

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA BİÇİMLERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA VE BAZI PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Özlem TOLAN¹

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri ile stresle başa çıkma tarzları ve bazı psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmada katılımcıların bağlanma biçimlerini belirlemek amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla Başa Çıkma Yolları Envanteri ve bazı psikolojik belirtilerini belirlemek amacıyla Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır.

Araştırmanın örneklemini, 205 kız öğrenci ve 206 erkek öğrenciden oluşmaktadır. Elde edilen verilerin analizi için, Pearson korelasyon katsayısı ve çok değişkenli regresyon analizi yöntemleri uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, kaygılı bağlanmanın, çaresiz yaklaşımı, kendine güvenli yaklaşımı ve boyun eğici yaklaşımı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Ayrıca kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtileri anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma biçimleri, stresle başa çıkma, psikolojik belirtiler.

SUMMARY

The main purpose of this research is to examine the connections between university students' attachment styles and the ways in which they cope with stress and some psychological symptoms. To determine the attachment styles of the participants in the study, Close Inventory of the Near Relations is used to identify the ways of coping with stress, and Short Symptom Inventory to identify some psychological symptoms.

The sample of the study consist of 205 female students and 206 male students. For the analysis of the obtained data, Pearson correlation coefficient and multivariate regression analysis methods were applied. According to the results obtained, anxious attachment seems to predict the helpless approach, the self-confident approach and the submissive approach at a significant level. It also appears that anxious attachment predicts psychological statements at a meaningful level. The results obtained are discussed in the light of relevant literature.

Key Words: Attachment styles, coping with stress, psychological symptoms.

GİRİŞ

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri ile stresle başa çıkma tarzları ve bazı psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

¹ Yrd. Doç. Dr., Dicle Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ozlemtolan@gmail.com

Bağlanma yaşamımızdaki özel insanlar için hissedilen, onlarla etkileşim içinde olduğumuzda zevk almamızı, sıkıntılı zamanlarımızda yakınlıkları ile rahatlamamızı sağlayan güçlü duygusal bir bağdır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Walls, 1978). İlk ortaya çıkışı bebek ve ona bakım veren kişi arasında olmaktadır. Bebek bu kişi ile yakınlığı sürdürmeyi temel alan gülümseme, dokunma, sarılma, yokluğunda ağlama, seslenme, izleme gibi bazı bağlanma davranışları sergilemektedir. Bağlanma ile ilgili araştırmalarda öncelikle bebeklik ve erken çocukluk dönemlerine odaklanılmıştır. Ancak son yıllarda bağlanma kuramının gelişimi ile birlikte, yetişkinlikteki bağlanma biçimlerine yönelik araştırmalarda da oldukça dikkat çekici bir artış görülmektedir. Bağlanma kuramındaki en temel ilkelerden biri olan bağlanma ilişkilerinin yaşam boyu devam ettiği ilkesi göz önüne alındığında, yetişkin dönem için yakın kişilerarası ilişkilerin –evlilik gibi- ve bağlanma olgusunun önemi bir kez daha görülebilmektedir.

Bowlby (1977, 1980); bağlanmanın sadece çocukluk dönemiyle sınırlı kalmadığını belirterek, bu dönemin yetişkin yaşamında yakın duygusal bağlar kurma açısından bir alt yapı oluşturduğunu ileri sürmektedir. Yetişkinlikteki kaygı belirtileri, kişilik bozuklukları, evlilik sorunları gibi geniş bir alandaki sorunlar için, çocukluk dönemi bağlanma biçimlerinin oldukça önemli olduğunu belirtmektedir.

Yetişkin bağlanma kuramı, ilişkilerin doyum verici olması üzerinde etkili olan bireysel farklılıkları açıklayan önemli bir kuramdır. Bu kuram diğer önemli kişilerle kurduğumuz etkileşimlerin kendimize, diğerlerine ve kişilerarası ilişkilere ait zihinsel modellerimizi (working models) etkilediğini öne sürmektedir. Bu zihinsel modeller, duygularımızı, düşüncelerimizi ve kişilerarası durumlardaki davranışlarımızı etkilemektedir (Locke, 2008).

Bowlby'e göre (1973,1980) bağlanmanın oluşum sürecindeki bireysel farklılıklar zihinsel modeller (working models) kavramı içinde incelenmekte ve iki tip zihinsel modelden söz edilmektedir. Anılan kavram içinde davranışlarla ilgili kurallar ve kural sistemleri ile yaşantılarla ilgili değerlendirmeler yer almaktadır. Zihinsel modellerden ilki, bakım veren kişinin çocuk için şefkatli, destekleyici, güvenilir olması gibi özelliklerini içeren, başkalarıyla ilgili zihinsel modellerdir. İkinci tip zihinsel model ise, çocuğun kendisinin ilgiye, bakıma, sevmeye değer olup olmadığıyla ilgili inanç ve beklentilerinden oluşan benliğe ilişkin zihinsel modellerdir. Bowlby (1980) çocukların yaşamın ilk yıllarında anne babalarının verdikleri tepkiler doğrultusunda kendilerine ve diğerlerine ilişkin olarak bu zihinsel modelleri geliştirdiklerini öne sürmektedir. Bağlanma figürleri ile ilgili bu modeller, yetişkin dönemdeki kişilerarası ilişkiler için bir prototip oluşturmakta ve bu ilişkileri biçimlendirmektedir.

Yetişkin bağlanma biçimleriyle ilgili çağdaş modeller, bağlanma ile ilgili kuramsal farklılıkları iki boyutta ele almaktadırlar. Bunlar kaygılı bağlanma ve kaçınmalı bağlanma şeklindedir. Kaygı ve kaçınma güvensiz bağlanmanın yaşanılan farklı biçimlerini yansıtmaktadır (Mikulincer ve Shaver; Akt; Locke, 2008). Kaygılı bağlanmaya yatkın bireyler, ilişkilerinde eşlerinin onları reddecekleri, terk edecekleri ya da sevgilerinin ve ilgilerinin değersizliğiyle ilgili yargılanacakları şeklinde endişelere sahiptirler. Bunun aksine kaçınan bağlanma biçimine yatkın bireyler, yakınlık ve bağımlılık konusunda kendilerini rahatsız hissetmektedirler. Onların diğerleri ve ilişkileri hakkında geliştirdikleri olumsuz inançları vardır. Bu kişiler yakınlığın ve yakın ilişkilerdeki karşılıklı bağımlılığın önemini kabul etmemekte ve bunun yerine bağımsızlık ve kendine güveni öne sürmektedirler (Locke, 2008).

