

BAĞLANMA STİLLERİNİN ÖZNEL İYİ OLMAYI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARINI YORDAMA GÜCÜ

Şerife TERZİ ve Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA

Özet: Bu araştırmanın amacı, bağlanma stillerinin öznel iyi olma ve stresle başa çıkma tutumlarını ne ölçüde yordadığını belirlemektir. Araştırmaya Gazi Üniversitesinde öğrenim gören 159 kız, 155 erkek, toplam 341 öğrenci katılmıştır. Araştırmada İlişki Ölçekleri Anketi, Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde standart çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Bulgular güvenli bağlanma stili, özsaygının ve stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamanın, dış yardım aramanın, dine sığınmanın, kabul/bilişsel yeniden yapılanmanın; saplantılı bağlanma stili ise, yaşam doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca korkulu bağlanma stiline kaçma/soyutlama başa çıkma tutumunu, kayıtsız bağlanma stiline aktif planlama başa çıkma tutumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Bağlanma stilleri, öznel iyi olma, stresle başa çıkma, üniversite öğrencileri.

Abstract: The predictive power of attachment styles on subjective well being and coping with stress of university students. The purpose of this study was to examine how well attachment styles predict coping with stress and subjective well-being. The sample of the study consisted of 341 (159 female, 155 male) college students from Gazi University. Data collection instruments were Relationship Questionnaire, Self Esteem Scale, Life Fulfillment Scale, and Coping with Stress Scale. The results of multiple regression analysis showed that secure attachment style was the significant predictor of self esteem; preoccupied attachment style was the significant predictor of life satisfaction; secure attachment style was the significant predictor of active planning, seeking external help, turning to religion, acceptance/cognitive restructuring. Finally fairfull attachment style was the significant predictor of avoidance, preoccupied attachment style was the significant predictor of active planning.

Key Words: Attachment styles, subjective well-being, coping with stress, university students.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda stresle başa çıkma tutumları ve öznel iyi olma düzeyi değişkenleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki üzerinde durulduğu görülmektedir. Bağlanma kuramları, erken çocukluk döneminde birincil bakıcılarla kurulan ilişkinin niteliğinin, yaşamın daha sonraki dönemlerinde kurulacak olan ilişkilerde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Bu süreçte bakıcı ile çocuk arasında kurulan ilişki sonucunda, çocuğun bakıcısına ve kendisine ilişkin oluşturduğu zihinsel işleyen modeller yaşam boyu sürmekte ve her dönemde kişilerarası ilişkilerin temelini oluşturmaktadır (Bowlby, 1980).

Bağlanma, insanların kendileri için önemli gördükleri başkalarına karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanabilir (Bowlby, 1980). Bowlby (1958) ve Ainsworth (1989) ayrı ayrı ve birlikte yaptıkları

çalışmalarda güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçma olmak üzere üç temel bağlanma stili ortaya koymuşlardır. Bartholomew ve Horowitz (1991) bu bağlanma stillerinden farklı olarak ancak Bowlby'nin bağlanma kuramına dayanarak, benliğe ve başkalarına ait zihinsel modellerin olumlu ve olumsuz olma durumlarının çarpazlanmasından oluşan, dörtlü yetişkin bağlanma stiline geliştirmişlerdir. Bu kurama göre, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört bağlanma stili bulunmaktadır. Güvenli bağlanma stili, bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin algılarının olumlu olduğu stildir. Kişinin kendisi hakkındaki değersizlik duygularına, başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmelerinin eşlik ettiği stil, saplantılı stildir. Kendisine ilişkin algının olumlu ancak başkalarına ilişkin algının olumsuz olduğu bağlanma örüntüsü, kayıtsız stildir. Her iki algısında olumsuz olduğu bağlanma örüntüsü ise, korkulu stildir. Bu bağlanma stillerine sahip olan bireylerin özellikleri kısaca şöyle açıklanabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991):

Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler; olumlu benlik algısına sahiptirler, kendilerini sevmeye değer görürler, başkalarının güvenilir, destek veren ve iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentileri vardır. Bu özellikleriyle hem başkalarıyla yakınlık kurabilirler, hem de

Bu makale, 13-15 Eylül 2006 tarihleri arasında Muğla Üniversitesinde gerçekleştirilen 15. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresinde sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

Yrd. Doç. Dr., Şerife TERZİ, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

Yrd. Doç. Dr., Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

özerk kalmayı başarabilirler. *Saplanmış bağlanma stiline sahip olan kişiler*; kendilerini değersiz hissederler, sevmeye değer görmezler, yakın ilişkilerinde kendilerini doğrulama ya da kanıtlama eğilimi gösterirler, ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler. *Kayıtsız bağlanma stiline sahip olan kişiler*; yüksek özsaygıya sahiptirler, özerkliğe aşırı derecede önem verirler, başkalarına karşı olumsuz tutuma sahiptirler ve başkalarına olan gereksinimlerini, yakın ilişkilerin gerekliliğini reddederler. *Korkulu bağlanma stiline sahip olan kişiler*; çok kaygılıdır, düşük özsaygıya sahiptirler, başkalarının güvenilmez ve reddedici olduğuna ilişkin beklentileri vardır.

Bağlanma stilleriyle ilgili araştırmaların sonuçları incelendiğinde, bireyin bağlanma stiline, onun stresle başa çıkma davranışıyla ve iyi olma düzeyi ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Bağlanma ve Stres

Folkman, Lazarus ve arkadaşları (1986)'na göre stres, birey – çevre etkileşiminde kişinin iyi uyumunu tehlikeye düşüren ve mevcut kaynaklarını zorlayan ya da aşan taleplerdir. Çeşitli kaynaklarda, “başatma yolu”, “başa çıkma yolu”, “başa çıkma stratejisi” olarak da kullanılan “başa çıkma (coping)” terimi ise, stresörlerin (stres vericiler) uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yoketme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür (Fleming, Baum ve Singer, 1984). Başa çıkma stratejileri problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki ana faktörde toplanabilir (Lazarus ve Folkman, 1984):

Problem odaklı başa çıkma, tehdit edici olayı ortadan kaldırma veya onun etkisini azaltma amacıyla, problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi yollarla, stresli durumun unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içerir. Problem odaklı başa çıkma başlığı altında, kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, planlı bir biçimde problem çözme, sorun üzerinde olumlu olarak durma gibi davranışlar yer almaktadır. *Duygu odaklı başa çıkma* ise, stresin yarattığı olumsuz duyguları kontrol altına almaya ve olumlu bir yöne odaklanmaya yönelik davranışları kapsar. Duygu odaklı başa çıkma başlığı altında, kaçma-kaçınma, inkar, sorundan uzak durma, sosyal destek arama, yüzleştirici başa çıkma, kuruntulu düşünme, zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama gibi davranışlar yer almaktadır.

