aimed to examine attachment styles of university students and the perceived stress level, stress-coping strategies according to some demographic variables. A total of 389 students from various departments of Aksaray University in 2017-2018 academic year participated in the study. The "Relationship Scales Questionnaire" was used to determine the attachment styles of subjects, to determine the level of stress they perceive, the "Perceived Stress Level Scale" was used and the "Stress-Coping Scale" was practised to determine stress-coping strategies. In the statistical analysis of the data gathered in the study, Mann Whitney U test, Kruskal Wallis H test, Spearman correlation analysis and Simple Linear Regression Analysis were utilised. As a result of the study, the data showed a statistically significant difference between the attachment styles of university students according to gender and age group variables ($p < 0.05$), on the other hand the attachment styles of subjects did not show significant difference according to variables of grade level, faculty type, mother education level, father education level and member having the responsibility of childcare ($p > 0.05$). It was found that the perceived stress levels of the students were statistically significant according to gender, age group and childcare variables, ($p < 0.05$) while the strategies of coping with stress showed significant difference according to variables such as gender, class level, age group, faculty type ($p < 0.05$). In addition, there were statistically significant relationship between perceived stress levels and stress-coping strategies in terms of attachment style of subjects ($p < 0.05$). Finally, it is possible to mention that the perceived stress level and stress-coping strategies of university students differ according to the demographic variables.

Keywords: Attachment Styles, Stress, Perceived Stress Level, Stress-Coping Strategies, University Students

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO DİZİNİ	ix
KISALTMALAR	xii
1. BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.1.1. Alt Problemler	2
1.2. Çalışmanın Amacı	2
1.3. Çalışmanın Önemi	4
1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Varsayımları	5
1.5. Tanımlar	5
2. BÖLÜM	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Bağlanma Kavramı	7
2.1.1. Bağlanma Kuramı	8
2.1.1.1. Psikanalitik Kurama Göre Bağlanma	10
2.1.1.2. Bowlby ve Bağlanma Kuramı	10
2.1.1.3. Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Stili	11

2.1.1.4. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli	12
2.1.2. Bağlanma Biçimleri	12
2.1.2.1. Güvenli Bağlanma Biçimi	13
2.1.2.2. Saplantılı Bağlanma Biçimi	13
2.1.2.3. Kayıtsız Bağlanma Biçimi	13
2.1.2.4. Korkulu Bağlanma Biçimi	14
2.2. Stres Kavramı	14
2.2.1. Stresi Açıklayan Kuramlar	15
2.2.1.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar	15
1.1.3.1.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı	15
1.1.3.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar	16
1.1.3.2. Strese Yönelik Psikolojik Kuramlar	16
1.1.3.2.1. Psikodinamik Kuram	16
1.1.3.2.2. Öğrenme Modeli	17
1.1.3.2.3. Bilissel-Transaksiyonel Model	18
2.2.2. Stresin Aşamaları	18
2.2.2.1. Alarm Aşaması	18
2.2.2.2. Direnç Aşaması	19
2.2.2.3. Tükenme Aşaması	19
2.2.3. Stresin Belirtileri	19
2.2.4. Stres Kaynakları	20
2.2.4.1. Bireysel Stres Kaynakları	20
2.2.4.2. Örgütsel Stres Kaynakları	21
2.2.4.3. Diğer Stres Kaynakları	21
2.2.5. Stresin Sonuçları	22
2.2.5.1. Fizyolojik Sonuçlar	23
2.2.5.2. Psikolojik Sonuçlar	24

2.2.5.3. Davranışsal Sonuçlar	25
2.3. Stresle Başa Çıkma Kavramı	26
2.3.1. Stresle Başa Çıkma Kullarılan Stratejiler	28
2.3.1.1. Bedene Yönelik Teknikler	28
2.3.1.2. Zihne Yönelik Teknikler	28
2.3.1.3. Davranışa Yönelik Teknikler	29
2.4.1. Bağlanma Stilleri Üzerine Yapılan Araştırmalar	30
2.4.2. Stres Üzerine Yapılan Araştırmalar	36
2.4.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerine Yapılan Araştırmalar	39
3. BÖLÜM	45
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	45
3.1. Araştırmanın Modeli	45
3.2. Evren ve Örneklem	45
3.3. Veri Toplama Araçları	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	46
3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi	46
3.3.3. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	47
3.3.4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	47
3.4. İstatistiksel Analiz	49
4. BÖLÜM	50
BULGULAR	51
5. BÖLÜM	75
TARTIŞMA	75

6. BÖLÜM	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
SONUÇ VE ÖNERİLER	92
KAYNAKÇA	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EKLER	104
Ek A. Aydınlatılmış Onam	104
Ek B. Kişisel Bilgi Formu	106
Ek C. İlişki Ölçekleri Anketi	107
Ek D. Algılanan Stres Ölçeği	108
Ek E. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	109
ÖZGEÇMİŞ	111
İNTİHAL RAPORU	112
ETİK KURULU ONAYI	113

TABLO DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	51
Tablo 2. Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	52
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması	52
Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması	53
Tablo 5. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması	54
Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakültelere Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması	55
Tablo 7. Katılımcıların Bebeklik Dönemi Bakıcılıklarını Üstlenen Kişilere Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması	56
Tablo 8. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması	56
Tablo 9. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması	57
Tablo 10. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	57
Tablo 11. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	58
Tablo 12. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	58
Tablo 13. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	59
Tablo 14. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakültelere Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	59
Tablo 15. Katılımcıların Bebeklik Dönemi Bakıcılıklarını Üstlenen Kişilere Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	60
Tablo 16. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	60
Tablo 17. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	61

Tablo 18. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	61
Tablo 19. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	62
Tablo 20. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	63
Tablo 21. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	64
Tablo 22. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakültelere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	65
Tablo 23. Katılımcıların Bebeklik Dönemi Bakıcılıklarını Üstlenen Kişilere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	67
Tablo 24. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	68
Tablo 25. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	70
Tablo 26. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanları ve İlişki Ölçekleri Anketi Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	71
Tablo 27. Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketi Puanları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	72
Tablo 28. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyleri Ölçeği Puanları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	73

KISALTMALAR

ASDÖ: Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği

İÖA: İlişki Ölçekleri Anketi

SBTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

SPSS: Statical Package For Social Sciences

SYO: Sağlık Yüksekokulu

TF: Tıp Fakültesi

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Çocukluk döneminde bireyin yaşam tarzı ve sosyal çevre ile etkileşimi hem bireysel davranışların şekillenmesinde hem de kişiler arası ilişkilerin biçimlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle çocukluk dönemi bireyin yaşantısında oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu durum, üniversitede öğretim gören öğrenciler bakımından da önem içermektedir. Öğrencilerin gündelik hayatlarında veya eğitim-öğretim faaliyetlerinde gösterdikleri başarı durumları sahip oldukları bağlanma stillerine göre farklılık gösterebilmektedir (Deniz, 2006, s. 91).

İnsanların sahip oldukları bağlanma stilleri psikolojik yapılarını etkilemekte olup, literatürde yer alan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Sideridis ve Kafetsios, 2008, s. 119; Mills-Koonce vd., 2011, s. 267). Bundan dolayı üniversite öğrencilerinin bağlı olma tarzlarına etki gösteren öğelerin gözlemlenmesi fazlasıyla önem içeren bir konu şeklinde karşımızda yer almaktadır. Bağlı olma teorisi bireyin hastalık tarzında bir stres durumu göstermesinde hislerin neler olabileceğini, nasıl tepki vereceğini algılamada ve hekimlerin bu stresle mücadele etmede nasıl yardım edebileceğine yol gösterme durumunda fayda sağlamaktır (Yıldızhan, 2017, s. 67). Bulunan çalışma verileri de bağlı olma tarzlarının bilişsel işlevler ve psikolojik belirtiler ile bağlantılı bir şekilde olduğu ortaya çıkarmaktadır (Gündüz, 2013, s. 2072).

1.1.1. Alt Problemler

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile cinsiyet, eğitim görülen sınıf, yaş grubu, eğitim görülen fakülte türü, bebeklik döneminde bakımlarını üstlenen birey, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık var mıdır?
2. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri cinsiyet, eğitim görülen sınıf, yaş grubu, eğitim görülen fakülte türü, bebeklik döneminde bakıcılıklarını üstlenen birey, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık var mıdır?
3. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri cinsiyet, eğitim görülen sınıf, yaş grubu, eğitim görülen fakülte türü, bebeklik döneminde bakıcılıklarını üstlenen birey, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık var mıdır?
4. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler var mıdır?

1.2. Çalışmanın Amacı

Stres, pek çok bireyin gündelik yaşamda oldukça yoğun kullandığı bir kavramdır. Bir takım nedenler dolayısıyla bireyler kendilerini baskı altında hissederler ve çoğu zaman bu baskı altında ezilirler. Başarılı olmak veya ihtiyaçlarını karşılamak için çaba gösterirken farklı sebepler nedeniyle engellenirler. Bu sebepler, kendileriyle ilgili bireysel sorunlar olabileceği gibi çevreden gelen sorunlar da olabilir. Lise öğrencilerinin üniversite sınavlarına hazırlanırken beraberinde farklı beklentilerini karşılamak noktasında yaşadıkları sıkıntı, büyük şehirlerde yaşayan bireylerin işe yetişme endişesi, gençlerin iş arama endişesi, ilköğretim öğrencilerinin yaşı dikkate alınmaksızın onlara yüklenen görevler bu nedenlere örnek gösterilebilir. Bunların yanı sıra, her bireyin strese karşı dayanıklılık seviyesi de bireysel niteliklerine bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bir bireyin önemsemediği bir konu ya da durum karşısında farklı bir birey çok ciddi anlamda tehdit altında olduğunu düşünebilir (Gümüşbaş, 2008, s 15).

Stres olgusu üniversite öğrencilerinin hayatlarında da önemli bir yer tutmaktadır. Bilindiği gibi lisans eğitimine yeni adım atan bireylerin, yeni koşullara adapte olurken, yeni arkadaşlıklar kurarken, aile bireylerin ayrı bir hayata uyum sağlamaya çabalarken; üniversite yaşamına alışan öğrenciler kendilerinden beklenen “başarılı olma” sorumluluğunu gerçekleştirmek için uğraşırken; mezun olma sürecine gelen bireyler ise kariyerlerine ilişkin planlar kurarken belirli seviyelere stres durumu ile karşılaşmaktadırlar. Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları stres, bireyin kişiliğini ve hayata bakış açısına odaklı olarak kimi zaman olumsuz bazı durumların gelişmesine neden olmaktadır. Bazı durumlarda stres, doğru şekilde baş edilebildiğinde, öğrenciye başarıyı yakalama konusunda enerji sağlayarak, öğrenciyi harekete geçirmekte ve olumlu koşulların gelişmesine ortam sağlamaktadır (Doğan ve Eser, 2013, s. 29).

İnsanlar stresli durumlarda karşılaştıkları zaman bazı stresle başa çıkma yollarına başvururlar. Bunlar strese neden olan etkenler veya çevreyi değiştirmeye veya tamamen ortadan kaldırmaya çalışma anlamında sorun odaklıdır ve savaş ya da kaç motivasyonunu etkin hale getirir. Diğer durumda stres kaynağının olumsuz sonuçlarını düzenleme ya da kendi üzerindeki önem düzeyini değiştirme girişimi içinde duygu merkezli olabilir. Bu dolaylı durum savunma mekanizmalarının harekete geçmesini sağlar. Birey kendini eksik hissettiği durumlarda kendini göstermeye başlayan anksiyete hissinden kurtulabilmek için savunmaya dönük hisler ortaya çıkarır. Savunmaya yönelik davranışlar güçlük karşısında adaptasyondan ziyade içinde bulunan zor durumda geliştirebileceği anksiyeteyi ve psikolojik dağılmayı önleyici amaca sahiptirler (Aydın, 2008, s. 32-33).

İnsanların stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stillerini etkileyen birçok unsur bulunmakla beraber, literatürde yer alan çalışmalarda da stresle başa çıkmayı etkileyen birçok psikolojik unsur olduğu rapor edilmiştir. Buna karşılık literatürde üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile stres algıları ve stresle başa çıkma stillerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin

stres algıları ile stresle başa çıkma stillerinin ve bağlanma tarzlarının bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Çalışmanın Önemi

Üniversite yıllarında öğrencilerde strese neden olan birçok unsur bulunmaktadır. Bunların başında gelecek kaygısı, maddi özgürlüğe kavuşmak için mücadele etme, ders yükleri, geleceklerini belirleyecek sınavlara hazırlanma gibi faktörler gelmektedir. Üniversite eğitimi boyunca öğrencilerde strese neden olan unsurlar bazı demografik değişkenlere göre de farklılık göstermektedir. Bunun temelinde demografik unsurlara göre öğrencilerin stres algılarının ve strese neden olan unsurlara verdikleri tepkilerin farklılık göstermesi yatmaktadır. Örneğin; cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman kadın ve erkek öğrencilerde strese neden olan unsurlar farklılık gösterebilmektedir. Bunun yanında öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlerde ders içeriklerinin ve derslerin zorluk derecelerinin birbirinden farklı olması bölüm değişkenine göre algılanan stres düzeyini etkileyebilmektedir. Buna karşılık literatürde üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerini etkileyen demografik değişkenlerin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyini bazı demografik değişkenlerin etkilediği göz önünde bulundurulduğu zaman stresle başa çıkma tarzlarının da bazı demografik değişkenlere göre farklılık göstermesi muhtemel bir durumdur. Buna karşılık literatürde üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerini etkileyen demografik unsurların ele alındığı çalışmalar sınırlı olduğu için stresle başa çıkma stratejilerini etkileyen demografik değişkenlerin incelenmesi önemli bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Literatürde üniversite öğrencilerinde bağlı olma tarzlarının (Gündüz, 2013, ss. 2071; Terzi ve Cihangir-Çankaya, 2009, s.1; Keklik, 2011, s. 84) ve stresle mücadele etme stillerinin (Doğan ve Eser, 2013: 29) kullanıldığı pek çok çalışma verilerini yer almasına karşın, söz konusu olan parametrelere etki gösteren demografik değişkenlerin kullanıldığı çalışma verilerinin sınırlı

miktarda yer aldığı tespit edilmektedir. Buna ek olarak literatürde üniversite öğrencilerinde bağlı olma tarzları ile stres seviyesinin ve stresle mücadele etme stilleri arasında yer alan bağlantının kullanıldığı çalışma verilerinin yeterli gelmediği ortaya konmaktadır. Bu bağlamda uygulanacak olan bu araştırmanın literatürde bulunan söz konusu eksik kısımları yok etme bağlamında etkili bir çalışma ortaya konacağı savunulmaktadır.

1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Varsayımları

1. Yapılan bu araştırma 2017-2018 eğitim ve öğretim yılı içerisinde Türkiye’de bulunan üniversitelerde öğrenim gören 389 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.
2. Yapılan bu araştırma veri toplama aracı olarak kullanılan Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği ile sınırlandırılmıştır.
3. Yapılan bu araştırma veri toplama aracı olarak kullanılan İlişki Ölçekleri Anketi Ölçeği ile sınırlandırılmıştır.
4. Yapılan bu araştırma veri toplama aracı olarak kullanılan Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile sınırlandırılmıştır.
5. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin anket formuna doğru, samimi ve dürüst yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.
6. Araştırmanın veri toplama aşamasında kullanılan İlişki Ölçekleri Anketi, Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği’nin gerekli yeterlikte olduğu varsayılmıştır.
7. Araştırmanın veri toplama aşamasında kullanılan ölçekler Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış ölçeklerdir.

1.5. Tanımlar

Bağlanma: Bireyin çevresel tehlikelerden korunmak amacıyla yakın çevresi ile ilişkiler kurma ihtiyacını ifade etmektedir (Bowlby, 1980; Aktaran: Özgür, 2011, s. 97). Diğer bir ifade ile bağlanma anne-bebek etkileşiminin bir uzantısı olup, bireyin toplumsallaşma sürecinde yakın ilişkilerde kurduğu güven ortamını ifade etmekte olup (Erözkan, 2004, s. 155), çocukluk yıllarında kurulan kaliteli ilişkilerin yetişkinlik dönemindeki ilişkileri olumlu yönde etkilemesini ifade etmektedir (Ruiz vd., 2018, s. 393).

Stres: Stres olgusu insanların çevre ile etkileşimlerinde belirli bir tehdit algılamalarını (Soysal, 2009, s. 19), algılanan tehdidin bireyin üzerinde hissettiği gerginlik ve baskı yaratmasını ifade etmektedir (Doğan ve Eser, 2013, s. 29).

Stresle Başa Çıkma: Bireyin stresle mücadele edebilmek için psikolojik, fiziksel, davranışsal ve duygusal uğraşlar şeklinde tanımlanmaktadır (Balcı, 2014, s. 7). Stres olgusu birey üzerinde birçok olumsuz sonuca zemin hazırladığı için stresle başa çıkma hem fiziksel hem de ruhsal sağlık açısından önemli bir durumdur (Özmen ve Önen, 2005, s. 171).

Özmen ve Önen (2005, s. 171) tarafından yapılan araştırmada da stresle başa çıkmanın gerek bedensel gerekse de ruhsal açıdan önemli bir husus olduğu belirtilmiştir.

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bağlanma Kavramı

Bağlanma, herhangi bir türe ait bir eylem olarak anlaşılsa bile tüm organizmalar adına ifade edilen anne-bebek etkileşiminin en önemli uzamıdır. Esasında bağlanma, toplumsallaşma aşamasının ana unsurlarını meydana getirerek küçük yaştaki bireyin ilerleyen yıllarda kurduğu ilişkilerin güven ortamında geliştirmesi noktasında önem teşkil etmektedir (Erözkan, 2004, s. 155). Bağlanma, bu kapsamda, bebeğin yaşamını sürdürebilmesi adına yaşamsal öneme sahip, yalnızca bireye has olmayan doğada tüm memeli türlerde karşılaşılan evrime dayalı bir yapıdır. Anne-çocuk etkileşiminin bir sonucu olarak gelişen ve şekillenen bağlanma stilleri bireyin yaşamını birçok açıdan etkilemektedir. Bu nedenle hastalıkların tedavi süreçlerinde bireyin bağlanma stillerinden yararlanılmaktadır (Yıldızhan, 2017, s. 66).

Kişiler gündelik hayatlarında çevreleri ile devamlı olarak bir iletişim ve etkileşim durumundadırlar. Söz konusu etkileşim ve iletişimin niteliğine etki eden birçok faktör olabilir. Bu faktörler, kişisel özellikler dolayısıyla ortaya çıkabileceği gibi bireylerin kendilerinden bağımsız gelişen faktörlerden de gelişebilir. Kişilerin bireysel nitelikleri, davranışları, ilgi alanları, geçmiş deneyimleri ve beklentileri bağlanma stillerini etkileyebilmektedir (Hamarta vd., 2009, s. 197). Bağlanma stillerini etkileyen unsurların başında ise aile tutumu gelmekte olup, literatürde yer alan çalışma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Eldad & Benatov, s. 1). Bunun yanında bireyler arası etkileşim, insanların yaşamında ciddi bir paya sahiptir. Diğer bireylerle

etkileşimde bulunmak ve uyumlu yaşamak, bireyin yaşamına ilişkin tatmin olmasını sağlamaktadır. Yaşamı konusunda doyuma ulaşan mutlu bireylerin oluşmasının altında sağlıklı bireylerarası ilişkiler vardır. Bireyler arasındaki ilişkilerin temelini hazırlayan bağlanma teorisi ilişkilerin özelliği konusunda oldukça önemli bilgiler sunmaktadır (Karaşar, 2014, s. 28).

Bağlanma stilleri ebeveyn çocuk etkileşiminin yanında toplumsal yapı içerisinde çocuklarla iletişim halinde olan birçok insanın da kişilerarası ilişkilerini etkilemektedir. Örneğin; eğitim ortamında öğretmenlerin öğrencileri ile ilişkileri çocukların bağlanma stillerine göre şekillenmektedir (Eraslan ve Çapan, 2009, s. 129). Bunun yanında çocukluk çağlarında gelişen bağlanma stilleri bireyin yetişkinlik yıllarında diğer insanlar ile olan ilişkilerini etkilemektedir (Ruiz vd., 2018, s. 393).

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman bağlanma stillerinin bireylerin hem akran (Savcı ve Aysan, 2016, s. 405) hem de sosyal etkileşimlerine yön verecek bir etkiye sahip olabileceği değerlendirilmektedir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek kişiler toplumsal ilişkiler noktasında problemler yaşamakta, sosyal ortamlara girmekten veya insanlarla etkileşime girmekten korkmaktadırlar. Yaşanan bu korku dolayısıyla insanlar bu korku ile yüzleşmek yerine kaçınma tepkisi sergilemektedirler. Bu durum bireylerin toplumsal koşullarda verimliliğini azaltmakta ve ilişkilerinin bozulmasına neden olabilmektedir (Yazıcı-Çelebi, 201, s. 1732).

2.1.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma teorisine ilişkin çalışmalar, 1969 yılında bebeklerde görülen bağlanma tutumunun önemini ifade eden John Bowlby'nin araştırmalarıyla başlamıştır. John Bowlby'nin araştırmaları ve onu izleyen diğer çalışmalar, anne-bebek ve diğer bütün bağlanmaların bulunduğu, bağlanma kuramı ifadesi ile bilinen bir modelle neticelenmiştir (Kuyumcu, 2011, s. 60). Bağlanma kuramına göre bağlanma stilleri kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma şeklinde dört grupta ele alınmıştır. Kayıtsız bağlanma türü, bireyin kendine değer vermesi ile kendi dışındakilere karşı negatif davranışlara sahip olmanın birleşimidir. Güvenli

bağlanma, olumlu benlik ve başkaları modellerinin birleşimidir. Korkulu bağlanma olumsuz benlik ve başkaları modellerinin bileşimidir. Saplantılı bağlanma ise olumsuz benlik modeli ile olumlu olumlu başkalarının bileşimini ifade etmektedir (Erözkan, 2004, s. 157).

Bağlanma kuramına göre, ailelerin çocuk yetiştirme tarzlarının bağlanma stilleri üzerinde önemli birer belirleyici olmakla beraber, literatürde yer alan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Sümer ve Güngör, 1999, s. 35). Brown ve Wright, 2001: 16 Bağlanma kişinin bebekten aldığı duygusal tepkilere verdiği duyarlık, bebeğin duygusal deneyimlerini ne şekilde anlamlandıracağı ve ilgisini nelere yoğunlaştıracağına dair oldukça ciddi bir alt yapı oluşmaktadır. Şayet bebek bağlanma kişinin, endişe, gerilim gibi negatif duygularına hassasiyetle yaklaşarak sakinleştirici açıdan yanıt verdiğini tecrübe ederse, çocuk sakinleşmeyi ve yardımı içerikli yöntemlerle bu problemi nasıl organize edeceğini daha iyi öğrenecektir. Söz konusu durum da güvenli bağlanmanın gelişmesine yardımcı olacaktır. Şayet bebek problem yaşadığı süreçte tutarlılık ve hassasiyetten uzak bir tepki ile karşı karşıya kalırsa, negatif duyguları, problemi, olumsuz-caydırıcı sonuçlarla ilişkilendirmeyi tecrübe edecek ve güvensiz bağlılığa zemin hazırlayan baş etme yöntemlerini geliştirecektir (Akt. Yazıcıoğlu, 2011, s. 6).

Çıkkılı-Uytun ve diğerlerine (2013, s. 178) göre, bağlanma sistemi kimi boyutu ile tansiyonu, vücut ısını vb. sisteme koyan fizyolojik yapılar gibidir. Bedensel yakınlığı korumaya yönelik gerçek ya da öyle anlaşılan bir durum korku ile sonuçlanır ve korku esnasında yakınlığı tekrar sağlamak adına belirlenen hedefi elde edinceye dek ısrarla devam eder. Stres ve endişe halini içinde saklamak için gereke yakınlık düzeyi çocuğun yaşını, bedensel ve ruhsal durumunu, algısal çevresel tehdidi de kapsayan bir takım iç ve dış unsurlarla alakalıdır. Yakınlığın kurulması ve korunması, güven ve sevgi hislerini ortaya çıkarırken, ilişki sürecinde herhangi bir kopma çoğu zaman endişe, kimi zaman da kızgınlık veya üzüntüye yol açmaktadır.

2.1.1.1. Psikanalitik Kurama Göre Bağlanma

Bağlanma kuramı (attachment theory), insanlar arasındaki etkileşimin dinamiğini kavramak adına bir kuram olarak ortaya çıkmış olup, “anne” veya güven hissedilen farklı bir figüre bağlanmanın, bebeklik yıllarından bu yana çocuğun hayatını devam ettirmesine fonksiyonel olarak önemine dikkat çekmektedir. Bağlanma kuramı temel anlamda psikanalitik gelenekten İngiliz John Bowlby’nin bağlanma ve nesne ilişkileri kuramına dayanmaktadır. Psikanalitik bağlanma kuramını savunan sosyal psikologlara göre (Bowlby, Aisworth gibi), insan ve primatlarda görülen bağlanma gereksinimi, yeni doğan bebeği çevresel tehlikelerden korumaya dönük biyo-sosyal bir süreçtir ve dolayısıyla da diğer insanlarla sıcak etkileşime girme gereksinimi, insan doğasının temel bir boyutudur (Bowlby, 1980; Aktaran: Özgür, 2011, s. 97).