Bartholomew ve Horowitz'in, dörtlü bağlanma sistemindeki güvenli bağlanma stili Hazan ve Shaver'ın modelindeki gibidir; saplantılı bağlanma stili de kaygılı/kararsız bağlanma stiline karşılık gelmektedir. Ancak, kaçınan bağlanma stili, dörtlü bağlanma sisteminde korkulu ve kayıtsız olmak üzere ikiye ayrılarak genişletilmiştir (Solmus, 2003 Kobak ve Hazan (1991), Ancak son dönemde yapılan kavramsallaştırmalarda yetişkin bağlanmasıyla ilgili bireysel farklılıklar kategorik bir biçim olarak değil, güvensizliğin iki boyutu arasındaki farklılıkları yansıtmaktadır. Bunlar bağlanmayla ilgili kaygı ve bağlanmayla ilgili kaçınmadır (Brennan, Clark, Shaver, 1998; Fraley ve

Waller, 1998; Akt., Selçuk, Zayas ve Hazan,2008). İlk boyut olan bağlanmayla ilgili kaygı boyutunda, yakınlık kurmak için güçlü bir istek, romantik ilişkilerden kendini koruma ve partnerin uygunluğu konusunda aşırı kaygı duyma söz konusudur. İkinci boyut olan bağlanmayla ilgili kaçınmada ise, yakınlıktan rahatsız olma, ilişkideki partnerine bağımlı olma ve duygusal uzaklığı tercih etme söz konusudur. Aslında bağlanma kuramı, yaşam boyu devam eden yakın ilişkilerimizin doğasını anlamaya odaklaşmıştır. Bu bağlamda yakınlığı sürdürme, güvenlik arayışı, güvenli üs (secure base) ayrılık kaygısı gibi farklı bileşenler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu bağlamda kuram dahilinde, bağlanma biçimleri açısından bireysel farklılıklar olacağı ve bireylerin bağlanma figürlerine karşı farklı yönelimlerinin olacağını öne sürmektedir.

Bağlanma kuramı büyük ölçüde duygu düzenlemesi ve stresle başa çıkma ile ilgilidir. Bağlanma literatüründe bağlanma, başa çıkma ve stres arasında güçlü bağlantılar olduğu öne sürülmektedir. Bağlanma sisteminde temel amaç olarak “güvenlik” kavramı öne çıkmaktadır. Stres yaşantısı bağlanmanın içsel modelleri ve bağlanma davranışlarının ortaya çıkması üzerinde etkili olmaktadır. Araştırmacılar stres ve başa çıkma konusunda psikolojik uyum ve iyilik hali ile sosyal destek arasında bağlantı olduğunu öne sürmektedirler. Ayrıca stres faktörüne verilen tepkiler ile sosyal desteğin kullanımı üzerinde bağlanma olgusunun belirleyici olduğunu ileri sürmektedirler. Bu nedenle bağlanma olgusu, yaşamdaki stres olgusu ve stresle başa çıkma ile yüksek düzeyde ilişki içindedir (Belizaire ve Fuertes, 2011).

Bowlby (1988) bağlanma formülasyonunda kullandığı içsel modeller kavramının stres kavramını değerlendirme ve kişilerin stresli yaşam olaylarına yakınlıklarının belirlenmesinde içsel bir yapı olarak işlev ördüğünü öne sürmektedir. Yetişkin bağlanma biçimleri kapsamında bireylerin daha az kaygılı ve daha az kaçınmacı oldukları bağlanma biçimi olan güvenli bağlanmada stresle başa çıkma kapasitelerinin daha yüksek olduğu öne sürülmektedir. Aynı biçimde bireylerin yüksek düzeyde kaygı ve kaçınmaya sahip oldukları bağlanma biçimlerinde stresle başa çıkmada etkili olmayan yöntemleri kullandıkları ve bu durumunda yaşadıkları olumsuz duyguları arttırdığı belirtilmektedir (Wei, Wogel, Ku ve Zakalik, 2005, Akt., Belizaire ve Fuertes, 2011).

Bağlanma biçimlerinin sonraki kişilerarası ilişkiler ve duyguların düzenlenmesi üzerinde etkili olduğu öne sürülmektedir. Güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlananlara göre, stresli durumlara daha dayanıklı oldukları, duygusal olarak daha sağlıklı oldukları, algıladıkları sosyal destek düzeyinin daha yüksek olduğu, stresle başa çıkmada daha etkili stratejileri kullandıkları, iş uyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Andrew, Hawkins, Howard ve Obeyede, 2007). Holmes'e göre (1993; Akt., Andrew ve ark., 2007) Bazı araştırmacılar ise güvenli bağlanmanın normallik, güvensiz bağlanmanın patoloji ile bağlantılı olarak değerlendirilmesinin yanlış bir yorumlama olduğunu öne sürerek, bağlanmanın psikopatoloji için bir risk ya da yakınlık oluşturduğunun altını çizmektedirler (Brown ve Wright, 2001).

Bowlby (1973,1980) çocukluk dönemlerinde geliştirilen benliğe ve diğerlerine ait olumsuz modellerin psikopatoloji açısından bir yakınlık oluşturduğunu öne sürmektedir. Tutarsız ya da duyarsız çocuk yetiştirme tutumlarının da bağlanma ile ilgili yaşanacak zorluklar açısından bir risk oluşturduğunu belirtmektedir. Bu zorluklar yetişkin dönemde özellikle depresyon ya da kaygı bozuklukları ile ilgili olabilmektedir. Bu bağlamda yapılan pek çok araştırmada güvensiz bağlanma biçimleri daha çok kaygı ve depresyon ile ilişkili bulunmuştur (Bifulco, Moran, Ball ve Campbell, 2002; Carnelley, Pietromonaco, Jaffe, 1994; Mickelson, Kessler, Shaver,1997; Murphy ve Bates, 1997).

Araştırmamızın bir diğer değişkeni olan stresle başa çıkma tarzları belli durumlarda bireyin kullandığı ya da benzer durumlarda zaman içinde tekrarladığı yöntemler olarak ele alınmaktadır. Bunlar aynı zamanda kişini tercihlerinin, dolaylı olarak da inançlarının ve değerlerinin yansıması olarak ele alınmaktadır.

Lazarus ve Folkman (1984; Akt., Belizaire ve Fuertes) herhangi bir durumun kişisel olarak önemli ya da aşırı olarak değerlendirilmesi sonucunda başa çıkma süreçlerinin ortaya çıkmasının daha olası olduğunu öne sürmektedirler. Yazarlar iki temel başa çıkma biçimi tanımlamaktadırlar. Bunlar sorun odaklı ve duygu odaklı başa çıkma biçimleridir. Sorun odaklı davranışlar, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli çabaları içerirken, duygulara yönelik yaklaşımlar genellikle uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kabullenme gibi yaklaşımları içermektedir (Folkman, Lazarus, Gruen ve Delongis, 1986).