İlgili literatürde bireylerin stresle başa çıkma davranışlarının, onların bağlanma stillerinden etkilendiği vurgulanmaktadır. Çünkü bağlanma ve stresle başa çıkma, stresli olayların bilişsel olarak yorumlamasını ve kişinin kendine ve başkalarına ne kadar güvenebileceğine ilişkin kararlarını içermektedir (Compas, 1988; Steward ve ark., 1998). Genel olarak bağlanma sisteminin, güvenli bir bağlanma figürü elde edildiyse stres ve kaygının etkilerini azaltan bir fonksiyonu bu-

lunmaktadır. Mikulincer ve Florian (1995), güvenli bağlanma stiline, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olan içsel bir kaynak olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir deyişle, güvenli bağlanma, yaşam sürecinde bireyin stresle başa çıkması için gerekli olan kaynaklarından biridir. Benzer şekilde güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin stresin yarattığı olumsuz duyguları kontrol altına alabildikleri (Mikulincer ve Florian, 1995), olumsuz duygu durumlarını düzeltmede kendilerine güvendikleri (McCarthy ve ark., 2001), sosyal destek algılarının daha yüksek olduğu ve stresle başa çıkma aracı olarak sosyal desteği daha sık ve etkili kullandıkları (Kobak ve Sceery, 1988; David, Morris ve Kraus, 1998) ifade edilmektedir. Öte yandan güvensiz bağlanma stiline, stres karşısında tepkisellik ya da problemlere saplanma gibi etkisiz başa çıkma yollarının kullanılmasına neden olduğu (Lopez ve ark., 2001; Janssen, Schuengel ve Stolk, 2002); kayıtsız ve korkulu bağlanma stiline sahip olan bireylerin ise yüksek düzeyde olumsuz kaçınma davranışları (ilaç kullanma, içki içme gibi) sergiledikleri (Howard ve Medway, 2004) belirtilmiştir.

Bağlanma ve Öznel İyi Olma

Öznel iyi olma, kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir (Yetim, 2001). Bireyin yaşamının değerli olduğuna nasıl karar verdiğidir ve yaşam doyumuna dayanır. Yaşam doyumunu ise, bireyin önemli yaşam alanlarında (okul, aile, iş v.b.) olumlu duygu yaşantılarının olumsuz duygu yaşantılarından daha çok olması ile ilişkilidir (Diener, 2000).

Yapılan çalışmalarda, yaşam doyumunu (Chirkov ve ark., 2003; Jenkins, 2003; Urry ve ark., 2004), kaygı (Ryan ve ark., 2005) ve özsaygı (Jenkins, 2003; Chirkov ve ark., 2003) değişkenleri öznel iyi olmanın göstergeleri olarak ele alınmaktadır. Bu araştırmada öğrencilerin öznel iyi olma düzeyleri özsaygı ve yaşam doyumunu değişkenleri ile belirlenmiştir.

İlgili literatürde bireylerin iyi olma düzeylerinin, onların bağlanma stillerinden etkilendiği vurgulanmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin olumlu benlik algısına sahip olmalarının, kendini sevmeye değer görmelerinin, başkalarıyla yakınlık kurabilmelerinin, onların öznel iyi olma düzeylerini olumlu etkilediği söylenebilir. Yapılan çalışmalarda ergenlerin hem ebeveyn hem de akraba bağlanmalarının, özsaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu bulunmuştur (Armsden ve Greenberg, 1987). Benzer bir şekilde Rice, Cunningham ve Young (1997) yaptıkları araştırmada, ebeveyn bağlanmasının sosyal yeterlik aracılığıyla iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğunu vurgulamışlardır. La Guardia ve ark. (2000) ile Murdock ve Love (2004) yaptıkları çalışmalarda, farklı ilişkilerde güvenli bağlanmanın iyi olma düzeyini yordadığını ve güvenli bağlanmanın ruh sağlığı ile olumlu ilişki gösterdiğini saptamışlardır.

Özetle bağlanma stilleri bireylerin hem stresle başetme yollarını hem de iyi olma düzeylerini etkilemektedir. Bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma konusunda yapılan çalışmalarda görüldüğü gibi, bireylerin sahip oldukları bağlanma stilleri, onların stres karşısında gösterdikleri tepkiler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bağlanma stilleri ve iyi olma konusunda yapılan çalışmalar da üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin iyi olma düzeyini etkilediğini göstermektedir. Başka bir ifade ile ilgili literatürde bağlanma stillerinin stresle başa çıkma davranışlarıyla ve iyi olma ile ilişkisi farklı çalışmalarda ele alınmış, ancak bu değişkenlerin bağlanma stilleri ile olan ilişkisinin beraber ele alınarak değerlendirildiği çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Özellikle ülkemizde bu kapsamda yapılan bir araştırma bulunmamaktadır. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin, hem stresle başetme tutumlarının ve hem de iyi olma düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olarak belirtilen bağlanma stilleri onların özsaygı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
2. Öğrencilerin güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olarak belirtilen bağlanma stilleri onların yaşam doyumu düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
3. Öğrencilerin güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olarak belirtilen bağlanma stilleri onların stresle baş etme tutumlarını anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları, 2005-2006 öğretim yılında Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi (%18), Teknik Eğitim Fakültesi (%17), Fen-Edebiyat Fakültesi (%13), Hukuk Fakültesi (%30) ve Diş Hekimliği Fakültesi'nde (%22) öğrenim gören 159 kız, 155 erkek, toplam 341 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem katılan öğrencilerin %42'si birinci sınıf, %14'ü ikinci sınıf, %2'si üçüncü sınıf ve %14'ü dördüncü sınıfta okumaktadır. Öğrencilerin yaşları 17 ile 28 arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak İlişki Ölçekleri Anketi, Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri kullanılmıştır. Bu araçlara ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