Psikanalitik kuramın temelinde insan kişiliğinin bilinç dışı ve bilinç seviyesindeki faktörlerin birbiriyle ilişkisinden meydana geldiği görüşü yatmaktadır (Aydın, 2017, s. 3). Psikanalitik kurama göre, sebebi ne olursa olsun, anne ile bebek bağlanmasında ortaya çıkabilecek kesilme ve aksaklıklar bebeğin gerek içinde bulunduğu süreçte, gerekse ilerleyen yıllarda bir takım psikolojik güçlükler yaşamasına, kimi zamanda psikopatoloji tablolarının gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Çocukluk yıllarında meydana gelen ruhsal problemler, genellikle üç başlık altında ele alınır ki, bunlar; bebeklik depresyonu, ayrılma bunaltısı bozukluğu ve tepkisel bağlanma bozukluğudur (Tüzün ve Sayar, 2006, s. 32).

2.1.1.2. Bowlby ve Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramının kurucusu John Bowlby, eğitimini nesne ilişkileri teorisyenlerinden almıştır. Yirminci yüzyılın yarısında Freud’un kişilik yaklaşımını genişleten psikologlar, nesne ilişkileri teorisyenleri olarak adlandırılmışlardır. Nesne ilişkileri yaklaşımı, bağlanma yaklaşımının gelişmesi için de oldukça önemli bir teori olmuştur. Başta Bowlby olmak üzere bağlanma teorisyenleri, nesne ilişkileri teorisyenlerine benzer şekilde farklı anne-baba ilişkilerinin, uzun vadede çocuğun ilerleyen dönemlerden yaşayacağı ilişkilerine yansıdığını ifade etmişlerdir (Burger, 2006). Fakat Bowlby, bir müddet sonra iki esas konuda nesne ilişkileri teorisyenleri ile fikir

ayrılığına düştü: İlk olarak, hata problemlerinin gelişiminde çevresel unsurların dikkate alınmamasıydı. İkincisi ise, Bowlby'e göre psiknalitik düşünce yeteri kadar bilimsel değildi ve dogmatikti. Bowlby, 1930'lu yıllarda çocuklara yönelik rehberlik araştırmalarını gerçekleştirmiş, yine bu süreçte yetimhanelerde büyüyen çocukların büyüdüğü ortam ve gördükleri tutumlar ile ilgilenmeye başlamıştır. Bowlby, yapmış olduğu araştırmalar sonucunda, yetimhanede büyüyen çocukların farklı duygusal problemleri olduğunu, yakın ve uzun süreli ilişkiler kurmakta zorluk yaşadıklarını belirlemiştir. Bu durumun nedeni olarak çocukların erken dönemde anne ile bağ oluşturacak imkanı bulamamaları olduğunu ifade eden Bowlby, yine bir süre aileleri ile birlikte yaşayan ancak daha sonra ayrılmış çocukları da değerlendirmiş ve bu anlık kopma durumunun çok daha ciddi sonuçlara sebep olduğunu ifade etmiştir. Bu değerlendirmeler sonucunda Bowlby, gelişim sürecinin, anne-bebek arasındaki ilişkiyi değerlendirmeden anlaşılamayacağına karar kılmıştır. Böylece Bowlby, hayvan davranışlarını doğal yaşam alanlarında inceleyen bilim dalı olan etoloji ile ilgilenmeye başlamıştır (Bowlby, 1969; Aktaran: Okci, 2017, s.21).

2.1.1.3. Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Stili

Ainsworth ve arkadaşları (1978), yabancı ortam olarak isimlendirdikleri laboratuvar koşullarında 10-18 aylık bebeklerin bağlanma güvenliklerindeki bireysel farklılıkları ele almışlardır. Bu deneyde anne ve bebek bir laboratuvar odasına alınmış, ara ara anneden ayrılarak farklı bir odaya alınmış, daha sonra yeniden anne ile bir araya getirilmiştir. Gerek annenin gerekse bebeğin tutumları, ayrılmadan önce ve sonra değerlendirilmiştir. Bahsedilen deney sonucunda, anne çocuğun gereksinimlerine tutarlı ve duyarlı şekilde yanıt verdiğinde güvenli bağlanmanın geliştiği ifade edilmiştir. Bu durumda çocuk bağlanma davranışları sergilediğinde anne çocuğuna geç olmadan tutarlı şekilde cevap vermektedir. Böylece laboratuvar deneyinde çocuklar, annenin geri dönüşünü sıcak bir şekilde, öfke davranışı sergilemeden karşılamaktadırlar. Stresli bir durum ortaya çıktığında yakınlık arama tutumları sonucunda anne tarafından sakinleştirilmektedirler. Bakımını üstlenen kişi olarak anne, çocuğun gereksinimleri konusunda duyarsız kaldığında ve çocuğun bedensel bağ kurma isteklerini reddettiğinde,

kaçıncıma bağlanma şekli gelişmektedir. Böylece bebek, anne odadan çıktığında üzgün görünmemekte ve geri döndüğünde herhangi bir yakınlık arama davranışı sergilememektedir. Son olarak, anne çocuğun gereksinimlerine tutarsız şekilde cevap verdiğinde, yavaş olduğunda ya da çocuğun istediği etkinliklere sürekli engel olduğunda, kaygılı bağlanma şekli gelişmektedir. Bu durumda annenin geri dönüşü bebeği rahatlatmaz ve çocuk, bakımını yapan kişiye karşı hem yakın olmak ister hem de öfke tutumu sergileyen davranışlarda bulunur (Ainsworth vd., 1978; Aktaran: Okci, 2017, s. 22).

2.1.1.4. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bireyin kendisine ve diğerlerine ilişkin içsel çalışan modellerinden yola çıkan Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkin bağlanma türlerini açıklamak için Dörtlü Bağlanma Modelini geliştirmişlerdir. Yetişkin bağlanma türlerinin benlik modeli ve diğerleri olarak iki boyut şeklinde değerlendirmiş ve bu boyutları pozitif ve negatif olarak iki uç olarak değerlendirmişleridir. Benlik modeli, bireyin kendilik değeri için diğerlerine olan duygusal bağımlılığı ile ilişkiliyken, başkaları modeli diğerlerinin gereksinim halinde ulaşılır olup olmaması ile alakalıdır. Olumlu benlik modeli, diğerlerinin onayından bağımsız şekilde sahip olunan içselleştirilmiş özsaygı ve sevebilirlik duygusunu, olumsuz benlik modeli ise düşük özsaygı ve başkalarınca onaylanma ihtiyacını içermektedir. Olumlu başkaları modeli, birey için önemli olan diğerlerinin güvenilirlik ve ulaşılabilirliğine ilişkin beklentilerini kapsamaktadır ve diğerlerinden yardım ve yakınlık aramak gibi tutumlara yön verir. Olumsuz başkaları modeli, sosyal desteğe dair kayıtsızlığı, yakınlıktan kaçınmayı ve ilişkilere yönelik olumsuz beklentiler taşımayı barındırmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Aktaran: Okci, 2017, s. 23).

2.1.2. Bağlanma Biçimleri

Bağlanma stilleri bireyin içinde bulunduğu aile yapısı ve aile içi ilişkiler başta olmak üzere birçok sosyo-demografik değişkenden etkilenmekte (Jones vd., 2017: 1), buna paralel olarak insanlarda farklı bağlanma biçimleri ortaya çıkmaktadır. Bu bölümde bireyin bağlanma biçimlerine ilişkin kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1.2.1. Güvenli Bağlanma Biçimi

Güvenli bağlanma tarzına hâkim olan bireyler; olumlu benlik algısına sahiptirler, diğer insanların güvenilebilir, art niyet barındırmayan, yardımsever kimseler olduğuna inanırlar ve kendilerini her zaman sevmeye değer olarak görürler bu anlamda her zaman pozitif beklenti içindedirler. Bu nitelikleri sayesinde gerek diğer insanlarla yakınlık kurma konusunda, gerekse yalnız başına kalma konusunda başarılı olabilirler (Bartholomew ve Horowitz,1991; Akt. Terzi ve Cihangir-Çankaya, 2009, ss. 1-2).Bu özelliklerine paralel olarak güvenli bağlanma stiline sahip kişiler kendisini sevebilir hissederler (Uzun, 2017, ss.5).Güvenli bağlanma stili Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma teorisindeki güvenli stille aynı özellikleri taşır. Bu özellik gerek benlik gerekse diğerleri modelinin olumlu olması ile kendini gösterir. Bu tarza sahip kişiler kendilerini sevmeye değer görmelerinin yanı sıra, diğer bireylerin de güvenilebilir, sevmeye değer ve tutarlı olduğu anlayışını savunurlar. Diğer bireylerle etkileşim sağlarken, takıntılı olan kişilerde olduğu gibi bağımlılık stilinde bir yakınlık kurmazlar (Yazıcıoğlu, 2011, ss. 35).

2.1.2.2. Saplantılı Bağlanma Biçimi

Saplantılı bağlanma tarzı olan bireyler; kendilerini yeteri kadar değerli görmez, sevgiye layık bulmazlar, kurdukları yakın ilişkilerde kendilerini ispatlamaya yatkınlıkları vardır. Yine saplantılı bireylerin ilişkilerinden beklentileri gerçekçi olmaktan uzaktır (Bartholomew ve Horowitz,1991; Akt. Terzi ve Cihangir-Çankaya, 2009, s. 2).

2.1.2.3. Kayıtsız Bağlanma Biçimi

Kayıtsız bağlanma modeline sahip olan bireyler, aşırı düzeyde özsaygılı kimselerdir, özerklik konusuna oldukça fazla itina gösterirler, diğer bireylere ilişkin olumsuz tutumlar beslerler ve başkalarına olan ihtiyaçları kabul etmez, yakın ilişkilerin gereksiz olduğunu savunurlar (Bartholomew ve Horowitz,1991; Akt. Terzi ve Cihangir-Çankaya, 2009, s. 2).

2.1.2.4. Korkulu Bağlanma Biçimi

Korkulu bağlanma modeline sahip bireyler; oldukça endişelidirler, özsayıgıları düşüktür, diğerlerinin güvenilir olmadığını ve reddedici olduğunu düşünürler (Bartholomew ve Horowitz,1991; Akt. Terzi ve Cihangir-Çankaya, 2009, s. 2).

2.2. Stres Kavramı

Stres konusunu ele alan birçok araştırma yer almaktadır. Literatürde stres kavramına ilişkin yapılan araştırmalar söz konusu sözcüğün ilk olarak fizik alanında ortaya çıktığını, zamanla çeşitli alanlarda kendinden söz edilmeye başlandığını ortaya koymaktadır. Stres kavramının yaşadığımız dönemde alışlagelmiş biçimi ile davranış bilimleri ve psikoloji alanlarında yaygın şekilde kullanılmaktadır(Doğan ve Eser, 2013, s. 30).

Günlük yaşam içerisinde en fazla karşılaşılan sözcüklerden biri haline gelen stres, “bireyin üzerinde hissettiği gerginlik ve baskı hali” şeklinde ifade edilmektedir. Bireyin yaşamında gerçekleşen her değişim, olumlu ya da olumsuz şekilde strese yol açmaktadır (Doğan ve Eser, 2013, s. 29).Selye (1956, s. 53), stres kavramı için pek çok karışık tanımlamanın yer aldığını, bu nedenle, stresin “ne olmadığı”nı açık bir biçimde belirtmenin daha doğru olacağını ifade etmiştir. Selye, stres kavramını sinirsel gerginlik, neticesi açık olmayan bir zarar durumu değildir, şeklinde açıklamıştır. Selye, stresin, alarm tepkisine yol açan bir durum olmadığını ifade etmektedir. Bu tepkiye neden olan stres değil, stresördür. Bunun yanı sıra stres belirsiz bir tepkimeyi ifade etmez, yüksek düzeyde stres organlara etki etmektedir (Akt. Yazıcıoğlu, 2011, s. 14).

Stres, birey ve çevre ile girilen etkileşim neticesinde oluşmaktadır. Güdülenmiş duygu durumlarının daha fazla hareketlenmesine neden unsur strestir. Stres durumunda belirli bir tehdit mevcuttur ve tehdit algılanmaktadır. Bu durum bir bakıma beklentiler, kısıtlama ve fırsatlarla ilişkilidir. Bunun yanı sıra stres canlı varlıkların tümünü etkisi altına alır ve olağan koşullarda kontrol altına alınabilir bir gelişme değildir. (Soysal, 2009, s. 19). Stresle ilgili tanımlar dikkate alındığı zaman stresin temel özellikleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- a) Stres, birey ve dış ortamın/çevrenin etkileşimi sonucunda meydana gelir,
- b) Streste, bir tehdit unsuru mevcuttur. Bu durumun ciddiyeti bireyin bakış açısına bağlıdır,
- c) Stres, canlıların yalnızca bir noktasını değil pek çok bölgesini etkileyebilir,
- d) Stres, çeşitli biçimlerde kontrol edilebilen bir duygu değildir. Dolayısıyla strese bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik değişiklikler kişinin kendi iradesiyle başlatılıp yine kendi iradesiyle engellenemez (Eşsizoğlu, 2015, s. 6; Ceylan, 2005, s. 15).

2.2.1. Stresi Açıklayan Kuramlar

Bu bölümde literatürde stres kavramına yönelik olarak geliştirilen kuramlara değinilmiştir.

2.2.1.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar

Strese yönelik biyolojik kuramlar Hans Selye'nin "Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı" ve "Genetik Yapısal Kuramlar" dır (Ceylan, 2005, s. 19).

1.1.3.1.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

Hans Selye'nin geliştirdiği genel uyum sendromu teorisine göre alışılmış çevre şartları değişikliğe uğradığında organizma bu yeni duruma adapte olmaya çalışır. Adaptasyon yani uyum ise belli bir oranda bir güç/enerji gerektirir. Selye'nin varsayımına göre, adaptasyon sisteminin çalışması ve bunun için enerji/güç harcanması vücudu zorlar ve zaman içerisinde bedenin aşınmasına yol açar (Allen,1984; Aktaran: Ceylan, 2005, s. 19).

Genel uyum sendromu dört ana varsayıma dayanır:

1. Tüm biyolojik canlılar içsel dengelerini sağlama açısından doğuştan kazanılan bir motivasyona sahiptir. Dengeyi koruma hayat boyu süren bir süreçtir.

2. Mikroplar ya da yoğun iş yükü gibi stres unsurları içsel dengeyi bozar. Beden ise her çeşit stresöre genel bir fizyolojik uyarılma ile tepki verir. Bu tepki savunma ve kendini korumaya ilişkindir.

3. Bu fizyolojik uyarılmaya adaptasyon aşamalı (sinyal, direnç, tükenme) olur. Fizyolojik uyarılma adaptasyon sağlama aşaması, alarm, direnç ve tükenme süreçlerindeki durum, stres faktörünün yoğunluğu ve süresine gösterilen direncin ne derece başarılı olduğuna göre tespit edilir.

4. Organizmanın adaptasyon enerjisi kısıtlıdır. Bu enerji tükenirse, organizma bundan sonraki süreçte strese karşı koyma yetisini kaybeder ve ölebilir (Rice, 1999; Aktaran: Ceylan, 2005, s. 20).

1.1.3.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar

Bu tür kurumlar stresle başa çıkmada bireyin genetik yapısına dikkat çeker. Genetik yapı (Genotip) ve bir takım bedensel nitelikler (Fenotip) önemlidir, zira bireyin strese karşı çıkma yeteneği üzerinde etkindir. Bu teoriler, genetik yapı ve bireyin direncini belirleyen beden yapısı arasındaki bağı ortaya koymaya çalışmaktadır. Genetik unsurlar canlının direncini oldukça az yöntemle düşürebilir. Genetik yapı otonom sinir sisteminin dengesi konusunda etkindir. Stres halinde meydana gelen “savaş veya kaç” tepkisinden sorumlu olan ise yine otonom sinir sistemidir (Rice, 1999; Aktaran: Ceylan, 2005, s. 20). Söz gelimi kimi bireylerin kalp-damar sistemleri, diğerlerinin gastrointestinal sistemleri vb. örnek gösterilebilir. Genetik açıdan daha hassas olur ve stresle birlikte o bölge daha ciddi stres yanıtı verir. Stresten de daha fazla etkilenir. Bu hassasiyet genetik kodlar tarafından belirlenir (Ceylan, 2005, s. 20).

1.1.3.2. Strese Yönelik Psikolojik Kuramlar

Bu bölümde stresi açıklamaya yönelik geliştirilmiş olan psikolojik kuramlara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1.1.3.2.1. Psikodinamik Kuram

Stres olgusuna yönelik geliştirilen kuramsal yaklaşımların başında psikodinamik yaklaşım gelmekte olup, Psikodinamik modeller için en temel kabul edileni Sigmund Freud kuramında, 3 stres türünden bahsedilmektedir:

1. İşaret (signal) stresi ya da nesnel stres: Bireyin hayatı konusunda bir tehdit unsuru oluşturan gerçek dışsal bir tehlikenin varlığı durumunda hissedilen doğal ve evrensel stres biçimi işaret stresi olarak tanımlanmaktadır.
2. Travmatik ya da Nevrotik Stres: Bu stres türü Freud'un kuramında daha geniş bir şekilde yer almaktadır. Bu tür stres içsel tepki şeklinde yaratılmış stres türüdür. Kendiliğinden gelişen id hâkimiyetle davranışlar nedeniyle cezalandırılma korkusudur. Bu duruma bastırılmış cinsel davranışlar veya saldırgan güdüler ile bahsederken yaşanan stres örnek olarak verilebilir.
3. Ahlaki (moral) Stres: Ahlaki stres vicdan korkusu olarak ortaya çıkmaktadır. Birey ahlaki yargılarına uygun olmayan bir davranışta bulunduğu ya da yalnızca böyle bir durumu düşündüğünde bile utanç ve suçluluk hissedebilir. Bu durumda kişide strese neden olabilir (Shulz ve Shultz, 2001; Aktaran: Ceylan, 2005, s. 21).

Psikanalistlerden Engel'e göre ise stres, bir objeyi kaybetme tehdidi veya söz konusu objenin kaybı neticesinde meydana gelen süreç anlamındadır. Engel'in stres kavramı Freud'un nesnel anksiyete kavramı ile paraleldir (Ceylan, 2005, s. 22).

1.1.3.2.2. Öğrenme Modeli

Öğrenme modeli stresin açıklaması, edimsel ve klasik koşullanma ya da her ikisinin de bileşimi ile yapılmaktadır. Stres teorisi için şartlanmanın iki açısı önem teşkil etmektedir. Öncelikle, anksiyete ve korku gibi duygusal tepkiler karışık yapılıdır ve fizyolojik, davranışsal ve psikolojik bileşenleri kapsar. Kaçınma davranışı bireyi stres yaratıcı uyarandan olabildiğince uzak tutar. Birey korkulan kişi, nesne ya da olayla karşı karşıya kaldığında içsel gerilim yaşar. Beden fizyolojik açıdan uyarılır. Kan basıncında yükselme, vücut ısı ve kalp atışından yükselme gibi bütün stres belirtileri uyarılır. Albert olayındaki gibi benzer bir koşullanma oluşmamışsa her üç bileşende koşullu uyarıcıyla koşullanır. Bir başka ifadeyle nötr uyarıcı yalnızca korku duygusu ile değil bunun beraberinde meydana gelen bütün bilişsel fizyolojik ve davranışsal süreçlerle birleştirilir. Daha sonra uyarıcının oldukça düşük seviyeleriyle dahi karşılaşırsa öznel bir gerilim ve fizyolojik uyarılma ortaya

çıkabilir. İkinci olarak koşullanma geliştikten sonra anksiyete önceden sezilebilir duruma gelebilir. Korkulan uyarıcı ile karşılaşma hali olmasa dahi yalnızca onunla ilgili düşünmek bile anksiyeteyi uyandırabilir (Akman, 2004; Aktaran: Ceylan, 2005, s. 22).

1.1.3.2.3. Bilişsel-Transaksiyonel Model

Bilişsel modele göre stres, bireyin çevreyle iletişimde bireyin adapte olmasını riske sokan mevcut kaynaklarını zorlayan veya bu kaynaklarını aşan çevresel isteklerdir (Uçman,1990). Böylece bireyin durumunu algılaması, stresi tecrübe edip etmeyeceğinin esas belirleyicisidir. Bilişsel psikolojiye göre asıl mühim olan, bireyin olayları anlamlandırma şeklidir. Yani bireyin olaya yüklediği anlam ciddi role sahiptir. Dolayısıyla da bir olayı algılama şekli ve onunla başa çıkabilecek yetileri değerlendirme biçimi, o olayı “stres verici” ya da “stres vermeyici” şeklinde tanımlamamıza ortam sağlar (Akman, 2004; Aktaran: Ceylan, 2005, s. 23).

Görüldüğü üzere bilişsel model bireyleri, aktif şekilde düşünen ve karar veren canlılar olarak değerlendirmektedir. Bireyler gelişimleri süresince dünyaya ve kendilerine dair semalar oluşturur. Semalar öğrenilmiş bilgilerin temsilcileridir. Bazı semalar evrensel iken (suyun kaldırma kuvveti) bazıları da öznedir (kişinin öğretmenine ve arkadaşlarına ilişkin semaları gibi) (Rice,1999; Aktaran: Ceylan, 2005, s. 23).

2.2.2. Stresin Aşamaları

Stres durumunda üç farklı aşama söz konusudur. Bunlar sırasıyla alarm aşaması direnç aşaması ve tükenme aşamasıdır (Aytaç, 2009, s. 7).

2.2.2.1. Alarm Aşaması

Stresin ilk aşaması alarm evresi olup, stres yaratan unsurların farkına varıldığı ve canlıların biyokimyasal tepkilerle kendini savunmaya çalıştığı süreçtir. Diğer bir ifade ile alarm safhası, canlıların dış etkeni stres şeklinde değerlendirdiği durumdur. Alarm sürecinde beden stres koşullarına kendini hazırlar ve stres hormonlarının salgılanması, terleme, kan basıncının artması, göz bebeklerinin büyümesi gibi bir takım tepkiler gösterir. Alarm

aşamasında canlılar stresle başa çıkmaya ya da stres yaratan durumdan uzaklaşmaya odaklanır (Aytaç, 2009, s. 7). Bu nedenle alarm aşaması savaş ya da kaç tepkisinin ortaya konulduğu aşama olarak da bilinmektedir (Balcı, 2014, s. 9).

2.2.2.2. Direnç Aşaması

Stresin ikinci evresi direnç aşaması olup, direnç safhasını organizmanın denge durumuna ulaşmak için mücadele ettiği evre olarak değerlendirilmektedir (Usta, 2012, s. 18). Bu evrede organizma karşılaşmış olduğu strese karşı direncini yükseltir. Kişi direnç aşamasında iken, strese neden olan sorunları etkin bir biçimde çözüme ulaştırdığında, vücudun verdiği tepkiler ortadan kaybolur, vücut alarm aşamasında meydana gelen zararları onarır, beden normale döner. Direnç aşamasının başarısız olduğu durumlarda vücut kuvvetini kaybeder (Aytaç, 2009, s. 7). Strese yol açan unsurlara adapte olunursa, kaybedilen enerji tekrar sağlanmaya başlar, alarm sürecinde meydana gelen hasarlar onarılır ve vücut normale döner. Direnme sürecinde stresin ortadan kalkmadığı ve etkisinin sürdüğü durumlarda beden tükenme sürecine girer (Balcı, 2014, s. 11). Bireyin tükenme aşamasına gelmesi için öncelikli olarak yaşadığı stresin uzun sürmesi ve kişiye ciddi zararlar vermesi gerekmektedir (Canpolat, 2006, s. 15).

2.2.2.3. Tükenme Aşaması

Tükenme evresi bireyin stresle mücadele edemeyeceğini göstermektedir (Usta, 2012, s. 18). Eğer stres veren olay oldukça ciddi ve uzun süren bir faktör ise organizma tükenmektedir. Bu noktadan sonra canlı üzerinde onarılamayacak düzeyde etkiler bırakmaktadır. Stres yaratan durumun sürmesi bedensel anlamda yıpranmalara, bir takım hasarlara ve hatta ölümlere neden olabilmektedir. Bu nedenle stresin tükenme safhası, savunmanın azalarak vücut kapasitesinin tükenmesi ve hastalıkların başladığı dönem olarak karşımıza çıkmaktadır (Aytaç, 2009, s. 7).

2.2.3. Stresin Belirtileri

Bireyler stres yaşadıklarında sebeplerini düşünürler ve çoğunlukla çevrede hata ararlar. İnsanlarda strese neden olan en temel unsur sadece çevre

değildir. Bununla birlikte insanların çevrelerini nasıl algıladıkları strese neden olmaktadır. Bir başka dikkat çeken stres kaynağı ise uyarılmışlık şeklinde gösterdiği tepkidir. Bu davranış yoğunluk boyutu ile alakalıdır. Uyarılmışlık kendisini yalnızca zihinsel ve fizyolojik aktivasyonda değil bununla birlikte davranışsal aktivasyonda da göstermektedir. Dolayısıyla insanların stres durumlarında yaşadıkları davranışsal, fizyolojik ve psikolojik belirtiler bir takım farklılıklar sergilemektedir (Ceylan, 2005, s. 17). Bunun yanı sıra stres, psikolojik ve fiziksel açıdan etkilediğinden stresin belirtileri bireylerin kişilik yapısına, cinsiyetine, yaşına, bireyin stres algılamasındaki farklılıklara, stres kaynağına göre değişiklik sergilemektedir (Balcı, 2014, s. 13).