Literatür incelendiğinde Folkman ve Lazarus'un (1985; Akt. Şahin ve Durak, 1995) başa çıkma stratejilerini sadece duygu ve sorun odaklı olarak ele almadığı, beş alt boyuta ayırarak incelediği görülmektedir. Kendine Güvenli Yaklaşım, Sosyal Destek Arama, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutları ile ele alındığında bile bu yaklaşımların ilk üçünün daha sorun odaklı, diğer ikisinin ise duygu odaklı olduğu söylenebilir (Şahin ve Durak, 1995). Tarihsel olarak bakıldığında stresle başa çıkma tarzları beş farklı açıdan ele alınmaktadır.

- (1) Freud'un psikanalitik kuramında önerdiği, bilinç dışı savunma mekanizmaları (daha sonraki adıyla ego mekanizmaları);
- (2) Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında sözünü ettiği, özgüven, öz yeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar;
- (3) Evrim kuramı ve davranışçı akımdaki, problem çözme çabaları;
- (4) Connor, Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü, hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği genetik olarak programlanmış bir tepki;
- (5) Organizmanın, kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar olarak sıralanabilir".

Araştırmalar stres verici bir olayın şiddetinin bireylerde psikolojik ya da tıbbi bir takım belirtilere yol açabileceğini göstermektedir. Bir başka ifadeyle stres ve stresle başa çıkma yolları kişilerin sağlığını ve iyilik hallerini etkilemektedir (Brown ve Wright, 2001).

Bağlanma kuramına göre, erken yaşlarda ebeveynleriyle olumsuz yaşantıları sonucu güvensiz bağlanma biçimi geliştiren kişiler, sadece yakın ilişkilerinde sorunlar yaşamazlar, aynı zamanda stres altında işlevsel olmayan tepkileri nedeniyle psikopatolojilere de yatkınlık gösterebilirler. Bu nedenle güvensiz bağlanmanın çocuklukta ve yetişkinlikte bazı kişilik bozuklukları ve ruh sağlığı bakımından risk faktörü oluşturduğu ileri sürülmektedir (Dozier ve ark., 1999; Shorey ve Snyder, 2006; Akt., Sümer, Ünal, Selçuk, Kaya, Polat ve Çekem, 2009). Bu bağlamda güvenli bağlanmanın öz güven, olumlu yaşam yönelimi, uyum ile ilişkili olduğunu belirten araştırma bulguları bulunmaktadır (Paterson, Pryor ve Field, 1995; Allen, Moore, Kuperminc ve Bell, 1998). Güvensiz bağlanma biçimlerinin ise, kaygı, depresyon, kişilik bozuklukları, evlilik çatışması ve intihar düşünceleri ile ilişkili olduğunu ileri süren araştırmalar mevcuttur (Rosenstein ve Horowitz, 1996; DiFilippo ve Overholser, 2000).

Son yıllarda bağlanma ve psikopatoloji arasındaki ilişkiler genellikle kaygılı ve kaçınmalı bağlanma boyutu ve bu boyutlarla ilgili iki temel stresle başa çıkma stratejileri (yüksek aktivasyon ve aktivasyonu engelleme) dikkate alınarak incelenmektedir. Kaygı ve buna dayanan aşırı aktivasyon stratejisinin depresyon gibi içselleştirme sorunlarıyla, kaçınma ve buna dayanan bağlanma aktivasyonunu engelleme stratejisinin de somatizasyon ya da dışsallaştırma sorunlarıyla ilintili olabileceğine ilişkin bulgular mevcuttur (Mikulincer ve Shaver, 2007; Akt., Sümer ve ark. 2009).

Araştırma soruları:

- 1.) Bağlanma biçimleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında bir ilişki var mıdır?
- 2.) Bağlanma biçimleri ile bazı psikolojik belirtiler arasında bir ilişki var mıdır?
- 3.) Bağlanma biçimleri stresle başa çıkma tarzlarını ne kadar yordamaktadır?
- 4.) Bağlanma biçimleri bazı psikolojik belirtileri ne kadar yordamaktadır?

Sınırlılıklar:

- 1.) Araştırma, Başa Çıkma Yolları Envanteri, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Kısa Semptom Envanterinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Araştırmada yer alan ölçekler, uygulamadan önce araştırmacı tarafından sıralamadaki yerleri değiştirilerek birleştirilmiş ve bu şekilde alışkanlık ve yorgunluk etkisi azaltılmaya çalışılmıştır. Demografik bilgi formu, bütün katılımcılarda ilk sayfada yer almıştır. Araştırmada yer alan katılımcılar, araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

1 YÖNTEM

Araştırmada katılımcıların bağlanma biçimlerini belirlemek amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla Başa Çıkma Yolları Envanteri ve bazı psikolojik belirtilerini belirlemek amacıyla Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır.

Araştırmanın örneklemini, 205 kız öğrenci (%49), ve 206 erkek öğrenciden (%51) oluşmaktadır. Katılımcıların %77'si (150) çekirdek aile yapısına, % 22'si (22) geniş aile yapısına sahiptir. Katılımcıların %17'si (33) algıladıkları ana-baba tutumunu otoriter /baskıcı, %60'ı (117) demokratik, %20'si (39) aşırı hoşgörülü/izin verici, %2.6'sı (5) ilgisiz/kayıtsız olarak değerlendirmişlerdir.

Katılımcıların %41.8'inin (81) devam eden duygusal bir ilişkisi bulunmakta, %58.2'sinin (113) duygusal bir ilişkisi bulunmamaktadır.

Katılımcıların %94'ünün (183) anne babası birlikte yaşamakta, %4'ünün (8) ayrı yaşamakta, %1,5'unun (3) anne babası boşanmıştır.

Katılımcıların %26.8'i (52) 1. sınıf, %19.6'sı (38) 2. sınıf, %18.7'si (75) 3. sınıf, %15'i (29) 4.sınıf öğrencisidir.

Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Katılımcıların olası psikolojik sıkıntılarının varlığının incelenmesi için Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Derogatis tarafından geliştirilen ve Sahin ve Durak tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kısa Semptom Envanteri, SCL-90-R'nin kısa formu şeklinde, 53 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir (Savasır ve Sahin, 1997). Ölçek, somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete bozukluğu, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm olmak üzere dokuz alt bölümü içeren 5'li Likert tipindedir (Savasır ve Şahin, 1997). Kişinin aldığı puanın yükselmesi yaşanan belirtilerin ciddiyetinin arttığına işaret etmektedir.

Yapılan üç ayrı çalışmada ölçeğin toplam puanından elde edilen iç tutarlık katsayıları .96 ile .95; alt ölçekler için elde edilen katsayılar .55 ile .86 arasında değişmektedir (Savasır ve Sahin, 1997).

Ölçeğin ölçüt geçerliğine bakıldığında, yapılan üç ayrı çalışma sonucunda envanterin alt ölçeklerinin ve üç global indeks puanının Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile -.14 ve .34 arasında, UCLA- Yalnızlık Ölçeği ile .13 ve .36 arasında, Beck Depresyon Envanteri ile ise .34 ve .70 arasında değişen korelasyonlar gösterdiği belirlenmiştir (Savasır ve Şahin, 1997).