İlişki Ölçekleri Anketi

Griffin ve Bartholomew tarafından 1994 yılında geliştirilen, Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) 17 maddeden ve yakın ilişkilerdeki dörtlü bağlanma stilini (güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı) ölçmeyi amaçlayan dört alt ölçekten oluşmaktadır. İÖA'nın alt ölçeklerine ait iç tutarlılık katsayıları .27 ile .61 arasında değişmektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliğinde elde edilen bağlanma stilleri arasındaki korelasyonlar .54 ile .78 arasında değişmektedir. Ölçeğin faktör yapısı incelendiğinde, birinci faktörün varyansın %43'ünü, ikinci faktörün ise %33'ünü açıkladığı görülmektedir. Birinci faktörde güvenli ve korkulu bağlanma stili, ikinci faktörde ise kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili yer almaktadır. Ölçeğin bu çalışmada yapılan güvenilirlik çalışmalarında ise İÖA'nın alt ölçeklerine ait Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları .27 ile .50 arasında değişmiştir. İÖA'nın alt ölçeklerine ait madde toplam korelasyonları ise güvenli bağlanma alt ölçeği için .37 ile .61; korkulu bağlanma alt ölçeği için .44 ile .75; saplantılı bağlanma alt ölçeği için .46 ile .64; kayıtsız bağlanma alt ölçeği için ise .52 ile .62 arasında bulunmuştur. Katılımcılar, her bir maddenin kendilerini ve ilişkilerini ne derece tanımladığını 4 basamaklı bir ölçek üzerinde değerlendirmektedirler.

Benlik Saygısı Ölçeği

Arıca (1999) tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ), bireyin kendine saygı tutumunu ifade eden olumlu ve olumsuz 32 maddeden oluşan ölçek 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçeğin 1, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31 ve 32. maddeleri ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki hafta ara ile iki kere uygulanması ile elde edilen Pearson momentler Çarpım korelasyon katsayısı ise .70 olarak bulunmuştur. Ölçeğin kapsam geçerliği için uzman kanısına başvurulmuş ve uzman grubunun %75'nin kabul ettiği maddeler ölçeğe alınmıştır. Benzer ölçekler geçerliği kapsamında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile arasındaki korelasyon katsayısı .69 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan faktör analizinde toplam varyansın %46'sını açıklayan beş faktörlü (benlik değeri, özgüven, depressif-duygulanım, kendine yetme, başarı ve üretkenlik) yapı ortaya çıkmıştır. Ölçeğin bu çalışmada yapılan güvenilirlik çalışmalarında ise Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları .50 bulunmuş; madde toplam korelasyon katsayıları ise .07 ile .54 arasında değişmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumu ölçeği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1983 yılında geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumunu ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplam beş

maddeden oluşan ölçek Likert tipinde ve 1 - 7 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin test – tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Madde analizi çalışmasında ise ölçeğin madde puanları ile test puanları arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı 1. madde .73, 2. madde .73, 3. madde .76, 4. madde .75 ve 5. madde .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırmada yapılan güvenilirlik çalışmalarında ise Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları .85 bulunmuş; madde toplam korelasyon katsayıları ise .76 ile .83 arasında değişmiştir.

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Orjinali Özbay (1993) tarafından geliştirilen ve Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan stresle başa çıkma tutumları envanteri, bireylerin farklı stres durumlarındaki başa çıkma çabalarını ölçmeye yönelik 43 maddeden ve altı alt ölçekten (aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal), kabul-bilişsel yeniden yapılanma) oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipindedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen benzer ölçekler geçerliği çalışmasında Pearson Korelasyon Katsayısı .54 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırmada yapılan güvenilirlik çalışmalarında ise Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri’nin alt ölçeklerine ait Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları .50 ile .92 arasında değişmiştir. Ölçeğin alt ölçeklerine ait madde toplam korelasyonları ise aktif planlama alt ölçeği için .47 ile .64; dış yardım arama alt ölçeği için .58 ile .73; dine sığınma alt ölçeği için .79 ile .86; kaçma-soyutlama alt ölçeği için .41 ile .64; kaçma-soyutlanma alt ölçeği için .48 ile .74; kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt ölçeği için ise .33 ile .66 arasında bulunmuştur.

İşlem

Araştırmada kullanılan ölçekler araştırmacılar tarafından örnekleme alınan öğrencilere ders saatleri içinde uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacına ve ölçek maddelerin nasıl yanıtlanacağına ilişkin açıklamalar yapılmıştır. Verilerin analizinde, SPSS 11.0 paket programı kullanılmış ve t-testi, korelasyon ve standart çoklu regresyon analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında ise 0.05 anlamlılık düzeyi temel alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın amacı doğrultusunda bağlanma stillerinin öznel iyi olma ve stresle başa çıkma değişkenlerini ne derecede yordadığını saptamak amacıyla yapılan standart çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3’de verilmiştir. Çoklu regresyon analizi

uygulanmasında, yordayıcı değişkenler (bağlanma stilleri) ve bağımlı değişkenler (öznel iyi olma, stresle başa çıkma tutumları) arasında doğrusal bir ilişki olduğu ve puanların normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

Özsaygıyı Yordayan Değişkenler

Özsaygıyı yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla İÖA’nın güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız alt ölçeklerine ilişkin standart çoklu regresyon analizi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Özsaygının İÖA’nın Alt Ölçeklerine Göre Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişken	B	Standart HataB	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	61.81	3.79	-	16.32	.000	-	-
Güvenli	0.63	0.19	0.19	3.38	.001*	0.183	0.188
Korkulu	0.68	0.19	0.20	3.59	.000*	0.213	0.199
Saplantılı	0.71	0.21	0.19	3.37	.001*	0.271	0.187
Kayıtsız	5.092	0.21	0.02	0.24	.808	0.123	0.014
R=0.364		R ² = 0.133					
F (4,313)= 11.953		p = .000					

Tablo 1’ye bakıldığında, İÖA’nın alt ölçeklerinin tümünden elde edilen puanların birlikte özsaygı puanları ile orta düzeyde bir ilişkisinin (R= 0.364) olduğu ve alt ölçeklerin özsaygıdaki toplam varyansın % 13’nü açıkladıkları görülmektedir (p< 0.05). Güvenli, korkulu, ve saplantılı bağlanma stillerinin puanları ile özsaygı puanları arasında pozitif yönde, düşük ve anlamlı bir ilişkinin olduğu; ancak kayıtsız bağlanma stili puanları ile özsaygı puanları arasında pozitif yönde, düşük ve anlamlı olmayan bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerlerinin 0.05’e göre anlamlı olduğu; kayıtsız bağlanma stili alt ölçeğindeki regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t değerinin ise 0.05’e göre anlamlı değer üretmediği görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), İÖA’nın alt ölçeklerinin özsaygı üzerindeki görece önem sırası; korkulu, güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri biçimindedir.