2.2.4. Stres Kaynakları

Stres, bireye çevresi tarafından atfedilen istemler ve bu istemleri bireyin algılaması ile bireyin bu istemlerle baş edebilmesi adına kendisinde mevcut olduğuna inandığı potansiyeli arasındaki dengesizlikten doğmaktadır. Burada sonuç birey açısından önemlidir. Stres bu bağlamda üç bileşene sahiptir:

- 1) Bireyin çevresi
- 2) Bireyin algılamaları
- 3) Bireyin çevre ve algılamalar sonucu uyarılması (Ceylan, 2005, ss. 16-17).

Balcı'ya (2014, s. 6) göre, strese yol açan her bir unsura stresör adı verilmektedir. Birey için kimi stres kaynakları daha anlamlı ve önemli olabilir. Bu ise kişinin aile hayatı ve çevresine bağlıdır. Strese yol açan etmenler, canlının adaptasyon kapasitesini değiştiren, stres yaşamasına yol açan iç veya dış ortamdaki doğan uyarılardır. Strese yol açan faktörler çevreden ya da bireyin kendi içinden gelen baskı ya da talepleridir.

2.2.4.1. Bireysel Stres Kaynakları

Bireyin, kalıtsal, fiziksel ve psikolojik niteliklerinden ve yaşantısından doğan stres unsurları bu bağlamda ele alınır. Stres oluşumu, stres unsuruna bağlı olduğu gibi, onun birey tarafından ne şekilde anlaşıldığıyla da ilişkilidir. Bireysel stres unsurları; kişilik özellikleri, cinsiyeti, yaşı, medeni hali, eğitim

seviyesi, becerileri, istihdam durumu, aile hayatı ve gelir seviyesi vb. değişkenlerle ilgilidir (Erdal, 2009, s. 28).

2.2.4.2. Örgütsel Stres Kaynakları

Örgütler; gerek duyguları, değerleri ve tutumları ile insandan meydana gelen bir sosyal yapı, gerekse malzeme, sermaye ve makinelerden meydana gelen teknik bir yapıdır. Örgüt, bireylerin içinde yaşamını sürdürdüğü, çalıştığı ve birbirleri ile ilişki içerisinde olduğu toplumsal bir yapıya sahiptir. Dolayısıyla örgüt içerisinde çalışanların tüm duygusal-bilişsel süreçlerini önemli ölçüde etkileyen, kurumun kendisine özel bir beşeri veya psikolojik çevresi vardır. Örgütsel çevreden doğan stres, doğrudan örgütün gücünü ve iş verimliliğini etkileyen esas unsurdur. Örgütsel stres kaynakları; işin özelliğinden doğan stres unsurları (bireyin çalıştığı iş ortamındaki fiziksel şartlar, işin risk boyutu, otomasyon çalışma saatleri ve iş yükü) ve örgüt için stres unsurları (örgütsel rolle ilişkili, yönetsel ilişkilerle bağlantılı, örgüt kültürü ve insan kaynakları uygulamaları ile ilişkili stres unsurları) şeklinde iki grupta değerlendirilmektedir (Erdal, 2009, s. 40).

2.2.4.3. Diğer Stres Kaynakları

Kişinin bireysel nitelikleri, iş ve özel hayatı, hayat standartları, ekonomik problemleri, aile yapısı, astlar, üstler ya da meslektaşları ile yaşadığı problemler, ülke sorunları

Fiziksel ve ruhsal problemler, kanunlar, kurallar, engellemeler gibi birçok bireysel, çevresel ve il dışında meydana gelen durumlar ve olaylar çalışanlar üzerinde baskı oluşturmakta, onların hayatlarına etki etmektedir. Bu durum bir takım hastalıklarla belirtilen zihinsel, fizyolojik işlevlerin kaybı gibi ruhsal, kötü alışkanlıklar edinme gibi davranışsal ve bunun yanı sıra depresyon ve engelleme gibi bireysel, performans kaybı, verim azalması, devamsızlık gibi örgütsel sonuçlar yaratmaktadır. Bunun yanı sıra çalışanların verimliliklerini iyi ya da kötü etkileyen ve beraberinde stres oluşturan bu unsurlar arasındaki yakın ilişki, ortaya çıkardığı neticeler bakımından da benzerlik sergilemektedir (Erdal, 2009, s. 60).

2.2.5. Stresin Sonuçları

Aydın'a (2004, s. 49) göre, toplumsal bir varlık olan bireyin, oldukça hızlı şekilde gelişme gösteren ve sürekli yenilenen çağımızda bedensel ve ruhsal kapasitesinin bir tehdit unsuru ile karşılaşmasında, farklı tepkilerle bu yeni duruma adapte olma uğraşları kaçınılmazdır. Oldukça hızlı bir değişimin gerçekleştiği günümüzde, bireylerin bulunduğu toplumsal koşullar, yaptıkları işler dikkate alınmaksızın hayatlarının önemli bir kısmını kendi kapasitelerini zorlayarak devam ettirmek zorunda oldukları gerçeğidir. Bu nedenle tüm bireyler stresin bulunduğu koşullar içerisinde yaşamlarını devam ettirmek zorundadır. Dolayısıyla bir kavram olarak stres, gündelik hayatımızda oldukça fazla duyduğumuz bir kavramdır (Akt. Yazıcıoğlu, 2011, ss. 2-3).

Avşaroğlu ve Üre'ye (2007, s. 86) göre, biyolojik ve toplumsal bir varlık olan bireyin, hayatını devam ettirebilmesi adına bazı toplumsal, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçları bulunmaktadır. Söz konusu ihtiyaçların giderilme aşamasında yaşanan olumlu ya da olumsuz durumlar, bireyin adaptasyon sürecine etki etmektedir. Kişi bu uyum aşamasında gerek kendine gerekse çevresine ilişkin tutumlar sergilemektedir. Bireysel nitelikleri, karar verme şekilleri, hayat standartları, bilinçli birer birey olmaları, benlik saygıları gibi "bireye ilişkin" durumlar, hayatlarını doğrudan ya da dolaylı şekillerde etkileyebilmektedir. Yaşadığımız dönemde neredeyse herkesin karşı karşıya olduğu stres durumu, çağdaş insanın gündelik hayatının bir unsurunu teşkil etmektedir. Beklentilere yanıt vermede yaşanan güçlükler, kısıtlanmalar, zamana karşı yarış, sürekli olarak başarılı olma düşüncesinin empoze edilmesi, sınavlar gibi olumsuz koşullar ve baskı durumları stres nedeni olarak bireyleri sürekli rahatsız eden tutumlardır.

Balcı'ya (2014, s. 13) göre, bireylerin stresten etkilenme seviyeleri çeşitlilik gösterir. Bunun yanı sıra stres unsurlarının zamanı, yoğunluğu, gerçekleşme aralıkları gibi unsurlar da terin sonuçlarına etki etmektedir. Bireylerde, davranış kurallarına ve algılama şekillerine göre strese yol açan durumlar karşısında, benimseme, panik, geri çekilme, kaygı gibi duygusal sorunlar meydana gelebilir. Strese yönelik verilen tepkiler bir takım hastalıkların meydana gelmesine ortam sunar. Bu hastalıklar hipertansiyon, migren, kalp

rahatsızlıkları gibi fiziksel sonuç doğuran hastalıklar oluşturabileceği gibi; anksiyete, depresyon, panik atak gibi psikolojik sonuçlar doğuran hastalıklar da oluşabilmektedir.

Yukarıda yer alan bilgilerden de anlaşılacağı gibi stresin sonuçlarını iyi (olumlu) ve kötü (olumsuz) stres olarak iki sınıfa ayırmak mümkündür. Olumlu stres genellikle ortaya olumlu sonuçlar çıkarır. İnsanların kaygı yerine doyum ve yaşama sevinci verir. Olumlu stres genellikle insanların arzuladıkları olumlu olaylara (evlilik, terfi vb.) paralel olarak meydana gelir. Olumsuz stres ise öncelikli olarak bireyin kendine güvenme düzeyini düşürür, kişide umutsuzluk ve çaresizlik hâkim olur. Olumsuz stres genellikle insanların yaşamlarındaki olumsuz durumlara (işsiz kalmak, yakınının ölmesi vb.) paralel olarak gelişir (Canpolat, 2006, s. 13).

2.2.5.1. Fizyolojik Sonuçlar

İnsan bedeni, beyin ve hormonları aracılığı ile fiziksel ihtiyaçlarını gidermekte, iç ve dış ortamda ortaya çıkan değişimlere adapte olmakta ve böylelikle dengesini koruyabilmektedir. Stres unsurlarına yönelik olarak bireyin verdiği fizyolojik tepkinin, stres durumunun bir neticesi olarak, bireyin bir uzvunu veya sistemini doğrudan olumsuz şekilde etkilemesi olası bir durumdur. Özellikle bireyin fiziksel eksikliği mevcutsa ya da kalıtsal olarak zayıflıkları var ise, stresin fizyolojik neticelerinin daha etkin olması beklenmektedir. Bunun yanı sıra, stresin, psikosomatik problemleri etkileyici olduğu, hastalıklara karşı direnme gücünü düşürdüğü, bağışıklık sistemini bozduğu, kişide bireysel direnci kırdığı ve hastalığa neden olan etkenin bünyeye yerleşmesini kolaylaştırdığı iddia edilmektedir (Erdal, 2009, s. 68).

Strese neden olan önemli faktörlerin sürmesi ya da organizmanın kendini koruma ve savunma gayretlerinin yeterli gelmemesi durumunda, gelişen fizyolojik değişimlerin devamında strese bağlı olarak bazı hastalıklar meydana gelmektedir. Stres yaratan durumlarla baş edemeyen organizmanın, bir bakıma yenik düşmesi psikosomatik problemlere neden olmaktadır. Psikosomatik hastalıklar, psikolojik durumlardan doğan fizyolojik hastalıklardır. Bu hastalıklar dolaşım sistemi, kalp ve damar rahatsızlıkları

(kalp atım sayısında düzensizlik ve artış, çarpıntı, yüksek tansiyon ve göğüs ağrısı), kalp krizi, sindirim sistemi rahatsızlıkları (iştah kaybı, aşırı yeme, gastrit, hazımsızlık ve ülser gibi mide problemleri, kolit, kabızlık), üreme sistemi problemleri, içsalgı bezleri rahatsızlıkları (tiroid salgısının artması, diyabet) şeklindedir. Diğer yandan, kronik strese maruz kalma, bedenin bağışıklık sistemini zayıflatmaktadır (Erdal, 2009, ss. 68-69).

2.2.5.2. Psikolojik Sonuçlar

Stres, bireyin fizyolojisi kadar psikolojik yapısına da bazı olumsuz etkiler gösterir. Stresli yaşama sürekli maruz kalan bir birey, uzun vadede depresyon başta olmak üzere, pek çok psikolojik sorunla da karşılaşmaktadır (Erdal, 2009, s. 69). Stresin ortaya çıkardığı psikolojik problemler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

Unutkanlık ve hafıza kaybı: Kişinin, kapasitesinin üzerinde iş yükü ile karşılaştığında yapması gereken etkinliklerin öncelik sırasını unutabileceği gibi, bir işi zamanında ve eksiksiz şekilde yapmayı da unutabilir. Bu çoğunlukla iş yükünden doğan stresin bir neticesi olarak gerçekleşmektedir.

Düşünce karmaşası: Stres altındaki bireyin olayları algılama düzeyinde zayıflama olmakta ve stresin nedeni olan fiziksel değişimler dolayısıyla birey sağlıklı düşünme yetisini kaybetmektedir. Bu durum bazen bireyin davranışlarına yansımaktadır. Söz gelimi, düşünme karmaşası yaşayan birey ne yapacağını bilemez durumdadır ve eli ayağına dolaşır.

Motivasyon eksikliği: Motivasyon noksanlığı, bir işe konsantre olamama ve motive olamama halidir. Kişi, işe başlama ya da başladığı işi bitirme güdüsünü kendinde bulamaz. Stres ve motivasyon karşılıklı ilişki içerisinde. Motivasyon yoksa stres durumu ortaya çıkar ve bireyin stres seviyesinin yükselmesi halinde ise motive olması söz konusudur.

Kararsızlık: Kararsızlık, konsantrasyon eksikliği ve düşünce karmaşası sonrasında ortaya çıkan bir stres sonucudur. Birey ne yapacağı konusunda optimal ve doğru karar alma zorluğu çeker. Özellikle kişinin bir karar alma ile

ilgili olarak zamanı kısıtlı ise, bu stres sonucunun yansımaları daha ciddi olacak ve bireye kriz haline itecektir.

Karamsarlık: Kişinin kendi içinde hüzne neden olarak, gelişen olaylara olumsuz yaklaşması, bunu diğerleri ile paylaşmaması neticesinde meydana gelen melodram durumudur. Karamsarlık, tamamen bireyin kendi psikolojik ve düşünsel yapısıyla ve yaşama bakış açısı ile ya da gün içerisinde yaşadığı olaylarla alakalıdır. Bunun yanı sıra, karamsarlık duygusunun gelişmesinde bireyin olayları algılaması ve yorumlaması da etkilidir. Söz gelimi, yağmurlu bir hava kimi insanlara karamsarlık duygusunu yaşatırken kimilerinde romantizm duygusunu uyandırabilir.

Fobi oluşması: Bireyin yaşadığı olumsuz deneyimler, kazalar ve olaylar fobi olarak ifade edilen korku duygusu ve çekingenlik davranışını geliştirir. Kişinin herhangi bir olaya ilişkin kaygı ve stres yaşaması kişi de korku duygusunu geliştirir. Bunun sonucu aynı durumun tekrar edebileceği kaygısı bireyde bir takım fobilerin gelişmesine yol açmaktadır (Erdal, 2009, ss. 73-74).

Depresyon: Stresin psikolojik sorunlarından birisi de depresyon oluşumudur. Depresyon, kişilerin çalışma yaşamına da etki etmektedir. Gerçekleştirilen bu çalışmanın neticesinde neredeyse her yöneticinin yıllarca devam eden iş yaşamında depresif çalışanlar ve üstlerle karşılaştığı anlamını çıkarmak mümkündür.

2.2.5.3. Davranışsal Sonuçlar

Bireyin gündelik yaşamda karşı karşıya geldiği olaylar sonucunda yaşadığı stres, bireysel davranış ölçeğinde ele alınmalıdır. Bireysel başa çıkmada optimal kararlar verilebilmesi adına bireyin davranış şekilleri incelenmelidir. Psikolojik ve fizyolojik dengenin bozulması neticesinde organizma “savaş ya da kaç” davranışları başlatır. Bu yöntemle strese yol açan durumdan uzaklaşmaya ve yeniden eski haline dönmeye çalışır. Ancak stresle başa çıkılamadığı durumlarda bir takım davranışsal sorunlar gelişmektedir (Balci, 2014, s. 19). Davranışsal sonuçların bazıları sürekli uyuma arzusu,

uykusuzluk, iştah azalması, sigara, yeme alışkanlığında artış ve alkol kullanma gibi davranışlardır (Erdal, 2009, s. 71).

2.3. Stresle Başa Çıkma Kavramı

İnsanlar günlük hayat içerisinde psikolojik ve ruhsal sağlıklarını olumsuz etkileyen birçok sorunla karşılaşabilmektedirler. İnsanlarda strese neden olan bu tür durumlar karamsarlığa ve umutsuzluğa bürünmelerine neden olabilmektedir. Söz konusu olumsuz şartlarda bazı insanlar bu stresli durumdan kurtulmak için çözüm yöntemleri geliştirirken, kimileri de bu stresli durumu yaratan tutumlarını değiştirme yönünde eyleme geçmektedirler (Yıldız vd., 2015, s. 56). Bir başka deyişle stres nedenleri ile karşılaştıklarında mücadele etmeye çalışırlar. Bu bağlamda stresle başa çıkma kavramı gelişir. Stresle mücadele etme, bireyin kaynaklarının üzerinde ya da kaynaklarını zorlayan, tüketen olarak ifade edilen kendine özgü iç ve dış beklentiler arasındaki çatışmalarla baş etmek için fiziksel, duygusal, psikolojik ve davranışsal uğraşılardır (Balcı, 2014, s. 7).

Doğan ve Eser'e (2013, s. 31) göre, stresle etkin şekilde mücadele edilmeli, bunun yanı sıra, stres kişisel bir olgu olması nedeniyle, strese karşı gelme noktasında evrensel bir çözüm yolu bulunmamaktadır. Her bireyin stresle karşı karşıya geldiği durumlarda savunmasız kaldığı bir yanı mutlaka vardır, bu zayıf noktaları da her bireyde değişkenlik göstermektedir. Bundan dolayı, insanların bireysel yapılarına ve yaşama bakış açılarına uygun stresle baş etme yöntemlerini bularak olgunlaştırmaları gerektiği, bu kapsamda her bireyin kendi stresini yönetebilecek stratejiyi kullanması gerektiği vurgulanmaktadır. Özmen ve Önen (2005, s. 171) tarafından yapılan araştırmada da stresle başa çıkmanın gerek bedensel gerekse de ruhsal açıdan önemli bir husus olduğu belirtilmiştir.

Balcı'ya (2014, s. 52) göre, stres durumunda sergilenen tutumların, stresten uzaklaşmak yerine, stresle baş etmeye yönelik olması oldukça önemlidir. Bireylerde stres halinin uzun müddet sürmesi gerek ruh gerekse fiziksel sağlık bakımından olumsuz sonuçlar yaratabileceğinden stresle baş etmenin teknik ve yöntemlerinin öğrenilip uygulanması gerekmektedir. Baş etme

yöntemleri, stres sebeplerini kaldırmak veya kontrol altına almak, stresin yansımalarını ortadan kaldırmak için bireylerin strese yönelik verdikleri tutum veya duygusal yanıtları güçlendirmektedir. Başa çıkma metotları ile stresin olumsuz yansımaları azaltılmaya veya ortadan kaldırılmaya çalışılmaktadır.

Stresle mücadele noktasında, strese durumuna gösterilen tepkileri bilmek gereklidir. Strese, davranışsal, bilişsel, affektif, fiziksel yanıtlar verilmektedir. Gerginlik, ağlama, huzursuzluk, umutsuzluk, üzüntü, endişe, öfke durumları affektif tepkilerdendir; obsesif bozukluklar, kararsızlık, konsantrasyon zorluğu, zihinsel problemler, fobiler kendini göstermektedir. Davranışsal tepkiler kapsamında, saldırganlık, aşırı yeme arzusu, fiziksel problemlere fazla eğilim gösterme, alkol-madde eğilimi yer almaktadır (Özmen ve Önen, 2005, s. 171).

Fiziksel tepkiler ise, yukarıda bahsedilen fizyolojik tepkilerin yanı sıra kan basıncının artması, baş ağrıları, çarpıntı, uyuşma, sırt-göğüs ağrıları, kas gerilmeleri ve karıncalanma, sık idrara çıkma, terleme, bayılma, baş dönmesi, titreme, nefes darlığı bazı istenç dışı tepkiler gibi hareketlerden oluşmaktadır. Bu nedenle stresle mücadele konusunda, stresin zihinsel, fiziksel, davranışsal ve duygusal bileşenlerinin hedeflenmesi gerektiği belirtilmektedir. Bireyin gerginlik hali yükseldikçe fiziksel tepkileri de artış gösterirken, fiziksel tepkilerin ruhsal gerginliği daha çok tetiklemesi ile bir çıkmaza girilmektedir.

Stresle başa çıkma konusunda, ilk olarak faydalı olmayan ve kişiye zarar veren tepkilerin tespit edilmesi ve bu durumların doğurduğu sorunların bilincinde olunması gerekmektedir. Stresle baş etme stratejileri, kişinin bu tepkilerini düzenleyebilmesine yardımcı olacak kişisel yetiler sağlayarak stres düzeyini düşürmeyi amaçlamaktadır (Özmen ve Önen, 2005, s. 172). Bunun yanında stresle mücadele stilleri bireyin sağlıklı ve mutlu olmasına da katkı sağlamaktadır (Yılmaztürk, 2011, s. 213).

2.3.1. Stresle Başa Çıkmada Kullanılan Stratejiler

Stresle başa çıkmada insanların kullandıkları birçok strateji bulunmaktadır. Bu bölümde stresle başa çıkmada kullanılan temel stratejilere değinilmiştir.

2.3.1.1. Bedene Yönelik Teknikler

Stres yönetiminde amaçlanan durum stresi en aza indirmek ya da tamamen yok etmek değil; söz konusu durumu olumlu bir sonuca ulaşmak için değerlendirmektir. Kendini gözlemleme; bireyin soruna neden olan durumlara yönelik ne tür eğilimler sergilediği ve durumun ne şekilde sonlandığına ilişkin günlük tutması talep edilmektedir. Bilişsel yapılandırma kapsamında “bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinden faydalanılarak bireyin adaptasyonunu engelleyen algı, tutum ve inançlarının bilincinde olması ve bunları değiştirmesi amaçlanmaktadır. Gevşeme eğitimi sayesinde kişinin kendi özerk sisteminin uyarılma düzeyini düşürerek, bütün kaslarının rahatlaması amacı taşır. Son derece etkin bir eğitim olan gevşeme, uyumu engelleyen tutumları en aza indirmede etkilidir. Zaman yönetimi sayesinde normal koşullarda günün nasıl geçirilmesi gerektiğiyle ilgili not alma, yapılması gereken işleri planlama, uzun vadeli hedeflerin gerçekçi biçimde oluşması, düzenlilik, öncelik sırası belirlenmektedir (Önem-Akçakaya ve Çelik-Erden, 2014, s. 23).

Stresle başa çıkmada kullanılan bedensel hareketlerin başında gevşeme teknikleri sıklıkla kullanılmaktadır. Genel anlamı ile kabul görmüş gevşeme metotlarından bazıları şunlardır: Sosyal destek, bedensel hareketler, zaman yönetimi, meditasyon ve yoga, gevşeme uygulaması, “Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet” modeli (Balcı, 2014, s. 55).

2.3.1.2. Zihne Yönelik Teknikler

Kendine güvenli yaklaşım, kişinin stres yaratan duruma karşı direnme arzusu, kendine inandığı ve güçlü hissettiği yaklaşımdır. Çaresiz yaklaşım, bireyin stres koşullarının hakim olduğu bir ortamda bu durumu idare edebileceğine dair inancını kaybetmesi, ortaya çıkan olumsuz durumların sebebini kendinde araması ve probleme ilişkin çözüm geliştirmede başarılı olamamasını ifade etmektedir. Boyun eğici yaklaşımda, kişi kadercı bir

yaklaşım da bulunarak stresten doğan olumsuz durumları yaşamayı kabul etmektedir. İyimser yaklaşım, kişinin stres kaynağı duruma ilişkin otokontrol geliştirdiği ve mantıksal bağlamda olaylara eğilim gösterdiği iyimser bir davranış sergilediği yaklaşımdır. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ise, strese neden olan durumun kaynağını ortaya koymak ve onunla mücadele edebilmek adına başkalarından destek alınması gerekliliğini iddia etmektedir (Özdemir vd., 2011, ss. 410-411). Strese karşı mücadele türleri kadar stresin kontrol altına alınması da birey için son derece önemlidir. Stresin kontrolünde beş ana yeti amaçlanmaktadır. Söz konusu yetiler;

- a) Kendini izleme
- b) Bilişsel yeniden yapılandırma
- c) Rahatlama aktiviteleri
- d) Zaman yönetimi
- e) Sorun çözme (Önem-Akçakaya ve Çelik-Erden, 2014, ss. 22-23).

Stresli durumlarda zihne yönelik stresle başa çıkma yöntemlerinden birisi de iyimser düşünmektir. Birey herhangi bir stres barındıran durum karşısında kendisine söylediği olumsuz sözler yerine olumlularını koyarak, yani iyimser düşünerek stres düzeyini düşürebilmektedir. Bu durumda bireyin kurduğu hayallere dikkat etmesi gerekmektedir. Stres seviyesinin azaltılması konusunda olumsuz görüşlerin bilincinde olması oldukça önemlidir. Birey kendini ne kadar çok eleştirirse o kadar strese sokmuş olmaktadır. Zira bireyin kendi kendine yaptığı olumsuz konuşmalar, zamanla otomatikleşir ve birey bu düşüncelerini kolayca olumlu bir duruma çeviremez. Ancak çok olumsuz bir durumda dahi iyimser düşünerek stres düzeyini düşürmek mümkündür (Roskies ve Albrecht, 1994, ss. 93-100; Aktaran: Ersarı ve Naktiyok, 2012, s. 85).

2.3.1.3. Davranışa Yönelik Teknikler

Stresle mücadelede kullanılan davranışsal teknikler “Kabul etmeme ve geri çekilme davranışı” olarak tanımlanmaktadır. Birey strese neden olan faktörlerle karşı karşıya geldikten sonra, bunlarla baş etme yöntemi olarak kabul etmeme ya da geri çekilmeyi tercih edebilir. Çok zor olsa dahi birey

stres yaratan unsurlardan: iş arkadaşından, patronundan, banka müdüründen, ailesinden, dışçiden, alacaklılarından, kalabalıktan, komşularından, gürültüden, sınavlarından, trafikten, soğuktan, kirlilikten, yağmurdan ve stres yaratan her durumdan uzak durabilir (Graham, 1999, s. 95; Aktaran: Ersarı ve Naktiyok, 2012, s. 86).