Başa Çıkma Yolları Envanteri (BYE)

Katılımcıların stres yaratan durumlar karşısında baskın olarak kullandıkları basa çıkma mekanizmalarını belirlemek amacıyla Basa Çıkma Yolları Envanteri kullanılmıştır. Folkman ve Lazarus (1985) tarafından geliştirilen Basa Çıkma Yolları Envanteri, duruma yönelik ve 66 maddelik, 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçek ülkemizde daha önce Siva tarafından kullanılmış ve kültüre özgü maddeler eklenerek 74 maddelik bir ölçek haline getirilmiştir (Siva, 1988; akt. Şahin ve Durak, 1995). Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan kısaltma çalışmaları sonucunda ölçek 30 maddeye indirilmiştir. Bu kısaltılmış formun (Stresle Basa Çıkma Tarzları Ölçeği) faktör yapısı üç farklı çalışmada ele alınmıştır. Birinci çalışmanın örneklemini 575 üniversite öğrencisi, ikinci çalışmanın örneklemini çeşitli özel ve kamu bankalarında çalışmakta olan 426 kişi ve üçüncü çalışmanın örneklemini ise Ankara'da oturan 232 kişi oluşturmuştur. Bu üç çalışma sonucunda ölçeğin, kendine güvenli yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler), çaresiz yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28. maddeler), boyun eğici yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddeler), iyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12 ve 18. maddeler) ve sosyal destek arama (1, 9, 29 ve 30. maddeler) şeklinde beş faktörden oluştuğu saptanmıştır.

Sahin ve Durak (1995) tarafından yapılan üç ayrı çalışmada, Stresle Basa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları "iyimser yaklaşım" için .49 ile .68 arasında, "kendine güvenli yaklaşım" için .62 ile .80 arasında, "çaresiz yaklaşım" için .64 ile .73 arasında, "boyun eğici yaklaşım" için .47 ile .72 arasında, "sosyal destek arama" için .45 ile .47 arasında bulunmuştur. Sonuç olarak, 30 maddelik kısaltılmış ve uyarlanmış Stresle Basa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin orijinali ile kıyaslandığında, madde sayısı yarıdan daha az olmasına karşın, depresyon anksiyete ve diğer stres belirtileriyle ilişkili olan basa çıkma tarzlarını geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü söylenebilir (Sahin ve Durak, 1995). Bu çalışmada, ölçeğin Sahin ve Durak (1995) tarafından uyarlanmış olan 30 maddelik formu kullanılmıştır. Ölçeklerin maddeleri incelendiğinde 1. ve 9. soruların ters yönde puanlandığı görülmektedir

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE, Experiences in Close Relationships Inventory-ECRI):

Brennan ve arkadaşları tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, bağlanmada temel iki boyut olan yakın ilişkilerde yaşanan kaygıyı (*self*- kendilik modeli) ve başkalarından kaçınmayı (*others*- başkaları modeli) ölçmektedir. Her bir boyut için 18 madde olmak üzere toplam 36 madde içermektedir. Katılımcılar her bir maddenin kendilerini ne derece tanımladığını yedi basamaklı ölçekler kullanarak değerlendirmektedirler (1= beni hiç tanımlamıyor; 7= tamamıyla beni tanımlıyor).

Brennan ve arkadaşları faktör analizleri sonucunda yetişkin bağlanma davranışlarının yakın ilişkilerde yaşanan *kaygı* ve başkalarıyla yakınlaşmaktan *kaçınma* olmak üzere iki temel boyutta tanımlandığını göstermişler ve dört bağlanma stiline bu iki boyut üzerinde yapılan küme analizi yöntemi ile oluşturulmasını önermişlerdir. Bu analizde her iki boyuttan da düşük puan alanlar (düşük kaygı ve kaçınmaya sahip olanlar) güvenli; her iki boyuttan da yüksek puan alanlar korkulu; kaygı boyutundan yüksek kaçınma boyutundan düşük puan alanlar saplantılı ve kaygı boyutundan düşük, kaçınma boyutundan yüksek puan alanlar kayıtsız bağlanma stili içinde sınıflandırılmaktadır.

YİYE her iki dili de çok iyi düzeyde bilen iki uzman tarafından çeviri ve tersine çeviri yoluyla İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. YİYE'nin faktör yapısını incelemek amacıyla 36 madde üzerinde varimaks rotasyonu ile temel bileşenler (faktör) analizi yapılmıştır. Her iki boyutun da yüksek düzeyde güvenilirlik katsayısına sahip olduğu gözlenmiştir (kaygı boyutu için $\alpha = .86$, kaçınma boyutu için $\alpha = .90$).

YİYE temelinde oluşturulan bağlanma değişkenleri hem kategorik (.17) hem de boyutsal analizlerde (.24) en yüksek düzeyde varyans açıklamıştır. Örneğin, YİYE ile ölçülen kaygı ve kaçınma boyutları, İlişki Anketi (İA -Relationships Questionnaire-) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA -Relationships Scales Questionnaire-) ile ölçülen benlik ve başkaları modellerinden daha yüksek varyans açıklarken, aynı ölçeklerle ölçülen bağlanma kategorilerinden yaklaşık 2.5 kat daha fazla varyans açıklamaktadır. Dört kategori modeline uygunluk bakımından YİYE'nin diğer ölçeklerden daha iyi performans gösterdiği, özellikle boyut temelindeki ölçümlerde diğer ölçeklerden belirgin olarak daha yüksek yordama gücüne sahip olduğu belirtilmektedir. YİYE'nin Türk örnekleme üzerinde de tatminkar düzeyde iç tutarlılığa ve birleşen geçerliğine sahip olduğu gösterilmiştir ancak yapılacak çalışmalarda YİYE'nin zaman içindeki tutarlılığının sınanması önerilmektedir.

YİYE, Türkçe'ye Sümer (1999) tarafından çevrilmiş ve Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik değerlendirmeleri Sümer ve Güngör (1999) ve Güngör (2000) tarafından yapılmıştır. İki güçlü faktörle temsil edildiği görülen Kaçınmacı Bağlanma ve Kaygılı Bağlanma boyutlarının iç tutarlılığının sırasıyla .81 ve .84 olduğu gözlenmiştir.

Kaçınmacı Bağlanma alt ölçeğinin puanlarının Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .94, Kaygılı Bağlanma alt ölçeğinin ise .91 olarak bulunmuştur. Bu iki faktör romantik ilişkilerde bağlanma ile ilgili varyansın %38'ini açıklamaktadır.

2 BULGULAR

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencileri arasında bağlanma biçimleri, stresle başa çıkma tarzları ve bazı psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda 200 üniversite öğrencisinden elde edilen verilere uygulanan analiz sonuçları bu bölümde özetlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS 17.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular bölümünde yapılan işlemler şu şekilde özetlenebilir: İlk bölümde araştırmada uygulanan ölçeklerden elde edilen ölçek puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır. İkinci bölümde bağlanma biçimleri, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki korelasyon düzeylerine bakılmıştır. Yordanan değişken olarak Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) ve Kısa Semptom Envanterinin alt boyutları (somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete bozukluğu, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm) alınmıştır. Kaygılı bağlanma, kaçınmalı bağlanma biçimleri yordayıcı değişken olarak alınmıştır. Tablo 1'de katılımcıların tüm ölçeklerden almış oldukları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo1. YİYE, BÇE ve KSE'den Elde Edilen Puanlara Ait Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

Ölçekler	N	X	Sd
----------	---	---	----

YİYE	Kaygı Bağlanma	410	66.83	14.91
	Kaçınmalı Bağlanma	410	78.97	11.05
BTÖ	Ken. Güv. Yak.	410	21.43	4.20
	Çaresiz yak.	408	19.31	4.56
	Boyun eğici yak.	410	11.38	3.35
	İyimser yak.	408	14.25	3.02
	Sosyal des. Arama	402	11.43	2.30
KSE	Somatizasyon	405	7.58	5.86
	OKB	405	10.03	5.25
	Kişilerarası duyarlılı.	407	5.62	3.37
	Depresyon	410	9.17	5.40
	Anksiyete boz.	408	7.76	4.95
	Hostilite	406	6.92	4.30
	Fobik anksiyete	405	4.36	3.38
	Paranoid düşünceler	406	7.50	4.33
	Psikotizm	410	6.22	3.95

Tablo 2’de ise araştırmanın tüm değişkenlerinin birbirleri ile olan ilişki düzeyini gösteren Pearson korelasyon katsayısı değerleri verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Korelasyon Tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Kaygı Bağ.	1															
Kaç Bağ.	.09	1														
Kendine güvenli yak.	-.20**	.06	1													
Çaresiz yak	.25**	.04	-.18*	1												
Boyun eğici yak	.23**	-.02	-.21**	.49**	1											
İyimser yak.	-.10	.19**	.49**	-.12	.04	1										
Sosyal destek aram.	-.02	.22**	.15*	-.08	-.18**	.02	1									
Somatizasyon	.30**	-.12	-.12	.37**	.22**	-.05	-.17*	1								
OKB	.34**	-.00	-.19**	.47**	.34**	-.21**	-.09	.61**	1							
Kişilerarası Duy.	.46**	-.04	-.15**	.41**	.20**	-.16*	-.05	.55**	.57**	1						
Depresyon	.46**	-.04	-	.41**	.35**	-.18*	-.16*	.59**	.67**	.67**	1					

			.26**													
Anksiyete	.42**	-.02	-.29**	.42**	.31**	-.19**	-.15*	.65**	.67**	.66**	.70**	1				
Hostilite	.38**	.04	-.09	.41**	.16*	-.19**	-.01	.44**	.55**	.55**	.54**	.60**	1			
Fobik Anksiyete	.30**	.15**	-.19**	.37**	.31**	-.05	-.08	.55**	.64**	.52**	.59**	.63**	.43**	1		
Paranoid düşünceler	.41**	-.06	-.01	.55**	.21**	-.11	-.12	.50**	.57**	.61**	.55**	.54**	.57**	.50**	1	
Psikotizm	.38	-.05	-.05	.42**	.27**	-.06	-.16*	.47**	.58**	.53**	.62**	.62**	.50**	.61**	.62**	1

*p< .05, **p<.01

Tablo 2’de görüldüğü gibi, bağlanma biçimleri, stresle başa çıkma tarzları ve bazı psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Kaygılı bağlanma ile, stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşım ($r=.23, p<.01$) ve çaresiz yaklaşım arasında ($r=.23, p<.01$) pozitif ve anlamlı, kendine güvenli yaklaşım ($r=.20, p<.01$) arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaygılı bağlanma ile somatizasyon ($r=.30, p<.01$), OKB ($r=.34, p<.01$), kişilerarası duyarlılık ($r=.46, p<.01$), depresyon ($r=.46, p<.01$), anksiyete ($r=.42, p<.01$), hostilite ($r=.38, p<.01$), fobik anksiyete ($r=.30, p<.01$), paranoid düşünceler ($r=.41, p<.01$) arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kaçınmalı bağlanma ile iyimser yaklaşım ($r=.19, p<.01$) ve sosyal destek arama ($r=.22, p<.01$) ve fobik anksiyete ($r=.15, p<.01$) arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ile OKB ($r=-.19, p<.01$), kişilerarası duyarlılık ($r=-.15, p<.01$), depresyon ($r=-.25, p<.01$), anksiyete ($r=-.29, p<.01$), fobik anksiyete ($r=-.19, p<.01$), arasında negatif yönde, çaresiz yaklaşım ile somatizasyon ($r=.37, p<.01$), OKB ($r=.47, p<.01$), kişilerarası duyarlılık ($r=.41, p<.01$), depresyon ($r=.41, p<.01$), anksiyete ($r=.42, p<.01$), hostilite ($r=.41, p<.01$), fobik anksiyete ($r=.37, p<.01$), paranoid düşünceler ($r=.55, p<.01$), ve psikotizm ($r=.41, p<.01$) arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ile somatizasyon ($r=.37, p<.01$), OKB ($r=.47, p<.01$), kişilerarası duyarlılık ($r=.41, p<.01$), depresyon ($r=.41, p<.01$), anksiyete ($r=.42, p<.01$), düşmanlık ($r=.41, p<.01$), fobik anksiyete ($r=.37, p<.01$), paranoid düşünceler ($r=.55, p<.01$) ve psikotizm ($r=.41, p<.01$) arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım ile OKB ($r=-.21, p<.01$), kişilerarası duyarlılık ($r=-.16, p<.01$), depresyon ($r=-.18, p<.01$), anksiyete ($r=-.19, p<.01$), ve düşmanlık ($r=-.19, p<.01$), arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşım ile somatizasyon ($r=.22, p<.01$), OKB ($r=.34, p<.01$), kişilerarası duyarlılık ($r=.20, p<.01$), depresyon ($r=.35, p<.01$), anksiyete ($r=.31, p<.01$), düşmanlık ($r=.16, p<.01$), fobik anksiyete ($r=.31, p<.01$), paranoid düşünceler ($r=.21, p<.01$) ve psikotizm ($r=.27, p<.01$) arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama ile somatizasyon ($r=-.16, p<.01$), depresyon ($r=-.16, p<.01$), anksiyete ($r=-.15, p<.01$) ve psikotizm ($r=-.16, p<.01$) arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 3. Bağlanma biçimleri ve kendine güvenli yaklaşımın regresyon tablosu

Değişkenler	B	SHB	β	t	Kısmi r
Kaygılı Bağ.	-.06	.020	-.21	-.2.98***	-.28
Kaçınmalı Bağ.	.03	.027	.07	1.21	.07

Multiple R: .21, $R^2=.04$, Adjusted $R^2= .03$

$p<.001$, $F_{(2,191)}= 4.80$

Kaygılı ve kaçınılmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte kendine güvenli yaklaşım puanlarındaki varyans değişiminin .04'ünü açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaygılı bağlanmanın ($\beta =.21$, $p<.001$), kendine güvenli yaklaşımı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın kendine güvenli yaklaşımı negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaygılı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımı kullanma azalmaktadır. Kaçınılmalı bağlanmanın kendine güvenli yaklaşımı yordama gücü anlamlı değildir.

Tablo 4. Bağlanma biçimleri ve çaresiz yaklaşımın regresyon tablosu

Değişkenler	B	SHB	β	t	Kısmi r
Kaygılı Bağ.	.07	.022	.25	3.55***	.25
Kaçınılmalı Bağ.	.00	.029	.01	1.21	.01

Multiple R: .25, $R^2=.06$, Adjusted $R^2= .05$

$p<.001$, $F_{(2,189)}= 6.47$

Kaygılı ve kaçınılmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte çaresiz yaklaşım puanlarındaki varyans değişiminin .06'sını açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaygılı bağlanmanın ($\beta =.25$, $p<.001$), çaresiz yaklaşımı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın çaresiz yaklaşımı pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaygılı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımı kullanma eğilimi artmaktadır. Kaçınılmalı bağlanmanın çaresiz yaklaşımı yordama gücü anlamlı değildir.

Tablo 5. Bağlanma biçimleri ve boyun eğici yaklaşımın regresyon tablosu

Değişkenler	B	SHB	β	t	Kısmi r
-------------	---	-----	---------	---	---------

Kaygılı Bağ.	.05	.016	.24	3.40***	.23
Kaçınmalı Bağ.	-.01	.021	-.044	-.63	-.04

Multiple R: .24, R²=.05, Adjusted R²= .04

p<.001, F_(2,191)= 5.83

Kaygılı ve kaçınmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte boyun eğici yaklaşım puanlarındaki varyans değişiminin .05'ini açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaygılı bağlanmanın (β =.24, p<.001), boyun eğici yaklaşımı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın boyun eğici yaklaşımı pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaygılı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşımı kullanma eğilimi artmaktadır. Kaçınmalı bağlanmanın boyun eğici yaklaşımı yordama gücü anlamlı değildir.

Tablo 6. Bağlanma biçimleri ve iyimser yaklaşımın regresyon tablosu

Değişkenler	B	SHB	β	t	Kısmi r
Kaygılı Bağ.	-.02	.014	-.11	-1.68	-.12
Kaçınmalı Bağ.	.05	.019	.20	2.81**	.20

Multiple R: .22, R²=.05, Adjusted R²= .04

p<.001, F_(2,190)= 5.03

Kaygılı ve kaçınmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte iyimser yaklaşım puanlarındaki varyans değişiminin .05'ini açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaçınmalı bağlanmanın (β = .20, p<.001), iyimser yaklaşımı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaçınmalı bağlanmanın iyimser yaklaşımı pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaçınmalı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşımı kullanma eğilimi artmaktadır. Kaygılı bağlanmanın iyimser yaklaşımı yordama gücü anlamlı değildir.

Tablo 7. Bağlanma biçimleri ve sosyal destek arama yaklaşımın regresyon tablosu

B	SHB	β	t	Kısmi
---	-----	---------	---	-------

Değişkenler					r
Kaygılı Bağ.	-0.00	.011	-.04	-.693	-.05
Kaçınmalı Bağ.	.04	.015	.22	3.228**	.22

Multiple R: .22, R²=.05, Adjusted R²= .04
 p<.001, F_(2,191)= 5.29

Kaygılı ve kaçınmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte sosyal destek arama yaklaşımındaki puanlarındaki varyans değişiminin .05'ini açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaçınmalı bağlanmanın ($\beta = .22$, p<.001), sosyal destek arama yaklaşımını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaçınmalı bağlanmanın sosyal destek arama yaklaşımını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaçınmalı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama yaklaşımını kullanma eğilimi artmaktadır. Kaygılı bağlanmanın sosyal destek arama yaklaşımını yordama gücü anlamlı değildir.

Tablo 8. Bağlanma biçimleri ve somatizasyon regresyon tablosu

Değişkenler	B	SHB	β	t	Kısmi r
Kaygılı Bağ.	.12	.027	.31	4.567***	.31
Kaçınmalı Bağ.	-.08	.036	-.15	- 2.276**	-.16

Multiple R: .33, R²=.11, Adjusted R²= .10
 p<.001, F_(2,191)= 12.17

Kaygılı ve kaçınmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte somatizasyon puanlarındaki varyans değişiminin .11'ini açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaygılı bağlanmanın ($\beta = .31$, p<.001), ve kaçınmalı bağlanmanın ($\beta = -.15$, p<.001), somatizasyon belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın somatizasyon puanlarını pozitif yönde, kaçınmalı bağlanmanın negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaygılı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça somatizasyon belirtileri artmakta, kaçınmalı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça somatizasyon belirtileri azalmaktadır.

Tablo 9. Bağlanma biçimleri ve OKB regresyon tablosu

Değişkenler	B	SHB	β	t	Kısmi r
Kaygılı Bağ.	.12	.024	.34	5.066***	.34
Kaçınmalı Bağ.	-.01	.032	-.03	-.514	-.03

Multiple R: .34, $R^2=.11$, Adjusted $R^2= .11$

$p<.001$, $F_{(2,190)}=12.83$

Kaygılı ve kaçınmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte OKB puanlarındaki varyans değişiminin .11'ini açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaygılı bağlanmanın ($\beta =.34$, $p<.001$), OKB belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın OKB puanlarını pozitif yönde, anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaygılı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça OKB belirtileri artmaktadır. Kaçınmalı bağlanmanın OKB belirtilerini yordama gücü anlamlı değildir.

Tablo 10. Bağlanma biçimleri ve kişilerarası duyarlılık regresyon tablosu

Değişkenler	B	SHB	β	t	Kısmi r
Kaygılı Bağ.	.10	.015	.47	7.323***	.46
Kaçınmalı Bağ.	-.02	.020	-.09	-1.435	-.04

Multiple R: .47, $R^2=.22$, Adjusted $R^2= .21$

$p<.001$, $F_{(2,190)}=27.11$

Kaygılı ve kaçınmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte kişilerarası duyarlılık puanlarındaki varyans değişiminin .22'sini açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaygılı bağlanmanın ($\beta =.47$, $p<.001$), kişilerarası duyarlılık belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın kişilerarası duyarlılık puanlarını pozitif yönde, anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaygılı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça kişilerarası duyarlılık belirtileri artmaktadır. Kaçınmalı bağlanmanın kişilerarası duyarlılık belirtilerini yordama gücü anlamlı değildir.