Yaşam Doyumunu Yordayan Değişkenler

Yaşam doyumunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla İÖA’nın güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız alt ölçeklerine ilişkin standart çoklu regresyon analizi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Yaşam Doyumunun İÖA'nın Alt Ölçeklerine Göre Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişken	B	Standart HataB	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	29.36	3.516	-	8.351	.000	-	-
Güvenli	-0.149	0.173	-0.050	-0.863	.389	-0.087	-0.049
Korkulu	0.106	0.177	0.035	0.601	.549	0.011	0.034
Saplantılı	-0.585	0.195	-0.186	-3.006	.003*	-0.184	-0.168
Kayıtsız	3.007	0.194	0.010	0.155	.877	-0.042	0.009
R=0.196		R ² = 0.038					
F (4,313)= 3.133		p = .015					

Tablo 2'e bakıldığında, İÖA'nın alt ölçeklerinin tümünden elde edilen puanların birlikte yaşam doyumu puanları ile düşük düzeyde bir ilişkisinin (R= 0.196) olduğu ve alt ölçeklerin yaşam doyumundaki toplam varyansın % 3'nü açıkladıkları görülmektedir (p< 0.05). Saplantılı bağlanma stili puanları ile yaşam doyumu puanları arasında negatif yönde, düşük ve anlamlı bir ilişkinin olduğu; ancak güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stili puanları ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Saplantılı bağlanma stilinin regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t değerinin 0.05'e göre anlamlı olduğu; güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerlerinin 0.05'e göre anlamlı bir değer üretmedikleri görülmektedir.

Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordayan Değişkenler

Stresle başa çıkma tutumları aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama, kaçma-soyutlanma, kabul-bilişsel yeniden yapılanma olmak üzere altı alt boyutta ele alınmıştır. Stresle başa çıkma tutumlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla İÖA'nın güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız alt ölçeklerine ilişkin standart çoklu regresyon analizi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İÖA'nın Alt Ölçeklerine Göre Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

AKTİF PLANLAMA							
Yordayıcı Değişken	B	Standart HataB	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	17.825	3.159	-	5.642	.000	-	-
Güvenli	0.378	0.155	0.142	2.437	.015*	0.100	0.136
Korkulu	4.491	0.159	0.017	0.282	.778	0.035	0.016
Saplantılı	-0.215	0.175	-0.076	-1.226	.221	0.017	-0.069
Kayıtsız	0.498	0.174	0.180	2.860	.005*	0.136	0.160
R=0.195		R ² = 0.038					
F (4,313)= 3.094		p = .016					

DIŞ YARDIM ARAMA

Yordayıcı Değişken	B	Standart HataB	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	14.392	3.280	-	4.388	.000	-	-
Güvenli	0.611	0.161	0.219	3.797	.000*	0.233	0.210
Korkulu	7.965	0.165	0.028	0.482	.630	-0.007	0.027
Saplantılı	0.226	0.182	0.076	1.246	.214	0.099	0.070
Kayıtsız	-0.133	0.181	-0.046	-0.734	.464	-0.041	-0.041
R=0.245		R ² = 0.060					
F (4,313)= 5.008		p = .001					

DİNE SIGINMA

Yordayıcı Değişken	B	Standart HataB	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	9.713	3.516	-	2.763	.006	-	-
Güvenli	0.436	0.173	0.147	2.527	.012*	0.139	0.141
Korkulu	0.373	0.177	0.125	2.109	.136	0.069	0.118
Saplantılı	-4.239	0.195	-0.013	-0.218	.828	-0.002	-0.012
Kayıtsız	-0.291	0.194	-0.095	-1.498	.135	-0.083	-0.084
R=0.192		R ² = 0.037					
F (4,313)= 3.009		p = .019					

KAÇMA-SOYUTLAMININ (DUYGUSAL-EYLEMSSEL)

Yordayıcı Değişken	B	Standart HataB	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	5.390	2.470	-	2.182	.030	-	-
Güvenli	0.291	0.121	0.141	2.404	.017*	0.117	0.135
Korkulu	0.272	0.124	0.130	2.190	.029*	0.108	0.123
Saplantılı	-2.358	0.137	-0.011	-0.172	.863	0.039	-0.010
Kayıtsız	1.831	0.136	0.009	0.134	.893	0.024	0.008
R=0.174		R ² = 0.030					
F (4,313)= 2.439		p = .047					

KAÇMA-SOYUTLANMANIN (BİYOKİMYASAL)

Yordayıcı Değişken	B	Standart HataB	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	1.468	1.293	-	1.135	.257	-	-
Güvenli	-4.186	0.063	-0.039	-0.660	.510	-0.036	-0.037
Korkulu	-7.078	0.065	-0.065	-1.088	.278	-0.034	-0.061
Saplantılı	1.991	0.072	0.017	0.278	.781	0.025	0.016
Kayıtsız	7.814	0.071	0.070	1.095	.274	0.062	0.062
R=0.092		R ² = 0.008					
F (4,313)= 0.667		p = .615					

KABUL-BİLİŞSEL YENİDEN YAPILANMA

Yordayıcı Değişken	B	Standart HataB	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	7.187	2.195	-	3.274	.001	-	-
Güvenli	0.349	0.108	0.187	3.236	.001*	0.187	0.178
Korkulu	4.935	0.110	0.026	0.447	.655	0.035	0.025
Saplantılı	0.188	0.122	0.095	1.547	.123	0.155	0.085
Kayıtsız	0.132	0.121	0.068	1.090	.277	0.084	0.060
R=0.237		R ² = 0.056					
F (4,313)= 4.664		p = .001					

Tablo 3'e bakıldığında, İÖA'nin alt ölçeklerinin tümünden elde edilen puanların birlikte aktif planlama puanları ile düşük düzeyde bir ilişkisinin ($R= 0.195$) olduğu ve alt ölçeklerin yaşam doyumundaki toplam varyansın % 3'ünü açıkladıkları görülmektedir ($p< 0.05$). Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri puanları ile aktif planlama puanları arasında pozitif yönde, düşük ve anlamlı bir ilişkinin olduğu; ancak korkulu ve saplantılı bağlanma stili puanları ile aktif planlama puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. İÖA'nin alt ölçeklerinin aktif planlamanın önemli birer yordayıcısı olup olmadıklarına bakıldığında; güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerinin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerinin 0.05'e göre anlamlı olduğu görülmektedir. Buna karşılık korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerlerinin 0.05'e göre anlamlı bir değer üretmedikleri görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), İÖA'nin alt ölçeklerinin aktif planlama üzerindeki görece önem sırası; kayıtsız ve güvenli bağlanma stilleri biçimindedir.