2.4.1. Bağlanma Stilleri Üzerine Yapılan Araştırmalar

Çetinkaya ve akbaba (2015, s. 1) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kendini açma davranışı arasındaki bağlantının belirtilmesini amaçlamıştır. Araştırmaya 2003-2004 eğitim yılında, Karadeniz Teknik Üniversitesi'nin Trabzon ve Giresun'daki çeşitli fakültelerinin 1., 2., 3. ve 4. sınıflarında eğitim alan ve rastgele örnekleme ile belirlenmiş, 286'sı kadın ve 237'si erkek olmak üzere toplamda 523 üniversite öğrencisi alınmıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde Kendini Açma Envanteri ile ilişki Ölçekleri Anketi'den yararlanılmıştır. Araştırmanın sonunda üniversite öğrencilerinin bağlanma türleri ile kendini açma tutumları arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu veriler, önceki araştırma sonuçları kapsamında irdelenmiş ve tavsiyelerde bulunulduğu belirlenmiştir.

Karaşar (2014, s. 27)'ın gerçekleştirdiği araştırmada üniversite öğrencilerin bağlanma türleri ve toplumsal kaygı seviyeleri cinsiyet, ebeveynlerin ayrı ayrı öğrenim seviyeleri ve sosyo-ekonomik seviyeleri bakımından karşılaştırılması hedeflenmiştir. Araştırma betimsel metotlarla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 2009-2010 Bahar yarıyılında Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitimine devam eden 120 kadın, 80 erkekten oluşan 200 öğrenci katılmıştır. Araştırma dâhilinde "Sosyal Kaygı Ölçeği", Bilgi Toplama Formu" ve "İlişki Ölçekleri Anketi"nden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda korkulu bağlanma ve güvenli bağlanma konusunda cinsiyetler, saplantılı bağlanma konusunda sosyo-ekonomik seviyeler arasında farklılık bulunduğu, eleştirilme korkusu, toplumsal kaçınma, değersizlik duygusu ve sosyal kaygı üzerinde ebeveynlerin ayrı ayrı eğitim seviyeleri,; değersizlik duygusu üzerinde sosyo-ekonomik seviyeler arasında farklılık yer aldığı, üniversite öğrencilerinin

bağlanma türleri ve sosyal kaygı seviyeleri arasında düşük ve orta düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

İlhan (2012, s. 2378) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık seviyeleri bağlamında toplumsal cinsiyet rolleri ve bağlanma düzeylerinin değerlendirme potansiyellerinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma Gazi Üniversitesi'nde eğitim gören 114 kadın ve 74 erke, toplamda 188 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma kapsamında veri elde etme kaynakları olarak UCLA Yalnızlık Ölçeği, Bem Cinsiyet Rollerı Envanteri ve İlişki Ölçekleri Anketinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonunda yalnızlığın cinsiyete göre farklılaşmadığı, araştırmaya katılanlar üzerinde yapılan hiyerarşik çoklu regresyon değerlendirmesi sonucuna göre güvenli bağlanma, yalnızlık, erkeksilik, korkulu bağlanma cinsiyet rolü tarafından anlamlı değerlendirildiği, kadınların cevapları üzerinde gerçekleştirilen kademeli regresyon incelemesinde yalnızlığın korkulu ve güvenli bağlanma tarafından, erkek katılımcıların cevapları dâhilinde gerçekleştirilen incelemede ise yalnızlığın erkeksilik cinsiyet rolü ve korkulu bağlanma tarafından yordandığı, kadınsı cinsiyet rolünün yalnızlık üzerindeki yordayıcı etkisi her üç değerlendirmede de anlamlı bulunduğu yer almaktadır.

Yazıoğlu (2011, s. 13)'nın yapmış olduğu çalışmada üniversite 1.2.3.ve 4.sınıf öğrencilerinin bağlanma yöntemleri ve stresle baş etme teknikleri arasındaki ilişkiyi ve bağlanma türleri ve stresle baş etme türlerinin demografik nitelikler bağlamında anlamlı bir fark ortaya koyup koymadığının ele alınması amaçlanmıştır. Araştırmaya 2010-2011 eğitim döneminde Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin birbirinden farklı fakültelerinde eğitimini sürdüren 196 kadın, 195 erkek, toplamda 391 öğrenci katılmıştır. Bulguların değerlendirilmesinde bağlanma türleri ve baş etme yöntemlerinin farklı demografik nitelikler bakımından farklılıklarını belirlemek üzere bazı istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Demografik niteliklerin kendi kapsamında iki kategoriye değerlendirildiği durumlarda t testi, ikiden çok gruba ayrıldığında tek yönlü varyans analizi ANOVA kullanılmıştır. Bağlanma türleri ve baş etme yöntemleri arasındaki bağılılaşım, Pearson Momentler Korelasyon Çarpımı kullanılarak hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda

bağlanmayla ilgili kaygı düzeyi ile kaçınma yöntemleri arasında ve bağlanmaya dair kaçınma düzeyi ile sosyal destek arama yöntemleri arasında anlamlı bir bağ olduğu, öğrencilerin yaşları, cinsiyetleri, kardeş sayıları, doğum sıraları, doğumdan itibaren bakımını üstlenen kişileri, anne-babalarının eğitim seviyeleri ve sosyoekonomik seviyeleri ile bağlanma türleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı, öğrencilerin toplumsal destek arayış yöntemleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu, öğrencilerin kardeş sayıları, yaşları, doğum sıraları, doğum sürecinden itibaren bakımını üstlenen kişiler, anne-babalarının eğitim seviyeleri ve algıladıkları sosyoekonomik seviyeleri ile başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Bernardon ve diğerleri (2011, s. 40) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, yalnızlık düzeyi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 66 erkek ve 107 kadın olmak üzere toplam 173 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, yalnızlık düzeyi ve bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu rapor edilmiştir.

Erözkan (2011, s. 60) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma türleri ve karar yöntemleri yaş, cinsiyet, anne-baba davranışları, sınıf seviyesi bakımından değerlendirilmesini amaçlamıştır. Araştırma betimsel tekniklerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nden küme örnekleme yöntemiyle seçilmiş 41 kadın, 263 erkek olmak üzere 504 kişi katılmıştır. Araştırma sonunda üniversite öğrencileri için bağlanma türlerinin alt boyutları olan "güvenli bağlanma" ve "korkulu bağlanma" konusunda cinsiyetler ve ebeveyn davranışları arasında; karar yöntemlerinin alt boyutları olan "bağımsız karar verme" üzerinde cinsiyetler ve anne-baba davranışları; "mantıklı karar verme" ve "kararsızlık" üzerinde yaşlar ve anne-baba tutumları arasında anlamlı değişkenler olduğunu, önceki veriler ışığında bağlanma türleri ve karar yöntemleri bünyesinde başka araştırma ve uygulamalara da ışık tutacak şekilde ele alındığı belirlenmiştir.

Zerenoğlu (2011, s. 5) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma türleri ve yıpranma seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra, bağlanma şekli, yıpranmışlık seviyeleri kimi değişkenler bakımından ele alınmıştır. Araştırma kapsamına Boğaziçi Üniversitesi'ndeki çeşitli fakültelerden 181 hazırlık sınıfı öğrencisi alınmıştır. Araştırmanın sonunda yıpranmışlık deneyimleri ile depresyon düzeyi arasında anlamlı bir bağ olduğunu, bağlanma türleri ve fiziksel kötüye kullanım arasında anlamlı bir bağ bulunduğunu, korkulu bağlanma türü ile yıpranmışlık deneyimlerinin bağlı olduğu, bağlanma türünün cinsiyete, annenin eğitim düzeyine, kardeş sayısına, anne sütü ile beslenme sürecine göre farklılık gösterdiği neticesine ulaşılmıştır. Yıpranmışlık seviyesi ise anne-babalardan ayrı kalma durumuna, çocuk yetiştirme davranışlarına, kardeş sayısına ve anne sütüyle beslenme sürecine göre değişiklik gösterdiği, öğrencilerin depresyon seviyelerinin çocuk, ebeveyn tutumuna, anne babadan ayrı kalma ve anne sütü alma süresine göre değişkenlik gösterdiği belirtilmiştir.

Keklik (2011, s. 84) tarafından yapılan araştırmada üniversitede öğretim gören öğrencilerin bağlı olma tarzları ile cinsiyet durumları, bireysel anlam kazanma seviyeleri depresyona yatkın olma ve devamlı endişe seviyeleri arasındaki bağlantının gözlemlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak 1550 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın veri toplama aşamasında iki kategorili regresyon, çok kategorili lojistik regresyon ve çoklu regresyon analizleri ve bağımlı olmayan ekipler için t-testi kullanılarak uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda depresyona yatkın olma ve Bağlanma etkenleri arasında anlamlı bağlantılar yer aldığı erken ve kadın öğrencilerin bağlı olma ile ilgili kaçınma durumunda olmak ile alakalı devamlı endişe ve bağımlı kalmak, seviyeleri arasında anlam ifade eden çeşitlilikler yer aldığı, Öğrencilerin cinsiyet durumları, bağlı olma gruplarına aidiyetlerini yalnızca kısmen tahmin ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Hamarta ve diğerleri (2009, s. 195) tarafından yapılan araştırmada üniversitede öğretim gören öğrencilerin bağlı olma tarzlarının hissel zekâ

becerilerini bireysel yetenekler, bireyler arası yetenekler, uyumlu olmak, stresle mücadele edebilme ve genel ruh düzeyini anlam ifade eden bir seviyede tahmin edip etmediğini saptamayı amaç olarak edinmiştir. Araştırma bağlantısal tarama stiline uygun bir şekilde uygulanmıştır. Araştırmaya Konya ili merkezine bağlı olan Selçuk Üniversitesinin çeşitlik fakültelerinde eğitim almakta olan öğrenciler arasından rastgele küme örnekleme tekniğiyle seçilmiş olan 191 erkek ve 272 kız öğrenci olmak koşuluyla toplamda 463 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın veri toplama aşamasında “Bar-On Duygusal Zekâ Anketi” ve “İlişki Ölçekleri Anketi”; analiz aşamasında ise çoklu regresyon ve korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda güven ifade eden bağlı olma tarzının hissel zekâ becerileri ile olumlu anlamda bir bağlantı içerisinde yer aldığı, korku ifade eden bağlı olma tarzının ise olumsuz bağlantı içerisinde yer aldığı, bağlı olma tarzlarının hissel zekâ becerilerini anlam ifade eden bir seviyede açıklığa kavuşturduğu ve güvensiz olmayan bir bağlı olma tarzının hissel zekâ becerilerinin bütün alt basamaklarını anlam ifade eden bir seviyede tahmin ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Hamarta ve diğerleri (2009, s. 195, b) tarafından yapılan araştırmada kişinin barındırdığı kişilik saygısı ve akıl barındırmayan inanç durumları ile stresle mücadele etme yaklaşım durumları arasındaki bağlantının araştırılma durumu amaç edinilmiştir. Araştırmaya Konya il merkezine bağlı olarak yer alan Selçuk Üniversitesi'ne kapsamında yer alan Edebiyat Fakültesi, Teknik Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi ve Eğitim Fakültesi'nde üniversite seviyesinde öğretim görmekte olan 271 erkek ve 330 kız olmak koşuluyla toplamda 601 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın veri toplama aşamasında Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği, Stresle Başa çıkma Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda sorun odak noktası olan mücadele etme ile kişilik saygısı arasında olumlu bir bağlantının yer aldığı, sorun odak noktası olan mücadele etme ile akıl barındırmayan inanç durumları arasında ise olumsuz bir bağlantının yer aldığı, stresle mücadele etmede kaçma yolunun kullanma ile akıl barındırmayan inanç durumları arasında olumlu bir bağlantının yer aldığı, stresle mücadele etmede toplumsal destek olayına başvurma ile kişilik saygısı arasındaki

bağlantının olumlu tarafta anlam ifade ettiği, kişilik saygısının sorun odak noktası olan mücadele etme ve toplumsal desteğe başvurmaya, akıl barındırmayan inanç durumlarının sorun odak noktalı mücadele etme ve kaçınma yolunun etkili tahmin edicilerinin yer aldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin kişilik saygısı seviyeleri artış gösterdikçe, sorun odak noktalı mücadele etme hareketlerinin artış gösterdiğini; akıl barındırmaya inanç seviyeleri düşüş gösterdikçe sorun odak noktalı mücadele etme hareketinin de artış gösterdiği öğrencilerin karşı karşıya geldiği stres olayları ile mücadele etmede barındırdıkları akıl yer almayan inanç durumlarının negatif; kişilik saygılarının da pozitif bir etki göstermeye yer verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Terzi ve Cihangir-Çankaya (2009, s.) tarafından yapılan araştırmada bağlanma stillerinin öznel iyi olma ve stresle mücadele etme davranışlarını ne oranda tahmin ettiğini saptamasını amaç edinmiştir. Araştırmaya Gazi Üniversitesinde eğitim görmekte olan 155 erkek ve 159 kız olmak üzere toplamda 341 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın veri toplama aşamasında Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda bağlanma stilleri ile öznel iyi olma ve stresle başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir.

Eraslan-Çapan (2009, s. 127) tarafından yapılan araştırmada öğretmen adayı olan bireylerin bağlı olma tarzlarının bireylerarası bağlantılarını tahmin edip etmediğini gözlemlenmesi amaç edinilmiştir. Araştırmaya, Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Bölümünde 2007-2008 Eğitim Yılı İçerisinde Bahar Döneminde eğitim gören 230 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın veri toplama aşamasında bireyler arası bağlantılar için Kişilerarası İlişkiler Ölçeği, bağlı olma tarzları için İlişki Ölçekleri Anketi kullanılmıştır. Araştırmadan ele geçirilen veriler analiz durumu için regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonunda bağlanma stillerinin kişiler arası ilişkileri etkilediği rapor edilmiştir.

Dilmaç ve diğerleri (2009, s. 127) tarafından yapılan araştırmada üniversitede öğretim gören öğrencilerin devamlı endişe ve kontrol odak noktalarının bağlı olma tarzları yönünden gözlemlenmesi amaç edinilmiştir. Araştırmaya

üniversitede öğretim gören 480 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın veri toplama aşamasında Tukey Testi, Pearson momentler çarpım korelasyon kat sayısı tekniği ve varyans analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda devamlı endişe ve kontrol odak noktasının negatif kişilik stili olumlu değil diğer durumları stilleri ile olumlu bağlantılı olduğu diğer bir verisi de saplantı içeren ve korku içeren bağlı olma tarzında yer alan kişilerin devamlı endişe puan ortalama değerlerinin güven içinde bağlı olma tarzında meydana gelenlerden fazla yer aldığı, ayrıca korku içeren bağlı olma tarzında yer alan kişilerin devamlı endişe puan ortalama değerleri kayıt olmadan bağlı olma tarzında yer alan kişilerden anlam içeren seviyede fazla bir şekilde yer aldığı, güven içeren bağlı olma tarzında yer alan öğrencilerin denetlemeye tabi tutma odak noktası puan ortalama değerleri saplantıya sahip ve korku içeren bağlı olma tarzında yer alan öğrencilerden anlam içeren seviyede az miktarda yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

McCarthy ve diğerleri (2006: 1) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma ve negatif ruh hali ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 390 öğrenci dahil edilmiştir. araştırmanın sonunda bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma ve olumsuz ruh hali arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu rapor edilmiştir.

2.4.2. Stres Üzerine Yapılan Araştırmalar

Şanal-Karahan (2016, s. 111-118) tarafından yapılan araştırmada yükseköğrenim kurumunda öğrenim gören bireylerin stres, anksiyete ve depresyon ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin neler olduğunun incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya Konya ilinde eğitim veren Necmettin Erbakan üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 215 erkek ve 433 kadın olmak üzere toplam 648 birey dâhil edilmiştir. Araştırmada anket formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda depresyon düzeyi ile hedefe yönelme düzeyi arasındaki ilişki çok zayıf ve negatif düzeyde olduğu, psikolojik iyi oluş ve hedefe yönelme arasındaki ilişkinin orta ve pozitif düzeyde olduğu, çözüm odaklı düşünmenin anksiyetenin yordayıcı olduğu, stres ile çözüm odaklı düşünme arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Arslan (2016, ss. 61-81) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrenci adaylarının stres düzey oranlarının duygularını yönetme yeteneğine etkisinin neler olduğunun belirtilmesini amaçlamıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde bulunan Ümraniye, Kadıköy ve esenler ilçelerinde yükseköğrenim sınavlarına hazırlanan 981 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda bireylerin okudukları liselere göre stres düzeylerinde farklılık bulunduğu, kadın öğrencilerin duygusal stres yönetimi konusunda erkeklere göre daha başarılı olduğu, erkeklerin başkalarının görüşleri ile endişe duyma ölçeğinin kadınlara göre daha düşük bulunduğu, kadın öğrencilerinin kendilerine ilişkin endişe duyma düzeylerinin daha yüksek olduğu, gelecek ile ilgili kaygı duyma düzeylerinin erkek öğrencilerde daha düşük olduğu, kadınların erkeklerden daha stresli olduğu rapor edilmiştir.

Cantürk (2014, ss. 45-50) tarafından yapılan araştırmada üniversitelerde öğrenim gören bireylerin ilişki niteliklerinin stres, depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Konya il merkezinde bulunan Necmettin Erbakan Üniversite'sinde öğrenim gören 204 erkek ve 351 kadın öğrenci olmak üzere toplam 555 birey dahil edilmiştir. Araştırmada anket formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda kadın ve erkekler bireylerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu, sosyal destek puan ortalamasının kadınlara göre erkeklerde daha yüksek çıktığı ve aralarında anlamlı bir farkın bulunduğu, depresyon puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre kadınların daha fazla olduğu, erkek bireylerin stres düzeylerinin kadın bireylere göre düşük düzeyde olduğu, kadın bireylerin stres düzeyine etki eden faktörlerden erkeklere göre daha çok etkilendiği tespit edilmiştir.

İlhan ve diğerleri (2010, ss. 35-42) tarafından yapılan araştırmada üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirtilmesini amaçlamıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde eğitim veren bir vakıf üniversitesinin işletme fakültesi, fen edebiyat fakültesi, mimarlık fakültesi, hemşirelik yüksekokulu, bilgisayar mühendisliği ve konservatuar bölümlerinden gönüllü olarak toplam 1337 birey dâhil edilmiştir. Araştırmada anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada stres yönetimi alt boyutu da

bulunan sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonunda hemşirelik bölümünde öğrenim gören kadın öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranış ölçek puan ortalamasının diğer birey ve bölümlere daha yüksek olduğu, evli bireylerin bekâr bireylere sağlıklı yaşam biçimi davranış biçimi ölçek puan ortalamasını daha düşük olduğu, bunu etkileyen nedenlerin arasında ekonomik durumunda yer aldığı, sınıf düzeyi arttıkça sağlıklı yaşam biçimi ölçek puanında arttığı, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre ölçek puanlarının daha düşük olduğu rapor edilmiştir.

Deniz ve Sümer (2010, ss. 115-122) tarafından yapılan araştırmada yükseköğrenim kurumlarında öğrenim gören, özanlayışları birbirinden farklı olan bireylerin stres, anksiyete ve depresyon düzeylerinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya Konya il merkezinde bulunan Selçuk üniversitesinden 283 erkek ve 240 kadın olmak üzere toplam 523 birey dâhil edilmiştir. Araştırmada anket uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin anksiyete ve depresyon puan ortalamalarının arasında anlamlı bir farkın bulunduğu, Özanlayış puan ortalamaları yüksek olan üniversite öğrencilerinin stres, depresyon ve anksiyete puan ortalamalarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Akbağ ve diğerleri (2005, ss. 59-74) tarafından yapılan araştırmada üniversite düzeyinde öğrenim gören bireylerin stres düzeyleri, depresyon ve denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya vakıf üniversitesinden 111, devlet üniversitesinden 203 olmak üzere toplam 314 birey dâhil edilmiştir. Araştırmada anket formu uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda bireylerin yaşlarının 16 ile 32 yaş aralığında olduğu, bireylerin %51.6'sının kadın olduğu, %48.4'ünün erkek olduğu, %35.4'ünün vakıf üniversitesinde olduğu, %64'ünün devlet üniversitesinden olduğu, Filipinli ve Amerikalı öğrencilerin Türk öğrencilere göre stres düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğu, olumsuz konuşan ve çevresiyle sorun yaşayan bireylerin stres belirti oranlarının daha yüksek olduğu, bu kişilerde stres eğiliminin fazla olduğu, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre stres uyaranlarına karşı daha dirençli olduğu, üniversite

öğrencilerinin genel olarak fiziksel stres kaynaklarından daha çok etkilendiği, depresyon belirti düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yurtsever (2009, s. 5) tarafından yapılan araştırmada üniversitede öğretim gören öğrencilerin benlik özelliklerinin stres seviyesine etki düzeyini ve stresle mücadele etme yollarını ne oranda uygulayıp uygulamadıklarının gözlemlenmesini amaç edinmiştir. Araştırmaya Dokuz Eylül Üniversitesi'ne bağlı olan farklı fakülte, enstitü ve yüksekokullarda 2008-2009 yılların içerisinde öğretim görmekte olan 300 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda üniversitede öğretim gören öğrencilerin stresle mücadele etme yolları ile A türü benlik özellikleri arasında pozitif ve anlam ifadesi olan bir bağlantı yer aldığı, bu yüzden, stresle mücadele etme hususunda A türü benlik özelliklerinin etki gösterdiği, öğrencilerin bilhassa eğitim düzeyleri, cinsiyet durumları, eğitimlerini devam ettirirken yaşadıkları yer durumu, öğrencilerin ortalama aylık gelir düzeyleri, öğrencinin aylık kazancını nereden sağladığı durumu, alkol tüketme ve düzensiz olmayan spor yaparak kazanılmış alışma durumu ile stres belirti seviyeleri, stresle mücadele etme ve A türü benlik değişken biçimleri arasında bağlantıların yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerine Yapılan Araştırmalar

Mutlu (2017, ss. 53-66) tarafından yapılan araştırmada üniversite düzeyinde öğrenim gören bireylerin özel yaşantılarına ilişkin stresle başa çıkabilme tutumları ile umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya Konya il merkezinde olan Selçuk Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesinde okuyan 370 erkek ve 392 kadın olmak üzere toplamda 762 birey dâhil edilmiştir. Araştırmada veriler anket formu ile toplanmıştır. Araştırmanın sonunda akademik alanda erkek ve kadın bireylerin arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı, erkek öğrencilerin romantik ilişkiye ilişkin umudunun kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu, stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde kaçma-soyutlama ve dine sığınmaya ilişkin kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farkın bulunduğu, erkek öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerini kullanmada kadın öğrencilere göre daha düşük düzeyde kullandığı, biyokimyasal başa çıkma stratejisini

kadın öğrencilere oranla erkek öğrencilerin daha fazla kullandığı, köyde yaşıyan öğrenciler ile şehir merkezinde yaşıyan öğrencilerin romantik ilişki umutları arasında anlamlı bir farkın olduğu, köylerde yaşıyan öğrencilerin romantik ilişki umut oranlarının daha düşük düzeyde olduğu, öğrencilerin stresle başa çıkma ve sosyal ilişkiler alt boyutları arasında düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu rapor edilmiştir.

Deniz ve Yılmaz (2016, s. 17) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin stresle baş etme yöntemleri ile duygusal zekâ becerileri arasındaki bağı ele alınmasını hedeflemiştir. Öğrencilerin duygusal zekâ becerilerini tespit etmek için Bar-On EQ Anketinden yararlanılmıştır. Araştırma dâhilinde uygulanan Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile belirlenmiştir. Araştırmaya Konya ilinde bulunan Selçuk Üniversitesinin farklı bölümlerinde eğitim alan öğrenciler arasından rastgele örneklem yöntemiyle seçilmiş 198 kadın, 230 erkek, 428 öğrenciden oluşan bir sayı belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin, stresle baş etme düzeyleri, uyum sağlama düzeyi, duygusal zekâ, bireyler arası yetiler, bireysel yetiler ve genel ruh hali düzeyi ile stresle baş etme yöntemlerinden problem kaynaklı başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler test edilmiştir. Kişisel beceriler alt boyutu ile stresle başa çıkma yöntemlerinden problemler ilgilenmekte kaçınma alt ölçeği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıktığı bireyler arası yetiler ve genel ruh hali alt boyutları ile toplumsal destek arama alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan ve Eser (2013, ss. 33-38) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerin stresle baş etme metotlarını Nazilli Meslek Yüksek Okulu örneğinde incelemesini amaçlamıştır. Çalışma evreni Adnan Menderes Üniversitesi Nazilli Meslek Yüksek Okulu'nda rastgele örneklem yöntemi ile belirlenmiş 240 öğrenciden oluşmaktadır. Nazilli Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinden, rastgele örnekleme yöntemi ile elde edilen bulgular değerlendirilerek, sonuç ve tavsiyeler belirlenmiştir. Araştırma sonunda 1. sınıf öğrencileri ile 2. sınıf öğrencilerin stresle baş etme metotları arasında bir farkın bulunmadığı, 1.öğretim ile 2.öğretim öğrencilerinin stresle baş etme

metotları konusunda bazı farklılıkların göze çarptığı, çeşitli programlarda eğitimlerine devam eden öğrencilerin stresle baş etme teknikleri arasında farklılık bulunup bulunmadığı belirlenmiştir.

Yamaç (2009, ss. 3) tarafından yapılan araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin tespit ettikleri toplumsal destek ile stresle mücadele etme tarzları arasındaki bağlantıyı; anne-baba eğitim düzeyi, etkinliklere katılma düzeyi ve cinsiyet gibi değişken olan durumlar yönünden gözlemlenmesi amaç edinilmiştir. Araştırmaya Selçuk Üniversitesi'nin çeşitlik fakültelerinde eğitim alan 227 erkek ve 393 kız olmak koşuluyla toplamda 620 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın veri toplama aşamasında pearson momentler çarpım korelasyon tekniği, t testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Verilerin analiz edilmesi SPSS 14.00 paket programı kullanılarak işlev görmüştür. Araştırmanın sonunda öğrencilerin stresle mücadele etme stilleri baba eğitim durumu, cinsiyet ve anne eğitim durumu değişkenleri yönünden anlam ifade etmediği, faaliyetlerde yer alma ile stresle mücadele etme tarzları alt basamaklarından kendine güveni olan yaklaşma durumu iyilik düşünen yaklaşma durumu, çare bulamayan yaklaşma durum puan ortalama sayıları arasında farklı durumlar yer aldığı, boyun eğme gösterici yaklaşma olan ve toplumsal destek arama alt basamakları ile anlam ifade eden bir farklı olma durumunun yer almadığı, arkadaşlardan, özel kişiden ve aileden alınmakta olan toplumsal destek seviyelerinin cinsiyete bağlı bir şekilde farklı olduğu, kız öğrencilerin özel kişiden, aileden ve arkadaşlardan almakta oldukları toplumsal destek seviyelerinin erkek öğrencilere göre etkili seviyede fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Temel ve diğerleri (2007, ss. 108-112) tarafından yapılan araştırmada eğitim süreci devam eden hemşirelik bölümü öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya Gaziantep ilinde bulunan Gaziantep üniversitesi sağlık Yüksekokulu'nda öğrenim gören 195 hemşire dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda bireylerin %97.4'ünün 17 ve 24 yaş aralığında olduğu, %46.2'sinin yurtlarda kaldığı, %15.4'ünün 7 ile 10 aralığından kardeşe sahip olduğu, %63.6'sının sahip oldukları hemşirelik mesleğini isteyerek tercih etmediği, %65.1'inin okul

hayatından memnun olmadığı, depresyon durumu ile kardeş sayısı, sınıf düzeyi ve okul yaşamından memnun kalma durumları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Avşaroğlu ve Üre (2007, ss. 86) tarafından yapılan araştırmada üniversitede öğretim gören öğrencilerin karar almada stresle mücadele etme, özsaygı ve karar alma tarzlarının kimi değişkenlere yönelik farklı olma düzeyinin gözlemlenmesi ve kişilik saygısının karar almada stresle mücadele etme, özsaygı ve karar alma tarzlarını ne seviyede tanımladığı gözlemlenmesi amaç edinilmiştir. Araştırmaya Konya il merkezine bağlı yer alan Selçuk Üniversitesi'nin çeşitli fakülte bölümlerinde eğitim gören öğrencilere yönelik uygulanmış ve örneklem içerisine 1141 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın veri toplama aşamasında Benlik Saygısı Ölçeği, Karar Verme Ölçeği ve Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri, Melbourne Karar Verme Ölçeği, İstatistiksel yönünde ise regresyon analizi, tukey testi, varyans analizi, t testi uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda Öğrencilerin cinsiyet durumlarıyla karar almada kişisel saygı durumları ve karar alma tarzları arasında, sınıf değişkenlik durumu ile karar alma tarzları arasında farklı olma durumu mevcut değil iken, sınıf, cinsiyet, hayatın genelinin sürüldüğü yer ve mezun olmayı başaran lise değişkeni ile stresle mücadele etme tarzları arasında farklı olmanın yer aldığı değerlendirilmiştir. Kişilik saygı durumunun karar almada kişisel saygı, karar alma tarzları ve stresle mücadele etme tarzlarını anlam içeren seviyede tanımladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kaya ve diğerleri (2007, ss. 137) tarafından yapılan araştırmada İnönü Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu (SYO) ve Tıp Fakültesi (TF) öğretim gören öğrencilerde depresif belirti sıklığı, stresle mücadele etme stilleri ve kimi sosyo-demografik değişken durumlarla bağlantısı gözlemlenmesi amaç edinilmiştir. Araştırmaya SYO'da eğitim almakta olan 499, TF'de eğitim almakta olan 437 öğrenci olmak koşuluyla toplamda 936 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın veri toplama aşamasında Sosyo-demografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda depresif belirti durumları SYO da öğretim gören öğrencilerde (n=128) daha yayılmış bir şekilde yer aldığı,

TF'de babasının öğrenim seviyesi ortaokul ve üzeri olanların BDÖ puan durumları anlam içeren seviyede fazla miktarda yer aldığı, TF'de ailesinin aylık gelir durumu asgari ücret ve alt basamağında yer alanlarda depresif belirtiler daha yoğun bir şekilde olduğu, iki okul içerisinde de önceden bedensel ve ruhsal bozukluk barındıran bireylerin BDÖ puanları anlam içeren seviyede fazla yer aldığı, TF öğrencilerinde yaş miktarının artış göstermesi depresif belirti risk durumunu 2.72, SYO'da önceden ruhsal bozukluğu barındırmak 5.35 ve kadın olmak 1.85 kere artış gösterdiği, SYO öğrencileri aktif olmayan stilleri epey fazla kullanımda olduğu her iki okul içerisinde de erkekler etkin stilleri epey fazla kullanmakta olduğu, SYO'da, annesinin eğitim seviyesi az olarak yer alanlar aktif olmayan stilleri uygularken, aile gelir düzeyi artış gösterdikçe etkin stillerin uygulanmasının artış gösterdiği, iki okul içerisinde de öğrencilerin BDÖ puan durumları artış gösterdikçe etkin stil puan durumları azalma gösterdiği, aktif olmayan puan durumları artış gösterdiği, ayrıca depresif belirti seviyesi fazla olarak beliren erkek ve kız öğrenciler aktif olmayan stilleri daha fazla uyguladığı, depresif belirti yoğunluğu ve stresle mücadele etme stilleri ile bağlantılı ruhsal problemler fazla miktarda yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Otrar ve diğerleri (2002, s. 109) tarafından yapılan araştırmada akraba ve Türk toplulukları gruplarından eğitim almak üzere Türkiye'ye gelmiş olan öğrencilerin stres kaynak durumları, stresle mücadele etme stillerini ve bu durumların ruh sağlıkları yönündeki gösterdiği etki durumlarını gözlemlenmesini amaç edinmiştir. Araştırmaya katman şeklinde yer alan örnekleme tekniği uygulanarak yanlı olmayan seçim olarak kullanılmış 17-36 yaş arasında bulunan iyi yüz otuz iki öğrenci katılmıştır. Araştırmanın veri toplama aşamasında ruh sağlığı parametreleri, Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği de Kısa Symptom Envanteri ile kullanımla uygulamaya alınmıştır. Araştırma sonucunda Erkeklerin sorun odak noktalı mücadele etme stillerini daha çok barındırdığı, bayanlar ve fazla stresle yaşam sürdüğünü dile getirenlerin daha çok psikopatolojik semptom kullandığı tespit edilmiştir. Verimli baş yolunda yer alma teknikleri ruh sağlığı ile pozitif korelasyonlara yer verirken, edilgen baş yolunda yer alma teknikleri tamamıyla ters bir durumda olarak bir tablo meydana getirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Türküm (2001, ss. 1-7) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin iyimserlik, stresle başa çıkma biçimi, bilişsel çarpıtma düzeyi ve psikolojik destek almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya Anadolu üniversitesinin fen, eğitim, edebiyat ve iletişim fakültelerinde 1998-1999 yıllarında arasında öğrenim gören 498 birey dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda iyimserlik, cinsiyet ve psikolojik destek almanın stresle başa çıkma durumunu yordadığı, cinsiyetin stresle başa çıkma durumunu etkilediği, stresle başa çıkma ölçeğinde kişiler arası alt boyutunda kadın bireylerin lehine çıktığı rapor edilmiştir.

3. BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin stres düzeyleri, stresle baş etme yöntemleri ve demografik özelliklerinin incelenmesinde “İlişkisel Tarama” modelinden yararlanılmıştır. Tarama modeline göre gerçekleştirilen çalışmalarda araştırmacılar öncelikli olarak araştırma sorularına yanıt bulmak amacıyla hipotezler (denenceler) oluşturmakta, araştırmanın diğer aşamasında ise hipotezleri test etmek amacıyla anket ve ölçeklerden yararlanmaktadırlar. Bunun yanında tarama modeline göre gerçekleştirilen çalışmalarda araştırmaya dâhil edilen bireylerin araştırmaya konu olan özellikleri bazı sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni hal vb.) ışığında ele alınmaktadır (Can, 2014, s. 8). Yapılan bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve bağlanma stilleri bazı sosyo-demografik değişkenler ışığında incelenmiş, bunun yanında değişkenler arasındaki ilişkiler araştırılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de bulunan Aksaray ilindeki Aksaray Üniversitesi’nde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise üniversitenin çeşitli bölümlerinde eğitim alan öğrencilerden gelişigüzel yöntemle seçilen 389 öğrenciden meydana gelmiştir. Gelişigüzel seçim yöntemi literatürde basit tesadüfî yöntem olarak da bilinmekte olup, bu yöntemde evreni oluşturan bireyler herhangi bir kritere tabi tutulmadan rastgele seçilerek araştırmaya dâhil edilmektedirler. Bu nedenle gelişigüzel seçim yönteminde evreni oluşturan her bireyin

araştırmaya dâhil edilme olasılıkları birbirine eşittir (Can, 2014). Bilindiği üzere %95 güvensizlik içermeyen aralıkta oluşturulabilecek olması gereken çalışmalarda evren üzerinden birey miktarının 1.000.000'a değin gerçekleştiği zamanlarda örneklem ekibinde en az 384 kişinin yer almasının gerekli olduğu saptanmaktadır Can, 2014: 28). Bu kapsamda araştırmaya dâhil edilen örneklem grubunun güvenilir çalışma bulguları elde etme noktasında yeterli olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmanın veri toplama aşamasında kullanılan kişisel bilgi formu ile veri toplama ölçeklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada yer alan öğrencilerde bulunan demografik özelliklerin belirlenmesinde araştırmacı sayesinde geliştirmede bulunulan bireysel bilgi formu bulunmaktadır. Bireysel bilgi formu içeriğinde bulunan problemler ile araştırma yapmada katılım gösteren öğrencilerin yaş düzeyleri, cinsiyet durumları, eğitim gördükleri sınıf seviyeleri ve eğitim gördükleri bölümlere karşın bilgilerin ele alınması amaçlanmıştır (Ek. A).

3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi

Öğrencilerin bağlı olma tarzlarının belirlenmesinde İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) uygulanmıştır (Ek. B). Bağlı olma tarzları Bartholomew ve Horowitz (1991) taraflarınca dörtlü bağlı olma stili şeklinde yer alarak güven içeren, saplantı bulunan, kayıtlı olmayan ve korku barındıran ifade olarak tanımlanmaktadır. Günümüz dünyasında bağlı olma bağlı olma tarzlarını belirlemek üzere Griffin ve Bartholomew (1994) tarafınca gerçekleştirilen İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) uygulanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama olarak yapılması Sümer ve Güngör (1999) tarafınca oluşturulmaktadır (Yücelten, 2016: 32).

Türkçe uyarlama yapılmasında çeviri-yenileme tekniği uyarlama yapılarak ölçeğin son durumu göstermesi amaçlanmıştır. Katılımcı kişilerden kendileri ve yakın bağlarını düşünme yoluna gidilerek problemlerdeki “Beni Hiç

Tanımlamıyor”, “Beni pek tanımlamıyor”, “Bir fikrim yok”, “Beni biraz tanımlıyor”, “Beni oldukça tanımlıyor”, “Tamamıyla beni tanımlıyor” ifadelerinden bir tanesine tercih etmeleri arzu edilmektedir. Likert tipi şeklinde yer alan İÖA 1 ve 7 arası ölçülmektedir. İlişki Ölçeği Anketi dört alt ölçek türüne yer vermektedir; güven içeren, saplantı bulunduran, korku barındıran ve kayıtlı olmayan kavramları olarak açıklanmaktadır. Bu alt ölçek türlerinden güven içeren bağlı olma alt ölçek türü, İÖA’nın 3., 7., 8.,10. ve 17. sorularından meydana gelmektedir. Saplantı bulunduran alt ölçek türü ise 5. sorunun tersi, 6., 11. ve 15. soruların yanıtları hesaplama yapılarak değerlendirilmektedir. Korku barındıran alt ölçek türü 1., 4., 9. Ve 14., sorulardan ortaya çıkmaktadır. Kayıtlı olmayan bağlı olma alt ölçek türü ise 2., 5., 12., 13. ve 16. soruların yanıtları hesap yapılarak elde edilmektedir (Yücelten, 2016: 32).

3.3.3. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği

Araştırmada yer alan öğrencilerin stres seviyelerinin tespit edilmesinde Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (ASDÖ) uygulanmıştır (Ek. C). Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği: Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Toplam olarak 14 madde içeren Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği bireyin yaşamındaki bazı durumları ne miktarda stresli algılamaya sahip olduğunu değerlendirmek üzere planlanmaktadır. Ölçek, her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişmekte olan 5’li Likert tipi ölçek olarak tanımlanmaktadır. Ölçek maddelerinden pozitif anlam barındıran 7’si ters taraftan puan olarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin Türkiye içerisindeki uygulanma durumu için standardizasyon çalışmaları Baltaş ve diğerleri (1998) tarafınca oluşturulmaktadır.

3.3.4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Araştırmada yer alan öğrencilerin stresle mücadele etme tarzlarının belirlenmesinde Stresle Başa Çıkma Ölçeği uygulanmıştır (Ek. D). Ölçek en başta Özbay (1993) tarafınca Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede eğitim gören yabancı uyruk taşıyan öğrenciler hedef alınarak oluşturulmaktadır. Tekrar Özbay ve Şahin (1997) tarafınca testin Türkçe uyarlama kısmı meydana getirilmektedir. Geliştirilmiş olan bu testin hedefi,

çeşitli stres hallerinde kişilerin mücadele etme çaba seviyelerini hesaplamaya karşın olmaktadır. Türkçe uyarlama yapılan çalışmada etmen analizi sonrasında 56 maddelik orijinal mücadele etme ölçeğinden 43 madde 6 etmen alt basamağında yer almaktadır. Test 5'li likert türü derece kullanma yöntemi ile hazırlanmaktadır. Etmen analizi ile tespit edilen 6 etmen etkin plan yapma, dış taraftan yardım bulma, dine iltica etme, kaçma-soyutlama (biyo-kimyasal), kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel tekrardan düzenleme şeklinde tanımlanmaktadır. Yapı etmen analiziyle beraber ölçütün geçerli olduğu da benzer ölçek yardım etmesi ile testin geçeli olduğuna dair bulgular ele geçmektedir. Şahin ve Durak (1995) tarafınca Türkçeye uyarlanış olan Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısının .81 olduğu, ölçeğin alt boyutlarının ise aşağıdaki gibi sıralandığı belirlenmiştir;

Aktif Planlama: Daha fazla etkin olacak şekilde bir şeyler meydana getirme, direk işleme başlangıca yönelme, etkin çaba durumlarında artış gösterme, hareket planları gerçekleştirme, bu anın üzerinde odak noktası oluşturma ve sorun çözümüne yönelik sistematığı içerisinde bulunmayı sağlayan rasyonel olan adımlar ve teknikleri kapsama alanına alan 10 maddeden meydana gelmektedir.

Dış Yardım Arama: Toplumsal desteğe başvuru yapma iki taraftan söz konusu haline gelebilmektedir. Bunlar somut olan çözüm durumuna ilişkin (enstrümental) dış kısımdan yardım isteme ve hissel dış yardım bulma çabasında olmaktadır. Bu alt ölçek türü yardım bulma davranışlarının hissel, fiziksel ve bilişsel boyut düzeylerinde değerlendirilmesini hedef alan 9 maddeden ortaya çıkmaktadır.

Dine Sığınma (Dine Yönelme): Bu etmen alt basamağında yer alan maddeler genellikle bir ilahi güç etrafında olmayı istemeyi, dua etmede bulunmayı ve inançlardan güç elde etmeyi savunmaktadır. Bu etmen 6 madde ile oluşmaktadır.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): Kaçma-Soyutlama iki boyut şeklinde faktöriyel biçimde bulunmaktadır. Bu maddeler bireyin stresle mücadele etme davranışlarını aktif olmayan anlamda durumdan kendi kendini soyut yapma şeklinde ortaya çıkarmaktadır ve 7 maddeden meydana gelmektedir.

Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal): Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlama yapmadan farklı olan ve aktif olmayan bir mücadele etme taktiği şeklinde metabolizmada fizyolojik değişim oluşturma eğilimi yönünde hesaplanabilmektedir. Sigara kullanma, alkol tüketme, ilaç kullanma ve uyuşturucu kullanmaya yönelimde bulunma tarzında biyokimyasal bu boyut içeriğindeki mücadele etme yolları olarak tanımlanmaktadır. Etmen 4 madde ile ortaya çıkmaktadır.

Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma): sorunun kabul edilip kendi tarafınca bilişsel bir şekilde yeni çözüme yönelik yollar aranmaya çıkılması olarak ifade edilmektedir. Bu alt ölçek türü 7 madde içermektedir ve mücadele etmede bireysel bir şekilde durumun değiştirilmesi üzere bir işlem olayından çok bireyin bakış yolunu savunmaktadır (Hosseinalipour, 2015, ss. 80-81).

3.4. İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Ölçek alt boyutlarına ilişkin analizler yapılmadan önce alt boyutları incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek alt boyutlarına ilişkin verilerin karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Katılımcıların eğitim gördükleri sınıf düzeyleri, yaş grupları, eğitim gördükleri fakülteler, bebeklik döneminde bakıcılıkları üstelenen kişiler, annelerinin ve babalarının eğitim durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testi sonucunda grupların arasında anlamlı farklılık bulunması durumunda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post hoc test olarak ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ölçek puanlarının birbirleri arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Stres düzeyi ve stresle baş etme tarzının bağlanma stili üzerindeki etkisinin

incelenmesinde Basit Regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Alt değişkenler	f	%
Cinsiyet	Kadın	157	40,4
	Erkek	232	59,6
Sınıf	1.sınıf	53	13,6
	2.sınıf	61	15,7
	3.sınıf	207	53,2
	4.sınıf	68	17,5
Yaş grubu	18-19 yaş	29	7,5
	20-21 yaş	179	46,0
	22-23 yaş	128	32,9
	23+ yaş	53	13,6
Eğitim görülen fakülte	Eğitim	11	2,8
	Fen Edebiyat	38	9,8
	İİBF	109	28,0
	İslami İlimler	6	1,5
	Mimarlık Mühendislik	217	55,8
Bebeklik dönemi bakımı	Spor Bilimleri	8	2,1
	Anne	361	92,8
Babanın eğitim durumu	Baba	6	1,5
	Diğerleri	22	5,7
Annenin eğitim durumu	İlköğretim	262	67,4
	Lise	94	24,2
Babanın eğitim durumu	Üniversite	33	8,5
	İlköğretim	187	48,1
Babanın eğitim durumu	Lise	133	34,2
	Üniversite	69	17,7

Katılımcıların %40,4'ü kadın, %59,6'sı ise erkeklerden oluşmaktadır ve %13,6'sı 1.sınıf öğrencisi, %15,7'si 2.sınıf öğrencisi, %53,2'si 3.sınıf öğrencisi, %17,5'i 4.sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılanların %7,5'i 18-19 yaş grubunda, %46'sı 20-21 yaş grubunda, %32,9'u 22-23 yaş grubunda ve %13,6'sı 23+ yaş grubundadır. Katılımcıların %2,8'i eğitim fakültesinde, 9,8'i

fen edebiyat fakültesinde, %28'i iktisadi ve idari bilimler fakültesinde, %1,5'i İslami ilimler fakültesinde, %55,8'i mimarlık ve mühendislik fakültesinde, %2,1'i spor bilimleri fakültesinde eğitim görmektedir. Araştırmaya katılanların %92,8'inin bebeklik döneminde bakımıyla annesi ilgilenirken, %1,5'inin bakımıyla babası ilgilenmiş ve %5,7'sinin bakımıyla diğerleri (bakıcı, yakın akraba vb) ilgilenmiştir. Katılımcıların annelerinin %67,4'ü, babalarının ise %48,1'i ilköğretim mezunu, annelerinin %24,2'si, babalarının ise %34,2'si lise mezunu ve annelerinin %8,5'i, babalarının ise %17,7'si üniversite mezunudur.

Tablo 2. Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Alt boyutlar	N	X	Ss
Güvenli	389	3,16	1,109
Saplantılı	389	3,66	,969
Korkulu	389	3,87	1,101
Kayıtsız	389	4,37	,841

Tablo incelendiğinde, katılımcıların güvenli bağlanma düzeyinin orta düzeyin altında olduğu, saplantılı ve korkulu bağlanma düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu ve kayıtsız bağlanma düzeyinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Güvenli	Kadın	157	3,10	1,101	189,14	29694,5	17291,5	,397
	Erkek	232	3,20	1,115	198,97	46160,5		
Saplantılı	Kadın	157	3,69	,977	199,96	31393,5	17433,5	,473
	Erkek	232	3,63	,965	191,64	44461,5		
Korkulu	Kadın	157	4,11	1,122	219,00	34383,0	14444,0	,001*
	Erkek	232	3,71	1,057	178,76	41472,0		
Kayıtsız	Kadın	157	4,36	,836	194,81	30584,5	18181,5	,978
	Erkek	232	4,37	,846	195,13	45270,5		

*p<0.05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), korkulu bağlanma düzeylerinin ise cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) ve kadın

katılımcıların korkulu bağlanma düzeyinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Sınıf	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Güvenli	1.sınıf	53	2,89	1,005	168,42	6,397	,094
	2.sınıf	61	2,95	1,052	177,01		
	3.sınıf	207	3,24	1,114	203,29		
	4.sınıf	68	3,28	1,181	206,61		
Saplantılı	1.sınıf	53	3,50	,879	173,66	2,701	,440
	2.sınıf	61	3,61	1,042	189,48		
	3.sınıf	207	3,69	,940	200,69		
	4.sınıf	68	3,71	1,059	199,28		
Korkulu	1.sınıf	53	3,97	1,030	205,67	3,327	,344
	2.sınıf	61	3,75	1,042	182,68		
	3.sınıf	207	3,94	1,130	201,30		
	4.sınıf	68	3,70	1,108	178,57		
Kayıtsız	1.sınıf	53	4,31	,871	183,78	6,603	,086
	2.sınıf	61	4,25	,928	182,37		
	3.sınıf	207	4,35	,823	191,51		
	4.sınıf	68	4,56	,772	225,68		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Yaş grubu	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Güvenli	18-19 yaş	29	2,81	1,004	157,66	3,790	,285
	20-21 yaş	179	3,16	1,071	196,77		
	22-23 yaş	128	3,23	1,162	202,07		
	23+ yaş	53	3,14	1,153	192,39		
Saplantılı	18-19 yaş	29	3,55	,996	178,88	1,782	,619
	20-21 yaş	179	3,64	,926	193,64		
	22-23 yaş	128	3,66	1,042	193,75		
	23+ yaş	53	3,77	,928	211,43		
Korkulu	18-19 yaş	29	4,04	1,096	207,95	,613	,893
	20-21 yaş	179	3,87	1,072	195,25		
	22-23 yaş	128	3,87	1,119	194,74		
	23+ yaş	53	3,81	1,174	187,69		
Kayıtsız	18-19 yaş	29	4,30	,960	182,98	12,355	,006*
	20-21 yaş	179	4,22	,837	176,10		
	22-23 yaş	128	4,47	,779	210,81		
	23+ yaş	53	4,63	,851	227,23		

*p<0.05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre güvenli, saplantılı ve korkulu bağlanma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), kayıtsız bağlanma düzeylerinin ise yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Kayıtsız bağlanma düzeyinde 22-23 yaş ve 23+ yaş grubundaki katılımcıların bağlanma düzeyi 20-21 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakültelere Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Fakülte	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Güvenli	Eğitim	11	3,27	,711	213,77	1,313	,934
	Fen Edebiyat	38	3,14	1,449	182,08		
	İİBF	109	3,14	1,070	193,69		
	İslami İlimler	6	3,33	,677	223,83		
	Mimarlık	217	3,15	1,100	195,76		
	Mühendislik	8	3,20	,974	206,31		
Saplantılı	Eğitim	11	3,52	,480	178,73	,390	,996
	Fen Edebiyat	38	3,62	1,254	193,32		
	İİBF	109	3,68	,973	197,74		
	İslami İlimler	6	3,71	,714	207,67		
	Mimarlık	217	3,66	,945	194,46		
	Mühendislik	8	3,63	,896	193,13		
Korkulu	Eğitim	11	3,36	1,148	146,05	12,987	,023*
	Fen Edebiyat	38	4,47	1,092	252,83		
	İİBF	109	3,86	1,092	192,46		
	İslami İlimler	6	3,71	1,259	177,50		
	Mimarlık	217	3,81	1,076	189,15		
	Mühendislik	8	3,84	1,085	194,06		
Kayıtsız	Eğitim	11	4,11	,836	168,27	4,348	,500
	Fen Edebiyat	38	4,53	,755	215,87		
	İİBF	109	4,31	,880	185,06		
	İslami İlimler	6	4,10	,415	148,42		
	Mimarlık	217	4,38	,849	198,13		
	Mühendislik	8	4,53	,676	218,13		

*p<0.05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim gördükleri fakültelere göre güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), korkulu bağlanma düzeylerinin ise eğitim gördükleri fakültelere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Korkulu bağlanma düzeyinde fen edebiyat fakültesinde eğitim gören katılımcıların bağlanma düzeyi eğitim fakültesi, iktisadi ve idari bilimler fakültesi ve mimarlık mühendislik fakültesinde eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Bebeklik Dönemi Bakıcılıklarını Üstlenen Kişilere Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Kişi	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Güvenli	Anne	361	3,13	1,085	192,56	3,080	,214
	Baba	6	3,83	1,268	260,83		
	Diğerleri	22	3,39	1,392	217,02		
Saplantılı	Anne	361	3,64	,929	193,86	1,284	,526
	Baba	6	4,00	,652	245,17		
	Diğerleri	22	3,80	1,552	200,05		
Korkulu	Anne	361	3,88	1,105	194,97	,134	,935
	Baba	6	4,00	,707	210,25		
	Diğerleri	22	3,78	1,143	191,36		
Kayıtsız	Anne	361	4,37	,836	195,72	1,226	,542
	Baba	6	4,50	,724	226,58		
	Diğerleri	22	4,19	,951	174,52		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların bebeklik dönemi bakıcılıkları üstlenen kişilere göre güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. ($p>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Eğitim durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Güvenli	İlköğretim	262	3,13	1,075	192,45	1,863	,394
	Lise	94	3,12	1,118	193,14		
	Üniversite	33	3,44	1,327	220,50		
Saplantılı	İlköğretim	262	3,66	,992	197,03	,356	,837
	Lise	94	3,61	,885	189,02		
	Üniversite	33	3,72	1,036	195,95		
Korkulu	İlköğretim	262	3,92	1,101	199,70	3,849	,146
	Lise	94	3,88	1,055	194,52		
	Üniversite	33	3,51	1,183	159,06		
Kayıtsız	İlköğretim	262	4,43	,825	202,71	4,699	,095
	Lise	94	4,27	,857	184,67		
	Üniversite	33	4,10	,862	163,18		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Eğitim durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Güvenli	İlköğretim	187	3,06	1,025	186,81	1,951	,377
	Lise	133	3,26	1,152	203,65		
	Üniversite	69	3,21	1,232	200,51		
Saplantılı	İlköğretim	187	3,65	,959	196,35	,169	,919
	Lise	133	3,65	1,009	191,81		
	Üniversite	69	3,70	,929	197,49		
Korkulu	İlköğretim	187	3,97	1,110	203,79	5,439	,066
	Lise	133	3,87	1,108	197,08		
	Üniversite	69	3,60	1,028	167,17		
Kayıtsız	İlköğretim	187	4,46	,803	208,41	5,514	,063
	Lise	133	4,30	,849	185,99		
	Üniversite	69	4,23	,902	176,02		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. ($p>0,05$).