Tablo 11. Bağlanma biçimleri ve depresyon regresyon tablosu

Değişkenler	B	SHB	\square	t	Kısmi r
Kaygılı Bağ.	.16	.023	.46	7.265***	.46
Kaçınmalı Bağ.	-.04	.031	-.09	-1.419	-.04

Multiple R: .46, $R^2=.22$, Adjusted $R^2= .21$

$p<.001$, $F_{(2,189)}= 26.685$

Kaygılı ve kaçınmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte depresyon puanlarındaki varyans değişiminin .22'sini açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaygılı bağlanmanın ($\square =46$, $p<.001$), depresyon belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın depresyon puanlarını pozitif yönde, anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaygılı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça depresyon belirtileri artmaktadır. Kaçınmalı bağlanmanın depresyon belirtilerini yordama gücü anlamlı değildir.

Tablo 12. Bağlanma biçimleri ve anksiyete regresyon tablosu

Değişkenler	B	SHB	\square	t	Kısmi r
Kaygılı Bağ.	.14	.022	.42	6.385***	.42
Kaçınmalı Bağ.	-.02	.030	-.06	-.90	-.06

Multiple R: .42, $R^2=.17$, Adjusted $R^2= .17$

$p<.001$, $F_{(2,187)}= 20.450$

Kaygılı ve kaçınmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte anksiyete puanlarındaki varyans değişiminin .17'sini açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaygılı bağlanmanın ($\square =.42$, $p<.001$), anksiyete belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın anksiyete puanlarını pozitif yönde, anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaygılı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça anksiyete belirtileri artmaktadır. Kaçınmalı bağlanmanın anksiyete belirtilerini yordama gücü anlamlı değildir.

Tablo 13. Bağlanma biçimleri ve düşmanlık regresyon tablosu

Değişkenler	B	SHB	\square	t	Kısmi r
Kaygılı Bağ.	.10	.020	.37	5.507***	.37
Kaçınmalı Bağ.	.00	.027	.00	.014	.00

Multiple R: .37, $R^2=.14$, Adjusted $R^2= .13$

$p<.001$, $F_{(2,185)}= 15.335$

Kaygılı ve kaçınmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte düşmanlık puanlarındaki varyans değişiminin .14'ünü açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaygılı bağlanmanın ($\square =.37$, $p<.001$), düşmanlık belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın düşmanlık puanlarını pozitif yönde, anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaygılı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça düşmanlık belirtileri artmaktadır. Kaçınmalı bağlanmanın düşmanlık belirtilerini yordama gücü anlamlı değildir.

Tablo 14. Bağlanma biçimleri ve fobik anksiyete regresyon tablosu

Değişkenler	B	SHB	\square	t	Kısmi r
Kaygılı Bağ.	.06	.016	.28	4.141***	.29
Kaçınmalı Bağ.	.04	.021	.13	1.915	.14

Multiple R: .32, $R^2=.10$, Adjusted $R^2= .09$

$p<.001$, $F_{(2,184)}= 11.158$

Kaygılı ve kaçınmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte fobik anksiyete puanlarındaki varyans değişiminin .10'unu açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaygılı bağlanmanın ($\square =.28$, $p<.001$), fobik anksiyete belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın fobik anksiyete puanlarını pozitif yönde, anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaygılı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça fobik anksiyete belirtileri artmaktadır. Kaçınmalı bağlanmanın fobik anksiyete belirtilerini yordama gücü anlamlı değildir.

Tablo 15. Bağlanma biçimleri ve paranoid düşünceler regresyon tablosu

Değişkenler	B	SHB	β	t	Kısmi r
Kaygılı Bağ.	.12	.019	.41	6.230***	.41
Kaçınmalı Bağ.	-.03	.026	-.10	-1.450	-.10

Multiple R: .42, $R^2=.17$, Adjusted $R^2= .16$

$p<.001$, $F_{(2,185)}= 19.902$

Kaygılı ve kaçınmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte paranoid düşünceler puanlarındaki varyans değişiminin .17'sini açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaygılı bağlanmanın ($\beta =.41$, $p<.001$), paranoid düşünce belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın paranoid düşünce puanlarını pozitif yönde, anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaygılı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça paranoid düşünceler artmaktadır. Kaçınmalı bağlanmanın paranoid düşünce belirtilerini yordama gücü anlamlı değildir.

Tablo 16. Bağlanma biçimleri ve psikotizm regresyon tablosu

Değişkenler	B	SHB	β	t	Kısmi r
Kaygılı Bağ.	.10	.018	.39	5.659***	.39
Kaçınmalı Bağ.	-.03	.024	-.09	-1.397	-.10

Multiple R: .39, $R^2=.15$, Adjusted $R^2= .14$

$p<.001$, $F_{(2,180)}= 16.382$

Kaygılı ve kaçınmalı bağlanmayı birlikte modele aldığımızda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Her iki değişken birlikte psikotizm puanlarındaki varyans değişiminin .15'ini açıklamaktadır. Her bir değişkenin ayrı ayrı katkılarına bakıldığında, kaygılı bağlanmanın ($\beta =.39$, $p<.001$), psikotizm belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın psikotizm puanlarını pozitif yönde, anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani kaygılı bağlanma değişkenine ilişkin puanlar arttıkça psikotizm belirtileri artmaktadır. Kaçınmalı bağlanmanın psikotizm belirtilerini yordama gücü anlamlı değildir.

TARTIŞMA

Araştırma sonuçlarımıza göre, stresle başa çıkma tarzlarını ve psikolojik belirtileri yordayan faktörler arasında bağlanma biçimlerinin önemli yere sahip olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuç ilgili literatür sonuçlarıyla tutarlı görülmektedir. Kaygılı bağlanma ile, stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında pozitif ve anlamlı, kendine güvenli yaklaşım arasında negatif ve anlamlı yönde ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda kaygılı bağlanan bireylerin duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve stresle işlevsel bir şekilde başa çıkamadıkları ileri sürülebilir. Güvensiz bağlanma biçimine sahip bireylerin -yüksek düzeyde kaygı- stresle başa çıkmada etkili olmayan yöntemleri kullandıkları ve bu durumda yaşadıkları olumsuz duyguları arttırdığı belirtilmektedir (Wei, Wogel, Ku ve Zakalik, 2005, Akt., Belizaire ve Fuertes, 2011).