İÖA'nin alt ölçeklerinin tümünden elde edilen puanların birlikte dış yardım arama puanları ile düşük düzeyde bir ilişkisinin ($R= 0.245$) olduğu ve dış yardım aramadaki toplam varyansın % 6'sını açıkladıkları görülmektedir ($p< 0.05$). Güvenli bağlanma stili puanları ile dış yardım arama puanları arasında pozitif yönde, düşük ve anlamlı bir ilişkinin olduğu; ancak korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stili puanları ile dış yardım arama puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. İÖA'nin alt ölçeklerinin dış yardım aramanın önemli birer yordayıcısı olup olmadıklarına bakıldığında; güvenli bağlanma stilinin regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t değerinin 0.05'e göre anlamlı olduğu; ancak korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerlerinin 0.05'e göre anlamlı bir değer üretmedikleri görülmektedir.

İÖA'nin alt ölçeklerinin tümünden elde edilen puanların birlikte dine sığınma puanları ile düşük düzeyde bir ilişkisinin ($R= 0.192$) olduğu ve dine sığınmadaki toplam varyansın % 3'ünü açıkladıkları görülmektedir ($p< 0.05$). Güvenli bağlanma stili puanları ile dine sığınma puanları arasında pozitif yönde, düşük ve anlamlı bir ilişkinin olduğu; ancak korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stili puanları ile dine sığınma puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. İÖA'nin alt ölçeklerinin dine sığınmanın önemli birer yordayıcısı olup olmadıklarına bakıldığında; güvenli bağlanma stilinin regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t değerinin 0.05'e göre anlamlı olduğu; ancak korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilinin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerlerinin 0.05'e göre anlamlı bir değer üretmedikleri görülmektedir.

İÖA'nin alt ölçeklerinin tümünden elde edilen puanların birlikte kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)

puanları ile düşük düzeyde bir ilişkisinin ($R= 0.174$) olduğu ve kaçma-soyutlamadaki toplam varyansın % 3'ünü açıkladıkları görülmektedir ($p< 0.05$). Güvenli ve korkulu bağlanma stili puanları ile kaçma-soyutlama puanları arasında pozitif yönde, düşük ve anlamlı bir ilişkinin olduğu; ancak saplantılı ve kayıtsız bağlanma stili puanları ile kaçma-soyutlama puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. İÖA'nin alt ölçeklerinin kaçma-soyutlamanın önemli birer yordayıcısı olup olmadıklarına bakıldığında; güvenli ve korkulu bağlanma stillerinin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerinin 0.05'e göre anlamlı olduğu; saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilinin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerlerinin 0.05'e göre anlamlı bir değer üretmedikleri görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), İÖA'nin alt ölçeklerinin kaçma-soyutlama üzerindeki görece önem sırası; güvenli ve korkulu bağlanma stilleri biçimindedir.

İÖA'nin alt ölçeklerinin tümünden elde edilen puanların birlikte kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) puanları ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı; bu alt ölçeklerin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, hiçbirinin kaçma-soyutlanmanın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir.

İÖA'nin alt ölçeklerinin tümünden elde edilen puanların birlikte kabul-bilişsel yeniden yapılanma puanları ile düşük düzeyde bir ilişkisinin ($R= 0.237$) olduğu ve kabul-bilişsel yeniden yapılanmadaki toplam varyansın % 5'ini açıkladıkları görülmektedir ($p< 0.05$). Güvenli bağlanma stili puanları ile kabul-bilişsel yeniden yapılanma puanları arasında pozitif yönde, düşük ve anlamlı bir ilişkinin olduğu; ancak korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stili puanları ile kabul-bilişsel yeniden yapılanma puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. İÖA'nin alt ölçeklerinin kabul-bilişsel yeniden yapılanmanın önemli birer yordayıcısı olup olmadıklarına bakıldığında; güvenli bağlanma stilinin regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t değerinin 0.05'e göre anlamlı olduğu; ancak korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerlerinin 0.05'e göre anlamlı bir değer üretmedikleri görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırma, bağlanma stillerinin, öznel iyi olmanın göstergeleri olan özsaygı ve yaşam doyumunun ve stresle başa çıkma tutumlarının anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada bağlanma stillerinin özsaygı ve yaşam doyumunu değişkenleri ile farklı ilişkiler gösterdiği görülmüştür. Bu nedenle bağlanma stillerinin iyi olma ile

ilişkinin ele alındığı bazı çalışmalarda (Quimby ve O'Brien, 2006) olduğu gibi bulgular ayrı ayrı tartışılmıştır.

Araştırmanın bağlanma stillerinin özsaygının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı ile ilgili sonuçlarına bakıldığında; güvenli bağlanma stillerinin özsaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç Bowlby'nin (1980) teorik olarak açıkladığı "güvenli bağlanma stili gösteren bireyler, kendilerini ve yeterliklerini olumlu değerlendirme eğilimindedirler" görüşüyle tutarlılık göstermektedir. Bireyin kendisini yeterli, önemli ve değerli algılama derecesi olarak ifade edilen özsaygının gelişiminde, çevresel etkilerin ne kadar önemli olduğunu elde edilen bu bulgu bir kere daha ortaya koymuştur. Bağlanma kuramına göre, yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuk ile onu büyütenler arasındaki duygusal bağın niteliği, onun gelişimini yaşam boyu etkilemektedir. Çocuk ihtiyacı olduğunda ve kaygı hissettiğinde bağlanma figüründen gereken desteği ve olumlu tepkiyi görürse, bakıcısının ulaşılabilir, güvenilir ve destekleyici olduğuna inanır; kendisinin de sevmeye değer birisi olduğuna ilişkin duygular gelişir. Böylece birey yaşamın ilerleyen dönemlerinde olumlu benlik algısına sahip olur, kendini sevmeye değer görür, başkalarıyla yakınlık kurabilir ve güvenli bağlanma stili geliştirir.

Bu bulgu ilgili literatürde de desteklenmektedir (Bylsma, Cozzarelli ve Sümer, 1997; Çelik, 2004; Damarlı, 2006; Foster, Kernis ve Goldman, 2007; Hamarta, 2004; Huntsinger ve Luecken, 2004; Laible, Carlo ve Roesch, 2004; Wilkinson ve Parry, 2004).