Tablo 10. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Alt boyutlar	N	X	Ss
Yetersiz öz yeterlik algısı	389	22,81	4,983
Stres - rahatsızlık algısı	389	18,65	4,323

Tablo incelendiğine, katılımcıların yetersiz öz yeterlik algısı ve stres - rahatsızlık algısı düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	Kadın	15	24,0	4,79	223,4	35082,0	13745,0	,000*
	Erkek	23	21,9	4,93	175,7	40773,0		
Stres - rahatsızlık algısı	Kadın	15	19,3	3,98	213,5	33519,0	15307,5	,007*
	Erkek	23	18,1	4,48	182,4	42335,5		

*p<0.05

Tablo incelendiğinde, kadın katılımcıların yetersiz öz yeterlik algısı ve stres - rahatsızlık algısı düzeylerinin erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 12. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Sınıf	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	1.sınıf	53	23,08	5,420	200,91	5,645	,130
	2.sınıf	61	21,44	5,117	163,70		
	3.sınıf	207	23,00	4,788	200,36		
	4.sınıf	68	23,26	4,997	202,17		
Stres - rahatsızlık algısı	1.sınıf	53	19,08	3,700	203,73	1,684	,641
	2.sınıf	61	18,97	4,450	197,27		
	3.sınıf	207	18,65	4,264	197,12		
	4.sınıf	68	18,03	4,831	179,71		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim gördükleri sınıf düzeyine göre yetersiz öz yeterlik algısı ve stres - rahatsızlık algısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 13. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Yaş grubu	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	18-19 yaş	29	22,45	5,248	186,74	1,377	,711
	20-21 yaş	179	22,68	5,076	193,57		
	22-23 yaş	128	23,31	4,636	203,32		
	23+ yaş	53	22,23	5,352	184,25		
Stres - rahatsızlık algısı	18-19 yaş	29	19,97	3,490	226,79	11,224	,011*
	20-21 yaş	179	18,90	4,104	201,34		
	22-23 yaş	128	18,71	4,499	197,28		
	23+ yaş	53	16,94	4,651	150,71		

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yetersiz öz yeterlik algısı düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), stres - rahatsızlık algısı düzeylerinin ise yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Stres - rahatsızlık algısında 18-19 yaş, 20-21 yaş ve 22-23 yaş grubundaki katılımcıların algısı 23+ yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 14. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakültele Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Fakülte	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	Eğitim	11	23,36	5,143	204,73	5,042	,411
	Fen Edebiyat	38	24,29	4,713	227,13		
	İİBF	109	22,69	5,086	192,55		
	İslami İlimler	6	22,00	4,517	177,33		
	Mimarlık	217	22,65	4,966	192,41		
	Mühendislik	217	22,65	4,966	192,41		
Stres - rahatsızlık algısı	Spor Bilimleri	8	21,63	5,553	146,00	5,613	,346
	Eğitim	11	20,36	3,325	241,95		
	Fen Edebiyat	38	19,00	4,094	202,97		
	İİBF	109	18,87	4,110	200,07		
	İslami İlimler	6	20,67	3,445	248,83		
	Mimarlık	217	18,30	4,530	186,13		
	Mühendislik	217	18,30	4,530	186,13		
	Spor Bilimleri	8	19,50	3,891	223,81		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim gördükleri fakültele göre yetersiz öz yeterlik algısı ve stres - rahatsızlık algısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 15. Katılımcıların Bebeklik Dönemi Bakıcılıklarını Üstlenen Kişilere Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Kişi	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	Anne	361	22,77	4,901	194,52	,219	,896
	Baba	6	22,67	5,046	186,58		
	Diğerleri	22	23,45	6,360	205,11		
Stres - rahatsızlık algısı	Anne	361	18,52	4,322	191,51	8,813	,012*
	Baba	6	17,50	3,017	159,25		
	Diğerleri	22	21,05	4,018	262,00		

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yetersiz öz yeterlik algısı düzeylerinin bebeklik döneminde bakıcılıkları üstlenen kişilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), stres - rahatsızlık algısı düzeylerinin ise bebeklik döneminde bakımlarını üstlenen kişi göre kişilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Bebeklik dönemi bakıcılıklarını diğerleri (bakıcı, yakın akraba vb) yapan katılımcıların stres - rahatsızlık algısı bebeklik dönemi bakıcılıklarını annesi ya da babası yapan katılımcıların algısından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 16. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Eğitim durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	İlköğretim	262	22,98	4,767	198,24	,979	,613
	Lise	94	22,65	5,054	191,60		
	Üniversite	33	21,91	6,351	178,97		
Stres - rahatsızlık algısı	İlköğretim	262	18,73	4,168	196,89	,608	,738
	Lise	94	18,70	4,419	194,75		
	Üniversite	33	17,88	5,243	180,74		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre yetersiz öz yeterlik algısı ve stres - rahatsızlık algısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 17. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Eğitim durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	İlköğretim	187	23,01	4,510	197,95	,262	,877
	Lise	133	22,69	5,483	192,93		
	Üniversite	69	22,51	5,240	191,00		
Stres - rahatsızlık algısı	İlköğretim	187	18,58	3,913	192,50	,197	,906
	Lise	133	18,78	4,715	198,07		
	Üniversite	69	18,58	4,641	195,86		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre yetersiz öz yeterlik algısı ve stres - rahatsızlık algısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 18. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Alt boyutlar	N	X	Ss
Dine sığınma	389	2,40	,953
Dış yardım arama	389	2,20	,780
Aktif planlama	389	2,58	,636
Kaçma - soyutlanma (duygusal - eylemsel)	389	1,80	,726
Kaçma - soyutlanma (biyokimyasal)	389	,84	,941
Kabul - bilişsel (yeniden yapılanma)	389	2,20	,643

Tablo incelendiğinde, katılımcıların kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) düzeylerinin düşük düzeyde olduğu, dış yardım arama, kaçma – soyutlanma (duygusal – eylemsel) ve kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve dine sığınma ile aktif planlama düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 19. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Dine sığınma	Kadın	157	2,64	,807	221,26	34737,5	14089,5	,000*
	Erkek	232	2,24	1,011	177,23	41117,5		
Dış yardım arama	Kadın	157	2,37	,758	222,49	34931,0	13896,0	,000*
	Erkek	232	2,08	,773	176,40	40924,0		
Aktif planlama	Kadın	157	2,56	,611	192,58	30235,5	17832,5	,727
	Erkek	232	2,59	,654	196,64	45619,5		
Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel)	Kadın	157	2,10	,656	241,25	37876,0	10951,0	,000*
	Erkek	232	1,60	,704	163,70	37979,0		
Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın	157	,56	,886	154,71	24289,0	11886,0	,000*
	Erkek	232	1,03	,932	222,27	51566,0		
Kabul – bilişsel (yeniden yapılanma)	Kadın	157	2,19	,673	191,40	30050,0	17647,0	,603
	Erkek	232	2,20	,624	197,44	45805,0		

*p<0.05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre aktif planlama ve kabul –bilişsel (yeniden yapılanma) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), kadın katılımcıların dine sığınma, dış yardım arama ve kaçma – soyutlanma (duygusal eylemsel) düzeylerinin erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), erkek katılımcıların ise kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) düzeylerinin kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 20. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Sınıf	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Dine sığınma	1.sınıf	53	2,68	,977	230,96	8,526	,036*
	2.sınıf	61	2,26	,927	175,73		
	3.sınıf	207	2,43	,918	196,47		
	4.sınıf	68	2,24	1,026	179,77		
Dış yardım arama	1.sınıf	53	2,15	,882	185,88	2,912	,405
	2.sınıf	61	2,11	,824	184,98		
	3.sınıf	207	2,26	,738	204,09		
	4.sınıf	68	2,12	,777	183,43		
Aktif planlama	1.sınıf	53	2,62	,725	204,36	1,138	,768
	2.sınıf	61	2,49	,659	183,29		
	3.sınıf	207	2,58	,630	194,61		
	4.sınıf	68	2,61	,565	199,40		
Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel)	1.sınıf	53	1,97	,771	217,36	6,636	,084
	2.sınıf	61	1,66	,667	169,45		
	3.sınıf	207	1,83	,699	200,83		
	4.sınıf	68	1,72	,799	182,74		
Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal)	1.sınıf	53	,66	,939	169,83	4,630	,201
	2.sınıf	61	,92	,817	213,70		
	3.sınıf	207	,86	,962	195,34		
	4.sınıf	68	,86	,982	196,79		
Kabul – bilişsel (yeniden yapılanma)	1.sınıf	53	2,25	,675	197,58	,925	,819
	2.sınıf	61	2,14	,715	183,25		
	3.sınıf	207	2,20	,628	195,71		
	4.sınıf	68	2,22	,607	201,38		

*p<0.05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre dış yardım arama, aktif planlama, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel), kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) ve kaçma – soyutlanma (yeniden yapılanma) stresle başa çıkma tarzlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), dine sığınma stresle başa çıkma tarzlarının ise katılımcıların eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Dine sığınma stresle başa çıkma tarzında 1.sınıfta eğitim gören katılımcıların bu tarza sahip olma düzeyi 2.sınıf, 3.sınıf ve 4.sınıfta eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 21. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Yaş grubu	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Dine sığınma	18-19 yaş	29	2,71	,900	227,59	3,536	,316
	20-21 yaş	179	2,43	,912	197,69		
	22-23 yaş	128	2,33	,952	185,45		
	23+ yaş	53	2,32	1,099	191,14		
Dış yardım arama	18-19 yaş	29	2,27	,683	199,76	1,390	,708
	20-21 yaş	179	2,19	,805	197,34		
	22-23 yaş	128	2,14	,743	186,23		
	23+ yaş	53	2,30	,833	205,68		
Aktif planlama	18-19 yaş	29	2,60	,700	199,52	6,404	,094
	20-21 yaş	179	2,51	,626	183,16		
	22-23 yaş	128	2,59	,620	197,26		
	23+ yaş	53	2,76	,651	227,05		
Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel)	18-19 yaş	29	1,98	,601	224,26	11,596	,009*
	20-21 yaş	179	1,82	,721	196,24		
	22-23 yaş	128	1,86	,700	205,27		
	23+ yaş	53	1,50	,798	149,98		
Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal)	18-19 yaş	29	,67	,762	180,22	1,513	,679
	20-21 yaş	179	,81	,945	190,64		
	22-23 yaş	128	,91	,975	202,37		
	23+ yaş	53	,86	,941	200,02		
Kabul – bilişsel (yeniden yapılanma)	18-19 yaş	29	2,33	,602	215,22	1,934	,586
	20-21 yaş	179	2,16	,659	187,98		
	22-23 yaş	128	2,23	,617	200,33		
	23+ yaş	53	2,19	,677	194,76		

*p<0.05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul - bilişsel (yeniden yapılanma) stresle başa çıkma tarzlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) stresle başa çıkma tarzlarının ise katılımcıların yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) stresle başa çıkma tarzında 18-19 yaş grubundaki katılımcıların bu tarza sahip olma düzeyi 20-21 yaş, 22-23 yaş ve 23+ yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 22. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakültelere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Fakülte	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Dine sığınma	Eğitim	11	2,47	,706	199,27	17,255	,004*
	Fen Edebiyat	38	2,47	,838	202,33		
	İİBF	109	2,54	,992	213,29		
	İslami İlimler	6	3,42	,480	323,92		
	Mimarlık	217	2,27	,949	178,81		
	Mühendislik	8	2,90	,873	247,56		
Dış yardım arama	Eğitim	11	2,31	,381	209,64	5,147	,398
	Fen Edebiyat	38	2,32	,840	220,18		
	İİBF	109	2,18	,845	192,23		
	İslami İlimler	6	2,50	,926	240,00		
	Mimarlık	217	2,15	,751	188,35		
	Mühendislik	8	2,51	,597	239,56		
Aktif planlama	Eğitim	11	2,45	,585	175,36	1,180	,947
	Fen Edebiyat	38	2,56	,598	191,45		
	İİBF	109	2,60	,690	201,10		
	İslami İlimler	6	2,58	,671	196,33		
	Mimarlık	217	2,57	,627	192,61		
	Mühendislik	8	2,66	,501	219,63		
Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel)	Eğitim	11	1,88	,691	202,41	16,346	,006*
	Fen Edebiyat	38	2,03	,650	230,33		
	İİBF	109	1,97	,753	219,34		
	İslami İlimler	6	1,74	,490	178,00		
	Mimarlık	217	1,67	,706	175,47		
	Mühendislik	8	2,05	,767	227,94		
Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal)	Eğitim	11	,61	,971	163,91	25,817	,000*
	Fen Edebiyat	38	,33	,483	134,92		
	İİBF	109	,72	,944	177,49		
	İslami İlimler	6	,46	,749	144,33		
	Mimarlık	217	,99	,940	215,43		
	Mühendislik	8	1,50	1,439	245,44		
Kabul – bilişsel (yeniden yapılanma)	Eğitim	11	2,19	,665	186,32	8,753	,119
	Fen Edebiyat	38	2,18	,692	192,50		
	İİBF	109	2,29	,713	204,93		
	İslami İlimler	6	2,19	,358	198,50		
	Mimarlık	217	2,14	,592	187,01		
	Mühendislik	8	2,80	,606	297,69		

*p<0.05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim gördükleri fakültelere göre dış yardım arama, aktif planlama ve kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) stresle başa çıkma tarzlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), dine sığınma, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) ve kaçma - soyutlanma (biyokimyasal) stresle başa çıkma tarzlarının ise katılımcıların eğitim gördükleri fakültelere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Dine sığınma stresle başa çıkma tarzında İslami ilimler fakültesinde eğitim gören katılımcıları bu tarza sahip olma düzeyi, eğitim fakültesi, fen edebiyat fakültesi, iktisadi ve idari bilimler fakültesi ve mimarlık mühendislik fakültesinde eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek ve iktisadi ve idari bilimler fakültesinde eğitim gören katılımcıların bu tarza sahip olma düzeyi mimarlık mühendislik fakültesinde eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) stresle başa çıkma tarzında fen edebiyat fakültesi ve iktisadi ve idari bilimler fakültesinde eğitim gören katılımcıların bu tarza sahip olma düzeyi mimarlık mühendislik fakültesinde eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) stresle başa çıkma tarzında iktisadi ve idari bilimler fakültesi, mimarlık ve mühendislik fakültesi ve spor bilimleri fakültesinde eğitim gören katılımcıların bu tarza sahip olma düzeyi fen edebiyat fakültesinde eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek ve mimarlık mühendislik fakültesinde eğitim gören katılımcıların bu tarza sahip olma düzeyi iktisadi ve idari bilimler fakültesinde eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 23. Katılımcıların Bebeklik Dönemi Bakıcılıklarını Üstlenen Kişilere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Kişi	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Dine sığınma	Anne	361	2,41	,958	196,39	,840	,657
	Baba	6	2,31	,756	166,33		
	Diğerleri	22	2,25	,944	180,00		
Dış yardım arama	Anne	361	2,21	,780	197,65	2,979	,226
	Baba	6	1,96	,304	143,00		
	Diğerleri	22	1,97	,840	165,75		
Aktif planlama	Anne	361	2,60	,621	197,91	3,365	,186
	Baba	6	2,23	,905	160,08		
	Diğerleri	22	2,32	,753	156,82		
Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel)	Anne	361	1,80	,733	194,12	1,173	,556
	Baba	6	1,60	,742	168,50		
	Diğerleri	22	1,93	,589	216,61		
Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal)	Anne	361	,83	,958	192,27	3,375	,185
	Baba	6	,79	,621	211,25		
	Diğerleri	22	1,03	,713	235,41		
Kabul – bilişsel (yeniden yapılanma)	Anne	361	2,20	,643	194,10	,998	,607
	Baba	6	2,38	,630	239,92		
	Diğerleri	22	2,21	,680	197,59		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların bebeklik döneminde bakıcılıklarını üstlenen kişilere göre dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel), kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 24. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Eğitim durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
	İlköğretim	262	2,48	,970	206,72		
Dine sığınma	Lise	94	2,23	,739	165,44	9,582	,008*
	Üniversite	33	2,24	1,263	186,14		
	İlköğretim	262	2,25	,784	203,02		
Dış yardım arama	Lise	94	2,09	,701	178,84	4,101	,129
	Üniversite	33	2,05	,922	177,32		
	İlköğretim	262	2,60	,623	198,27		
Aktif planlama	Lise	94	2,51	,660	185,22	,945	,624
	Üniversite	33	2,63	,677	196,91		
	İlköğretim	262	1,81	,717	195,69		
Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel)	Lise	94	1,74	,668	187,52	1,086	,581
	Üniversite	33	1,90	,936	210,85		
	İlköğretim	262	,77	,932	185,00		
Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal)	Lise	94	,95	,954	209,84	7,758	,021*
	Üniversite	33	1,10	,929	232,14		
	İlköğretim	262	2,20	,638	195,65		
Kabul – bilişsel (yeniden yapılanma)	Lise	94	2,13	,654	185,55	1,922	,383
	Üniversite	33	2,35	,646	216,79		

*p<0.05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre dış yardım arama, aktif planlama, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) ve kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) stresle başa çıkma tarzlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), dine sığınma ve kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) stresle başa çıkma tarzlarının ise

katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Dine sığınma stresle başa çıkma tarzında annesi ilköğretim mezunu olan katılımcıların bu tarza sahip olma düzeyi annesi lise mezunu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek ($p<0,05$), kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) stresle başa çıkma tarzında ise annesi üniversite mezunu olan katılımcıların bu tarza sahip olma düzeyi annesi ilköğretim mezunu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde ($p<0,05$) daha yüksektir.

Tablo 25. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Eğitim durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Dine sığınma	İlköğretim	187	2,51	,966	209,96	10,413	,005*
	Lise	133	2,40	,884	192,56		
	Üniversite	69	2,11	,999	159,17		
Dış yardım arama	İlköğretim	187	2,23	,781	200,41	1,350	,509
	Lise	133	2,19	,777	194,07		
	Üniversite	69	2,11	,786	182,12		
Aktif planlama	İlköğretim	187	2,60	,622	198,54	,853	,653
	Lise	133	2,56	,642	195,73		
	Üniversite	69	2,55	,672	184,00		
Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel)	İlköğretim	187	1,83	,716	198,79	,829	,661
	Lise	133	1,79	,730	195,17		
	Üniversite	69	1,75	,749	184,40		
Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal)	İlköğretim	187	,78	,963	184,09	4,610	,100
	Lise	133	,86	,913	199,53		
	Üniversite	69	,98	,932	215,83		
Kabul – bilişsel (yeniden yapılanma)	İlköğretim	187	2,23	,625	199,96	,723	,697
	Lise	133	2,17	,655	191,19		
	Üniversite	69	2,18	,674	188,90		

*p<0.05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre dış yardım arama, aktif planlama, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) , kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) stresle başa çıkma tarzlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı (p>0,05), dine sığınma stresle başa çıkma tarzının ise

katılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Dine sığınma stresle başa çıkma tarzında babası ilköğretim mezunu ve lise mezunu olan katılımcıların bu tarza sahip olma düzeyi babası üniversite mezunu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 26. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Puanları ve İlişki Ölçekleri Anketi Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Yetersiz özyeterlik algısı	Stres - rahatsızlık algısı
Güvenli	r	,161	,143
	r^2	,023	,018
	p	,001	,005*
Saplantılı	r	,212	,072
	r^2	,043	,003
	p	,000	,155
Korkulu	r	,209	,120
	r^2	,041	,012
	p	,000	,018*
Kayıtsız	r	,127	-,157
	r^2	,014	,022
	p	,012	,002*

* $p<0.05$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların güvenli bağlanma düzeyi ile yetersiz özyeterlik algısı düzeyi ve stres – rahatsızlık algısı düzeyi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) yetersiz özyeterlik algısının güvenli bağlanma üzerindeki etkisinin %2,3 düzeyinde, stres / rahatsızlık algısının ise güvenli bağlanma üzerinde %1,8 düzeyinde etkisi olduğu, saplantılı bağlanma düzeyi ile yetersiz özyeterlik algısı arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu ($p<0,05$) ve yetersiz özyeterlik algısının saplantılı bağlanma düzeyindeki etkisinin %4,3 düzeyinde olduğu, korkulu bağlanma düzeyi ile yetersiz özyeterlik algısı ve stres – rahatsızlık algısı arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu ($p<0,05$), yetersiz özyeterlik algısının korkulu bağlanma üzerindeki etkisinin %4,1 düzeyinde, stres / rahatsızlık algısının ise korkulu bağlanma üzerinde %1,2 düzeyinde etkisi olduğu, kayıtsız bağlanma düzeyi ile yetersiz özyeterlik algısı arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), yetersiz özyeterlik algısının kayıtsız bağlanma üzerindeki etkisinin %1,4

düzeyinde etkisi olduğu, kayıtsız bağlanma düzeyi ile stres – rahatsızlık algısı arasında ise negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), stres / rahatsızlık algısının kayıtsız bağlanma üzerinde %2,2 düzeyinde etkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 27. Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketi Puanları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Güvenli	Saplantılı	Korkulu	Kayıtsız
Dine sığınma	r	,017	,071	,116	-,015
	r ²	,001	,002	,011	,001
	p	,742	,163	,022*	,766
Dış yardım arama	r	,212	,125	,012	-,020
	r ²	,042	,013	,001	,001
	p	,000*	,014*	,811	,698
Aktif planlama	r	-,066	-,045	,073	,138
	r ²	,002	,001	,003	,016
	p	,191	,380	,151	,007*
Kaçma - soyutlanma (duygusal - eylemsel)	r	,277	,205	,185	,036
	r ²	,074	,040	,032	,001
	p	,000*	,000*	,000*	,477
Kaçma - soyutlanma (biyokimyasal)	r	,228	,092	-,006	-,016
	r ²	,049	,006	,001	,001
	p	,000*	,069	,913	,759
Kabul - bilişsel (yeniden yapılanma)	r	,209	,110	,064	,094
	r ²	,041	,010	,001	,006
	p	,000*	,030*	,210	,064

* $p<0.05$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların güvenli bağlanma düzeyi ile dış yardım arama, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) , kaçma – soyutlanma (biyokimyasal), kabul - bilişsel (yeniden yapılanma) stresle başa çıkma tarzı düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) güvenli bağlanmanın dış yardım arama üzerindeki etkisinin %4,2 düzeyin, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) üzerinde etkisinin %7,4 düzeyinde, kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) üzerinde etkisinin %4,9, kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) üzerinde %4,1 düzeyinde olduğu, saplantılı bağlanma düzeyi ile dış yardım arama, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) ve kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) stresle başa çıkma tarzı düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) saplantılı bağlanmanın dış yardım arama üzerindeki etkisinin

%1,3, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) üzerindeki etkisinin %4, kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) üzerinde etkisinin %1 olduğu, korkulu bağlanma düzeyi ile dine sığınma ve kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) stresle başa çıkma tarzı düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) korkulu bağlanmanın dine sığınma üzerindeki etkisinin %1,1, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) üzerindeki etkisinin %3,2 olduğu, kayıtsız bağlanma düzeyi ile aktif planlama stresle başa çıkma tarzı düzeyi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), kayıtsız bağlanmanın aktif planlama üzerindeki etkisinin %1,6 düzeyinde olduğu görülmektedir.

Tablo 28. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyleri Ölçeği Puanları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Yetersiz öz yeterlik algısı	Stres - rahatsızlık algısı
Dine sığınma	r	,098	-,064
	r ²	,007	,002
	p	,054	,207
Dış yardım arama	r	,029	-,007
	r ²	,002	,003
	p	,568	,888
Aktif planlama	r	,001	-,427
	r ²	,003	,180
	p	,980	,000*
Kaçma - soyutlanma (duygusal - eylemsel)	r	,201	,169
	r ²	,038	,026
	p	,000*	,001*
Kaçma - soyutlanma (biyokimyasal)	r	-,006	,116
	r ²	,003	,011
	p	,906	,022*
Kabul - bilişsel (yeniden yapılanma)	r	,008	-,201
	r ²	,003	,038
	p	,876	,000*

* $p<0.05$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yetersiz öz yeterlik algısı düzeyi ile kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) stresle başa çıkma tarzı düzeyi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), yetersiz öz yeterlik algısının kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) üzerindeki etkisinin %3,8 düzeyinde olduğu, stres – rahatsızlık algısı ile aktif planlama stresle

başı çıkma tarzı arasında negatif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) ve bu etkisinin %18 düzeyinde olduğu, strese – rahatsızlık algısı ile kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel), kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), stres / rahatsızlık algısının kaçma soyutlanma (duygusal – eylemsel) üzerindeki etkisinin %2,6 kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) üzerindeki etkisinin %1,1 düzeyinde olduğu, stres – rahatsızlık algısı ile kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) düzeyi arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), stres / rahatsızlık algısının kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) üzerindeki etkisinin %3,8 düzeyinde olduğu görülmektedir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Yapılan çalışma üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinde güvenli bağlanma stiline orta düzeyin altında olduğu, saplantılı ve korkulu bağlanma stiline orta düzeyde bulunduğu ve kayıtsız bağlanma stiline ise yüksek düzeyde tespit edildiği görülmüştür. Konrath ve diğerleri (2014, s. 326) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da üniversite öğrencilerinde son yıllarda güvenli bağlanma stiline azaldığı, buna karşılık güvensiz bağlanma stiline artış meydana geldiği rapor edilmiştir. Çetinkaya ve Akbaba (2015, s. 8) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada öğrencilerin genel olarak güvenli ve kayıtsız bağlanma stiline sahip oldukları, diğer bağlanma stillerini düşük düzeyde sergiledikleri rapor edilmiştir.

Hamarta ve diğerleri (2009a, s. 204) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerine orta düzeyin üzerinde sahip oldukları bulunmuştur. Bu kapsamda araştırmaya katılan öğrencilerin güvenli bağlanma stiline düşük düzeyde sahip olmalarının temelinde çocukluk yıllarında ebeveynler ile sağlanan güven ortamının yetersiz olmasının yattığı düşünülebilir. Bilindiği gibi güvenli bağlanma stiline temelinde gerek bebeklik gerekse de erken çocukluk yıllarında ebeveynleri güvenli üs olarak görme unsuru yatmaktadır (Çıkkılı-Uytun vd., 2013, s. 182).

Cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin korkulu bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, güvenli, saplantılı ve kayıtlı bağlanma stiline ise cinsiyet

değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Korkulu bağlanma stiline ilişkin farklılık değerlendirildiği zaman, kadın öğrencilerin korkulu bağlanma stillerinin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan benzer çalışma bulguları da üniversite öğrencilerinin çocukluk yıllarında yaşadıkları olayların, travmaların ya da sosyal çevre unsurlarının bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermesine zemin hazırladığını (Deniz, 2006, s. 93), bunun yanında cinsiyet değişkeninin bağlanma stilleri üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Erözkan, 2004, s. 155). Bunun yanında yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinde cinsiyet rollerinin de bağlanma stillerini etkilediğini göstermektedir (İlhan, 2012, s. 2382). Konrath ve diğerleri (2014, s. 326) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkeninin bağlanma stilleri üzerinde önemli bir belirleyici olduğu rapor edilmiştir. Çetinkaya ve Akbaba (2015: 8) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada erkek öğrenciler ile kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerde korkulu bağlanma stiline daha baskın olmasında kültürel açıdan kız ve erkek çocuklarının farklı biçimlerde yetiştirilmelerinin yattığı düşünülebilir. Karakuş (2012, s. 42) tarafından bu konuda yapılan araştırmada erkek çocuklarının daha rahat ve serbest bir biçimde yetiştirildikleri, buna karşılık kız çocuklarının daha fazla koruma içgüdüğü ile yetiştirildikleri belirtilmiş, bu durumun kız çocuklarının korkulu bağlanma stiline daha fazla benimsemelerine neden olduğu belirtilmiştir. Erözkan (2011, s. 66) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen diğer bir çalışmada güvenli bağlanma stiline erkek öğrenciler lehine, korkulu bağlanma stiline ise kadın öğrenciler lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Karaşar (2014, ss. 34-42) tarafından yapılan diğer bir çalışmada güvenli bağlanma stiline erkek öğrenciler lehine, korkulu bağlanma stiline ise kadın öğrenciler lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermesinin temelinde çocukluk dönemlerinde kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve duygusal açıdan farklı muameleler görmelerinin yattığı ve kültürel açıdan farklı yetiştirildikleri düşünülebilir.

Çalışmada eğitim görülen sınıf seviyesi bağlanma stillerini etkilememektedir. Eğitim görülen sınıf seviyesine bakıldığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin bağlanma stillerinin anlamlı farklılık göstermediği, bu kapsamda üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin eğitim görülen sınıf değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Erözkan (2011, s. 66) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen benzer bir çalışmada da öğrencilerin bağlanma stillerinin öğrenim görülen sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir. Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulguların literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir. Eğitim görülen sınıf seviyesinin bağlanma stilleri üzerinde anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde bağlanma stillerinin küçük yaşlarda şekillendiği sonraki yaşam dönemlerinde çok fazla değişmediği düşünülebilir. Bağlanma kuramına göre, ailelerin bebeklik döneminde çocuk yetiştirme tarzlarının bağlanma stilleri üzerinde önemli birer belirleyici olmakla beraber, literatürde yer alan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Sümer ve Güngör, 1999, s. 35).

Yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin korkulu, saplantılı ve güvenli bağlanma stillerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık kayıtsız bağlanma stiline ise yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, 22-23 yaş ile 23 ve üzeri yaş grubunda bulunan öğrencilerin kayıtsız bağlanma stiline 20-21 yaş grubundaki öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Konrath ve diğerleri (2014, s. 326) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinde yaş grubu değişkeninin bağlanma stilleri üzerinde önemli bir belirleyici olduğu rapor edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde katılımcıların yaş gruplarına göre psikolojik yapılarının ve sosyal çevre ile ilişkilerinin farklılık göstermesinin yattığı düşünülebilir.

Öğrenim görülen fakülte türüne göre ele alındığında korkulu bağlanma stiline fen edebiyat fakültesi öğrencileri lehine yüksek olduğu, buna karşılık diğer bağlanma stillerinin öğrenim görülen fakülte türüne göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde diğer

bölümlerde öğrenim gören öğrenciler ile kıyaslandığı zaman fen edebiyat fakültesi öğrencilerinin eğitim ve öğretim sürecinde daha fazla zorlukla karşılaşmalarının yattığı düşünülebilir.

Bebeklik döneminde bakımı üstlenen birey (anne, baba, diğer bireyler) faktörüne bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin bağlanma stillerinin istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerden güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma stiline sahip olanların 361'inin bebeklik dönemi bakımını annesi, 6'sının bakımını baba ve 22'sinin bakımını ise diğerleri olan kişiler üstlenmiştir. Elde edilen bulgular literatürle paralellik göstermemektedir. Tüzün ve Sayar (2006, s. 26-34) tarafından yapılan araştırmada çocuğa bakım veren kişi anne-baba ya da bakıcı bebeğe bakmayı sadece bir iş olarak algılamamalı ona mutluluk ve doyumda sağlamalıdır. Bu etkileşim sadece bebeğin ebeveynleri ile değil ileride kuracağı ilişkileri de etkilemektedir. Bebeğin ebeveynleri ile ilişkisinde olan ve hayatının başlangıcında 9 ayında gelişen davranışlara bağlanma davranışı denir. Bakım veren kişi anne baba olan bireylerin güvenli bağlanma stiline daha çok sahip oldukları görülmüştür. Araştırmanın literatüre paralel olmamasının temelinde araştırmanın yapıldığı coğrafyanın kültürel özellikleri dikkate alındığında bebeklik döneminde genellikle bakım veren kişinin anne olduğu gerekçesiyle bebeklik dönemi bakım üstlenen kişinin bağlanma stilleri üzerine etkisi olmadığı düşünülmektedir.

Anne babanın eğitim düzeyi bağlanma stillerini etkilememektedir. Bu araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Anne ve baba eğitim düzeylerine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin bağlanma stillerinin hem anne hem de baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Nitekim literatürde yer alan araştırma bulguları da ebeveyn tutumlarının üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri üzerinde önemli birer belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Erözkan, 2011, s. 66). Karaşar (2014, ss. 35-38) tarafından yapılan ve çalışma bulgularımız ile paralellik gösteren benzer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin hem anne hem de baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu

sonucun ortaya çıkmasının temelinde bağlanma stillerinin ebeveyn eğitim düzeyinin yanında ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecinde kullandıkları tutumlar ile yakından ilişkili olmasının yattığı düşünülebilir. Bağlanma stillerini etkileyen unsurların başında aile tutumu gelmekte olup, literatürde yer alan çalışma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Eldad & Benatov, s. 1).

Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde üniversite yaşamının öğrencilerde strese neden olmasının, bunun yanında gelecek kaygısı gibi unsurların stres oluşumunu tetiklemesinin yattığı düşünülebilir. Wahed ve Hassan (2017, s. 77) tarafından yapılan araştırmada da üniversite Stolyer ve Lafreniere (2015, s. 146) tarafından yapılan araştırmada da üniversite yaşamının öğrencilerde birçok açıdan strese neden olduğu belirtilmiştir. Savcı ve Aysan (2014, s. 54) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin orta ve yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Akbaş ve diğerleri (2005, s. 62) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinde eğitim ve öğretim sürecinde yaşanan olumsuz unsurların strese neden olduğu vurgulanmıştır. Otrar ve diğerleri (2002, s. 9) tarafından yapılan araştırmada ise üniversite öğrencilerinde ekonomik problemler ve gelecek kaygısının strese neden olan unsurlar arasında ilk sıralarda geldiği rapor edilmiştir. Beiter ve diğerleri (2015, s. 92) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin %3'ünün aşırı düzeyde ciddi, %8'inin ciddi düzeyde, %15'inin orta düzeyde, %12'sinin ise düşük düzeyde stres yaşadıkları, Iqbal ve diğerleri (2015, s. 354) tarafından yapılan araştırmada ise üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyinin %51.3 gibi ciddi bir orana sahip olduğu rapor edilmiştir. Crego ve diğerleri (2016, s. 165) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin özellikle sınav süreçlerinde stres düzeylerinin yükseldiği, sınav süreçlerinde stresin sınav sonuçlarını olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Gallego ve diğerleri (2014, s. 1) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinde strese neden olan unsurlar içerisinde sınavların önemli bir yere sahip olduğu vurgulanmıştır. Bunun temelinde

öğrencilerde mezuniyetin yaklaşmasının, atanma ve iş bulma konusunda sınavlara girecek olmalarının, çevresel ve ailevi beklentilerin artmasının etkili olabileceği düşünülebilir.

Cinsiyet farklılıkları dikkate alındığında araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, hem yetersiz öz yeterlik algısı hem de stres-rahatsızlık algısı alt boyutlarında kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip oldukları bulunmuştur. Elde edilen bu bulgulara göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda da kadın ve erkeklerin karşılaştıkları durumlarda farklı düzeylerde stres yaşadıkları bulgularına ulaşılmıştır (Arslan, 2016, s. 78). Literatürde yer alan araştırma bulguları da üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin kadın öğrenciler lehine yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Broughman vd., 2009, s. 85; Lee ve Padilla, 2014, s. 243; Stoliker ve Lafreniere, 2015, s. 146; Iqbal ve diğerleri, 2015, s. 354; Kaur ve Sandhu, 2016, s. 323). Akbağ vd., (2005, s. 71) tarafından devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada hem sosyal stres hem de fiziksel stres algısının kadın öğrenciler lehine yüksek bulunduğu rapor edilmiştir. Cho ve Jeon (2015, s. 79) tarafından yapılan diğer bir çalışmada da üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyinin kadın öğrenciler lehine yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bonneville-Roussy ve diğerleri (2017, s. 28) tarafından yapılan araştırmada ile Beiter ve diğerleri (2015, s. 92) ve Pozos-Radillo ve diğerleri (2014, s. 47) tarafından yapılan araştırmada da kadın üniversite öğrencilerinin erkek öğrencilere kıyasla daha fazla algılanan stres düzeyine sahip oldukları bulgularına ulaşılmıştır. Cantürk (2014: 57) tarafından yapılan diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin stres algılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda öğrencilerin stres algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, elde edilen bulgulara göre kadın öğrencilerin stres algılarının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Söz konusu araştırmada kadın öğrencilerin stres düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olmasının temelinde kadınların stresli durumlarla daha fazla karşılaşmalarının ve strese

neden olan olaylardan daha fazla etkilenmelerinin yatabileceği belirtilmiştir. Savcı ve Aysal (2014, s. 48) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada da algılanan stres düzeyinin kadın öğrenciler lehine yüksek olduğu rapor edilmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin stres düzeylerinin farklılık göstermesinin temelinde kadın ve erkeklerde strese neden olan unsurların birbirinden farklı olmasının, diğer bir ifade ile kadın ve erkeklerin farklı stres kaynaklarına sahip olmalarının yattığı düşünülebilir.

Stres bireyin çevresi, algıları ve bu algı ve çevre sonucu uyarılması sonucu ortaya çıkar (Ceylan, 2005, ss. 16-17). Sınıf seviyesi algılanan stres düzeyini etkilememektedir. Öğrenim görülen sınıf seviyesine bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre karşılaştıkları sorunların benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir.

Yaş gruplarına göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin Yetersiz öz yeterlik algılarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık stres-rahatsızlık algılarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, 18-19 yaş, 20-21 yaş ve 22-23 yaş grubundaki katılımcıların stres-rahatsızlık algılarının 23+ yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Pozos-Radillo ve diğerleri (2014, s. 47) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde diğer yaş gruplarında bulunan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman 18, 23 ve 25 yaş gruplarında bulunan öğrencilerin stres düzeylerinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Wahed ve Hassan (2017, s. 77) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyinin büyük yaş grubunda bulunan öğrenciler lehine yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde büyük yaş grubunda bulunan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman küçük yaş gruplarındaki öğrencilerin stres yaratan unsurlardan daha kolay etkilenmelerinin yattığı düşünülebilir.

Eğitim görülen fakülte türüne göre değerlendirildiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışma bulguları değerlendirildiği zaman,  niversite  ğrencilerinde algılanan stres düzeyinin öğrenim görülen fakülte/bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır (Savcı ve Aysan, 2014: 50). Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulguların literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Eğitim görülen bölümlerin stres algısı üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı söylenebilir.

Bebeklik döneminde bakımı üstlenen birey değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin yetersiz öz yeterlik algılarının bakıcı birey değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermediği, buna karşılık stres-rahatsızlık algısının bakıcı birey değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre bebeklik dönemi bakıcılıkları diğerleri (bakıcı, yakın akraba vb) olan öğrencilerin stres - rahatsızlık algısı bebeklik dönemi bakıcılıkları anne ve baba olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde bebeklik döneminde diğer bakıcıların anne-babalar kadar çocuklarla yakından ilgilenmemelerinin yattığı düşünülebilir.

Anne ve baba eğitim düzeyine bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin hem anne hem de baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde eğitim düzeylerine göre ebeveynlerin  ocuk yetiştirme tarzlarının benzerlik göstermesinin, bunun yanında çocukları ile ilgilenme düzeylerinin benzer olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiği zaman öğrencilerin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) stratejisini düşük düzeyde, dışarıdan yardım alma, kabul etme-bilişsel mücadele (yeniden yapılanma) ve kaçma-soyutlanma (eylemsel, duygusal) stratejilerini orta düzeyde, aktif planlama ve dine sığınma stratejilerini ise orta düzeyin üzerinde kullandıkları tespit edilmiştir. Kaya ve diğerleri (2007, s. 142) tarafından  niversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada

öğrencilerin stresle başa çıkmada genellikle pasif stratejileri yaygın olarak kullandıkları belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde öğrencilerin yetiştirilme tarzlarının ve içinde yetiştikleri kültürün farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre streste başa çıkmada kadın öğrencilerin dine sığınma, dışarıdan yardım alma, kaçma-soyutlanma (duygusal - eylemsel) stratejilerini, erkek öğrencilerin ise kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) stratejisini daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Buna karşılık öğrencilerin stresle başa çıkmada aktif planlama ve kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Kaya ve diğerleri (2007, s. 142) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen benzer bir çalışmada stresle başa çıkmada kadın öğrencilerin genellikle pasif stratejileri, erkek öğrencilerin ise aktif başa çıkma stratejilerini baskın olarak kullandıkları, ancak gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı rapor edilmiştir.

Literatürde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer çalışmalarda da stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre bazı farklılıklar gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır (Broughman vd., 2009, s. 85; Lee ve Padilla, 2014, s. 243). Avşaroğlu ve Üre (2007, s. 89) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin kaçma-soyutlama alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği, diğer stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Ceylan (2005, s. 71) tarafından yaş ortalamaları 22.31 ± 2.88 yıl olan genç bireyler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada kadın ve erkeklerin stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerden yararlanma düzeylerini karşılaştırılması amaçlanmış, araştırmanın sonunda stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerden yararlanma düzeyinin kadın bireyler lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cho ve Jeon (2015: 79) tarafından yapılan araştırmada ise kadın üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada aktif başa çıkma stratejilerini erkek öğrencilerden daha az kullandıkları rapor

edilmiştir. Mutlu (2017, s. 51) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği, dine sığınma ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutlarında stresle başa çıkma stratejilerinin kadın öğrenciler lehine, kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutunda ise stresle başa çıkma stratejilerinin erkek öğrenciler lehine yüksek olduğu bulunmuştur.

Otrar vd., (2002, s. 1-10) tarafından yapılan çalışmada Türkiye’de öğrenim gören Türk ve Akraba Topluluğu öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 17-36 yaş aralığında bulunan 232 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda kadın öğrenciler ile kıyaslandığı zaman erkek öğrencilerin stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkma stratejisini daha sık kullandıkları tespit edilmiştir. Aynı çalışmada stresle başa çıkmada kendine güvenli ve boyun eğici yaklaşımı kadın öğrencilerin, iyimser yaklaşımı ise erkek öğrencilerin daha sık tercih ettikleri, öğrencilerin stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma ve çaresiz yaklaşımları kullanma düzeylerinin ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Savcı ve Aysan (2014, s. 48) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkmada kullandıkları stratejilerinin cinsiyet unsuruna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, söz konusu çalışmada stresle başa çıkmada problem çözme yöntemini kadın öğrencilerin, sorumluluğu kabul etme stratejisini ise erkek öğrencilerin daha fazla kullandıkları rapor edilmiştir.

Mutlu (2017, s. 53-66) tarafından yapılan araştırmada üniversite düzeyinde öğrenim gören bireylerin özel yaşantılarına ilişkin stresle başa çıkabilme tutumları ile umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya Konya il merkezinde olan Selçuk Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesinde okuyan 370 erkek ve 392 kadın olmak üzere toplamda 762 birey dâhil edilmiştir. Araştırmada veriler anket formu ile toplanmıştır. Araştırmanın sonunda akademik alanda erkek ve kadın bireylerin arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı, erkek öğrencilerin romantik

ilişkiye ilişkin umudunun kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu, stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde kaçma-soyutlama ve dine sığınmaya ilişkin kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farkın bulunduğu, erkek öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerini kullanmada kadın öğrencilere göre daha düşük düzeyde kullandığı, biyokimyasal başa çıkma stratejisini kadın öğrencilere oranla erkek öğrencilerin daha fazla kullandığı, köyde yaşıyan öğrenciler ile şehir merkezinde yaşıyan öğrencilerin romantik ilişki umutları arasında anlamlı bir farkın olduğu, köylerde yaşıyan öğrencilerin romantik ilişki umut oranlarının daha düşük düzeyde olduğu, öğrencilerin stresle başa çıkma ve sosyal ilişkiler alt boyutları arasında düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu rapor edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kadın ve erkek öğrencilerin bebeklik dönemi yetiştirilme tarzlarının farklı olması ve kültürel etkenler olduğu düşünülmektedir.

Öğrenim görülen sınıf seviyesine bakılarak yapılan araştırmada araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin dine sığınma alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği, diğer stresle başa çıkma stratejilerinin ise öğrenim görülen sınıf değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerle kıyaslandığı zaman 1. sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkmada dine sığınma stratejisini daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Bonneville-Roussy ve diğerleri (2017, s. 28) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinde öğrenim görülen sınıf değişkeninin stresle başa çıkma stratejileri üzerinde anlamlı bir belirleyici olduğu rapor edilmiştir. Avşaroğlu ve Üre (2007, s. 89) tarafından yapılan benzer bir çalışmada öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin kaçma-soyutlama alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği, diğer stresle başa çıkma stratejilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulguların aksine literatürde yer alan bazı çalışmalarda üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin öğrenim görülen sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır (Doğan ve Eser, 2013, s. 35). Savcı ve Aysan (2014, s. 53) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada problem çözme, kadercilik, kaçınma, sorumluluğu

kabul etme ve sosyal desteğe başvurma stratejisini kullanma düzeylerinin öğrenim görülen sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu çalışma bulgularının bizim araştırma sonuçlarımız ile paralellik göstermemesinin temelinde araştırmalara katılan öğrencilerin farklı üniversitelerde ve bölümlerde öğrenim görmelerinin, bunun yanında üniversite ve bölüm değişkenlerinin strese neden olan unsurlar üzerinde belirleyici olmasının yattığı düşünülebilir.

Yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkmada kaçma-soyutlanma (duygusal - eylemsel) stratejisini kullanma düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği, diğer stresle başa çıkma stratejilerinin ise yaş gruplarına göre herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre 18-19 yaş grubundaki öğrencilerin kaçma-soyutlanma (duygusal - eylemsel) stratejisini 20-21 yaş, 22-23 yaş ve 23+ yaş grubundaki öğrencilerden daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Monteiro ve diğerleri (2014, s. 153) tarafından yapılan benzer bir çalışmada üniversite öğrencilerinde yaş arttıkça stresle başa çıkmada problem çözmeye yönelik stratejileri daha fazla kullandıkları rapor edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde öğrencilerin yaşları arttıkça stresle başa çıkmada aktif yöntemlerden daha fazla yararlanmaya başlamalarının yattığı düşünülebilir.

Öğrenim görülen fakülte türü değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin dış yardım arama, aktif planlama ve kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği, diğer alt boyutlara ilişkin bulguların ise öğrenim görülen fakülte türü değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, dine sığınma stratejisinin İslami bilimler fakültesi, kaçma-soyutlanma (duygusal - eylemsel) stratejisinin fen edebiyat fakültesi ve iktisadi ve idari bilimler öğrencileri lehine, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) stratejisinin ise iktisadi ve idari bilimler fakültesi, mimarlık ve mühendislik fakültesi ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gallego ve diğerleri (2014, s. 1) tarafından yapılan araştırmada da üniversite

öğrencilerinde spora katılımın stresle başa çıkma stratejilerini olumlu yönde etkilediği rapor edilmiştir. Doğan ve Eser (2013, s. 38) tarafından yapılan araştırmada meslek yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Savcı ve Aysan (2014, s. 50) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkmada doğaüstü güçlere başvurma, kadercilik, kaçınma, sorumluluğu kabul etme ve sosyal desteğe başvurma stratejilerini kullanma düzeylerinin öğrenim görülen bölüm/fakülte türü değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık problem çözme stratejisini kullanma düzeyinin öğrenim görülen bölüm türüne göre farklılaştığı rapor edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde spora katılımın psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilemesinin, buna paralel olarak diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma konusunda bilişsel stratejilerden daha fazla faydalanmalarının yattığı düşünülebilir.

Bebeklik döneminde bakımı üstlenen bireylerin farklılık göstermesine göre araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde öğrencilerin çocukluk yıllarında bakıcıları olan kişilerin kendilerine yaklaşımlarının benzerlik göstermesinin, bunun yanında stresle başa çıkma stratejilerinin olgunlaşmaya ve yaşam şartlarına bağlı olarak zamanla şekillenmesinin yattığı düşünülebilir.

Anne eğitim düzeyi ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkmada dine sığınma ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) stratejilerini kullanma düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği, diğer stresle başa çıkma stratejilerinin ise anne eğitim düzeyi değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, anne eğitim düzeyi lise olan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman anne eğitim düzeyi ilköğretim olan öğrencilerin stresle başa çıkmada dine sığınma stratejisini daha sık kullandıkları, anne eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin ise

anne eğitim düzeyi ilköğretim olan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman stresle başa çıkmada kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) stratejisini daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Elde edilen sonucun ortaya çıkmasının temelinde eğitim seviyesi yükseldikçe dinsel faktörlerin sorgulanmaya başlandığı ve stresle başa çıkma tarzının farklılaştığı düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulguların aksine tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkmada kullandıkları stratejilerin anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Kaya vd., 2007, s. 142). Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulguların literatürle zıtlık gösterdiği görülmektedir. Bunun temelinde araştırmaların örneklem gruplarının farklı sosyo-demografik özelliklere sahip olmalarının yattığı düşünülebilir.

Baba eğitim düzeyi ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkmada dine sığınma stratejisini kullanma düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği, diğer stresle başa çıkma stratejilerinin ise baba eğitim düzeyi değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, baba eğitim düzeyi ilköğretim ve lise olan öğrencilerin stresle başa çıkmada dine sığınma stratejisini baba eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Ortaya çıkan bu bulgulara göre baba eğitim düzeyinin öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerini etkilediği söylenebilir. Elde edilen sonucun ortaya çıkmasının temelinde eğitim seviyesi yükseldikçe dinsel faktörlerin sorgulanmaya başlandığı ve stresle başa çıkma tarzının farklılaştığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyi alt boyutları ile bağlanma stilleri alt boyutları arasındaki ilişki değerlendirildiği zaman, öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, güvenli bağlanma stili ile yetersiz öz yeterlik algısı düzeyi ve stres-rahatsızlık algısı düzeyi arasında pozitif ve düşük düzeyde, saplantı bulunduran bağlanma düzeyi ile yetersiz öz yeterlik algısı arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu, korkulu bağlanma stili ile yetersiz

öz yeterlik algısı ve stres-rahatsızlık algısı arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu, kayıtlı olmayan bağlanma stili ile yetersiz öz yeterlik algısı arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bunun yanında kayıtlı olmayan bağlanma düzeyi ile stres-rahatsızlık algısı arasında ise negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. literatürde yer alan çalışmalarda da psikolojik yapıyı etkileyen birçok çevresel değişken bulunduğu, söz konusu değişkenler arasında bağlanma stillerinin de yer aldığı belirtilmiştir (Wei vd., 2011, s. 191; Wang & Mallinckrodt, 2006, s. 422).

Keklik (2011, s. 84) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin bağlanma stilleri ile psikolojik yapıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda bağlanma stillerinin kaygı düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir. McCarthy ve diğerleri (2006, s 1) tarafından yapılan çalışmada da bağlanma stilleri ile negatif ruh hali arasında anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Liu ve diğerleri (2009, s. 639) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik yapıları arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu kapsamda çalışmada elde edilen bulguların literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri alt boyutları ile bağlanma stilleri alt boyutları arasındaki ilişki değerlendirildiği zaman, öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, güvenli bağlanma stili ile dış yardım arama, kaçma-soyutlanma (duygusal - eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal), kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) stresle başa çıkma tarzı düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, saplantılı bağlanma stili ile dış yardım arama, kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) stresle başa çıkma tarzı düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, korkulu bağlanma stili ile dine sığınma ve kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) stresle başa çıkma tarzı düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, kayıtlı

olmayan bağlanma stili ile aktif planlama stresle başa çıkma tarzı düzeyi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bilindiği gibi stres olgusu organizmanın çevreden gelen uyarılara verdiği bir yanıt olarak ortaya çıkmaktadır. Stres oluşma sürecinde aile bireyleri ile ilişkilerde görülen uyaranlar da stres oluşumunu ve düzeyini şekillendirmektedir (Önem-Açikkaya ve Çelik-Erden, 2014, ss. 18-20). Bu noktada yetiştirilme sürecinde öğrencilerin aileleri tarafından aldıkları psikolojik uyaranların stres düzeyini farklı biçimlerde etkilemesinin literatürle uyumlu bir sonuç olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyi alt boyutları ile stresle başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yetersiz öz yeterlik algısı düzeyi ile kaçma-soyutlanma (duygusal - eylemsel) stresle başa çıkma tarzı düzeyi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, stres-rahatsızlık algısı ile aktif planlama stresle başa çıkma tarzı arasında negatif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, stres-rahatsızlık algısı ile kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu, stres-rahatsızlık algısı ve kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Otrar vd., (2002, s. 11) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiş, elde edilen bulgulara göre öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arttıkça stresle baş etmede çaresiz yaklaşımı daha fazla kullandıkları, stresle başa çıkma stratejilerinden kendine güvenli, iyimser, boyun eğici ve sosyal desteğe başvurma stratejilerini kullanma durumlarının ise algılanan stres düzeyine göre herhangi bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Crego ve diğerleri (2016, s. 165) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunduğu rapor edilmiştir.

Savcı ve Aysan (2014, s. 54) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiş, araştırmanın sonunda öğrencilerde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler arasında pozitif yönde düşük ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmada algılanan stres ölçeği ile stresle başa çıkma ölçeğinin kadercilik, kaçınma, kendine saklama, problem çözme ve sorumluluğu kabul etme alt boyutları arasında pozitif yönde düşük bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada stresle başa çıkma stratejilerinin algılanan stres düzeyine göre farklılık göstermesinin temelinde strese neden olan sosyal ve çevresel faktörlerin farklılık göstermesinin, bunun yanında öğrenilmiş başa çıkma stratejilerinin birbirinden farklı olmasının yattığı belirtilmiştir.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu araştırmanın sonunda üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin cinsiyet ve yaş grubu değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, buna karşılık öğrencilerin bağlanma stillerinin öğrenim görülen fakülte türü, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve çocukluk döneminde bakıcılıklarını üstlenen birey değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiş, elde edilen bulguların genel olarak literatürle uyumlu olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve yaş grubu değişkenlerinin bağlanmanın önemli birer yordayıcısı olduğu söylenebilir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerini etkileyen demografik değişkenlerin daha iyi anlaşılabilmesi için konu ile ilgili benzer çalışmalar yapılması gerektiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin yaş, cinsiyet ve çocukluk çağındaki bakıcı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, özellikle yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre algılanan stres düzeyinin farklılık göstermesinin temelinde yaş ve cinsiyete göre öğrencilerin stres kaynaklarının farklılık göstermesinin yattığı düşünülmüştür. Bunun yanında öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin öğrenim görülen sınıf düzeyi, öğrenim görülen fakülte türü ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiş, bu sonuçların literatürle paralellik gösterdiği görülmüştür. Üniversite hayatında öğrencilerin akademik başarılarının yüksek olması için algılanan

stres düzeylerini etkileyen unsurların iyi bilinmesi, strese neden olan unsurların en aza indirilmesi oldukça önemlidir. Bu noktada üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyini etkileyen unsurların ele alındığı yeni çalışmalara gereksinim duyulduğu söylenebilir.

Stresle başa çıkma stratejileri ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin sadece çocukluk çağında bakıcılık üstlenen birey değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermediği, buna karşılık öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyet, yaş, öğrenim görülen sınıf ve fakülte türü, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulguların literatürle kısmen uyumu olduğu görülmüş, bunun temelinde yapılan bu çalışma ile literatürde yer alan diğer çalışmalara dâhil edilen öğrencilerin farklı sosyo-demografik özelliklere sahip olmalarının yattığı düşünülmüştür. Bu noktada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerini etkileyen unsurların ele alındığı yeni çalışmalara gereksinim duyulduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin algılanan stres düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiş, ancak literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda literatürde üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin ele alınacağı güncel çalışmalara gereksinim duyulduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hills-dale. NJ Eribaum.
- Akbağ, M., Sayiner, B., & Sözen, D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21: 59-74.
- Akman, S. (2004). Türk Psikoloji Bülteni. *Özel Gündem "Stres"* 10(34-35): 0-54.
- Allen, R.J. (1984). *Human Stress: Its nature and control*. New York: Mc Millan Publishig Company.
- Arslan, s. (2016). *Üniversitelere Hazırlanan Öğrencilerde Stres Düzeylerinin Duyguları Yönetme Becerisine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stres başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3).
- Aydın, H. (2008). *Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın. T. (2017). *Psikodinamik Yaklaşım Psikanaliz*. <http://www.tuba-aydin.com/psikodinamik-yaklasim/> erişim tarihi : 02.06.2018
- Aytaç, S. (2009). *İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi*. Uludağ Üniversitesi İİBF.
- Avşaroğlu, S. & Ömer, Ü. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18): 85-100.

- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü*. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, Z., Atakuman, Y. & Duman, Y. (1998). Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Turkish Middle Managers. Stress and Anxiety Research Society. *19th International Conference: İstanbul*.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, (6)1: 226-241.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173: 90-96.
- Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(1): 40.
- Bonneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., & Bouffard, T. (2017). Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. *Contemporary Educational Psychology*, 48: 28-42.
- Bowlby J. (1969). *Attachment. Attachment and loss*: 1. Loss. New York: Basic Books.
- Brown, L. S. & Wright, J. (2001). Attachment Theory in Adolescence and Its Relevance to Developmental Psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 8: 15-32.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28(2): 85-97.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. çev: E., Sarioğlu, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. 2. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.

- Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkinliği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kocaeli.
- Cantürk, H. (2014). *Üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin depresyon, stres ve anksiyete ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Ceylan, M. (2005). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar, İzmir.
- Cho, S., & Jeon, G. S. (2015). Influencing factors of job-seeking stress among Korean college students in West South area. *Korean Journal of Stress Research*, 23(2), 79-89.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Melmerstein, R. (1983) A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24: 385-396.
- Crego, A., Carrillo-Diaz, M., Armfield, J. M., & Romero, M. (2016). Stress and academic performance in dental students: the role of coping strategies and examination-related self-efficacy. *Journal of Dental Education*, 80(2): 165-172.
- Çelebi, G. Y. (2017). Ergenlerde sosyal kaygı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(5): 1729-1736.
- Çetinkaya, B. & Akbaba, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(4): 1.
- Çıkkılı-Uytun, M., Öztop, D. B. & Eşel, E. (2013). Ergenlik ve erişkinlikte bağlanma davranışının değerlendirilmesi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26: 2.
- Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22: 89-99.
- Deniz, M. E. & Yılmaz, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25): 17-26.

- Deniz, M.E., & Sümer, A.S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, *Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. Eğitim Ve Bilim*, 35(158): 1-13.
- Dilmaç, B., Hamarta, E. & Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1): 127-159.
- Doğan, B. & Mümin, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: nazilli myo örneği. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 3(4): 29-39.
- Eldad, R., & Benatov, J. (2018). Adult attachment and perceived parental style may shape leadership behaviors. *Leadership & Organization Development Journal*, 39(2): 1-2.
- Erdal, M.B. (2009). *İşletmelerde Stres Kaynakları, Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama*. Doktora Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Eraslan-Çapan, B. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(3): 127-142.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2): 155-175.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 2(3): 60-74.
- Ersarı, G., & Naktiyok, A. (2012). İş Görenin İçsel ve Dışsal Motivasyonunda Stresle Mücadele Tekniklerinin Rolü/Role of Stress Fighting Techniques in Internal and External Motivation of Employees. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1): 81-101.
- Eşsizoglu, A. (2015). *Çatışma ve Stres Yönetimi II*. Çınar Yenilmez (Ed.), Anadolu Üniversitesi Yayını. Eskişehir.

- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eēitim programının ilköēretim 2. kademe öērencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eēitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., & Mañas, I. (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 17: 1-6.
- Gündüz, B. (2013). Baēlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliēi yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eēitim Bilimleri*, 13(4): 2071-2085.
- Hamarta, E., Deniz, M. E. & Saltalı, D. (2009). Baēlanma stillerinin duygusal zekâyı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eēitim Bilimleri*, 9(1): 195-229.
- Hamarta, E., Arslan. C., Saygın, Y. & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öērencilerinin stresle başaçıkma yaklaşımlarının analizi. *Deēerler Eēitimi Dergisi*, 7(18): 25-45.
- Iqbal, S., Gupta, S., & Venkatarao, E. (2015). Stress, anxiety & depression among medical undergraduate students & their socio-demographic correlates. *The Indian Journal of Medical Research*, 141(3): 354.
- İlhan, T. (2012). Üniversite öērencilerinde yalnızlık: cinsiyet rolleri ve baēlanma stillerinin yalnızlıēı yordama güçleri. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(4): 2377-2396.
- İlhan, N., Batmaz, M., & Akhan, L. U. (2010). Üniversite öērencilerinin saēlıklı yaşam biçimi davranışları. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(3): 34-44.
- Jones, J. D., Fraley, R. C., Ehrlich, K. B., Stern, J. A., Lejuez, C. W., Shaver, P. R., & Cassidy, J. (2018). Stability of attachment style in adolescence: An empirical test of alternative developmental processes. *Child Development*, 89(3): 871-880.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde baēlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Journal of Society & Social Work*, 23(2): 33-46.

- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1): 27-49.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belir Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2): 137-146.
- Kaur, J., & Sandhu, K. K. (2016). Psychological capital in relation to stress among university students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(3): 323.
- Keklik, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillерinin Cinsiyet, Kişisel Anlamlılık, Depresyona Yatkınlık ve Sürekli Kaygı Düzeyleriyle İlişkisi. *Eğitim Ve Bilim*, 36(159): 85-95.
- Konrath, S. H., Chopik, W. J., Hsing, C. K., & O'Brien, E. (2014). Changes in adult attachment styles in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 326-348.
- Kuyumcu, B. (2011). Evli kişilerde gestalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5): 57-70.
- Lee, D. S., & Padilla, A. M. (2014). Acculturative stress and coping: gender differences among Korean and Korean American university students. *Journal of College Student Development*, 55(3): 243-262.
- Liu, Q., Nagata, T., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). The effects of adult attachment and life stress on daily depression: a sample of Japanese university students. *Journal of Clinical Psychology*, 65(7): 639-652.
- McCarthy, C. J., Lambert, R. G., & Moller, N. P. (2006). Preventive resources and emotion regulation expectancies as mediators between attachment and college students' stress outcomes. *International Journal of Stress Management*, 13(1): 1-22.
- Mills-Koonce, W. R., Appleyard, K., Barnett, M., Deng, M., Putallaz, M., & Cox, M. (2011). Adult attachment style and stress as risk factors for early maternal sensitivity and negativity. *Infant Mental Health Journal*, 32(3): 277-285.

- Monteiro, N. M., Balogun, S. K., & Oratile, K. N. (2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International Journal of Adolescence And Youth*, 19(2): 153-173.
- Mutlu. D. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarına Yönelik Umut Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Okci, B. (2017). *Cinsel yönelimin bağlanma stilleri, cinsel doyum ve psikopatoloji yönünden değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B. & Şirin, A. (2002). Türkiye’de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2: 477-499.
- Önem-Akçakaya, R. & Çelik-Erden, S. (2014) Stres ve stresle baş etmede psikiyatrik yaklaşım. *Turkish family physician*. 5(2): 19-25.
- Özbay, Y. (1993). *An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), TTU, Lubbock, Texas: USA.
- Özbay, Y. & Şahin, B. (1997, Eylül). *Stresle başa çıkma tutumları envanteri: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ankara.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z. & Receptoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 17(3): 405-428.
- Özmen, M. & Önen, B. (2005). Stresle başa çıkma yolları. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, 47: 171-180.
- Pozos-Radillo, B. E., de Lourdes Preciado-Serrano, M., Acosta-Fernández, M., de los Ángeles Aguilera-Velasco, M., & Delgado-García, D. D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*, 20(1): 47-52.

- Rice, P.L. (1999). *Stress And Health*. New York: Cole Publishing Company
- Roskies, E. & Albrecht, K. (1994). “*Stresle Başa Çıkmak için Kendinizle Olumlu Diyalog*”. (Çev. N.H. Şahin). N. H. Sahin (Ed.). *Stresle Basa Çıkma*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını.
- Savcı, M. & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (3): 44-56.
- Savcı, M. & Aysan, F. (2016). Bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3): 401-432.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Company.
- Sideridis, G. D., & Kafetsios, K. (2008). Perceived parental bonding, fear of failure and stress during class presentations. *International Journal of Behavioral Development*, 32(2): 119-130.
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43): 71-106.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3): 17-40.
- Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, 49(1): 146-160.
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44): 35-58.
- Şahin, N. H. & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 56-73.
- Şanal-karahan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Temel, E., Bahar, A., & Çuhadar, D. (2007). Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5): 107-118.

- Terzi, Ş. & Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31): 1-11.
- Terzi, Ş. & Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31): 1-11.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-16.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1): 24-39.
- Usta, N. (2012). *İş stresinin ilköğretim okullarında görev yapan yöneticilerin davranışlarına etkisi: Edirne ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi), Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Usta, K. N. (2017). *Evli çiftlerde bağlanma stilleri ve ilişki istikrarı*. (Tartışma Metinleri), İstanbul Ticaret Üniversitesi Dış Ticaret Enstitüsü, İstanbul.
- Uzun, K.N. (2017). *Evli Çiftlerde Bağlanma Stilleri ve İlişki İstikrarı*. İstanbul Ticaret Üniversitesi Dış Ticaret Enstitüsü. Tartışma Metinleri.1-14.
- Wahed, W. Y. A., & Hassan, S. K. (2017). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(1): 77-84.
- Wang, C. C. D., & Mallinckrodt, B. (2006). Acculturation, attachment, and psychosocial adjustment of Chinese/Taiwanese international students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4): 422.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1): 191-221.
- Yamaç, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yıldız, M., Kadir, G., & Erdem, S. Stresle başa çıkma tutumlarının insani değerler açısından incelenmesi: kamu kurumu çalışanları üzerine bir çalışma. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(1): 41-62.

- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği*. (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yıldız, M., Güç, K. & Erdem, S. (2015). Stresle başa çıkma tutumlarının insani değerler açısından incelenmesi: kamu kurumu çalışanları üzerine bir çalışma. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(1): 41-62.
- Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma teorisi ve bağlanma bozukluklarına genel bir bakış. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 22(1): 66-72.
- Yılmaztürk, M. (2011). *Sağlık ve uzun ömür elkitabı*. 1. Baskı, Doğan Egmont yayıncılık, İstanbul.
- Yurtsever, T. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Zerenoğlu, L. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleriyle çocukluktaki örselenme yaşantıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

EKLER

Ek A. Aydınlatılmış Onam

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAY FORMU

Sayın Katılımcı, Lisans düzeyi öğrencilerin bağlanma stillerinin, stres düzeylerinin ve strese karşı koyma stillerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi, bunun yanında öğrencilerin bağlanma türleri, stres düzeyleri ve stresle baş etme türleri arasındaki bağın tespit edilmesi için yürütmekte olduğumuz araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz.

Bu araştırma ile toplanan veriler, Aksaray ilindeki üniversitenin farklı bölümündeki öğrencilerin bağlanma türleri, stres düzeyleri ve stresle baş etme türleri arasında nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamamızı sağlayacaktır. Araştırmada yer almayı kabul ettiğiniz takdirde, sizlere 3 anket ve bir kişisel bilgi formu uygulanacaktır. Bunlar öğrencilerin bağlı olma tarzlarının belirlenmesinde İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), öğrencilerin stres seviyelerinin tespit edilmesinde Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği ve öğrencilerin stresle mücadele etme tarzlarının belirlenmesinde Stresle Başa Çıkma Ölçeği uygulanacaktır. Tüm bilgiler anketler aracılığıyla kayıt altına alınacak ve araştırmacı tarafından çalışmanın tamamlanmasına kadar saklanacaktır. Bu araştırmaya katılmak sizin isteğinize bağlı olup, araştırmaya katılıp katılmamanızın aldığınız/almış olduğunuz derslerin notları üzerinde hiçbir etkisi olmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Anket formunda klinik bilgileriniz yer almayacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır.

Sizin de bu çalışmaya katılmanızı oneriyoruz. Ancak araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, aşağıdaki iletişim bilgilerinden bize ulaşabilirsiniz.

Ek B. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,
Aşağıdaki Kişisel Bilgi Formu Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı (Klinik) Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda yürütülen “Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Stres Düzeyleri, Stresle Baş Etme Yöntemleri ve Farklı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi” konulu tez çalışmasının araştırması ile ilgilidir. Toplanan veriler, kişisel olarak değil topluca değerlendirilecek ve tamamen bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmamıza katılarak çalışmalarımıza destek verdiğiniz için teşekkür eder, başarılı ve sağlıklı bir çalışma hayatı dilerim. Saygılarımla.

1. Cinsiyet?

- a) Kadın b) Erkek

2. Sınıfınız?

- a) 1.sınıf b) 2.sınıf c) 3.sınıf d) 4.sınıf e) Hazırlık

3. Yaşınız?

- a) 18-19 b) 20-21 c) 22-23 d) 24 ve üzeri

4. Hangi bölümde öğrenim görüyorsunuz?

Belirtiniz:.....

5. Bebeklik dönemi bakımınızı üstlenen kişi kimdir?

- a) Anne b) Baba c) Diğerleri(bakıcı vs.)

6. Annenin eğitim durumu.....

7. Babanın eğitim durumu.....

Ek C. İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıda verilen cümleleri lütfen yakın ilişkilerinizi (arkadaşlık, romantik ilişkiler gibi) düşünerek 7 ölçek üzerinden size en uygun olanı işaretleyiniz.

1.Beni Hiç Tanımlamıyor 2. Beni pek tanımlamıyor 3. Bir Fikrim Yok 4. Beni Biraz Tanımlıyor 5. Beni oldukça Tanımlıyor 6.Tamamıyla Beni Tanımlıyor

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

Ek D. Algılanan Stres Ölçeği

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

Ek E. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Aşağıda günlük hayatta karşılaştığınız sorunlarla nasıl mücadele ettiğinize yönelik sorular yer almaktadır. Size uygun düşen ifadeleri X ile işaretleyiniz.

N o	BİR SORUNLA KARŞILAŞTIĞIM ZAMAN,	Hiçbir zaman (0)	Ara sıra (1)	Bazen (2)	Sık sık (3)	Genellikle (4)
1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım					
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşıp, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım					
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm					
4	Başına gelenin çekileceğine inanırım					
5	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım					
6	Başıma gelenlere inanmak istemem					
7	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum					
8	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım					
9	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim					
10	Benden yaşlı birine danışırım					
11	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım					
12	Dini aktivitelere katılırım					
13	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissedirim					
14	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım					
15	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım					
16	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım					
17	Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim					
18	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim					
19	Her ne yapacaksam zamanında yaparım					
20	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım					
21	Huzuru dinimde bulmayı denerim					
22	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim					
23	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım					
24	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım.					
25	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım					
26	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım					
27	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım					
28	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim					

29	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım					
30	Problemi bütün geçekliğiyle olduğu gibi hissedirim					
31	İlahi bir güçten yardım isterim					
32	Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım					
33	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum					
34	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim					
35	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim					
36	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim					
37	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm					
38	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum					
39	Problemimle yaşamayı öğrenirim					
40	Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim					
41	Rahatlamak için ağlarım					
42	Müzik dinleyerek birçok şeyi unutturum					
43	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım					

ÖZGEÇMİŞ

Burcu Özkan Özcan, 19/01/1993 tarihinde Oğuzeli/Gaziantep'te doğdu. Evlidir ve Merkez/Aksaray'da ikamet etmektedir. İlkokul Hatice Büyükbeşe ve Kaşibeyaz İlkokulu, ortaokul Ömer Asım Aksoy Ortaokulu, lise Gaziantep İnci Konukoğlu Anadolu Lisesi, lisans eğitimi Zirve Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR Bölümü, yüksek lisans eğitimini ise 2017/2018 Bahar Dönemi'nde Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında tamamlamıştır. Yüksek lisans eğitimleri sırasında T.C. Gaziantep Şehitkamil Devlet Hastanesinde staj yapmıştır.

Öğrenim hayatı süresince birçok konferans, seminer ve eğitime katılmıştır. Bilişsel Davranışçı Terapiler Derneğini düzenlemiş olduğu Bilişsel Davranışçı Terapi Programının ilk modülünü tamamlamıştır. Ayrıca Gaziantep Psikoterapi Enstitüsünden almış olduğu WISC-R Zeka Testinin uygulayıcı sertifikasına sahiptir.

İNTİHAL RAPORU

ETİK KURULU ONAYI



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

04.05.2018

Sayın Burcu Özkan Özcan

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2018/132 proje numaralı ve “**Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Stres Düzeyleri, Stresle Baş Etme Yöntemleri ve Farklı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi**” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.