Lazarus ve Folkman (1984), duygu odaklı baş etmeyi gerçeği inkâr etmek için kullandığımızı belirtirken, problem odaklı baş etmenin problemi tanımlamaya, alternatif çözümler üretmeye, bunların yarar ve zararlarını tartmaya ve bu doğrultuda hareket etmeye dayalı olduğunu vurgulamaktadırlar. Buna göre, temel olarak duygu odaklı baş etme, kendini suçlama, başkalarını suçlama, duygu ve hayaller üzerine odaklanma, sorumluluğu üstlenme, sosyal destek arama ve kaçma-kaçınma davranışlarını içerirken, problem odaklı baş etme, bilgi arayışı, planlama, doğrudan harekete geçme yoluyla stres kaynağını ortadan kaldırma veya azaltmaya dayanır.

Kaygılı bağlanma ile somatizasyon, OKB, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç ilgili literatürle uyumlu görülmektedir. Gerek Bowlby' nin kuramında gerekse yapılan araştırma sonuçlarında güvensiz bağlanmanın psikopatoloji açısından bir risk/yatkınlık oluşturduğu ileri sürülmektedir (Dozier ve ark., 1999; Shorey ve Snyder, 2006; Akt., Sümer, Ünal, Selçuk, Kaya, Polat ve Çekem, 2009). Kaygılı bağlanma biçimine sahip bireylerde stres durumlarına karşı dayanıksızlık, öfkeli tepkiler, olumsuz duyguları daha sık yaşama görülebilmektedir. Güvenli bağlanan bireylerin ise, güvensiz bağlananlara göre, stresli durumlara daha dayanıklı oldukları, duygusal olarak daha sağlıklı oldukları bilinmektedir.

Olumsuz benlik modeli ve başkalarına sürekli ihtiyaç duyma gibi özellikler nedeniyle bağlanma kaygısının depresyon ile ilişkisi çok sayıda araştırmada gösterilmiştir. Ayrıca bağlanma kaygısının OKB içinde bir risk oluşturduğunu ileri süren araştırmalar bulunmaktadır.

Farklı psikopatolojik belirti gösterenler ve travma yaşayanlar arasında güvensiz bağlanmanın daha yaygın olduğu bilinmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Literatürdeki araştırma sonuçlarına göre, güvenli bağlanan bireyler stresli yaşam olayları karşısında başa çıkma yöntemi olarak aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu ana odaklanma ve problem çözümü içeren aktif planlamaya ve de sosyal desteğe başvurmayı içeren dış yardım aramaya daha çok yönelmektedirler (Davis, Morris ve Kraus, 1998). Korkulu bağlanan bireyler stresli yaşam olayları karşısında kendilerine ve diğerlerine güven duymadıklarından dolayı problemi inkar etme, başka şeyler ile uğraşma, kaçınma gibi etkisiz yollara yönelmektedirler (Ognibene ve Collins, 1998; Howard ve Medway, 2004; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanan bireyler stresli yaşam olayları karşısında başa çıkma yöntemi olarak aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu ana odaklanma ve problem çözümü içeren aktif planlamaya (Wei, Heppner ve Mallinckrodt, 2003; Schottenbauer ve diğ., 2006) ve de sosyal desteğe başvurmayı içeren dış yardım aramaya daha çok yönelmektedirler. Bu kişiler, strese dayanıklı ve böyle bir durumda aileleri ve arkadaşlarıyla iletişime geçen kişilerdir

(Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Bu bilgiler, elde edilen araştırma sonucuyla tutarlılık göstermektedir.

Elde edilen araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde kaygılı bağlanmanın gerek psikolojik belirtilerin artması gerekse stresle başa çıkmada işlevsel olmayan yöntemlerin kullanılması açısından bir risk oluşturduğu görülmektedir. Bu bağlamda, sorunlu bireylerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının bireylerin bağlanma örüntülerine ve kişilik özelliklerine odaklanmaları süreçten elde edilecek başarıya olumlu katkılar sunabilir. Öyle görünüyor ki, anne-baba eğitimlerinde bağlanma örüntüsünün önemine ve bireyin gelecekteki ilişkilerine nasıl etki edebileceğine dair paylaşımlarda bulunup, çocuklarında güvenli bağlanma davranışın gelişmesi konusunda neler yapabileceklerinin paylaşılması, bireylerin gelecekte yaşayacakları duygusal ve sosyal ilişkilerinin kalitesine önemli katkı sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Bowlby, J. Attachment and loss: Sadness and depression. New York: Basic Books, 1980.
- Bowlby, J. The making and breaking of affectional bonds. British journal of Psychiatry, 130, 1977: 201-210.
- Bowlby, J. Attachment and loss: Vol. 2. Separation anxiety anger. New York: Basic books, 1973.
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. Monographs of the society for research in child development, 50, 1985: 66-106.
- Holmes, J. John Bowlby and attachment theory. New York: Routledge, 1993.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of personality and social psychology, 52, 1987: 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. Attachment as an organizational framework for research on close relationships. Psychological Inquiry, 5, 1994: 1-22.
- Bartholomew, K. Avoidance of intimacy: An attachment perspective. Journal of Social and Personal Relationships, 7, 1990: 147-178.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. Adult attachment, working models and relationships quality in dating couples. Journal of Personality and Social Psychology, 58, 1990: 644-663.
- Selçuk., E., Zayas., V. ve Hazan. C. (2008). Beyond Satisfaction: The role of attachment in marital functioning. Journal of Family Theory & Review. 41 (2), 259-279.
- Sümer N. ve Güngür, D. (1999) "Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi." Türk Psikoloji Dergisi, 14 (44), 35-58.
- Sümer N. ve Güngür, D. (1999) "Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma." Türk Psikoloji Dergisi, 14 (43), 71-106.
- Sümer N., Ünal S., Selçuk E., Kaya B., Polat R., Çekem B. (2009) bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının Depresyon, panik bozukluk, ve obsesif bozuklukla ilişkisi. Türk Psikoloji Dergisi, 24 (63), 38-45.
- Rosenstein D.S. ve Horowitz H. A.(1996) Adolescent attachment and psychopathology. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 64, 244-253.
- Di Filippo J. M. ve Overholdser J. C. (2000). Suicidal ideation in adolescent psychiatric inpatients as associated with depression and attachment relationships. Journal of Clinical Child Psychology. 29, 155-166.
- Belizaire L. ve Fuartes j. N. (2011). Attachment, coping, Acculturative, stress and Quality of life among Haitian immigrants. Journal of Conseling and Development. 89, 89-98.
- Hawkins C., Howard R., ve Oyeboode J. R. (2007). Stress and coping in hospice nursing staff. The impact of attachment styles. Psycho-Oncology. 16: 563-572.
- Brown L. Ve Wright J. (2001). Attachment theory in adolescence and its relevance to developmental psychopathology. Clinical Psychology and Psychotherapy. 8, 15-32.
- Mickelson, K. D. , Kessler, R. C. ve Shaver P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. Journal of personality and social psychology. , 73, 1092-1106.

Şahin N. H. Ve Durak A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlaması. Türk Psikoloji Dergisi, Cilt, 10, Sayı, 34, 56-73.