Bağlanma stillerinin özsaygının anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını dair bulgular çerçevesinde korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile özsaygı arasında düşük düzeyde ve olumlu bir ilişki bulunmuştur. Ancak ilgili literatürde bu araştırma bulgusundan farklı olarak korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin düşük özsaygıya sahip oldukları ifade edilmiştir (Çelik, 2004; Foster, Kernis ve Goldman, 2007). Bu farklılığın nedeni şöyle açıklanabilir; bu çalışmada bağlanma stilleri ile özsaygı arasında elde edilen ilişkinin düşük olduğu dikkate alındığında özsaygıyı etkileyen başka değişkenlerin varlığından söz edilebilir. Öte yandan araştırma örnekleminde her bir bağlanma stiline sahip bireylerin eşit sayıda olmaması bu sonucu yol açmış olabilir. Eşit sayıda ve daha büyük örnekleme yapılacak kültürel çalışmalar bu konuda daha anlamlı sonuçlar sağlayabilir. Ayrıca bu çalışmada kayıtsız bağlanma stili ile özsaygı arasında bir ilişki bulunmamıştır. İlgili literatürde kayıtsız bağlanma stili ile özsaygı arasında olumlu ilişkinin bulunduğunu gösteren çalışmaların (Bylsma, Cozzarelli ve Sümer, 1997; Feeney ve Noller, 1990; Wilkinson ve Parry, 2004) yanında değişkenler arasında ilişkinin bulunmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Moreira, Carolas and Hagá, 1999).

Araştırmanın bağlanma stillerinin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı ile ilgili sonuçlarına bakıldığında; saplantılı bağlanma stiline yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. İki değişken arasında düşük ve ters yönde bir ilişki vardır. Güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin ise yaşam doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. İlgili literatürde güvensiz bağlanma stiline (saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma) sahip bireylerin iyi olma düzeylerinin düşük olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1990; Kobak, Sudler ve Gamble, 1991; Priel ve Shamai, 1995). Ayrıca Kafetsios ve Sideridis (2006) ise güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin iyi olma düzeylerinin, güvensiz bağlanma stiline sahip olanlardan daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışmalar araştırmanın saplantılı bağlanma stiline sahip bireylere ilişkin bulgusunu destekler niteliktedir. Ancak güvenli, kayıtsız ve korkulu bağlanma stiline yaşam doyumunu için anlamlı birer yordayıcı olmamaları yapılan araştırmalarla tutarlılık göstermemektedir. Güvensiz bağlanma stiline tek ve ayrı bir boyut olarak ölçülmemesi bu sonuca yol açmış olabilir. Daha büyük örneklem üzerinde yapılacak ve bağlanma stillerini güvenli ve güvensiz olarak sınıflayan yeni çalışmalar daha anlamlı sonuçlara ulaşabilir.

Araştırmada bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumlarını ne düzeyde yordadığına ilişkin bulgulara bakıldığında; güvenli bağlanma stiline aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma ve kabul/bilişsel yeniden yapılanmayı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır. İlgili literatürdeki araştırmalar, bu araştırma bulgusuyla tutarlı olarak, güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin, yaşamda karşılaştıkları stres verici olaylarla başa çıkma, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu ana odaklanma ve problem çözme içerikli aktif planlama (Wei, Heppner ve Mallinckrodt, 2003; Schottenbauer ve ark., 2006) ve sosyal desteğe başvurmayı içeren dış yardım arama başa çıkma yollarını daha çok kullandıklarını (Kobak ve Sceery, 1988; Grossman ve Grossman, 1991; David, Morris ve Kraus, 1998; Ognibene ve Collins, 1998; Schottenbauer ve ark., 2006) göstermektedir. Aynı zamanda güvenli bağlanma stili, kaçma soyutlama başa çıkma stratejisini anlamlı düzeyde yordamaktadır. İki değişken arasında çok düşük düzeyde olumlu bir ilişki vardır. Howard ve Medway (2004) yaptıkları çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin stres veren durumu düşünmeme, başka şeylerle ilgilenme ve inkar etmeyi içeren kaçma soyutlama başa çıkma stratejisini kullandıklarını bulmuşlardır. Öte yandan literatürde, araştırmada elde edilen güvenli bağlanma stiline dine sığınma ve kabul/yeniden yapılanma başa çıkma yollarının anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucunu destekleyen ya da desteklemeyen araştırmalara rastlanmamıştır. Bu durum stresle başa çıkma yollarını ölçmek amacıyla literatürde farklı ölçeklerin kullanılması ve her ölçekte yer alan başa çıkma yollarının çeşitli olması ile açıklanabilir.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu, korkulu bağlanma stiline kaçma/soyutlama başa çıkma tutumunu anlamlı şekilde yordamasıdır. Bağlanma kuramında, yaşamın ilk yıllarından itibaren ihtiyaçlarına karşılık vermeyen, kendisine yeterince ilgili davranmayan bir bakıcıyla iletişime geçen çocuk, korkulu bağlanma stiline geliştirmekte ve kendisinin değersiz olduğuna inanmakta, sürekli yalnız kalmayı istemekte, rededilme korkusu yaşamakta ve tüm davranışlarında başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı duymaktadır. Bu bağlamda, korkulu bağlanma stiline sahip olan bireyler, yaşamdaki stres verici olaylarla başa çıkmada, kendine ve başkalarına güvenmedikleri için problemi inkar etme, başka şeylerle uğraşma gibi etkisiz başa çıkma yollarını kullanmaktadır. Araştırmada elde edilen bu bulgu ilgili literatürle (Ognibene ve Collins, 1998; Howard ve Medway, 2004) tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu, kayıtsız bağlanma stiline aktif planlama başa çıkma tutumunu anlamlı şekilde yordamasıdır. İki değişken arasında düşük düzeyde ve olumlu bir ilişki vardır. Bu durumun kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin yüksek düzeyde özsaygıya sahip olmalarından, başkalarına duygu ve düşüncelerini açmayıp kendi başlarına hareket etmelerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Bu özellikleri onların stres karşısında daha çok aktif olmalarına, eylem planı oluşturup harekete geçmelerine yol açıyor olabilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu ise, bağlanma stillerinin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) başa çıkma stratejisini anlamlı bir biçimde yordamamasıdır. Ancak ilgili literatürde (McNally ve ark., 2003; Sanders, Whiteleather ve Dumas, 2004) genel olarak güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin madde ve alkol kullanımına yatkın oldukları ifade edilmiştir.

Bağlanma stilleri bireylerin sosyal ilişkilerdeki davranışlarını belirleyerek ruh sağlığı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Bu nedenle yapılan bu araştırmanın, bağlanma stillerinin stresle başa çıkma ve iyi olma üzerindeki etkisini ortaya koyarak, psikolojik danışma alanına katkı sağladığı düşünülmektedir. Araştırmada, özellikle güvenli bağlanma stiline, öznel iyi olmayı ve stresle etkili bir biçimde başa çıkma tutumlarını yordadığı görülmüştür. Diğer bir ifadeyle güvenli bağlanma geliştiren bireylerin, stresle başatmede etkili yolları kullandıkları ve yüksek özsaygıya sahip olduğu görülmüştür. Güvensiz bağlanma stillerinden birisi olan korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ise, stresle etkisiz yollarla başatmeye çalışmaktadırlar. İyi olma ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda aktif planlama stratejisinin iyi olmayla olumlu ilişkisinin olduğu (Diong ve Bishop, 1999), stresle başatmede kaçınma davranışının iyi olma düzeyini olumsuz etkilediği (Tyler ve Cushway, 2006), duygu odaklı başatme stratejisinin az kullanımının ve problem odaklı başatme stratejisinin sık kullanımının iyi olma ile olumlu bir ilişkisinin olduğu (Seltzer, Tager-Flusberg, Greenberg, Carter, 2008) bulunmuştur. İyi olma ve stresle başa çıkma

değişkenleri arasındaki bu ilişkiler de dikkate alındığında, güvenli bağlanan bireylerin, stresle etkili yollarla başatmeleri, iyi olma düzeylerinin yüksek olduğu ve bu iki durumun da birbirini olumlu etkilediği söylenebilir. Bu nedenlerle bireylerin güvenli bağlanma stilli geliştirmelerini desteklemek için anne ve babalara yönelik yapılacak psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının, bebek dünyaya gelmeden yapılmaya başlanması, stresle etkili başa çıkma ve öznel iyi olma düzeyini artırma konularını da içermesi önemli görünmektedir. Öte yandan yakın ilişkilerinde sorun yaşayan bireylerle yönelik psikolojik danışma hizmetlerine verilen önemin de artırılması yararlı olabilir. Ayrıca ileride stresle başa çıkma ve iyi olma konusunda yapılacak olan çalışmalarda bağlanma stillerinin de bir değişken olarak dikkate alınması, önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri açısından önemli görülmektedir. Vurgulanan bu bulgulara ek olarak, daha öncede belirtildiği gibi araştırmada ilgili literatürle tutarlı olmayan bazı bulgulara da ulaşılmıştır. Bundan sonraki araştırmalar için, stresle başa çıkmanın aracı değişken olarak kullanıldığı, bağlanma stilleri, iyi olma ve stresle başa çıkma değişkenleri arasındaki ilişkilere dayanan bir model test etmeye yönelik çalışmaların, daha geniş ve farklı örneklem gruplarında yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Arıca, O. T. (1999). Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Armsden, G. C., ve Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427-454.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- Bowlby, J. (1958). The Nature of a Child's Tie to His Mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss: Sadness and Depression. New York: Basic Books.
- Bylsma, W.H. ve Cozzarelli, C. ve Sümer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and applied social psychology*, 19, 1-16.

- Chirkov, V., Ryan, R., Kim, Y. ve Kaplan, R. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence a self – determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well – being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84,1, 97-110.
- Compas, B.E. (1988). Coping with stress during childhood adolescent. In S. Chess, A. Thomas, ve M.E. Hertzog (Eds.), *Annual progress in child psychiatry and development* (pp. 211–237). New York: Bruner/Mazel.
- Çelik, Ş. (2004). The effects of an attachment-oriented-psychoeducational-group-training on improving the preoccupied attachment styles of university students. Yayınlanmamış Doktora Tezi: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Damarlı, Ö. (2006) Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramları arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- David, M. H., Morris, M.M. ve Kraus, L. A. (1998) Relationship specific and global perceptions of social support: Associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 2, 468-481.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 34-39.
- Diong, S.M ve Bishop, G.D. (1999). Anger expression, coping styles, and well-being. *Journal of Health Psychology*. 4 (1), 81-96.
- Feeney, J. A., ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Fleming, R., Baum, A ve Singer, J. F. (1984). Toward and integrative approach to the study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. ve Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 3, 571-579.
- Foster, J. D., Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2007) Linking adult attachment to self esteem stability. *Self and Identity*, 6, 1, 64-73.
- Grossman, K. E. ve Grossman, K. (1991). Attachment quality as an organizer of emotional and behavioral responses in a longitudinal perspective, in C.M. Parkers , J. Stevenson-Hindle and P. Marris (eds) *Attachment across the Life Cycle*, London: Tavistock/Routledge. <http://www.questiaschool.com/read/106412176>.
- Hamarta, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270–280.
- Howard , M. S. ve Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391-402.
- Huntsinger, E.T ve Luecken, L.J. (2004). Attachment relationships and health behavior: The mediational role of self-esteem. *Psychology And Health*, 19, 515-526.
- Janssen, C. G. C, Schuengel, C. ve Stolk, J. (2002) Understanding challenging behaviour in people with severe and profound intellectual disability: A stress-attachment model. *Journal of Intellectual Disability Research*, 46, 6, 445-453.
- Jenkins, S. (2003). Gender and self-determination in sexual motivation. Rochester: University of Rochester (Doktora Tezi). İnternette 15 Şubat 2005'de elde edilmiştir. <http://www.lib.umi.com/dissertations/preview/3114928>.
- Kafetsios, K. ve Sideridis, G. D. (2006). Attachment, social support and well being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11, 863-875.
- Kobak, R. R., Sudler, N., ve Gamble, W. (1991). Attachment and depressive symptoms during adolescence: A developmental pathways analysis. *Development and Psychopathology*, 3, 461–474.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988) Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 1, 135-146.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- La Guardia, Ryan, R., Couchman, C. ve Deci, E. (2000). Within-person variation a security of attachment: a self – determination theory perspective on attachment, need fulfillment and well – being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (3), 367-384.
- Laible, D. J., Carlo, G., ve Roesch, S. C. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: the role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviors. *Journal of Adolescence*, 27,703-716.
- Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Lopez, F. G., Maurico, A. M., Gormley, B., Simko, T., ve Berger, E. (2001) Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping style. *Journal of Counseling and Development*, 79, 459-464.
- McCarthy, C. J., Moller, N. ve Fouladi, R. (2001) Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213.

- McNally, A. M., Palfai, T. P., Levine, R. V. ve Moore, B. M. (2003). Attachment dimensions and drinking-related problems among young adults: the mediational role of coping motives. *Addictive Behaviors*, 28, 6, 1115-1127.
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (1995) Appraisal and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 406-414.
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events, in J. A. Simpson and W. S. Rholes (eds) *Attachment Theory and Close Relationship*, New York: The Guilford Press. books.google.com.tr
- Moreira, J.M, Carolas, R. ve Haga, S. (1999) Keeping it high: Attachment style and self-trust as predictors of self-esteem level and stability. Poster presented at the International Network on
- Personal Relationships Young Scholars Pre-Conference, University of Louisville, Louisville, Kentucky, USA, June 24-25.
- Murdock, T. B. ve Love, K. M. (2004). Attachment to parents and psychological well-being: an examination of young adult college students in intact families and stepfamilies. *Journal of Family Psychology*, 18(4), 600-8.
- Ognibene, T. C. Ve Collins, N. L. (1998) Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 3, 323-345.
- Özbay, Y. (1993). An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students. Unpublished Doctoral Thesis. TTU, Lubbock, Texas, USA.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). "Stresle Başaçıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara: 1-3 Eylül.
- Priel, B., ve Shamaï, D. (1995). Attachment style and perceived social support: Effects of affect regulation. *Personality and Individual Differences*, 19, 235-241.
- Quimby, J.L. ve O' Brien, K.M. (2006). Predictors of well-being among nontraditional female students with children. *Journal of Counseling and Development*. 84 (4).
- Rice, K. G., Cunningham, T. J., ve Young, M. B. (1997). Attachment to parents, social competence, and emotional well-being: A comparison of Black and White late adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 89-101.
- Ryan, R., La Guardia, J., Solky-Butzel, J., Chirkov, V. ve Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: emotional reliance across gender, relationships and cultures. *Personal Relationships*, 12, 145-163.
- Sanders, S, Whiteleather, A, ve Dumas, D. (2004) The relationship adult attachment style and alcohol problems and codependency. www.familystudies.boisestate.edu. 08.01.2008 tarihinde alındı.
- Schottenbauer, M. A., Klimes-Dougan, B, Rodriguez, B. F., Arnkoff, D. B., Glass, C. R. ve Lasalle, V. H. (2006) Attachment and affective resolution following a stressful event: General and religious coping as possible mediators. *Mental Health, Religion & Culture*, 9, 5, 448-471.
- Smith, E.L., Seltzer, M.M., Tager-Flusberg, H., Greenberg, J.S., Carter, A.S. (2008). A comparative analysis of well-being and coping among mothers of toddlers and mothers of adolescents with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 38 (5), 876-889.
- Steward, R.J., Jo, H., Murray, D., Fitzgerald, W., Neil, D., Fear, F., ve Hill, M. (1998). Psychological adjustment and coping styles of African American urban high school students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 26, 2, 70-82.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürler arası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.
- Tyler, P. ve Cushway, D. (2006). Stress, coping and mental well-being in hospital nurses. *Stress and Health*. 8 (2), 91-98.
- Urry, H., J. Nitschke, I. Dolski, D. Jackdon, K. Dalton, C. Mueller, M. Rosenkranz, C. Ryff, B. Singer ve R. Davidson. (2004). Making a life worth living neural correlates of well-being. *Psychological Science*, 15, 6, 367-374.
- Wei, M., Heppner, P. P. ve Mallinckrodt, B. (2003) Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 438-447.
- Wilkinson, R.B. ve Parry, M.M. (2004) Attachment styles, quality of attachment relationships, and components of self-esteem in adolescence. *Proceedings of the 39th Australian Psychological Society Annual Conference*, 301-305. Melbourne, Australia: The Australian Psychological Society.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

THE PREDICTIVE POWER OF ATTACHMENT STYLES ON SUBJECTIVE WELL BEING AND COPING WITH STRESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Şerife TERZİ ve Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA

Attachment theory (Bowlby, 1980) provides a framework for understanding how and why people might vary in the degree to which they rely on others to regulate their feelings about themselves. According to Bowlby (1980), individuals form internal working models about themselves in relation to others on the basis of their interpersonal experiences. A central component of these working models is the degree to which people expect and want to rely on others for regulating feelings about the self.

Bartholomew and Horowitz (1991) developed a model of adult attachment that describes four categories of attachment style (secure, and three categories of insecure; preoccupied, dismissing, fearful) along two dimensions (model of self/model of others). Securely attached adults are characterized by a positive model of self and positive model of others. They have a strong sense of self-worth and are comfortable with intimacy. Preoccupied adults have internalized a negative model of self and a positive model of others. They lack confidence and self-esteem, but yearn for closeness, and become preoccupied with seeking validation from others. Dismissing adults have a positive self model and negative other model. These individuals are self-reliant and independent, and do not seek out intimacy. Fearful individuals have negative self and other models. They are highly dependent on external validation, but expect rejection and therefore fear close relationships.

Previous studies indicated that there is a significant relationship between attachment styles, well being and coping with stress. Janssen, Schuengel and Stolk (2002) found that individuals with secure attachment style reported to experience lower level of stress and anxiety, while ones with insecure attachment style reported to use ineffective coping strategies. Consistent with this finding, it was found that there was a significant positive relationship between self esteem and life satisfaction (Armsden ve Greenberg, 1987). However, there are limited studies in the literature that directly examine the relationship between attachment styles and coping, self esteem, and life satisfaction. Furthermore,

to date no study examines the relationship between attachment styles and these variables in the Turkish sample.

The purpose of this study was to determine to what extent attachment styles predict coping with stress and subjective well-being.

METHOD

The sample of the study consisted of 341 (159 female, 155 male) college students from Gazi University. In this study, The Relationship Questionnaire, Self Esteem Scale, Life Fulfillment Scale, and The Scale of Coping with Stress were used. The data were analysed by SPSS 11.0 statistic program. t-test and multiple regression analysis was used to analyse the data.

RESULTS

The results of multiple regression analysis showed that secure attachment style was significant predictor of self esteem; preoccupied attachment style was significant predictor of life satisfaction and secure, fearful and dismissing attachment styles were not significant predictors of life satisfaction.

On the other hand, secure attachment style was significant predictor of active planning, seeking external help, turning to religion, acceptance/cognitive restructuring. Dismissing attachment style was significant predictor of active planning. Fearful attachment style was significant predictor of avoidance/disengagement (behavioral-mental). And attachment style was not significant predictor of avoidance/disengagement (biochemical).

DISCUSSION

The sample of the study consisted of 341 (159 female, 155 male) college students from Gazi University. In this study, The Relationship Questionnaire, Self Esteem Scale, Life Fulfillment Scale, and The Scale of Coping with Stress were used. The data were analysed by SPSS 11.0 statistic program. t-test and multiple regression analysis was used to analyse the data.

Bu makale, 13-15 Eylül 2006 tarihleri arasında Muğla Üniversitesinde gerçekleştirilen 15. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresinde sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

Yrd. Doç. Dr., Şerife TERZİ, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

Yrd. Doç. Dr., Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı