



**T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**“AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI İL MÜDÜRLÜĞÜNE MÜRACAAT  
EDEN EĞİTİM DÜZEYİ VE GELİR SEVİYESİ DÜŞÜK BİREYLERDE BAĞLANMA  
STİLLERİNİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİ ”**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**

**Çiğdem ERDEM**

**Tez Danışmanı**

**Doç. Dr. Defne Tamar GÜROL**

**İstanbul-2015**

**T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**“AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI İL MÜDÜRLÜĞÜNE MÜRACAAT  
EDEN EĞİTİM DÜZEYİ VE GELİR SEVİYESİ DÜŞÜK BİREYLERDE BAĞLANMA  
STİLLERİNİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİ ”**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**

**Çiğdem ERDEM**

**Tez Danışmanı**

**Doç. Dr. Defne Tamar GÜROL**

**İstanbul-2015**

## **YEMİN METNİ**

Yüksek lisans tezi/doktora tezi/dönem projesi olarak sunduğum “Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne Müracaat Eden Eğitim Düzeyi ve Gelir Seviyesi Düşük Bireylerde Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

[Tarih ve İmza] Öğrencinin Adı SOYADI

## ONAY

Tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Tarih ve İmza]

Öğrencinin Adı SOYADI

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne müracaat eden eğitim düzeyi ve gelir seviyesi düşük bireylerde bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Aynı zamanda, elde edilen bulgular, elverişli örnekleme (convenient sampling) yolu ile belirlenecek ve kontrol grubunu oluşturacak “normal” sosyo ekonomik seviyeye sahip bireylerden elde edilecek skorlar ile karşılaştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İstanbul İl Müdürlüğüne başvuruda bulunan sosyo ekonomik seviyesi düşük bireyler ve uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş, normal sosyo ekonomik seviyeye sahip bireyler oluşturmuştur. Araştırmada İlişki Ölçekleri Anketi, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre çalışma ve kontrol gruplarında yer alan bireyler korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinden elde ettikleri skorlar daha yüksektir, genel olarak umutsuzluk seviyeleri daha yüksektir ve stresle başa çıkarken Kendine Güvensiz, Boyun Eğici ve Sosyal Destek Arama yaklaşımlarını daha yoğun olarak kullanmaktadırlar. Ayrıca bazı demografik özelliklerin alt boyut skorları ile aralarında anlamlı seviyede ilişkiler bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmış ve uygulayıcı ve araştırmacılara gerekli önerilerde bulunulmuştur.

## **ABSTRACT**

The aim of the this study is to investigate the effect of attachment styles on the relationship between hopelessness level and coping strategies among people with low socio-economic status and who apply to the Ministry of Family and Social Politics Bureau in İstanbul. In the study, convenient sampling method was used to select the participants. At the same time, a group of people with “normal” socio-economic status was selected to enable making comparisons among the groups. The sample of the study was people who apply to the Ministry of Family and Social Politics Bureau in İstanbul for assistance. In the study, Beck Hopelessness Scale, Relationship Scale Questionnaire and Coping Strategies were used as data collection instruments. Based on the results it was found that on general, people with low socio economic status had high level of hopelessness, had a fearful and obsessed attachment styles and used social support seeking, unself-confident and inferior coping strategies more frequently. At the same time, it was found that, some of the demographical features were in relationship with those subscale scores. Based on the results obtained in the current study, the findings were discussed in the light of the relevant literature and some kind of recommendations were provided to the professionals working in the area and the academics studying in this topic.

## ÖNSÖZ

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	i
ABSTRACT .....	ii
ÖNSÖZ .....	iii
İÇİNDEKİLER .....	iv
TABLolar LİSTESİ .....	vii
<b>BÖLÜM I: GİRİŞ</b>	
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önem ve Gerekçesi .....	4
1.4. Kısıtlılıklar.....	4
1.5. Varsayımlar .....	5
<b>BÖLÜM II: KURAMSAL ALTYAPI VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR</b>	
2.1. Bağlanma .....	6
2.1.1. Bağlanma Teorisi .....	6
2.1.2. Bağlanma Stilleri .....	8
2.1.2.1. Güvenli Bağlanma .....	9
2.1.2.2. Kaçınan Bağlanma .....	9
2.1.2.3. Kaygılı/ Kararsız Bağlanma .....	9
2.1.3. Yetişkinlikte Bağlanma .....	11
2.2. Umut Teorisi .....	15
2.2.1. Umutun İşlevleri .....	24
2.3. Stres ve Stresle Başa Çıkma .....	25
2.3.1. Stres Kavramı .....	25
2.3.2. Stresi Açıklayan Kuramlar .....	28
2.3.3. Stres Kaynakları ve Belirtileri .....	32



2.3.3.1. Stres Kaynakları .....	32
2.3.3.2. Stres Belirtileri .....	34
2.3.4. Stresle Başa Çıkma .....	35
2.3.4.1. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri .....	36
2.3.5. Konu İle İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	38
2.3.5.1. Yetişkinlikte Bağlanma İle İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	38
2.3.5.2. Umutsuzluk İle İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	38
2.3.5.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	40
<b>BÖLÜM III: YÖNTEM</b>	
3.1. Araştırma Modeli .....	42
3.2. Evren ve Örneklem .....	42
3.3. Veri Toplama Araçları .....	42
3.4. Verilerin Toplanması .....	45
3.5. Verilerin Çözümlemesi .....	45
<b>BÖLÜM IV: BULGULAR</b>	
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Betimleyici İstatistikler .....	46
4.2. Katılımcıların Umut Düzeyleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Bağlanma Tarzlarının Sosyo Ekonomik Seviyeye Göre İncelenmesine Ait Bulgular .....	56
4.3. Elde Edilen Ölçek Skorlarına Ait Betimleyici İstatistikler.....	59
4.4. Ölçek Alt Boyut Skorları Arasındaki İlişkiler .....	61
4.5. Bağlanma Stilllerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Üzerindeki Etkisi .....	64
4.6. Sosyo – Ekonomik Seviyesi Düşük Olan Bireylerde Demografik Değişiklerle Ölçek Altboyut Skorları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	6
<b>BÖLÜM VI: SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER</b>	
6.1. Sonuç .....	70

6.2. Öneriler .....	75
6.2.1. Uygulayıcılara Öneriler .....	75
6.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	75
KAYNAKÇA .....	76
EKLER .....	86

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Medeni Durumlarına Ait Betimleyici İstatistikler .....	47
Tablo 2: Katılımcıların Eşleriyle Akrabalık Durumlarına Ait Betimleyici İstatistikler .....	48
Tablo 3: Katılımcıların Eğitim Durumları İle İlgili Betimleyici İstatistikler .....	49
Tablo 4: Çalışma Grubunda Yer Alan Katılımcıların Başvuru Kanallarına Göre Dağılımları .....	50
Tablo 5: Katılımcıların Aile Türü Değişkenine Göre Dağılımları .....	51
Tablo 6: Katılımcıların Birlikte Yaşadıkları Kişilere Göre Dağılımları .....	52
Tablo 7: Katılımcıların Çalışma Durumları İle İlgili Betimleyici İstatistikler .....	53
Tablo 8: Katılımcıların İş Türü İle İlgili Betimleyici İstatistikler .....	53
Tablo 9: Katılımcıların Evlerinin Durumu İle İlgili Betimleyici İstatistikler .....	54
Tablo 10: Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları .....	55
Tablo 11: Katılımcıların Gelirlerini Nasıl Algıladıklarına Göre Dağılımları .....	55
Tablo 12: Sosyo Ekonomik Seviyenin Gruplara Göre İlişkisinin İncelenmesi.....	57
Tablo 13: Ölçeklerin Alt Boyut Skorlarına Ait Betimleyici İstatistikler.....	60
Tablo 14: Kullanılan Ölçekler Arası İlişkiler .....	61
Tablo 15. Sosyo – Ekonomik Seviyesi Düşük Olan Bireylerde Bağlanma Stillерinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Sınanması .....	63
Tablo 16: Yaş İle Ölçeklerin Alt Boyut Skorları Arasındaki İlişkiler .....	66
Tablo 17: Eğitim Durumu İle Ölçeklerin Alt Boyut Skorları Arasındaki İlişkiler .....	67
Tablo 18: Gelir Durumu İle Ölçeklerin Alt Boyut Skorları Arasındaki İlişkiler .....	68

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1.Problem Durumu

Yoksulluk sürecinde kaygı, depresyon, umutsuzluk gibi bir dizi psiko-sosyal sonuçlarla karşılaşılabilir. Yine bu dönemde, yaşanan kaygı, depresyon ve umutsuzluk gibi psiko-sosyal sonuçların yoksulların yaşam standartlarının düşüklüğünden ötürü; ıstırap duymaları, yeni istihdam olanaklarının bulunmaması durumunda aşırı finansal güçlükler ve bu güçlüklerin sonucu birtakım zorluklara maruz kalmalarıdır (Jahoda, 1988, s.13).

Psikolojide stres kavramının çeşitli açılardan ele alındığı görülmektedir. Bir bakış açısına göre stres bazı duygusal, davranışsal sonuçların ortaya çıkmasına neden olan veya aracılık eden bir etken, bir uyarıcı olarak görülmekte iken bir başka bakış açısına göre de stres, bir durum içinde olan bireyin tepkisi olarak ele alınmaktadır (Türküm, 1999).

Beck intihar girişiminde bulunduktan sonra psikoterapiye başvurmuş 80 yoğun depresyon belirtileri gösteren hasta üzerinde yürüttüğü araştırmalar neticesinde bu hastaların sorunlarının çözümü olmadığına ve hiçbir zaman içinde buldukları durumdan kurtulamayacaklarına olan inanışları ile intihar girişimlerinin birbirleri ile ilintili olduğunu belirtmiştir. Beck'e göre hasta nesnel ve gerçekçi bir gerekçesi olmadığı halde yaşantılarına yalnız anlamlar yüklemekte ve amaçlarına ulaşmak için çaba sarfetmediği halde bunlardan olumsuz sonuçlar beklemektedir. Umutsuzluk ise gelecek hakkında negatif beklentilerden oluşan bir set olarak tanımlanmıştır (Abramson ve diğ. 1989). Yaşamda karşılaşılan güçlükler, işsizlik, yoksunluk ve yoksulluk gibi etkenler insanlardaki umutsuzluk düzeyini daha da artırmaktadır (Özmen ve diğ., 2008).

Sosyal ilişkiler stresle ilişkili önemli bir diğer konudur. Bütün insanlar yaşamları süresince çevrelerinde bulunan diğer bireylerle ilişki içerisinde olarak yaşamlarını sürdürürler. İnsanların diğerleriyle birlikte olma ve onlarla ilişki kurma ihtiyacı doğumlarından itibaren başlayıp yaşamlarının sonuna kadar devam etmektedir. Greenbalt ve arkadaşları (1982), son yıllarda ruh sağlığı üzerinde yürütülen araştırmaların sosyal ilişkileri sağlığı koruyan destek sistemleri olarak ele aldığını, ayrıca stres durumlarında bedensel ya da ruhsal çöküntüyü engellediğini gösterdiğini belirtmişlerdir. Bu durumda toplumsal ruh sağlığının en önemli amacı sosyal ilişkileri güçlendirmek olmalıdır (Akt. Erdeğer, 2001).

Son olarak, stresle alakalı önemli bir diğer konu ise strestir. Yoksulluğun bireyler üzerindeki bir diğer etkisi ise yaşanan yoğun strestir. Günümüzde birçok akademik ya da günlük hayata dair her ortamda stresin tanımına, yönetimine ve stresle başetme yöntemlerine ilişkin bilgileri de görmek mümkündür. Bunlara ilave olarak stres kavramı, günlük yaşamın içinde birçok insan tarafından kullanılmakta olup konuşma dilinde de yer almaktadır. Stres kavramı, Fransızca “Estrece” ve Latince “Estrictio” kelimelerinden türetilmiştir ve kavrama tarihsel süreçte farklı anlamlar yüklenmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2000). Bireyin fizik ve sosyal çevreden gelen olumsuz koşullar nedeni ile bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çabaya stres denir (Cüceloğlu, 1993).

Birey, stres verici olayların olumsuz etkilerini en aza indirmek ya da tümüyle ortadan kaldırmak için bazı etkili ya da etkisiz stresle başa çıkma tarzları kullanmaktadır. Kullanılan başa çıkma tarzlarının başarılı olması, stresin giderek ortadan kalkmasını sağlarken; başarısız olması kaygı ile başlayan çeşitli psikolojik ve fizyolojik tepkilerin gelişmesine yol açmaktadır (Lazarus and Folkman, 1984).

Genel yaşam olayları, kimyasal ve çevresel etkiler, olumsuz olaylar, yaşam tarzı ve duygusal etmenler, ilişkiler, iş sorunları strese neden olan kaynaklardan birkaçıdır. Her bireyin günlük yaşamında stres yaratacak pek çok faktör bulunmaktadır. Ancak stres yaşıyor olmak ya da olmamak kişiden kişiye değişir. Neleri stres kaynağı olarak

gördüğünüz ve ne derecede stres yaşadığınız kişiliğinize ve olaylara bakış açınıza göre değişmektedir (Ardıç, 2009).

Sosyal destek, etkin bir stresle başa çıkma mekanizması olarak çalışmakla birlikte bireyin umut düzeyini de etkilemektedir. Umut, insanoğlunun doğasında bulunan en değerli kaynaktır ve insanın yoksunluk, yetersizlik, sıkıntı, yalnızlık ve acı çekme gibi zor ve stresli durumlarla başa çıkmasını sağlamaktadır (Duyan, 1996).

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne müracaat eden eğitim düzeyi ve gelir seviyesi düşük bireylerde bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Aynı zamanda, elde edilen bulgular, elverişli örnekleme (convenient sampling) yolu ile belirlenecek ve kontrol grubunu oluşturacak “normal” sosyo ekonomik seviyeye sahip bireylerden elde edilecek skorlar ile karşılaştırılmıştır. Bu bağlamda cevabı aranacak alt amaçlar şu şekildedir;

1. Sosyo – ekonomik seviyesi düşük olan bireylerde bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki üzerinde anlamlı seviyede etkisi var mıdır?
2. Sosyo – ekonomik seviyesi düşük olan bireylerin umutsuzluk seviyeleri nedir?
3. Sosyo – ekonomik seviyesi düşük olan bireylerde demografik değişkenlerin umutsuzluk seviyesi üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?
4. Sosyo – ekonomik seviyesi düşük olan bireylerin bağlanma stillerine göre dağılımları nasıldır?
5. Sosyo – ekonomik seviyesi düşük olan bireylerde demografik değişkenlerin bağlanma stilleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

6. Sosyo – ekonomik seviyesi düşük olan bireylerin stresle başaçıkma tarzları nasıldır?
7. Sosyo – ekonomik seviyesi düşük olan bireylerde demografik değişkenlerin stresle başaçıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?
8. Elde edilen umutsuzluk, stresle başaçıkma stratejileri ve bağlanma stilleri ölçeklerine ait skorlar “düşük” sosyo-ekonomik seviyeye sahip bireyler ile “normal” sosyo ekonomik seviyeye sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmakta mıdır?

### **1.3. Çalışmanın Önemi**

Bireylerin sosyo-ekonomik seviyeleri genellikle eğitim, gelir ve sahip olunan iş ile belirlenir. Bireyin bulunduğu bu seviye ise bireyin hayatta karşılaştığı sorunları ve kaynaklara ne kadar ulaşabileceğini ve ne kadarını kullanabileceğini etkileyebilmektedir. Araştırma sonuçları göstermektedir ki, bireyin bulunduğu sosyo ekonomik seviye en çok kadınları etkilemektedir. Bu etki ekonomik ya da psikolojik olabilir (Stewart, Dean, Gregorrich, Brawarsky ve Hass, 2007).

Hali hazırdaki bu çalışmanın odağında ölçülen üç farklı yapı bulunmaktadır. Bu yapılar bağlanma stilleri, umutsuzluk ve stresle başaçıkma stratejileridir. Bu çalışma sosyo ekonomik olarak dezavantajlı bireylerde bu değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya çıkartılmasında ve geliştirilip uygulanacak psiko-eğitim programlarının bu çalışmadan elde edilecek bulgular ışığında gözden geçirilip daha etkili hale getirilmesinde önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

### **1.4. Kısıtlılıklar**

Gerçekleştirilen bu çalışma;

- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne destek amacı ile başvuran sosyo ekonomik seviyesi düşük kadınlar ile sınırlıdır.
- Sadece kadın katılımcılardan elde edilen bulgular ile sınırlıdır.
- Destek talebini verilerin toplandığı dönemde gerçekleştirmiş kadınlar ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik seviyeleri ile sınırlıdır.

### **1.5. Varsayımlar**

- Araştırmaya katılan sosyo ekonomik seviyesi düşük kadınların ve kontrol grubunda yer alan kadınların içten ve kendilerini yansıtacak şekilde samimi yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçme aracının araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmada seçilen örneklemin sosyo ekonomi seviyesi düşük bireyler olan evreni temsil ettiği varsayılmıştır.



## **BÖLÜM II**

### **KURAMSAL ALTYAPI VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR**

#### **2.1. Bağlanma**

Yaşamın ilk yılları özel ve sağlıklı ilişkiler kurmak için oldukça kritik bir evredir. Bu evrede insanlar, empati, kaygı paylaşımı, saldırganlığın ketlenmesi, sevmesevilme gibi ilişkilerin yanı sıra bireylerin gelecekteki ilişkilerini etkileyecek bağlanma ilişkisini de geliştirirler. Bu nedenle bireylerin sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri için yaşamının ilk yıllarındaki yaşanan bağlanma süreci bireyler üzerinde yaşamsal öneme sahiptir (Çelik, 2010).

Bebeklikte bakıcıyla, ergenlik döneminde arkadaşlarla ve yetişkinlikte duygusal ilişkiye girilen kişilerle bağ kurulmaktadır. Kurulan bu yakın bağlar bireylerin mutlu olmalarına, sosyal destek ağlarının güçlenmesine ve kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olmaktadır. Yeterli ve doyurucu bağların kurulamaması bireylerin yalnız kalmalarına, sosyal ilişkilerinde ve uyumlarında problemler yaşamalarına ve bir takım psikolojik sorunlarla karşılaşmalarına neden olabilir (Bartholomew, 1990).

Atkinson ve arkadaşlarına (1999) göre bağlanma, bebeklerle onlara bakım sağlayan kişi ya da kişiler arasında duygusal olarak olumlu ve karşılıklı doyum veren bir ilişkinin kurulması ve böylece bebeklerin kendilerini daha güvenli hissetme eğilimi üzerine gelişen bir süreçtir (Akt., Kayahan, 2002).

### 2.1.1. Bağlanma Teorisi

Bağlanma teorisi, insanların kendileri için önemli olan diğer kişilerle güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini açıklayan bir yaklaşımdır. Duygusal bağ kurma eğilimi ve gereksinimi, yeni doğan bebeklerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli ve gelişimsel açıdan işlevsel olan bağlanma sistemini ifade eder. Bağlanma sistemi, bebeklerin onlara bakan kişiye/kişilere fiziksel yakınlığını güçlü tutarak hem kendilerini çevreden gelebilecek tehlikelerden korumasına yardım eder hem de onlara çevreyi keşfetmeleri için gerekli koşulları sağlar (Solmuş, 2002).

Bağlanma, insanların doğumdan itibaren tüm yaşamları boyunca yaşadıkları stresli durumlarda belli bir fiğüre yakın olma ve bunu sürdürme eğilimi olarak tanımlanan duygusal bir bağdır (Bowlby, 1969). Bağlanma kuramı, temelinde sosyal psikoloji ve psikoanalitik kuramların kavramlarının bulunduğu, John Bowlby'nin geliştirdiği bir kişilik gelişimi kuramıdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) talebi ile Bowlby, 1950 yılında sosyal yardım kurumlarında bulunan çocukların ruh sağlıkları konusunda araştırma yapmıştır. Bowlby'nin bağlanma kuramının başlangıcı II. Dünya Savaşı'ndan sonra bakımhanelerde kalan, uyum sorunu olan çocuklarla yaptığı çalışmalara dayanmaktadır. Yaptığı birçok araştırma sonucunda bakım veren ve bebek ilişkisindeki sorunların gelecekteki birçok psikopatolojiye neden olabileceğini savunmaktadır (Bowlby, 1969).

Tutunma, emme, ağlama, seslenme, ağulama ve gülümseme bağlanmayı sağlayan davranışlardır. Bu davranışlar bakım verene yaklaşma ve onu takip etmede kullanılmaktadır. Bowlby (1982), bağlanma ilişkisinin;

- Yakınlık arama veya yakınlığı sürdürme,
- Çevreyi keşfederken ve yeni davranışlar öğrenirken yeterince rahat olabileceği “güvenli üs” olarak bakıcıyı kullanmada, bebeğin rahatlık ve destek elde etmesi
- Yeniden güvence için bakıcıya güvenmesi anlamında güvenli bir sığınak olması olarak üç tür işlevi olduğunu ifade etmektedir.

Ainsworth (1989) ise, Bowlby bağlanma kuramında öne sürdüklerini deneysel olarak test edilmesini sağlayan yöntemi geliştirmiş, bebeğin etrafını keşfederken bakıcıyı “güven üssü” olarak gördüğü şeklindeki tanımlamalarıyla katkıda bulunmuştur (Aktaran Bretherton, 1992). Bununla birlikte, Ainsworth, “anneler duyarlılık” (maternal sensitivity) kavramını geliştirmiş ve bebek-anne bağlanma şeklinin gelişiminde annesel duyarlılık rollerini tanımlamıştır (Bretherton, 1992; Morsümbül ve Tümen, 2008).

### **2.1.2. Bağlanma Stilleri**

Bowlby (1969)'nin kuramının temel sayıltılarını sistematik olarak test etmek amacıyla gözlemsel alan çalışmaları yapılmış ve bebeklerle çalışılmıştır (Ainsworth, 1989; Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978), yaptıkları araştırmada “Yabancı Ortam” adını verdikleri laboratuvar gözlem yöntemi ile bebek-bakıcı etkileşimiyle oluşan bağlanma süreci ile ilgili üç farklı bağlanma stili tanımlamışlardır. Bu gözlem araştırmasında bağlanma stilleri belirlenirken bakıcının, bebeğin ihtiyaç duyduğunda yanında olması, gereksinimlerine duyarlı olması ve tanıdık olmayan bir çevrede etraflarını keşif çalışmaları yaparken ne derece kendisini güvende hissettiği göz önünde bulundurulmuştur.

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise benlik ve başkaları modelinin olumlu ya da olumsuz olmasına göre dört temel bağlanma stilini ortaya koymuşlardır. Olumlu benlik modeli, yüksek benlik saygısı ve içselleştirilmiş sevilbilirlik duygusu olarak tanımlanabilir. Olumsuz benlik modeli ise düşük benlik saygısı ve sürekli başkalarından onay alma gereksinimi olarak tanımlanabilir. Olumlu başkaları modeli, başta bağlanma figürü olmak üzere birey için önemli olan başkalarının “güvenilir” ve gerektiğinde “ulaşılabilir” olduğuna ilişkin olumlu beklenti ve inançları içerir. Olumsuz başkaları modeli ise başkalarının “güvenilmez” olduğuna ilişkin kronik inanç ve kabullerden beslenen yakınlık kurmaktan kaçınma, sosyal destek alma ve verme konusunda kayıtsız

kalma ve yakın ilişkilerden olumsuz beklentiler taşıma gibi tutum ve davranışları barındırır (Bartholomew ve Horowitz, 1991)

#### **2.1.2.1. Güvenli Bağlanma**

Güvenli bağlanma stili olan bebekler annelerini veya bakıcılarını güvenli bir üs olarak görme eğilimindedirler. Etrafı keşfetmeye çalışan bu bebekler bakıcıları buldukları ortamdan ayrılınca strese girerler ve bakıcılarını geri isterler. Fakat yabancı kişilerle de bakıcıları kadar olmasalar da sıcak ilişkilere girebilirler. Bu bebeklerin bakıcıları geri döndüğünde bebekler rahatlar ve etraflarını keşfetmeye devam ederler ve bu keşifleri bakıcılarıyla da paylaşmaya isteklidirler (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

#### **2.1.2.2. Kaçınan Bağlanma**

Kaçınan tip bağlanma stili olan bebekler etraflarını keşfederken veya oyun oynarken bakıcıları ile ilgilenmemektedirler. Bakıcılarından bağımsız olarak çevreleriyle ilgilenmekte ve herhangi bir paylaşımında bulunmamaktadırlar. Bakıcıları buldukları ortamdan ayrıldığında bunu fazla önemsememekte ve fazla stres belirtileri göstermemektedirler. Bakıcı geri döndüğünde ise bebek ondan kaçınmakta veya onu görmezden gelmektedir. Fiziksel yakınlık kurmaya veya etkileşime girmeye eğilimli değildirler (Ainsworth, 1989; Bahadır, 2006).

#### **2.1.2.3. Kaygılı/ Kararsız Bağlanma**

Bu tip bağlanma gösteren bebekler bakıcıları ortamdan uzaklaştığında yoğun stres yaşarlar ve bakıcılarının yakınında olmasını isterler. Bu sebeple etraflarını keşfe veya oyun oynamaya fazla odaklanamazlar. Bakıcı geri döndüğünde yanında olmak ister

fakat aynı zamanda çok fazla kızgınlık göstererek reddetme davranışı sergilerler. Bir başkası tarafından rahatlatılması pek mümkün değildir. Bu tip bebekler, bakıcı geri döndüğünde bile tam olarak rahatlamazlar (Ainsworth, 1989; Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Bahadır, 2006; Büyüksahin, 2006; Hazan ve Shaver, 1987; McCutcheon, 1998).

Güngör (2000)'e göre, bu üç stilde yaşanan kaygı ve kaçınma düzeylerine bakıldığında, güvenli bağlanan bebeklerin en az düzeyde kaygı yaşadığı; kaygılı/kararsız bebeklerin kaygı düzeyinde yüksek, kaçınma düzeyinde düşük puan aldığı; kaçınan bebeklerin ise her iki boyutta düşük puan aldıkları gözlenmiştir. Sroufe (1983), bebeklikte güvenli bağlanma geliştiren çocukların yakın arkadaş ilişkilerinde daha başarılı olduklarını, daha fazla empati kurup daha az saldırgan olduklarını ve yapıcı davranışlar sergilediklerini göstermiştir (Akt. Oral, 2006).

Birçok araştırmada, bebekte gelişen bağlanma stili üzerindeki anne veya bakıcının etkisi incelenmiştir (Ainsworth, 1989; Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Bahadır, 2006; Büyüksahin, 2006; Bowlby, 1969; Egeland ve Farber, 1984; McCutcheon, 1998). Egeland ve Farber (1984)'ın yaptıkları araştırmada güvenli bağlanan bebeklerin annelerinin, güvensiz bağlanan bebeklerin annelerine göre bebeklerine karşı daha duyarlı, özverili, fizyolojik ve sosyal ihtiyaçlarını daha becerikli ve daha sık karşılayan anneler olduğunu göstermişlerdir. Ayrıca kaygılı kaçınan tip bebek anneleri daha huzursuz, gergin ve öfkeli bebek yetiştirme konusunda daha olumsuz düşünceleri olan annelerdir.

Main ve Solomon (1986) yaptıkları incelemeler sonucunda, Ainsworth ve arkadaşlarının 3 tip sınıflandırmasına “tanımlanamayan” (disorganised) grubunu eklemişlerdir. Atkinson ve Atkinson (1995) ise “tanımlanamayan” gruptaki bebeklerin genellikle çelişkili davranışlar gösterdiklerini belirtmektedir. Tanımlayan grubun çelişkili davranışları; bebeğin anneye veya bakıcıya bakmadan yaklaşıp, kontrolsüz bir şekilde kaçınma davranışı gösterme ya da ilk temasta çığlık şeklinde sesli tepkiler verebilme, bazen de ilgisiz ve kayıtsız görünüp herhangi bir duygusal tepki göstermeme

şeklinde görülmektedir. Tanımlanamayan stili olan bebeklerin bakıcılarının genellikle duygusal tepkileri daha azdır. Bu bakıcılar, sevgi ve şefkati bebeklerine fazla göstermeyen, yeterli düzeyde bakım vermeyen kişilerdir (Yunger, Corby ve Perry, 2005).

### **2.1.3. Yetişkinlikte Bağlanma**

Yetişkin bağlanma biçimleri ilk olarak, Main, Kaplan ve Cassidy(1985) tarafından yaklaşık 20 yıl önce incelenmeye başlanmıştır. Main ve arkadaşları, yetişkinlerin, kendi çocukluklarına ilişkin değerlendirmelerinin şu anki işlevsellikleri üzerinde etkili olabileceği görüşünden yola çıkarak, mevcut yakın ilişkilerinin genel bir tanımının, çocukluklarına ve ebeveynlerinin çocuklukta tutumlarına ait kimi özgül anıların ve ebeveynleriyle şimdiki ilişkilerinin sorulduğu, yarı yapılandırılmış bir görüşme olan ve bağlanmaya ilişkin zihinsel temsillerin ortaya çıkardığı düşünülen ve Ainsworth'un sınıflamasıyla da tutarlı olan, güvenli otonom, kayıtsız, saplantılı ve çözümlenmemiş-dezorganize olmak üzere 4 yetişkin bağlanma kategorisi ortaya çıkarmışlardır.

Bağlanma çalışmaları önceleri bebeklik ve çocukluk dönemlerine odaklanırken, son dönemlerde yetişkinlikteki bağlanma biçimlerine yönelik araştırmalar artarak devam etmektedir. Hatta az sayıda çalışma bulunmakla birlikte bağlanma kuramcıları, bağlanmanın yaşam boyu gelişim bakış açısından yola çıkarak son yıllarda yaşlılık dönemindeki bağlanma biçimlerini incelemeye başlamışlardır (Çalışır, 2009).

Sağlıklı gelişen bağlanma davranışı ilk olarak çocuk ve ebeveyn arasında oluşmakta, daha sonra da iki yetişkin arasındaki etkili bağ ve bağlanmanın gelişmesini sağlamaktadır. Bağlanma davranışının hedefi ayırt edilen bağlanma figürü ile iletişimi ve yakınlığı sürdürmektir. Bağ/ilişki kavramı aşık olmayı, birisini sevme eylemini sürdürmeyi kapsamaktadır. Kayıp tehdidi kaygıya, gerçek kayıp ise üzüntüye yol açmaktadır. Bahsedilen bu durumlarda öfkenin ortaya çıkması da olasıdır. Bağın

korunması güvenlik kaynağı olarak, bağı yenilenmesi de keyif kaynağı olarak tecrübe edilememektedir. Kişinin bağlanma davranışı kişiliği ile organize bir hal aldığı anda ise, bu durum kişinin yaşamı boyunca gerçekleştireceği etkili bağ modelleri haline gelmiş olmaktadır (Bowlby, 1980).

Bağlanma bir ömür boyu devam eden bir ilişki olmakla birlikte gelişim dönemleri açısından farklılık gösterir. Bağlanma yetişkinlikte karşılıklı, bebeklikte ise tamamlayıcı niteliktedir. Bakım veren bebeğin beslenme, güvenlik vb. ihtiyaçlarını karşılar, çocuktan bakım almaz. Yetişkinlikte ise eşler/çiftler birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılıklı olarak doyurur, hem bakım alır hem de bakım verirler (Onur, 2006).

Yetişkin bağlanması kavramı, Bowlby ve Ainsworth'ün kavramlarına dayanmakta ve bu kavramlar üzerinde temellendirilmektedir. Buna göre Bowlby'nin bağlanma teorisiyle başlayan bu süreçte, bağlanma teorisinin bireysel fark bileşeni ile Ainsworth'ün Yabancı Ortam Deneyi'ne varıldığı görülmektedir. Bu kategoride ise araştırmalar, çekirdek aile geleneği ve akran/romantik eş geleneği olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Akran/romantik eş araştırma gelenekleri de, arkadaş bağlanma ölçümleri ile romantik bağlanma ölçümlerini kapsamaktadır.

Bowlby (1979) bağlanma ilişkilerinin, kişinin tüm yaşamı boyunca çok önemli olduğunu ve bağlanma davranışının insan ilişkilerini “beşikten mezara” belirlediğini savunmuştur. İnsanlar yaşamları boyunca yakın ilişkiler kurma ihtiyacı içinde olduklarından, başkalarına nasıl bağlandıkları da oldukça önemli hale gelmektedir (Akt., Çelik, 2004).

Ainsworth (1989)'e göre bağlanma kişiler arasındaki duygusal bir bağıdır. Bu duygusal bağı beş özelliği;

- Duygusal bağı kurulan kişinin yeri başkasıyla doldurulamaz,
- Duygusal bağı kurulduğu durumlarda gönülsüz ayrılıklar sıkıntı getirir,
- Duygusal bağı süreklilik eğilimindedir,
- Duygusal bağı duygusal açıdan önemlidir,

- Duygusal bağ yakınlığı sürdürme isteği gerektirir şeklinde tanımlanmaktadır (Aktaran Bretherton, 1992).

Hazan ve Shaver (1987) ise yukarıda bahsedilen üçlü bağlanma kategorilerini romantik sevgi kapsamında incelemiştir. Bu yetişkin bağlanma kategorilerinde yer alan kaygı boyutu, yakınlık ve bağlılık konusunda rahatsızlık duyulmasını kapsamaktadır. Kaçınma boyutu da bırakılma/terk edilme konusuyla ilgilidir.

Hazan ve Shaver (1987) bebeklikte görülen güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan tip bağlanma stillerinin yetişkinlikte de benzer şekilde olduğunu belirtmektedir. Bireyin yetişkinlikteki bağlanma davranışı, bebekliğindeki süreçle paralellik göstermektedir. Onlara göre, yetişkinlikteki romantik ilişkiler de Bowlby'nin bağlanma kuramı ile açıklanabilmektedir. Çünkü Hazan ve Shaver, bireylerin duygusal bağ kurdukları eşleriyle olan ilişkilerindeki duygu ve tutumların bağlanma stilleriyle paralellik gösterdiğini belirtmişlerdir (Akt.Sable, 2008).

Bunların dışında daha pek çok araştırmacı erken dönemlerdeki bağlanma stilleri ve zihinsel temsillerin yetişkinlikteki romantik ilişkilerle ilişkisini açıklamaya yönelik çalışmalar yapmıştır (Hazan ve Shaver, 1987; Kobak ve Hazan, 1991; Levy ve Davis,1988; Sable, 2008). Bunun yanında, Lopez ve Brennan'nın (2000) bağlanma stilleri ile ilgili yaptıkları araştırmalarla bireylerin duygularını nasıl organize ettikleri, stresle başa çıkma tarzları, depresyon gibi psikolojik sorunlar ve ilişkisel doyum gibi birçok konuda bağlanma stillerinin önemini vurgulamışlardır.

Bartholomew ve arkadaşları(1991), bağlanmanın erken dönem tanımlarından yola çıkarak, Bowlby'nin orijinal teorisinde öne sürülen kendilik ve diğerine ilişkin iki tür içsel çalışan modeli bir araya getirmiş ve dört kategori modeli adını verdikleri bir yetişkin bağlanma biçimi modeli tanımlamışlardır. Buradan hareketle kendiliğin ve diğerlerinin olumlu ya da olumsuz olarak algılanmasından yola çıkmış ve güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma olmak üzere dört örüntü ortaya koymuşlardır.



Bartholomew ve Horowitz (1991) geliştirdikleri bu dörtlü bağlanma modelinin kategorilerini aşağıdaki Şekilde tanımlamaktadırlar:

Güvenli bağlanan kişilerin benlik saygıları yüksektir, mutlu bir yaşam sürerler, yakınlık kurmaktan rahatsız olmazlar ve yeterli otonomileri bulunmaktadır. Geriye kalan üç bağlanma biçiminde ise kendilik ve/veya diğerleriyle ilgili olarak olumsuz bir içsel çalışan model bulunmaktadır ve her üç de güvensiz bağlanma adı altında yer almaktadırlar. Güvenli bağlanan bireylerin amacı yakın ilişkiler kurabilmektir, gvenliler daha yeteneklidir ve onların olumlu ve cana yakın tarzlarda iletişim örüntüleri vardır. Ayrıca kendiliklerini değerli ve sevilebilir algırlarken diğerleri de ulaşılabilir ve duyarlıdır.

Saplantılı bağlanma stili, kendini değersiz hissetme (sevilmeye layık görmeme) duygusuyla diğerlerine yönelik olumlu değerlendirmeleri yansıtır. Bireyin kendine duyduğu saygının düşük olması, kendisini sevilmeye değer görmemesi ve diğer insanların güvenilir olması kendisinin gereksinimlerine duyarlı olacaklarına inanmaktadırlar. Saplantılı bağlanan yetişkinler kendiliklerini değersiz bulurlarken diğerlerini olumlu değerlendirmektedirler; bu yüzden diğerlerinin onayı ve kabulünü kazanmaya çalışırlar ve ilişkilerle aşırı meşgul olurlar.

Kayıtsız bağlanma stili olan kişiler, kendilerini değerli ve sevilebilir olarak değerlendirmenin yanı sıra, diğerlerine karşı olumsuz değerlendirmeleri bulunmaktadır. Bu stildeki kişiler, yakın ilişkilerden kaçınarak, hayal kırıklıklarına karşı kendilerini korumaktadırlar. Bağımsızlıklarını ve incinmezliklerini sürdürerek, güçlü olmaya çalışarak olumlu benlik algılarını devam ettirmek isterler. Bu bireyler çoğu zaman yalnız kalırlar. Bazen de yakın ilişkilere girdiklerinde sıkıntılıdırlar, genellikle tüm zamanını alışkanlık ve rutinleriyle doldururlar. Diğer insanların onlarla yakınlık kurmalarıyla ilgilenmezler.

Korkulu bağlanma stili, kendini değersiz hissetme ve sevilmeye layık görmeme duygusuyla diğerlerinin olumsuz, güvenilmez ve reddedici olarak algılanmasına yönelik

beklentilerle birleşir. Bireyin kendisinin sevmeye layık olmadığı ve başkalarının reddedici olduğu ile ilgili inançları vardır. Bu bağlanma stili olan kişiler diğerleriyle yakın bağlar kurmaktan kaçınarak, onlardan gelebilecek reddedilmeye karşı kendilerini korurlar.

Bartholomew ve Horowitz'in, tanımladığı yukarıdaki dörtlü bağlanma sistemindeki güvenli bağlanma stili Hazan ve Shaver'ın modeline benzemektedir. Saplantılı bağlanma stili de kaygılı/kararsız bağlanma stiline eşdeğerdir. Kaçınan bağlanma stili ise dörtlü bağlanma sisteminde korkulu ve kayıtsız olmak üzere ikiye ayrılarak genişletilmiştir (Solmuş, 2003).

## **2.2. Umut Kuramı**

Umut, çok eski çağlardan beri insanlığı etkileyen bir olgudur. Birçok insan umudun iyi bir şey olduğunu ifade etmesine rağmen, tarihte anlatılan hikâyeler umudun karanlık yönlerinin de var olduğuna işaret etmektedir. Bu hikâyeler içinde umudun doğuş noktası olarak en çok bilineni “pandoranın kutusu” adlı hikâyedir. Bu hikâyede Prometheus adlı bir ölümlünün ateşi tanrılardan çalmasını tanrılar kralı Zeus'u sinirlendirdiğinden bahsedilir. Daha sonra tanrılar nasıl intikam alacaklarını düşünürler ve bir plan hazırlarlar. Onlar Pandora adlı kıza gizemli bir kutu gönderirler. Pandoraya bu kavanozu dünyaya varana kadar açmamasını öğütlerler.

Ancak Pandora içindeki isteğe karşı koyamaz ve kutuyu açar. Kutudan insanlığın başına sonsuza kadar bela olacak bir şey çıkar. O bu kötü şeyi görünce kavanozu hızla kapatır ancak kavanozun kenarına bir umut damlasının yapıştığını fark etmez. Mitolojik görüşler bu noktada ikiye ayrılmaktadır. Bir grup kutudan çıkanın herkesçe iyi bir şey olarak bilinen umut olduğuna, diğer bir grup ise çıkanın şeytani ve kötü bir duygu olduğuna inanmaktadır. Benjamin Franklin umut konusunda bir uyarıda bulunmuş ve umudun insanın ölümünü hızlandıran bir unsur olarak tanımlamıştır. Francis Bacon umudu “iyi bir kahvaltı ancak kötü bir akşam yemeğidir” şeklinde tanımlamıştır. Bu ve

bunun gibi görüşlerin bir çoğu umudu bir illüzyon ve zayıflık olarak ifade etmiştir (Snyder, 2000, s.3).

Umut, bir arzunun gerçekleşeceğine dair inançlı bir beklenti olarak istenen bir sona ulaşmada mevcut olan tüm yollar tükendiğinde bile olumlu sonuç beklentisini korumaya yardımcı olan duyuşsal bir fenomen olarak görülür (Snyder ve diğ., 2002). Umut ile ilgili modern zamanda gerçekleştirilen çalışmalar 1960'lı yıllarla birlikte artış göstermektedir. Tillich (1965) yaptığı çalışmalarda umut konusundaki olumsuz düşüncelerin üstesinden gelmeye çalışır. Umudun akıllıca olmayan bir beklenti duygusu olduğu konusundaki düşüncelerin karşısında duran araştırmacı umudu aslında pozitif sonuçları var olan bir kavram olarak tanımlamaya çalışmıştır (Akt. Snyder, 2000, s.4).

Yine aynı dönemde umutla ilgili kapsamlı çalışmalar yapmış olan Frank, umudu “iyi olma duygusu veren ve kişiyi harekete geçmek için güdüleyen bir özellik” olarak tanımlar (Frank, 1968'den aktaran: Akman ve Korkut, 1993, s.9). Stotland ise umudun “bir amaca ulaşmaya ilişkin sıfırdan daha fazla bir beklenti” olduğunu ifade eder. Averill ve arkadaşları ise umudu “ bilişsel kuralların yönettiği bir duygu” olarak tanımlarlar (Akt. Snyder, 1995, s.355-356).

1970'lerin ortalarından itibaren stres, başa çıkma ve psikolojik hastalıklarla ilgili çalışmalarda dalgalanmalar meydana gelmiştir. Araştırmalar zayıf sağlık şartları, başa çıkma ve tıbbi iyileşme ile ilgili negatif düşünceler ve duygularla ilgili önerilerde bulunuyorlardı. Bazı araştırmacılar negatif duygu ve düşüncelerin bireyin sağlığında bozulmalara neden olduğunu buna karşın umut gibi olumlu düşünce şekillerinin olumlu sonuçlara neden olabileceği konusunu tartışmışlardır. 1970 ve 1980'li yıllarda çeşitli bilim alanlarından birçok araştırmacı umutla ilgili teoriler geliştirmişlerdir. Bu dönemde bilim dalları arasında yapılan çalışmalar açısından bir kopukluk yaşanmaktaydı. Ortaya atılan teorilerin birçoğu bireysel bazda kalmaktaydı ve bilim dalları arasında yeterli alış veriş yoktu. Bu dönemde Snyder ve arkadaşları umut kavramı ile ilgili kendi görüşlerini öne sürdüler (Snyder, 2000, s.5).

Aldridge (1995, s.106), umudu “bireylerin hayata ilişkin beklentilerin en aza indiği noktada bile gösterilebildikleri, çok yönlü ve değerli bir tepki” olarak tanımlamıştır. Umut günlük yaşamda genellikle arzulanan bir sona ilişkin bireyin kendisini ve çabalarını yetersiz görmesine rağmen olumlu sonuç beklentisini sürdürmesine yardımcı olan duygu ağırlıklı pasif bir yapı olarak algılanır. Arzu etmek (motivasyon), umutlu olmak için gereken bir özellik olsa da, umutlu olmak bundan daha fazlasıdır; çünkü arzulanan sona ilişkin bir inanç da gerekmektedir. Bu durum, umut kavramına bilişsel bir nitelik kazandırırken, umudu motivasyon kavramından da ayırır (Lazarus, 1999, s.653).

Umutsuzluk, şimdiki olumsuz algıların geleceğe yansımadır. Kişi uzun süre yansıtımlar yaptığında, şimdiki güçlüklerinin sonsuza dek devam edeceğini düşünür. Umutsuzluğa eğilimli kişi, gelecek için belirli bir bilişsel örüntüye sahiptir ve bu örüntü geleceğin hiçbir iyi olasılığı içermediğini yineler. Kişi geleceği hakkında düşünmeye başladığında bu bilişsel yapı uyarılır ve kişi hoşlanmadığı deneyimlerin etkisi ile umutsuzluğun tipik duygusal ve motivasyonel belirtilerini göstermeye başlar (Greene,1989). 1991 yılında Snyder ve çalışma arkadaşları ,kötü anlarda ortaya çıkan, duygu ağırlıklı ve pasif bir fenomen olarak algılanan umudu, bireylerin aktif şekilde amaçlarına ulaşmaya çalıştıkları bir süreç olarak yeniden tanımlamışlardır (Snyder ve diğ., 2002).

Umut teorisine göre tüm insanlar amaç yönelimlidirler, bu amaca yönelimli olma durumu hayatta olmak istediğimiz yere nasıl varacağımızı anlamamız konusunda temel bir başlangıç noktasıdır. Amaca yönelik düşünceler insanoğlunun öğrenmesi ve başa çıkmasında temel yapı taşlarını oluştururlar. Amaçlar, bireyin arzuladığı, hayal edilen sonu yansıtırlar (Snyder ve diğ., 2000, s.250). Amaç bireyin tecrübe etmeyi, yaratmayı, elde etmeyi, yapmayı ya da olmayı arzuladığı herhangi bir şey olabilir.

Önemli ve ömür boyu elde edilmeye çalışılan bir şey olabileceği gibi, sıradan ve kısa süre gerektiren bir şey de olabilir. Amaç ulaşılabilir nitelikte olmalı ve gerçekleşmesine ilişkin bir miktar da şüphe barındırmalıdır. Ulaşılması mümkün

olmayan nitelikte bir amacı taşımak, bireyin cesaretinin kırılmasına neden olurken, ulaşılması konusunda yüzde yüz bir kesinlik ihtiva eden amaç da gerekli motivasyonun düşmesine neden olur. Amaçlar en az orta düzeyde önemlilik taşımalı ve yine gerçekleşmesine ilişkin olasılık da orta düzeyde olmalıdır (Snyder 2000, s.123).

Amaçlar umut teorisinin dayanak noktasını oluşturur (Snyder, 2005, s.73). Amaçların yanında, umudun birbirleriyle ilişkili iki temel ögesi daha vardır, bunlar amaca ilişkin düşünceye eşlik ederler. Amaca ulaşmak için bireyler kendilerini amaca götürecek makul yollar planlayabilmelidirler, umudun bu ögesi “pathways” olarak adlandırılmaktadır. Pathways, amaca götüren geçerli yollar planlamada bireyin yeterliliğine ilişkin kendini değerlendirmesine dayanan bir düşünce biçimidir (Snyder ve diğerleri,2000, s.250). Umut teorisine göre bir amaç bireyin arzu ettiği her şey hakkında olabilir. Bir amaç anlam taşıyabilir, hayat boyu sürebilir ya da bir okula devam etmek gibi sıradan ve kısa süreli olabilir. Amaçlar aynı zamanda yüksek ya da düşük oranda ulaşılabilirlik de içerebilir. Bu noktada umut düzeyleri yüksek bireyler, ulaşılması daha zor amaçlar edinebilmektedirler (Snyder ve diğerleri, 1996, s.321).

Umut teorisine göre bireyler davranışlarını, kendilerini arzuladıkları sona ulaştıracak biçimde düzenlerler. Bu şimdiyle gelecek arasında bağlantı kurmak gibi bir durumdur. “Pathways” olarak adlandırılan düşünce biçimi, bireyin şimdiki zamanı geleceği bağlamasına yardım edecek yollar planlama konusundaki yeterlilik algısı olarak da ifade edilebilir. Amaca hizmet edecek en az bir geçerli yola sahip olmak gerekirken, karşılaşılabilecek engeller göz önüne alındığında alternatif yolların da mevcut olması önemli hale gelmektedir (Rand ve Chavens, 2009, s.324).

Amaca ilişkin yollar (pathways) planlama konusundaki yeterlilik algısı, umudun önemli bir ögesi olmakla birlikte, tek başına bireyi arzuladığı sona ulaştırma açısından yeterli olmamaktadır (Snyder ve diğ., 2002). Bunun ötesinde, bireyin belirlediği yollar doğrultusunda hareketi başlatmak ve devam ettirmeye ilişkin kapasitelerini de değerlendirmeleri gerekmektedir. Snyder ve arkadaşları bunu aracı (agency) olarak adlandırmaktadırlar. Bu durum belirlenen bir amaç için “ eylemde bulunmak” ya da

“enerji harcamak” olarak da ifade edilebilir. Bu düşünce biçimi bireyi amacına ulaştırmada bir tür “ateşleme” vazifesi görür (Barnum ve diğerleri, 1998, s.17). Aracı umudun güdüsel ögesidir. Bireyin amacı doğrultusunda harekete geçmesi ve bu hareketi kendisini amacına ulaştıracak yollar doğrultusunda sürdürmesi için gerekli olan enerjiyi ifade eder (Snyder, 2002, s.251).

Amaçların yanı sıra, umudun birbiriyle ilişkili diğer iki bileşeni “amaca güdülenme” ve “amaca ulaşma yolları” olarak tanımlanmıştır. Amaca güdülenme, kişinin amaçlarına ulaşmakta o yolları kullanabilme potansiyeline yönelik algısı olarak tanımlanırken; amaca ulaşma yolları, kişinin hedeflenen amaçlara ulaşmak için işlevsel yollar üretebileceğine dair algısı olarak ifade edilmektedir (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002).

Literatür incelendiğinde umut ve umuda benzer iki kavram olan öz yetkinlik ve iyimserlik arasındaki benzerlik ve farklılıkların üzerinde sıkça durulduğu görülmektedir (Snyder ve diğerleri, 2000). İlişkili ve benzer kavramlar olsalar da, birçok yönden birbirlerinden ayrılmaktadırlar (Magaletta ve Oliver, 1999, s.541).

Bandura, öz yetkinlikle ilgili iki temel kavramı açıklamaktadır: yetkinlik beklentisi ve sonuç beklentisi. Yetkinlik beklentisi, bireyin istenen bir performansı yerine getirme konusunda yeteneklerini değerlendirmesi olarak tanımlanırken, sonuç beklentisi ise belli davranışların belli sonuçları ortaya çıkaracağına ilişkin değerlendirmedir (Bandura, 2002, s.94).

Snyder ve arkadaşları, yetkinlik beklentisinin umudun amaca ilişkin motivasyon aracı ögesiyle, sonuç beklentisinin ise amaca götüren yollar planlama (pathways) ögesiyle benzer olduğunu belirtmişlerdir (Snyder ve diğ., 1991, s.571). Bandura, yetkinlik beklentisinin sonuç beklentisinden daha önemli olduğunu belirtirken, Snyder umudun iki ögesinin aynı derecede önemli ve gerekli olduğunu vurgulamaktadır. Yetkinlik beklentisi duruma özgüken, umut çok durumlu bir nitelik taşır (Snyder, 1995, s.356).

Umuda benzer, fakat farklı yönleriyle ondan ayrılan bir başka kavram da iyimserliktir. Umut gibi gelecek, beklenti ve amaçlarla ilgili olmasının yanında, onun gibi davranışın güçlü bir belirleyicisidir, yine umut gibi bilişsel-güdüsel nitelik taşıyan bir kavramdır (Magaletta ve Oliver, 1999, s.541). Scheier ve Carver (1985, s.219-220), iyimserliği “ iyi sonuçların ortaya çıkacağına ilişkin genel bir inanç” olarak tanımlamaktadırlar. İyimserler, işlerinin yolunda gideceğine ve iyi şeylerle karşılaşacaklarına inanırlar. Scheiver ve Carver, bunun yanında iyimserliğin duruma özgü değil, durağan bir özellik olduğunu belirtmişlerdir. İyimserlik durağan bir özellik olması yönünden umutla benzerlik taşımaktadır (Akt. Snyder ve diğ., 1991).

Scheier ve Carver, amaç ilişkili düşüncede sonuç beklentisinin davranışın en önemli belirleyicisi olduğunu ifade etmektedirler. Fakat umut ele alındığında amaca ilişkin mevcut stratejilerin varlığını yansıtan sonuç beklentisi (amaca götüren yollar planlama) kadar, kişinin amaca ulaşmaya ilişkin kendine olan inancı (amaca ilişkin motivasyon) da önemlidir (Akt. Snyder ve diğerleri, 1991, s.571).

Umudun karşıtı olan umutsuzluk ise kötü şeylerin olacağına ve kişinin bu durumu değiştirmek için hiçbir şey yapamayacağına dair beklentiler olarak tanımlanmaktadır. Hem umut hem de umutsuzluk, bireyin gelecekteki gerçek amaçlarına ulaşma olanaklarının olası yansımalarıdır. Karşıt beklentileri simgeleyen umutta amaca ulaşmak için uygulamaya konan planların başarılacağı öngörüsü varken, umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır.

Bu iki uç beklenti kişiden kişiye, durumdan duruma, beklenen sonucun ne zaman ve nasıl gerçekleştiğine bağlı olarak değişiklik gösterir. Bu plan ve beklentilerin her biri yalnızca bireyin planlarını hedefine nasıl oturttuğu değil, kendisi için oluşturduğu hedefin şeklini de etkiler. Birey bu düşünce biçimini aşağıdaki şu süreçlerden geçirir (Melges 1969).

*Yeteneğe karşı şans:* Birey amaçlarına yetenek ya da şans ile ulaşabilir. Geleceklerinin şansa bağlı olduğuna inanan insanlar amaca yönelik davranışa daha az yönelirler. Daha

da ötesi kişinin planlarının etkin olmayışına olan inancı da ona bir yeterlilik duygusu verir. Eylemin etkinliğine ya da etkinsizliğine olan inanç ve kişinin kendisine saygısı ve yeteneğine olan inancı umutsuzluk duygularının belirlenmesinde anahtar etkendir.

*Güvene karşı güvensizlik:* Başkalarına karşı hissedilen güven, umut duygusunun gelişmesinde önemli bir rol oynar. İnsanlara olan bağımlılık yönünden incelendiğinde diğer insanlara olan güvensizliğinin şiddeti kişinin amaçlarını sınırlandırır. Güven duygusu olmayan bir insan başkaları ile birlikte başladığı eylem başarısızlıkla sonuçlanınca bundan başkalarını sorumlu tutar. Güven duygusu gelişmiş insan ise hatalı bir sonuçtan kısmen kendini sorumlu tutar. Bu nedenle güvensiz kişi uzun süreli değil de kısa süreli amaçları yeğler.

*Uzun döneme karşı kısa dönem:* Umut, kısa veya uzun dönemde ya da her ikisinde birden ulaşılabilecek hedefleri belirler. Sürenin uzaması ile umutsuzluk belirmeye başlar. Böylece kişi kaderci bir biçimde sonucu beklerken kısa dönemli amaçlar için çaba sarf eder.

Yapılan çalışmalara bakıldığında umut ve umutsuzluğun karşıt beklentileri temsil ettiği ifade edilmektedir. Araştırmacılar umudun gelecekteki hedeflere ulaşma olasılığını temsil ettiğini belirtirlerken, umutsuzluğun ise geleceğe yönelik bir olumsuzluk yargısı olduğunu ifade etmektedirler. Umut bir anlamda kişinin önceki yaşantılarına bağlı olarak amaca ulaşabilmek için yollar bulunabileceğini görmüş olması, yeni amaçlarla karşılaştığında sonuca ulaşmak için istek duymasına ve yeni yollar bulabileceğine yönelik bir güven duygusunu taşımasına yol açmaktadır. Umutsuzluk ise bu güven duygusundan yoksun olma durumu olarak ifade edilebilir.

Beck ve diğerleri (1990, s.147) umutsuzluğu gelecek hakkındaki bir dizi olumsuz beklenti olarak tanımlamışlar ve intihar, depresyon gibi bazı psikopatolojik sorunlara neden olan önemli unsurlar arasında olduğunu belirtmişlerdir. Yine Dyer ve Kreitman (1984, s.127) intihara teşebbüs ve depresyon ile umutsuzluk ya da geleceğe yönelik negatif beklentiler arasında pozitif ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.



Litaratürde umutsuzluğa farklı açıklamalar getirildiği görülmektedir. Umutsuzluğa ilişkin başlangıçtaki açıklamalar daha çok çevresel ve sosyolojik temellidir. Örneğin; Frankl, (1959); Melges ve Bawlbby'a (1969) göre umutsuzluk, toplumdan uzaklaşma ve yabancılaşma duyguları ile ilişkilidir. Scmale (1964), umutsuzluğu psikanalitik yaklaşımla ele almış ve umutsuzluğun, cinsel isteklerin uyandığı fakat yetişkinlerin bu arzulara izin vermediği fallik dönemde oluştuğunu belirtmektedir (Akt. Snyder ve diğ., 1991).

Bazı yaklaşımlara göre de umutsuzluk kişisel ya da kişilerarası yaşantı ya da tutumlar sonucu oluşur. Katı düşünce, duygu ve davranışlar kişinin kendisini çaresizlik içinde hissetmesine, bu çaresizlik de umutsuzluğa yol açar. Bu umutsuzluk ya da boşluğun ana nedeni de kişinin umutsuzlukla yüzleşmeyi reddetmesi yani kaçınmasıdır. Böyle olduğunda da küçük ve önemsiz olaylar bile birey tarafından ciddi olarak algılanır ve kişinin yaşamını tehdit eder (Collins ve Cutcliffe, 2003).

Kişinin olayları değişmez ve genel sonuçlara bağlaması, olumsuz olayların nedenlerini kendisine yüklemesi ve olumsuz olayların devamında birçok olumsuz sonucu getireceğine ilişkin depresojenik çıkarımları, bireylerde umutsuzluğun gelişimine neden olmaktadır. Umutsuzluk geliştiğinde, umutsuzluğa bağlı depresyonun gelişimi de kaçınılmaz olmaktadır (Abela ve Seligman, 2000, s.363-364).

Yaptıkları uzun çalışmalardan sonra Snyder ve arkadaşları umut teorisini güçlü bir temele oturtmuşlar ve pozitif psikoloji alanına yeni bir katkı yapmışlardır. Bu teoriye göre, umut bireylerin kendi kapasiteleri hakkındaki algılarını üç açıdan etkilemektedir (Snyder ve diğerleri, 2003, s.112). Bunlar:

- Bireylerin amaçlarını belirginleştirmesi,
- Amaçlarına ulaşmak için özel stratejiler geliştirmesi (pathways thinking),
- Bu stratejileri çalıştırmak için gerekli motivasyonun başlatılması ve desteklenmesi (agency thinking).

Snyder ve arkadaşlarının geliştirmiş oldukları umut teorisinde duygular yok sayılmamakla birlikte teori ağırlıklı olarak bilişsel bir nitelik taşır (Snyder, 1995, s.355). Duygular amaca ilişkin bilişsel değerlendirmelerin bir sonucu niteliğindedir, duygunun niteliğini bireyin amacına ilişkin algıladığı umut düzeyi belirler (Snyder ve diğ., 1995, s.571). Umuda ilişkin psikodinamik bakış açısının merkezinde ise duygular vardır. Psikodinamik yaklaşım umudu deneysel çalışmalar yerine klinik gözlemler ve kişisel anlatılara dayalı olarak inceler.

Buechler (2010) umudun bilişsel yönünün bireyin çabalarına rehberlik ettiğini; duyguların ise bu çabaları eylem haline dönüştürdüğünü ifade eder. Danışanın duygularına gerekli dikkati göstermeyen bir yaklaşım boş olmaktan öteye gidemeyecek ve danışana “Polyannacılık” oynuyormuş gibi hissettirecektir. Buna dayanarak birçok psikoterapist, danışana ilişkin duygusal anlayışın danışanın umudunu arttırmadaki gerekliliğini savunmaktadırlar (Kwon, 2000, s.201). Umudun psikodinamik modeli, bilişin umut üzerindeki önemini kabul ederken, diğer intrafizik faktörlerin de umudun etkilerini belirlemedeki anahtar rolünü vurgular (Kwon, 2000, s.201).

Ekland’a, (1991) göre umut, altı boyutu içermektedir:

- Duygulanım boyutu: Güven duygusu ya da sonuca ilişkin kuşku.
- Bilişsel boyut: Umut etme, hayal etme, şaşırma, algılama, düşünme, hatırlama ve yargılama.
- Davranışsal boyut: Bireyin uyum becerisi.
- Birleştirici boyut: Mantıksal bağlaştırma duygusu.
- Zaman boyutu: Geçmiş, şu an ve gelecek bağlantısı.
- Genel durum: Bireyi çevreleyen yaşam olayları.

Umut sadece amaca dönük bilişsel bir süreç değildir. Aynı zamanda bireyin bu sürece başarılı bir biçimde katılma yeteneğine ilişkin inançlarının oluşturduğu hiyerarşik olarak organize edilmiş bir sistemdir. Snyder ve diğ. (2002) , umudu üç spesifik düzeyin hiyerarşisinden oluşan bir sistem olarak ele almışlardır, bunlar:

- Genel (global) ya da kişisel bir özellik olarak (trait) umut
- Belli bir alana özgü (domain-specific) umut
- Belli bir amaca özgü (goal-specific) umuttur.

Snyder, Feldman ve arkadaşlarına (2002) göre yukarıda bahsedilen umut düzeylerinin her birinin birbiriyle işbirliği ve karşılıklı değerlendirme içinde olması durumunda, öğrencilerin eğitimleri ve yaşamlarına yönelik olan amaçlarının anlaşılması için umut hiyerarşisinin kapsamlı olarak tanımlanması önemli hale gelmektedir. Snyder ve arkadaşlarının yanı sıra, Halpin (2001) de umudun eğitimsel düzenlemeler içerisindeki önemini belirtmektedir. Ayrıca umudu arttırmak için verilecek eğitimlerin sadece öğrencilere değil, onları eğiten öğretmenlere de verilebilmesi gerektiğini eklemiştir.

Bireylerin amaçlara götüren yollar planlama ve amaçlara ilişkin motivasyonlarına dair genel değerlendirmeleri genel ya da kişisel özellik olarak umut şeklinde adlandırılır. Bu herhangi bir özel amaca değil, genel olarak tüm amaçlara ilişkin kişinin kendi kapasitesini değerlendirmesidir. Genel umut bireylerin amaca dair yollar planlama ve motivasyonlarına ilişkin gerçek kapasitelerini yansıtmaz; bunun yerine arzulandığında bu kapasitelerin ortaya çıkabileceğine ilişkin bireylerin algılarını yansıtır (Snyder ve diğ., 1999'dan aktaran: Snyder ve diğ., 2002). Umut Ölçeği'nin çocuk ve yetişkin versiyonları genel umut düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır.

### **2.2.1. Umudun İşlevleri**

Araştırmalar, bireylerin umut düzeylerinin, stresörlerle başa çıkmalarında onlara fayda sağladığını göstermektedir. Umut, bireyleri riskli yaşam olaylarının etkilerine karşı koruyan anahtar bir psikolojik güçtür. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler duygusal olarak daha kolay toparlanırlar, umut düzeyi düşük bireylere göre daha az stres belirtisi gösterirler (Valle ve diğerleri, 2006).

Araştırmalar, umudun yaşamdan daha fazla doyum almayla ve daha iyi bir fiziksel sağlık durumuyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Wroblecki ve Snyder, 2005). Bunun yanında umut düzeyi, beklenmeyen stres etkenleri ve bunlarla başarılı bir biçimde başa çıkma üzerinde etkilidir (Rand ve Chavens, 2009).

Snyder ve arkadaşları (2000) umudun yaşamda karşılaşılabilecek problemlere karşı olan birincil ve ikincil koruma işlevlerinden bahsetmişlerdir. Umutlu düşünce, bireylere zaman içinde belirli bir amaca ulaşılarak mutlu olunacağı ile ilgili bir bakış aışını kazandırır. Başarılı bir amaç takibi, başarısı oranında bireyin iyi oluşunu ve öz saygısını arttırır. İyi oluş ve öz saygının yanında umut, kontrol algısı, algılanan problem çözme becerisi, rekabet edebilirlik, iyimserlik, olumlu duygulanım ve genellenmiş olumlu sonuç beklentisi ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Umutlu kişiler, iyi oluşlarını muhafaza eden birçok özelliğe sahiptirler; kendilerine ilişkin inançları olumlu yöndedir.

Amaçlarına ilişkin başarı beklentisi içindedirler ve bu olumlu beklenti kendilerine olan güvenlerini geliştirmektedir. Umutlu düşüncenin Őimdi kendilerini koruduğuna ve gelecekte de koruyacağına dair bir inanca sahiptirler. Umut bu Şekilde beklenmeyen olumsuzluklara karşı bir tampon vazifesi görür. Bunun yanında umutlu kişiler yaşamlarındaki problemlerle başarılı bir Şekilde başa çıkabilirler, gelecekte de problemlerle karşılaşabileceklerinin bilinci içindedirler (Snyder ve diğerleri, 2000, s.254).

## **2.3. Stres ve Stresle Başa ıkma**

### **2.3.1. Stres Kavramı**

Psikoloji araştırmaları içerisinde popüler bir yere sahip olan stres yaşantılarını, anlamaya ilişkin araştırmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Aşağıda stres kavramı ile ilgili yapılan tanımlar, stres tepkileri, belirtileri, uyaranları, kaynakları ile stresin

yaşantımızdaki etkileri, sonuçları ve stres kişilik ilişkisi, yapılan literatür taraması ışığında özetlenmektedir.

Literatüre bakıldığında stres sözcüğü ilk kez 17. yüzyılda, elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hooke tarafından kullanılmıştır. Stres sözcüğünün ilk kez fizik biliminde tanımlanmasından sonra, sözcük farklı disiplinlerde farklı anlamlarda kullanılmıştır. Burada bizim açımızdan önemli olan stresin psikolojideki tanımıdır. Psikolojideki tanımıyla stres terimi “sıkıntı” ya da “zorluk” anlamına gelen eski Fransızcadaki ve Ortaçağ İngilizcesindeki “stres” ya da “straisse” sözcüklerinden gelmektedir. Ancak daha güçlü bir ihtimalle sözcük Latincedeki “çekip germek” anlamına gelen “stringere” sözcüğünden gelmektedir (Graham, 1999).

Robert Hooke ve Thomas Young’dan sonra biyolog Walter Cannon, stres kavramını canlı organizmalar bağlamında açıklamıştır. Cannon, insan bedeninin bir sistem olarak incelenmesinin önemini ilk olarak fark eden bilim adamlarındandır. Cannon 1930’larda “homeostatis” terimini kullanarak sistemin kendi iç dengesindeki sürekliliği koruma özelliğinden söz etmiş, yaşamda gerekli olan dengeyi sürdürebilmek için geribildirim süreçlerini belirlemiş ve incelemiştir. Bedenin strese karşı gösterdiği “savaş ya da kaç” tepkisine ilişkin ilk araştırmaları yapmıştır. Cannon’a göre stres, canlının doğal içsel dengesinin dışsal çevresel uyaranlarca bozulması sonucunda oluşur. Cannon bu süreci homeostatis ve “savaş kaç tepkisi” kavramlarıyla açıklamaktadır (Şahin, 2010).

Hans Selye, Cannon’un düşünceleri temelinde laboratuvar çalışmaları yapmış ve çalışmaların sonunda Genel Uyum Sendromu fikrini ortaya atmıştır. Hans Selye stres kavramına biyolojik bir yaklaşım getirmiştir. Hans Selye’nin yaptığı bazı deneyler sonucunda, vücudun birçok farklı stres kaynağına ortak bir tepki verdiğini fark etmesi ve bu tepki setine “Genel Uyum Sendromu” ismini vermesiyle, stres çalışmalarında önemli bir dönem başlamış; bu konuya ilgi artmıştır. Selye stresi, “bedenin kendi üzerindeki

baskılara verdiği genel bir tepki“ olarak tanımlamıştır. Stres tepkisine neden olan uyarıcıları ise “stresör” olarak isimlendirmiştir (Jones ve Bright, 2001).

Walter Canon ve Hans Selye'nin ardından, stres kavramı artık psikoloji alanına girmeye başlamış ve 1944 yılında ilk kez Psikoloji Özetlerinde yer almıştır. 1950'lerden itibaren psikolojide çok sık araştırılan konulardan biri haline gelmiştir (Jones ve Bright, 2001).

Stresin acil bir durum tepkisi olarak tanımlandığı Cannon'un yaklaşımında biyolojik varoluş ve uyum gereksinimi ele alınmaktadır. Buna göre, “stres, organizmanın, kendi yaşamını ve çevreye uyumunu (dengesini) tehdit eden bir unsura (uyarıcıya) gösterdiği ve varoluşsal değeri olan bir “savaşma ya da kaçma” tepkisidir” (Şahin, 1994, s.7.). Bu süreçte ilerleyen çalışmalarla Selye “Genel Uyum Sendromunu” tanımlamıştır.

Stresi tanımlarken üç farklı yaklaşımdan söz edilmektedir. Birinci yaklaşımda çevre üzerinde odaklanılmakta ve stres bir uyarıcı olarak tanımlanmaktadır. İkinci yaklaşım, stresi bir tepki olarak ele alırken, bireyin stres uyarıcılarına karşı tepkileri üzerinde durur. Üçüncü yaklaşım ise, çevre ve birey arasındaki etkileşimi göz önüne alarak stresi, stres uyarıcı ve tepkilerini içine alan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç birey ile çevre arasındaki karşılıklı etkileşimi ve uyumu içermektedir. Bu yaklaşımda stres, stres uyarıcı ve stres tepkisi etkileşimiyle ifade edilmektedir (Cotton, 1990).

İnsan için stres, en genel anlamıyla bir dengenin bozulduğu ve yeniden uyum yapılması gerektiğine yönelik bir işaret olarak tanımlanabilir (Şahin,1994).

Cüceloğlu'na (1993) göre stres, bireyin fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir.

Stres, kişi ve çevrenin etkileşimi sonucunda oluşur. Streste bir tehlike söz konusudur ve bu tehlikenin önemi kişi tarafından algılanmalıdır. Stres, organizmanın

sadece bir bölümünü değil tamamını etkiler. Stres nedeniyle meydana gelen fizyolojik değişiklikleri kişi kendi iradesiyle başlatıp kendi iradesiyle durduramaz, yani stres kontrol edilebilir bir tepki değildir (Akman, 2004).

Schermerhom'a göre, stres "bireylerin karşılaştığı olağanüstü talepler, tehditler ve fırsatlar ortaya çıktığı zaman oluşan bir gerilim durumu"dur. Özellikle işletmeler yönünden ele alınan bir tanımda stres, "bireylerin çalışma ve iş çevrelerindeki yeni ve tehdit edici faktörlere tepki" olarak açıklanmaktadır (Akt. Gücüyeter, 2003). Rapkin ve Stryening (1976) stresi organizmanın stres verici etkenlere karşı gösterdiği tepki olarak tanımlamışlardır (Akt. Ercan, 2002).

### **2.3.2. Stresi Açıklayan Kuramlar**

#### ***a. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar***

*Genel Uyum Sendromu:* Hans Selye stresin fizyolojisi üzerindeki çalışmalarıyla tanınmıştır. 1936'da yaptığı bir seri deneyden sonra "Genel Uyum Sendrom"u adını verdiği bir süreç tanımlamıştır. Bu sendrom, stres karşısında bedenin üç belirgin aşamada (alarm, direnç, tükenme) tepki gösterdiğini açıklamaktadır. Alarm aşamasında, stres yaratıcı faktör fark edilir ve biyokimsiyal tepkiler harekete geçirilerek, beden kendini korumaya hazırlanır. Strese uyum yapıldıkça, direnç ortaya çıkar. Stres yaratıcı faktör ortadan kalkmaz ve etkisini sürdürmeye devam ederse, beden tükenme aşamasına girer ve her türlü hastalığa açık hale gelir. Selye'ye göre, stresin olağandışı sürelerde devam etmesi, bedende sistematik yıpranmalara, hasarlara hatta ölümlere yol açar (Şahin, 2010). Selye'ye göre stres verici bir olay ya da durum karşısında kalan organizma fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bazı tepkiler gösterir. Kalp atışında hızlanma, ağız kuruması, titreme, aşırı terleme, iştah bozukluğu, çeşitli ağrılar, huzursuzluk, sıkıntı, bunaltı, yorgunluk ve çökkünlük gibi çeşitli belirtiler ortaya çıkar. Bu arada kişi sahip olduğu biyolojik ve psikolojik kaynaklarla stres yaratan durum ya da olayla başa çıkmaya, uyum sağlamaya çalışır. Uyum sağlandığında başlangıçta ortaya

çıkan tepkiler kaybolur. Ancak eğer stres uzun süre devam eder ve uyum sağlanamazsa "tükenme" başlar, kişi hastalanır hatta ölebilir (Daş Tuğrul, 2004).

*Genetik-Yapısal Kuramlar:* Bu kuramlar stresle baş etmede bireyin genetik yapısının önemini vurgulamaktadır. Genetik yapı strese dayanma kabiliyeti üzerinde etkilidir. Bu kuramlar, genetik yapı ve kişinin direncini belirleyen fizik yapısı arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktadır. Genetik faktörler organizmanın direncini azaltabilmektedir. Genetik yapı otonom sinir sistemi üzerinde etkilidir. Stres durumunda yaşanan "savaş-kaç" tepkisinden sorumlu olan otonom sinir sistemidir (Rice, 1999).

### ***b. Strese Açıklayan Psikolojik Kuramlar***

*Psikodinamik Kuram:* Psikodinamik modeller için en temel kabul edilen Sigmund Freud'un kuramıdır. Freud kuramında işaret ya da nesnel kaygı, travmatik ya da nevrotik kaygı, ahlaki kaygı şeklinde üç tip kaygıdan söz eder. Freud'un tanımladığı bu üç tip kaygı kişide gerilime neden olur. Ortaya çıkan bu gerilimin azaltılması ise savunma mekanizmalarıyla sağlanır. Bu savunma mekanizmalarının aşırı kullanılması kişide hastalığa yol açar (Shultz ve Shultz, 2001).

*Öğrenme Kuramı:* Öğrenme kuramı stresin açıklamasını klasik ve edimsel koşullama ya da her ikisinin birleşimi ile yapmaktadır. Stres kuramı için koşullanmanın iki yönü önemlidir. İlk olarak korku ve kaygı gibi duygusal tepkiler karmaşıktır ve davranışsal, psikolojik, fizyolojik bileşenleri içerir. Kaçınma davranışı kişiyi stres verici uyarıcıdan mümkün olduğu kadar uzak tutar. Kişi korkulan nesne, kişi veya olayla karşılaştığında içsel gerilim yaşar. Vücut fizyolojik olarak uyarılır. İkinci olarak koşullanma oluştuktan sonra, kaygı tahmin edilebilir hale gelebilir. Korkulan uyarıcı ile karşılaşma durumu olmasa bile sadece onun hakkında konuşmak veya onu düşünmek bile kaygıyı uyandırabilir. Edimsel koşullama ise ödül getiren davranışın sıklığının artması, kötü sonuçlara yol açan davranışın sıklığının azalması söz konusudur. Stres verici uyarıcıdan uzaklaşmak, kişiyi stres yaşamaktan kurtaracağı için kaçınma davranışı artacaktır.



Kaçınma davranışı, öğrenilmiş korku veya kaygının azaltılmasında rol oynar. İnsanlar genellikle hoş olmayan gerilimi azaltmaya veya gerilime neden olan durumdan uzaklaşmaya çalışır. Genellikle kaygı yaratan stresli durumlar, kaçma ya da kaçınma davranışına neden olur (Rice, 1999).

*Bilişsel-Transaksiyonel Kuram:* Bilişsel-Transaksiyonel kuram, kişinin bir durumu “stres verici” ya da “stres vermeyici” olarak değerlendirdiği süreçte, kişiye aktif rol verilmekte ve kişinin durumu anlamlandırmasının önemi vurgulanmaktadır. Bilişsel psikolojiye göre asıl önemli olan olaylar değil, bireyin olayları algılama biçimidir. Kişinin olaya verdiği anlam önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle bir olayı algılayışımız ve onunla baş edebilecek becerilerimizi değerlendirdiğimiz o olayı stres verici ya da “stres vermeyici” olarak tanımlamamıza neden olmaktadır (Akman, 2004).

### ***c. Stresi Açıklayan Sosyal Kuramlar***

*Çatışma Kuramı:* Çatışma Kuramına göre, toplumlar uyum içinde yaşayabilmek için bireylerin süreç içerisinde bir takım sosyal kurallara uymaları için birbirlerine baskı yaparlar. Bu baskılar kişilerde çatışmalara yol açabilir. İnsanlar çeşitli konularda çatışmalar yaşayabilirler ve bu çatışmalar kişide strese yol açabilir (Şahin, 2010).

### ***d. Strese Yönelik Sistem Kuramları***

*Bütüncü Sağlık Kuramı:* Bütüncü sağlık kuramı, insanı bir zihin-beden bütünü olarak, doğanın bir parçası olarak kavramlaştırıp, stresin yönetilmesinde fiziksel, psikolojik ve sosyal müdahalelerin aynı anda kullanılması gerektiğini vurgulamaktadır (Şahin, 2010).

*Psikosomatik Kuram:* Psikosomatik kuramın en temel ilkesi “zihnin ve bedenin birbiriyle etkileşim halinde” olmasıdır. Kuramın önerdiği adımlar şu şekildedir: Duyusal uyaran genel uyum sendromunu başlatan herhangi bir ani ve yoğun uyarıcıdır. Buna

stresör denilebilir. İkinci adım stresörün algılanmasıdır. Üçüncü adım, algılanan stresörün bilişsel olarak değerlendirilmesidir. Bu noktada stresörün tehdit edici ya da zararsız olarak etiketlenmesi söz konusudur. Eğer uyaran zararsız diye etiketlenirse bir sonraki aşamaya geçilmez. Bir sonraki aşama olan duygusal uyarılma, uyarıcı stresör diye etiketlendiğinde devreye girer. Beşinci adım ise duygusal uyarılmanın fiziksel uyarılmaya dönüşmesidir. Bundan sonraki adım olan fiziksel uyarılma çevresel sinir sisteminin belli bölgelerindeki aktivitelerin artışı ve birçok özel hormonun salgılanmasını içerir. Fiziksel uyarılmadan sonra iç organların aktivitesinde ölçülebilir değişimler gözlenir. Bu dönemde fizyolojik olarak meydana gelen değişimler “savaş veya kaç” tepkisini içerir. En son adım ise psikojenik uyarılmanın uzun süreli oluşu sonucunda ortaya çıkan bedensel tepkileri yani organlarda oluşan zararları içermektedir. Organlar tolerans eşiklerini aşırlarsa, zarar görürler ve hastalık ortaya çıkar (Şahin, 2010).

*Canlı Sistemler Kuramı:* Canlı sistemler yaklaşımı Steinberg ve Ritzman tarafından oluşturulmuştur. Canlı sistemler yaklaşımında stres, sisteme giren ve sistemden çıkan madde enerji ya da bilginin yetersizliği, aşırılığı ya da uyumsuzluğu durumunda, dengenin bozulduğuna ve yeniden uyum yapılması gerektiğine bir işarettir. Bu yaklaşıma göre, canlı sistemler en basitten en karmaşığa kadar giden açık sistemlerdir. Her birinin sistemin içine giren ve sistemden çıkanları düzenleyen alt sistemleri vardır. Sistemin bütünü bu alt sistemlerin işleyişine bağlı olarak varlığını sürdürür, gelişir, kendi amaç ve hedefleri olan sistemler haline gelir. Sistemlerin varlığı, sistem içindeki ve dışındaki tüm değişkenlerin dengede olmasına programlanmış gibidir. Bu dengedeki herhangi bozulma sistemi tekrar dengeye dönme arayışları içine sokar. Tüm canlılar bu dengeyi sürdürme çabası içerisinde. Her sistem ya da alt sistem için dengenin ne olması gerektiği genetik olarak programlanmış ya da öğrenilmiş, alışılmış bir denge durumudur (Şahin, 2010).

#### ***e. Stresi Açıklayan Diğer Kuramlar***

Evrım Kuramına göre, stres ve gerginlik sosyal gelişimin kaçınılmaz bir sonucudur. İnsanlar sosyal değişime karşı savaşmaktansa bu değişime uyum sağlama zorunluluğunu kabul etmek durumundadırlar. Yaşam Değişimi Kuramı stresi kişinin uyum yapması gereken yaşam değişiklikleri ile açıklamaktadır. Çevresel Stres Kuramı ise stresi kalabalık, hava kirliliği, endüstrileşme vb. Çevresel olaylara bağlamaktadır (Rice, 1999).

### **2.3.3. Stres Kaynakları ve Belirtileri**

#### **2.3.3.1. Stres Kaynakları**

Charlesworth ve Nathan (1982), stresörleri; duygusal, ailevi, sosyal, değişimden kaynaklanan, kimyasal, iş, karar verme, ulaşım, fobik, fiziksel, hastalık, acı ve çevresel stresörler olarak sıralamaktadırlar. Stresin ortaya çıkmasına neden olan çeşitli yaşam olayları vardır. Bireyin fiziksel ya da psikolojik durumu için tehdit olarak algıladığı her türlü uyarın, faktör strese neden olabilmektedir. Birey tarafından tehdit edici ve zararlı olarak algılanan ve böylelikle gerilim yaratan her olay ve durum stres uyarını olarak değerlendirilebilmektedir. İnsana stres tepkisini yaşatan durumlar beş grupta ele alınmaktadır (Cotton, 1990):

*Fiziksel evreyle İlgili Stresler:* Hava kirliliği, gürültü, kalabalık, radyasyon, sıcaklık, soğukluk, toz, vb.

*İşle İlgili Stresler:* Ağır iş, aşırı yüklenme, çok hafif iş, gece içi, parça başına dayanan üretim, zaman baskısı altında çalışma, karar verme güçlükleriyle dolu büyük sorumluluk gerektiren işler vb.

*Günlük Stresler:* Bunlar günlük yaşamın basit gerilimleridir. Çeşitli durumlar ve olaylar karşısında ya da kişilerin birbirleriyle çelişen amaçları, gereksinimleri nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Stres, gereksinimler karşılanmadığında ve girişimler engellendiğinde artmaktadır. Trafikte sıkışmak ya da karşılaşılan bir terslik, bürokratik bir zorlanma,

evde işlerin aksaması, ağlayan çocuk, yanan yemek, işini gereken ilgi ve beceri ile yürütemeyen bir memur karşısında beklemek gibi. Bunlar oldukça sık yaşanan streslerdir.

*Gelişimsel Stresler:* Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi gelişimsel dönemlere özgü streslerdir. Bu gelişim basamaklarının sağlıklı ve başarılı bir biçimde yaşanmaması, stres verici etkiler doğurur. Çocukların gelişim dönemlerinde bazı takılmaların olması, sonraki yaşlarında streslerden zedelenmeye, yani olumsuz etkilenmeye daha açık olmalarına yol açmaktadır. Bu gelişim basamaklarının başarılı bir biçimde aşılması ise, kendine güven ve çeşitli stres verici durumlarla başa çıkma becerilerinin kazanılmasına yardımcı olmaktadır. Gelişim krizleri, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimleri kapsar ve çok çeşitlidir.

*Travmatik Stresler:* Yaşam krizi niteliğindeki stresler, yaşama başlı başına biçim verecek travmatik olayların yarattıkları streslerdir. Travmatik yaşantılar, normal insan yaşantılarının dışındaki aşırı korku durumlarını içermektedir. Örneğin, depremler ve seller gibi doğal afetler; savaşlar ve nükleer kazalar gibi insan kaynaklı afetler; araba ve uçak kazaları gibi yıkıcı kazalar ve tecavüz ya da cinayet gibi saldırılar, travmatik olaylar içinde ele alınmaktadır. Çağımızın sorunu olan stresin, birçok hastalıklara temel hazırlayan bir etken olarak her geçen gün önemi artmaktadır. Stres, fiziksel ve sosyal çevreden gelen doğrudan hastalığa neden olmayan, ancak insan bedeninin direncini azalttığı için bedensel ve ruhsal hastalıklara neden olan bedensel bir zorlanmadır.

Stres verici bir olay ya da durum karşısında kalan organizma fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bazı tepkiler gösterir. Kalp atışında hızlanma, ağız kuruması, titreme, aşırı terleme, iştah bozukluğu, çeşitli ağrılar, huzursuzluk, sıkıntı, bunaltı, yorgunluk ve çökkünlük gibi çeşitli belirtiler ortaya çıkar. Bu arada kişi sahip olduğu biyolojik ve psikolojik kaynaklarla stres yaratan durum ya da olayla başa çıkmaya, uyum sağlamaya çalışır. Uyum sağlandığında başlangıçta ortaya çıkan tepkiler kaybolur. Ancak eğer stres uzun süre devam eder ve uyum sağlanamazsa "tükenme" başlar, kişi hastalanır hatta ölebilir (Akt. Daş Tuğrul, 2004).

### 2.3.3.2. Stres Belirtileri

Stresin kendine özgü bazı belirtileri vardır. Bu belirtiler, gerginlik hali, sürekli endişe duyma, aşırı derecede alkol ve sigara kullanımı, uykusuzluk, işbirliğine girmede yaşanan zorluklar, yetersizlik duygusu, duygusal dengesizlik, sindirim sorunları, yüksek tansiyondur (Davis, 1984, akt. Güçlü, 2001).

Stres, bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, başka insanlarla olan ilişkilerini etkileyen bir kavramdır (Güçlü, 2001). Pehlivan (1995), stres belirtilerinin, fiziksel, davranışsal ve psikolojik olmak üzere üç grupta incelendiğini belirtmiştir:

*Fiziksel Stres Belirtileri:* Tansiyon yükselmesi, sindirim bozukluğu, terleme, nefes darlığı, baş ağrısı, yorgunluk, alerji, mide bulantısı.

*Davranışsal Stres Belirtileri:* Uykusuzluk, uyuma isteği, iştahsızlık, yeme alışkanlığında artış, sigara kullanma, alkol kullanma.

*Psikolojik Stres Belirtileri:* Gerginlik, geçimsizlik, işbirliğinden kaçınma, sürekli endişe, yetersizlik duygusu, yersiz telaş.

Bir başka sınıflamada ise stresle ilgili belirtiler, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta ele alınmaktadır (Braham, 2004):

*Fiziksel Belirtiler:* Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı, kazalarda artış.

*Duygusal Belirtiler:* Kaygı veya endişe, depresyon veya çabuk ağlama, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabilik, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi,

aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık duygusal olarak tükendiğini hissetme.

*Zihinsel Belirtiler:* Konsantrasyon, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama.

*Sosyal Belirtiler:* İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, İnsanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden küs olmak, konuşmamak.

#### **2.3.4. Stresle Başa Çıkma**

Karadeniz'e (2005) göre başa çıkma, birey ve çevresinden hareketle iş gören, kişisel amaçlar doğrultusunda en iyi şekilde karakterize olmuş ve sahip olduğu dinamiklerle, kişisel etkileri düzenlemekle ve kişisel çevreyi değiştirmekle ilgili bilişsel, davranışsal ve duygusal seçimlerdir. Stresle başa çıkmak, stresin etkisini hep olumlu düzeyde tutabilmeyi öğrenmek anlamına gelmektedir (Şahin 1994, s.17).

Başa çıkmayı Cannon ve Selye gibi araştırmacılar, hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği, genetik olarak programlanmış bir tepki olarak tanımlamaktadır. Daha sonraları stresle başa çıkma, organizmanın kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, uyum sağlamaya yönelik, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmıştır (Aldwin, 2000).

Kişinin stresi yaşamaması, kişilik donanımları ve elindeki imkânları kullanabilmesi ile ilişkilidir. Bu sebeple kişisel özellikler stresten korunabilme derecesini de belirler. Bunlar kişinin değişimlere uygun olarak kendini

programlayabilme yeteneği (esneklik), çevre gelenekleri ve geçmiş tecrübelerinden elde ettiklerine bağlıdır (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Stresle başa çıkma, özellikle, 1980’li yıllardan itibaren bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları ile ilgili olarak psikolojinin yoğun bir biçimde üzerinde durduğu konu başlıklarından birisi haline gelmiştir (Türküm, 2001). Psikoloji alanında başa çıkmayı açıklamaya yönelik iki ana yaklaşımdan söz edilmektedir.

Bunlardan ilki her türlü durumda insanların en iyi şekilde başa çıkmalarını sağlayabilecek belirli bir başa çıkma yöntemi olup olmadığını araştırmaya yönelik olan yapısal yaklaşım; diğerisi ise başa çıkma sürecine odaklanmış ve değişik durumlarda yararlı olabilecek belirli stratejiler olup olmadığını araştıran durumsal yaklaşımdır (Jones ve Bright, 2001). Başa ıkma kavramı insanların yaşamlarını devam ettirirken karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etme biçimleri veya yolları olarak açıklanmaktadır (Türküm, 2001).

#### **2.3.4.1. Stresle Başa ıkma Yöntemleri**

Stresle başa çıkma iki ana grupta toplanabilir. Birinci tip başa çıkma, stresle dolaysız olarak meşgul olmayı içeren stratejileri içerir, gerçekçi bir şekilde problemi çözmeye yönelik bilişsel aktiviteler kullanılır. İkinci yöntem ise bir değişim arama yerine, stres veren duruma ilişkin yaşanan duygularda ayarlamayı içerir. Yapılanma tercihlerle gerçekleştirilirken ulaşılabilecek başa çıkma sonucu çoğunlukla stresin etkilerini hafifletebilme yöntemidir (Folkman, 1984).

#### ***Problem Odaklı Başa ıkma Yöntemi***

Stresin kaynağına yönelik olarak, bireyin aktif bir şekilde stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya yönelik bilgi ve planlanan eyleme giden mantıksal analizini içerir. Problem odaklı başa çıkma biçimleri, durumu değiştirmek için agresif tarzda olabileceği

gibi, sorunun çözümüne yönelik serinkanlı, rasyonel ve incelikli çabalar şeklinde de olabilmektedir. Durumu değiştirmeye yönelik, aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli çabaları içerir (Folkman ve Lazarus, 1980). Problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullanan kişiler, doğrudan stres yaratan durumu anlamaya ve değiştirmeye çalışırlar. Folkman ve Lazarus (1980) bu yöntemi, stres yaratan durumun ortadan kaldırılmasına, etkisinin en aza indirilmesine veya kişinin stres kaynağıyla ilişkisini değiştirmesine yönelik çabalar şeklinde tarif etmektedirler. Bu başa çıkma mekanizması, bilişsel yeniden yapılandırma süreçleri içerisinde, stresörün fark edilmesi, aktif olarak değerlendirmesi, durumu değiştirecek seçeneğin seçilmesi ve problemi çözme doğrultusunda, aktif bir şekilde harekete geçilmesi gibi bilişsel ve davranışsal stratejileri içermektedir.

### ***Duygu Odaklı Başa Çıkma Yöntemi***

Bireyin istenmeyen bir olay karşısında oluşan duygularını ortadan kaldırma çabasıdır. Bu başa çıkma tarzında birey, yaşanan süreç içerisinde, durumun objektif ve araçsal özellikleri ile içerdiği tehditlerin doğasındaki gerçekliğe dikkat etmez. Bu başa çıkma tarzında, inkar ve sorundan uzak durma kişiye daha sakin bir biçimde soruna yaklaşma fırsatı verdiği için psikolojik stresi kontrol etmede güçlü tekniklerdir (Türküm, 1999)..

Folkman ve Lazarus'a (1980) göre, duygu odaklı başa çıkma stratejisi problemi veya durumu doğrudan değiştirmeye yönelmez. Ancak, stresli duruma yeni anlamların verilmesini ve olaya ilişkin duyguların düzenlenmesini, azaltmasını veya ortadan kaldırılmasını amaçlar. Yapılan bazı araştırmalarda, problem odaklı başa çıkmanın olumlu sonuçlarının olduğu ifade edilmesine rağmen, bazı araştırmalarda ise tam tersine duygu odaklı başa çıkmanın daha olumlu sonuçları olduğunu iddia edilmektedir. Ancak, bu yöntemleri birbirinden ayrı veya karşıt olarak görmek yanlıştır. Zira iki yöntem birleşerek tüm başa çıkma sürecini oluşturmaktadırlar (Lazarus, 2006).



Araştırmalar, bireylerin stres yaşantılarında problem odaklı ve duygusal odaklı başa çıkma stratejilerinden her ikisini de kullandığını göstermektedir. Ancak bazı durumlarda bu iki stratejiden biri, diğer stratejiden daha üstün gelmektedir. İşle, aileyle ilgili problemlerde problem odaklı başa çıkmanın daha fazla kullanılabilirdiği; oysa fiziksel sağlık problemleri karşısında sosyal destek alma ve duygusal odaklı başa çıkma tarzının öncelikli olarak kullanılabilirdiği görülmektedir. Bireylerin bir Şeyler yapabileceklerine inandıkları durumlarda, daha çok problem odaklı basa çıkma stratejilerini kullandıkları; duyguda odaklaşan başa çıkma stratejileri ise, içinde buldukları durumu, kabul etmekle yetindikleri zaman kullandıkları belirlenmiştir (Aydın, 2003).

### **2.3.5. Konu İle İlgili Yapılmış alışmalar**

#### **2.3.5.1. Yetişkinlikte Bağlanma İle İlgili Yapılmış alışmalar**

Hall ve Geher'in (2003) yaptđı bir araştırmada ise güvensiz bağlanan bireylerin planlı bir Şekilde stresle baş edemediklerini, stresli durum karşısında hesapsız hareketlerde bulduklarını, donup kaldıklarını ve hareketlerinde yavaşlamaları olduğunu bulmuşlardır.

Miller ve Hoicowitz (2004) romantik tutumların yordayıcılarını incelemek için 118 psikoloji lisans öğrencileri ile yaptıkları çalışmada bağlanma stilleri ile arkadaşlık ve romantik ilişkiler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre bağlanma stillerinin arkadaşlık ve romantik ilişkileri oldukça önemli bir Şekilde etkilediği bulunmuştur. Kaygı ve kaçınma davranışının az olduğu kişiler yüksek nitelikli ilişkilerle, sadece düşük düzeyde kaçınma daha uzun süreli ilişkilerle ilişkili bulunmuştur.

### 2.3.5.2. Umutsuzluk İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Horton ve Wallander (2001), kronik fiziksel hastalıkları olan çocuklara sahip anneler üzerinde, umut ve sosyal desteğin stres düzeyiyle olan ilişkisini incelemiştir. Bu çalışmada umut ve sosyal destek, psikolojik sağlamlığın birer faktörü olarak araştırılmıştır. Annelerin yaşam koşullarıyla stres düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı ilişki ortaya çıkmazken, hem umut hem de sosyal destek stres düzeyiyle olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki sergilemektedir. Bir başka deyişle umut ve sosyal destek düzeyi yüksek annelerin daha az stres belirtisi gösterdikleri görülmektedir. Umut Chung'un araştırmasında olduğu gibi, bu çalışmada da psikolojik sağlamlığı geliştirici bir faktör olarak ortaya çıkmıştır.

Kemer (2006), umut, öz-yeterlik ve kaygının 11. sınıf öğrencilerinin üniversiteye giriş puanlarını yordamadaki rolünü araştırmıştır. Çalışmanın örneklemini Ankara ilindeki dersanelerinde üniversite giriş sınavına hazırlanan 786 öğrenci oluşturmaktadır. Sayısal bölüm için durumluk umut ölçeğinin amaca ilişkin motivasyon aracı alt ölçek puanları, eşit ağırlıklı grup için sürekli umut ölçeğinin amaca götüren yollar planlama (pathways), durumluk umut ölçeğinin amaca ilişkin motivasyon aracı alt ölçek puanları; dil grubu için durumluk umut ölçeğinin amaca ilişkin motivasyon aracı alt ölçek puanları yordayıcı değişkenler olarak ortaya çıkmıştır.

Irving ve arkadaşları (1998), umudu kansere karşı “bir mücadele ruhu” bağlamında araştırmışlardır. 115 kadın üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmalarında, umudun kanser ilişkili başa çıkma aktiviteleriyle olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları umut düzeyi yüksek öğrencilerin kanser hakkında daha fazla bilgiye sahip olduklarını göstermektedir. Bu ilişki, öğrencilerin geçmiş akademik başarıları, aile veya arkadaşlar yoluyla kanser tecrübesini yaşama, olumlu ya da olumsuz duygulanım gibi değişkenler kontrol edildiğinde de varlığını sürdürmüştür. Sonuçlara ek olarak, yüksek umut düzeyine sahip kadınların, daha fazla umut ilişkili başa çıkma tepkileri gösterdikleri görülmektedir.

Chang (2003), araştırmasında orta yaş grubundaki kadın ve erkeklerde umut, problem çözüme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Erkeklerin umut alt boyutları olan amaca götüren yollar planlama (pathways) ve amaca ilişkin motivasyon aracı kadınların puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Umut amaca ilişkin motivasyon alt boyutu aracı ve problem çözüme becerileri arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Amaca ilişkin motivasyon aracı alt boyutu ve depresif belirtiler arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

### **2.3.5.3. Stresle Başaıkma Tarzları ile İlgili Yapılmış alışmalar**

Uçman (1990), ölkemizde çalışan kadınları stresle başaıkma öğrenilmiş güçlölük düzeyleri ve gösterdikleri psikolojik rahatsızlık belirtileri açısından erkeklerle karşılaştıran bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın bulguları, farklı eğitim düzeyindeki kadınların ruhsal sorun ve belirtilerinin çalışan erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir. Buna karşılık kadın ve erkeklerin stresle başaıkma yollarını kullanmada nitelik ve nicelik yönünden farklı olmadıkları belirlenmiştir. Batıl inanç ve çaresizlik davranışlarından oluşan başaıkma yollarını kullanan bireylerin psikopatolojilerinde artış gözlenmiştir. Buna karşılık planlı davranışı içeren başaıkma yollarının psikopatolojideki azalmayla paralellik göstermesi alan yazınla tutarlı bulgulardır. Stresle başaıkma, durumlar üzerinde kişisel gücün algılanmasındaki ve öğrenilmiş güçlölükteki düşüş, depresyondaki artışa işaret etmiştir. Yani kişiler stres yaratan durumlar karsısında kendilerini güçsüz gördüklerinde depresif eğilimleri güçlenmektedir (Akt. Türküm, 1999).

Ramashia (2010) ise Thohoyandau'da travma merkezine başvuran aile içi şiddet mağduru 112 kadın ile gerçekleştirdiği araştırmada şiddetin psikolojik etkilerini, başaıkma stratejilerini ve sosyal desteği ele almıştır. Araştırma sonucunda fiziksel şiddet gören kadınlarda depresyon düzeyi ve post-travmatik stres bozukluğunun yüksek olduğu bulunmuştur. Aile içi şiddet mağduru kadınların resmi sosyal destek almaktan daha çok

gayri resmi destek almaya eğilimli oldukları görülmüştür. Ayrıca sonuçlar kadınların diğer başa çıkma stratejilerine göre en çok kaçınan başa çıkma stratejisini kullandığını göstermiştir.

Lazarus ve Folkman (1986), Kaliforniya’da yaptıkları araştırmada 85 evli çiftle altı ay boyunca, bir önceki haftanın yoğun stresli olaylarını ve bunlara ilişkin başa çıkma tarzlarını incelemiştir. Bu çalışmada 8 ayrı başa çıkma mekanizması belirlenmiştir: Yüzleşme (confrontative), sosyal destek arama (seeking social support), planlanmış problem çözme (planful problem solving), faktörleri problem odaklı başa çıkmanın boyutları olarak ilişkilendirilmiştir. Diğer başa çıkma stratejileri, özkontrol (self-control), uzaklaşma (distancing), pozitif değerlendirme (positive reappraisal), kaçınma (escape/avoidance), daha çok duygusal düzenlemeye odaklanmıştır (Akt. Aydın, 2003).

Clements ve Sawhney (2000) umutsuzluk teorisinden yola çıkarak aile içi şiddet üzerinde başa çıkma stilleri ve kontrol algısının etkilerini araştırmışlardır. Araştırma, 12 aile içi şiddet merkezinden 70 kadın ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, şiddet yaşantılarından dolayı kadınlarda hoşnutsuzluk görüldüğü ama umutsuz olmadıkları belirlenmiştir. Hoşnutsuzluk ile kendini suçlama ve kaçınan başa çıkma arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu; hoşnutsuzluk ile problem odaklı başa çıkma arasında ise düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca problem odaklı başa çıkma ile umutsuzluk arasında ters bir orantı olduğu bulunmuştur. Gelecek beklentisinin hoşnutsuzluğu azalttığı saptanmıştır.

Karancı ve arkadaşlarının (1999), 1995 Dinar depreminin ardından psikolojik stres, başa çıkma, sosyal destek ve ilişkili değişkenlerdeki cinsiyet farklılıklarını inceledikleri araştırma bulguları, erkeklerle kıyaslandığında kadın katılımcıların daha fazla stres bildirdiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca bildirilen başa çıkma stratejilerinde cinsiyet farklılıkları olduğu bulunmuştur. Problem çözme/iyimser yaklaşım erkekler için en sık kullanılan başa çıkma stratejisi olarak bildirilirken, kadın katılımcılar için kaderci başa çıkma stratejileri en sık kullanılan yaklaşımdır. Algılanan sosyal destek kadın ve erkek katılımcılara göre değişmezken, her iki grup da en yüksek algılanan desteği aile ve

eşlerinden etmektedir. Ayrıca, kadın katılımcılar deprem olduğundan beri daha fazla olumsuz yaşam olayları tecrübe ettiklerini bildirmişlerdir.

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırma, çalışma ve kontrol gruplarında yer alan bireylerde stresle başa çıkma tarzları, umutsuzluk düzeyi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere ilişki tarama modeli esas alınarak yapılmıştır. İlişki tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2009).

#### **3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan sosyo ekonomik durumu düşük bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul ilinde 03.06.2013 - 06.09.2013 tarihleri arasında Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İstanbul İl Müdürlüğüne sosyal ya da ekonomik destek alabilmek için başvuruda bulunan sosyo ekonomik seviyesi düşük bireyler oluşturmaktadır. Çalışma grubunda gözlenen bulguların karşılaştırılabilmesi için uygun örnekleme yöntemi ile seçilecek, normal sosyo ekonomik seviyeye sahip bireyler ise çalışmanın kontrol grubunu oluşturmaktadır. Ayrıca, araştırmada kullanılan ölçme araçları ilgili kurumda çalışan kadın çalışanlar tarafından da karşılaştırma amaçlı doldurmaları istenmiştir. Araştırmada kontrol grubunda yer alan kadınların sosyo-ekonomik seviyenin göstergeleri olan eğitim durumu, gelir durumu, yaşadıkları aile yapısı ve gibi değişkenler itibari ile kontrol

grubundan anlamlı şekilde daha iyi şartlarda olmasına dikkat edilmiştir. Nitekim, bulgular kısmında bu değişkenlere dahil detaylı betimleyici istatistikler yer almaktadır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

#### ***İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)***

Katılımcıların bağlanma stillerini ölçmek amacıyla “İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)” uygulanmıştır (**Ek 1**). Griffin ve Bartholomew’un (1994) geliştirdiği İÖA, 30 maddeden oluşmaktadır ve farklı maddeler toplanarak dört bağlanma prototipini (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. İÖA, Hazan ve Shaver’ın (1987) bağlanma ölçümündeki paragraflardan, Bartholomew ve Horowitz’in (1991) “İlişki Anketleri” ve Collins ve Read’in (1990) “Yetişkin Bağlanma Ölçeği” nde kullanılan maddelerden oluşturulmuştur. Yedi basamaklı bir ölçek üzerinde değerlendirme yapılmaktadır (1= beni hiç tanımlamıyor, 7= tamamıyla beni tanımlıyor). Griffin ve Bartholomew’un araştırmasında, İÖA alt ölçeklerinin alfa değerleri 0.41 ile 0.71 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerin kabul edilir düzeyde test tekrar test güvenilirliğine sahip oldukları saptanmıştır (Griffin ve Bartholomew, 1994). Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçeğin iç tutarlık katsayıları .27 ile .61 arasında değişmektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .54 ile .78 arasında değişmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). İlişki Ölçekleri Anketi puanları ile İlişki Anketi, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Benlik Belirginliği Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlara bakılmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). İlişki Anketi için korelasyonlar .43 ile .55 arasında, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği için .25 ile .12 arasında, Benlik Belirginliği Ölçeği için .25 ile .13 arasında, Sürekli Kaygı Ölçeği için -.36 ile .09 arasında değiştiği bulunmuştur (Sümer ve Güngör, 1999).

### ***Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)***

Beck Umutsuzluk Ölçeği, 20 maddeden oluşan geleceğe yönelik duygu ve düşünceleri belirten ifadelerden oluşmaktadır. Ölçeği oluşturan ifadeler üç alt boyutta incelenmektedir. Ölçekte gelecekle ilgili duygular; 1, 6, 13, 15, 19 maddelerden, motivasyon kaybı ile ilgili maddeler; 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20 maddelerden ve gelecekle ilgili beklentiler ise 4, 7, 8, 14 ve 18 maddelerden oluşmaktadır. Elde edilen toplam puan “umutsuzluk” puanını oluşturmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-20 arasında değişmektedir. Alınan puanın yüksek olması bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğunu göstermektedir. “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ile ilgili güvenilirlik ve geçerlik çalışması (Seber ve ark 1993) tarafından yine geçerlilik çalışması (Durak ve Palabıyıkoglu 1994) tarafından yapılmıştır (**Ek 2**).

### ***Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ):***

Araştırmada, stresle başa çıkmada kullanılan yolları belirlemek amacıyla Folkman ve Lazarus tarafından 1980'de geliştirilen "Başa Çıkma Yolları Envanteri" (Ways of Coping Inventory)nin Şahin ve arkadaşları(1992) tarafından Türk popülasyonuna uyarlanmış hali “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır (**Ek-3**).

Bu ölçeğin ilk formu, 68 maddelik bir listedir. Daha sonra maddeler üzerinde yapılan bir değişiklik, bu liste 66 maddelik dörtlü “Likert Tipi” bir ölçeğe dönüştürülmüştür. Ölçeğin maddeleri, bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları bilişsel ve davranışsal stratejileri içermektedir. Bu ölçekten çeşitli araştırmacıların amaçlarına ve örnekleme göre maddeler çıkardıkları ya da ekledikleri ifade edilmektedir. Ölçek Türkiye'de ilk kez Siva (1988) tarafından kullanılmış ve kültüre özgü maddeler eklenerek 74 maddeye çıkarılmıştır. Şahin ve Durak (1995) tarafından çalışılmış ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” biçiminde adlandırılmıştır. Otuz maddelik Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, iki aşamada faktör analizine tabi

tutmuşlardır. Ana eksenler (Principal Axis) yöntemiyle yapılan ilk faktör analizi sonucunda, 8 faktörlük bir yapı ortaya çıkmıştır. Ancak Grafik Yöntemlere (Screen Test) göre, bunların 5 faktöre indirgenebileceği görülmüş ve yeni bir analiz ile verilen 5 faktörlü çözüme zorlanmıştır. Bulunan faktörler birer örnek ile birlikte aşağıda verilmiştir.

*Kendine Güvenli Yaklaşım:* “Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım”.

*İyimser Yaklaşım:* “Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım”.

*Çaresiz Yaklaşım:* “Bir mucize olmasını beklerim” .

*Boyun Eğici Yaklaşım:* “İş olacağına varır diye düşünürüm”.

*Sosyal Destek Arama:* “Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır”.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına bağlı Fatih Toplum Merkezi kurumuna psikolojik ve ekonomik destek için müracaat eden kadın bireyler arasından 03.06.2013 - 06.09.2013 tarihleri arasında başvurusunu gerçekleştirenler arasından rastgele seçilmiş olanlar ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylere çalışmanın amacı anlatılmış ve verilerin gizli tutulacağı ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Aynı zamanda karşılaştırma yapabilmek için yine bakanlığa bağlı kuruluşlarda çalışan kadın personel de kontrol grubu olarak belirlenmiş ve araştırmada kullanılan ölçek aynen uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması sırasında talep olması halinde katılımcılara ölçeğin yanıtlanması ile ilgili gerekli bilgilendirmelerin yapılması için araştırmacı verilerin toplandığı ortamda hazır bulunmuştur. Katılımcılar araştırmada ölçekleri 15-25 dk arasında sürelerde yanıtladıkları görülmüştür fakat hiçbir katılımcı için süre sınırlaması uygulanmamıştır.



### **3.5. Verilerin Çözümlemesi**

Verilerin çözümlenmesi SPSS 17.0 istatistik paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini belirleyebilmek için yüzde ve frekans betimleyici istatistikleri kullanılmıştır. Eğitim düzeyi ve gelir seviyesi düşük bireylerde Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için Pearson korelasyonları gerçekleştirilmiştir. Demografik değişkenlerle ölçek alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir farklılaşma olup olmadığının belirlenebilmesi için Pearson ve Spearman korelasyonları hesaplanmıştır. Ayrıca, Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için de Pearson Korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

#### 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Betimleyici İstatistikler

Bu bölümde araştırmaya katılan sosyo ekonomik seviyesi düşük (N=211) ve normal (N=56) olan katılımcıların demografik özelliklerine ait betimleyici istatistiklere yer verilmiştir. Bu bölüm boyunca sosyo ekonomik seviyesi düşük olan grup çalışma grubu, normal olan grup ise kontrol grubu olarak adlandırılacaktır.

Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların tamamı kadınlardan oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların yaşları 18 ile 80 arasında değişmekte ( $\bar{X} = 36.98$ ,  $SS = 9.23$ ), kontrol grubunda yer alan katılımcıların yaşları ise 19 ile 49 arasında değişmektedir ( $\bar{X} = 29.75$ ,  $SS = 6.18$ ).

**Tablo 1: Katılımcıların Medeni Durumlarına Ait Betimleyici İstatistikler**

Çalışma G.	Kontrol G.				
	F	%			
Evli	10	4,7	Evli	28	50
Dul	77	36,5	-		
Bekar	11	5,2	Bekar	25	44,6
Evli - Ayrı Yaşıyor	84	39,8	-		
Boşanmış	10	4,7	Boşanmış	3	5,4
Nikâhsız Yaşıyor	10	4,7	-		
Yanıt Vermeyenler	9	4,3	-		
Toplam	211	100	Toplam	56	100

Katılımcıların medeni durumlarına ait betimleyici istatistikler her iki grup için de ayrı olarak Tablo 1’de yer almaktadır. Buna göre, çalışma grubunda yer alan katılımcıların 9’u medeni durumu ile ilgili bilgi sunmamıştır. Geri kalan kadınların 10’u (%4.7) evli, 77’si (%36.5) dul, 11’i bekar (%5.2), 84’ü (%39.8) evli fakat eşiyile ayrı yaşamakta, 10’u (%4.7) boşanmış ve 10’u (%4.7) nikahsız yaşamaktadır. Diğer taraftan kontrol grubunda yer alan katılımcıların, 28’i (%50) evli, 25’i (%44.6) bekar ve 3’ü (%5.4) boşanmıştır.

**Tablo 2: Katılımcıların Eşleriyle Akrabalık Durumlarına Ait Betimleyici İstatistikler**

	Çalışma G.		Kontrol G.		
	F	%	F	%	
Var	21	10	Var	4	7,1
Yok	187	88,6	Yok	29	51,8
Yanıt Vermeyenler	3	1.4	Yanıt Vermeyenlet	23	31.1
Toplam	211	100	Toplam	56	100

Katılımcıların eşleriyle akrabalık durumlarına ait betimleyici istatistikler Tablo 2’de yer almaktadır. Buna göre çalışma grubunda yer alan katılımcıların 21’inde (%10) eşleri ile aralarında akrabalık bulunurken, 187’sinde (88.6) eşleri ile aralarında akrabalık bulunmamaktadır. Ayrıca, katılımcılardan 3’ü (%1.4) bu konuda bilgi vermemiştir. Diğer taraftan, kontrol grubunda yer alan katılımcıların 4’ünün (%7.1) eşleri ile aralarında akrabalık bulunurken, 29’unda (%51.8) ise eşleri ile aralarında akrabalık bulunmadığını belirtmişlerdir. Ayrıca, katılımcıların 23’ü (%31.1) bu konuda herhangi bir bilgi belirtmemiştir.

**Tablo 3: Katılımcıların Eğitim Durumları İle İlgili Betimleyici İstatistikler**

Çalışma G.	Kontrol G.				
	F	%			
Okuma Yazma Bilmiyor	70	33,2	-		
İlkokul	104	49,3	İlkokul	3	5,4
Ortaokul	18	8,5	-		
Lise	18	8,5	Lise	18	32,1
Üniversite	1	0,5	Üniversite	32	57,1
Yanıt Vermeyenler	-	-		3	5,4
Toplam	211	100	Toplam	56	100

Katılımcıların eğitim durumları ile ilgili betimleyici istatistikler Tablo 3’de yer almaktadır. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların 70’i (%33.2) okuma yazma bilmemektedir, 104’ü (%49.3) ilkokul mezunudur, 18’i (%8.5) ortaokul mezunudur, 18’i (%8.5) lise mezunudur ve son olarak 1’i (0.5) üniversite mezunudur. Diğer taraftan kontrol grubunda yer alan katılımcıların 3’ü (%5.4) ilkokul mezunudur, 18’i (%32.1) lise mezunudur ve son olarak 32’si (57.1) üniversite mezunudur. Ayrıca, kontrol grubunda yer alan katılımcıların 3’ü (%5.4) eğitim durumları ile ilgili bilgi vermemiştir.

**Tablo 4: Çalışma Grubunda Yer Alan Katılımcıların Başvuru Kanallarına Göre Dağılımları**

	F	%
Kendisi	29	13,7
Aile Üyelerinden Birisi	4	1,9
Okul	4	1,9
Arkadaş	24	11,4
Komşu	65	30,8
Başka Bir Kuruluş	81	38,4
Yanıt Vermeyenler	4	1,9
Toplam	211	100

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne müracaat etme kanallarına dair betimleyici istatistikler Tablo 4’de yer almaktadır. Buna göre, çalışma grubunda yer alan katılımcıların 29’u (%13.7) kendisi başvuruda bulunmuştur, 4’ü (%1.9) aile üyelerinden birisinin yönlendirmesi ile başvuruda bulunmuştur, 4’ü (%1.9) okulun yönlendirmesi ile başvuruda bulunmuştur, 24’ü (%11.4) arkadaş yönlendirmesi ile başvuruda bulunmuştur, 65’i (%30.8) komşusunun yönlendirmesi ile başvuruda bulunmuştur ve son olarak 81’i ise (%38.4) başka bir kuruluşun yönlendirmesi ile başvuruda bulunmuştur. Ayrıca, bu çalışma grubunda yer alan katılımcıların 4’ü (%1.9) başvuru kanalını belirtmemiştir.

**Tablo 5: Katılımcıların Aile Türü Değişkenine Göre Dağılımları**

Çalışma G.			Kontrol G.		
	F	%		F	%
Çekirdek	3	1,4	Çekirdek	45	80,4
Geniş	5	2,4	Geniş	7	12,5
Sadece Kadın	196	92,9	Sadece Kadın	3	5,4
Yanıt Vermeyenler	6	2,8	Sadece Erkek	1	1,8
Toplam	211	100	Toplam	56	100

Katılımcıların mensubu oldukları ailenin türüne göre dağılımları Tablo 5’de yer almaktadır. Buna göre çalışma grubunda yer alan katılımcıların 3’ü (%1.4) çekirdek aile içerisinde yer almakta, 5’i (%2.4) geniş aile içerisinde yer almakta, 196’sı ise (%92.9) yalnız yaşamaktadırlar. Ayrıca, katılımcıların 6’sı (%2.8) ise bu konuda görüş belirtmemiştir. Diğer taraftan, kontrol grubunda yer alan katılımcıların ise 45’i (%80.4) çekirdek aile içerisinde yer almakta, 7’si (%12.5) geniş aile içerisinde yer almakta, 3’ü (%5.4) sadece kadının olduğu bir ailede yaşamakta ve son olarak 1 kişi ise (%1.8) sadece erkeğin yer aldığı bir aile içerisinde yer almaktadır.

**Tablo 6: Katılımcıların Birlikte Yaşadıkları Kişilere Göre Dağılımları**

	F	%
Anne-Baba	1	0,5
Anne-Oğul	2	0,9
Anne-Kızı	1	0,5
Kardeş-Kız	1	0,5
Oğul	48	22,7
Oğul-Kız	109	51,7
Kız	34	16,1
Yanıt Vermeyenler	15	7,1
Toplam	211	100

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların 1'i (%0.5) anne ve babası ile birlikte yaşamaktadır, 2'si (%0.9) anne ve oğlu ile birlikte yaşamaktadır, 1'i (%0.5) anne ve kızı ile birlikte yaşamaktadır, 1'i (%0.5) kardeşi ve kızı ile birlikte yaşamaktadır, 48'i (%22.7) oğlu ile birlikte yaşamaktadır, 109'u (%51.7) oğlu ve kızı ile birlikte yaşamaktadır ve son olarak 34'ü (%16.1) ise sadece kızı ile birlikte yaşamaktadır. Ayrıca katılımcıların 15'i (%7.1) bu konuda herhangi bir bilgi vermemiştir.

**Tablo 7: Katılımcıların Çalışma Durumları İle İlgili Betimleyici İstatistikler**

Çalışma G.			Kontrol G.		
	F	%	F	%	
Evet	19	9	Evet	53	94,6
Hayır	184	87,2	Hayır	1	1,8
Yanıt Vermeyenler	8	3,8		2	3,6
Toplam	211	100	Toplam	56	100

Katılımcılara ait çalışma durumları ile ilgili betimleyici istatistikler Tablo 7’de yer almaktadır. Buna göre, kontrol grubunda yer alan katılımcıların 53’ü (%94.6) çalışmakta, 1’i (%1.8) ise çalışmamaktadır. Diğer taraftan, çalışma grubunda yer alan 19’u (%9) bir işte çalışmakta, 184’ü (%87.2) ise herhangi bir işte çalışmamaktadır.

**Tablo 8: Katılımcıların İş Türü İle İlgili Betimleyici İstatistikler**

Çalışma G.			Kontrol G.		
	f	%	f	%	
İşçi	-	-	İşçi	48	85.8
Ev İşçisi	14	6.7	Ev İşçisi	-	
Yanıt Vermeyenler	197	93.3	Yanıt Vermeyenler	8	14.3
Toplam	211	100	Toplam	56	100



Katılımcıların çalıştıkları iş türüne göre dağılımları Tablo 8’de yer almaktadır. Buna göre, çalışma grubunda yer alan katılımcıların 14’ü (%6.7) ev işçisi olarak çalışmaktadır. Ayrıca, katılımcıların 197’si (%93.3) bu konuda herhangi bir bilgi vermemiştir. Diğer taraftan, kontrol grubunda yer alan katılımcıların 48’i (%85.8) sigortalı bir işte çalışmaktadır. Ayrıca katılımcıların 8’i (%14.3) bu konuda herhangi bir bilgi vermemiştir.

**Tablo 9: Katılımcıların Evlerinin Durumu İle İlgili Betimleyici İstatistikler**

Çalışma G.	Kontrol G.				
	f	%			
-		Lojman	2	3,6	
Kira	179	84,8	Kira	16	28,6
Kendine ait	6	2,8	Kendine ait	19	33,9
Aile Bireylerinin	23	10,9	Aile Bireylerinin	19	33,9
Yanıt Vermeyenler	3	1,4	-		
Toplam	211	100	Toplam	56	100

Katılımcıların evlerinin durumu ile ilgili betimleyici istatistikler Tablo 9’da yer almaktadır. Buna göre, Kontrol grubunda yer alan katılımcıların 2’si (%3.6) lojmanda oturmaktadır, 16’sı (%28.6) kirada oturmaktadır, 19’u (%33.9) kendilerine ait bir evde oturmaktadır ve son olarak 19’u (%33.9) ise aile bireyelerine ait bir evde oturmaktadır. Diğer taraftan, çalışma grubunda yer alan katılımcıların ise 179’u (%84.8) kirada oturmaktadır, 6’sı (%2.8) kendilerine ait bir evde oturmaktadır ve son olarak 23’ü

(%10.9) ise aile bireylerine ait bir evde oturmaktadır. Ayrıca 3 kişi (%1.4) bu konuda herhangi bir bilgi vermemiştir.

**Tablo 10: Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları**

Çalışma Grubu	Kontrol Grubu				
	f	%	f	%	
0-500 tl	149	70,6	501-1000 tl	3	5,4
501-1000 tl	61	28,9	1001-1500 tl	10	17,9
1001-1500 tl	1	0,5	1501-2000 tl	13	23,2
-			2000 tl üzeri	30	53,6
Toplam	211	100	Toplam	56	100

Katılımcıların gelir durumları ile ilgili betimleyici istatistikler Tablo 10'da yer almaktadır. Buna göre, kontrol grubunda yer alanların 3'ü (%5.4) 501-1000 tl aralığında bir gelire, 10'u (%17.9) 1001-1500 tl aralığında gelire, 13'ü (%23.2) 1501-2000 tl aralığında gelire ve son olarak 30'u (%53.6) 2000 tl'nin üzerinde bir gelire sahip olduklarını belirtmişlerdir. Diğer taraftan, çalışma grubunda yer alan katılımcıların 149'u (%70.6) 0-500 tl aralığında bir gelire, 61'i 501-1000 tl aralığında bir gelire ve 1'i (%0.5) 1001-1500 tl aralığında gelire sahip olduklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 11: Katılımcıların Gelirlerinin Nasıl Algıladıklarına Göre Dağılımları**

Çalışma Grubu		Kontrol Grubu			
	f	%		f	%
İleri	-	-	İleri	2	3,6
Ortanın Üstü	-	-	Ortanın Üstü	12	21,4
Orta	1	0,5	Orta	37	66,1
Ortanın Altı	64	30,3	Ortanın Altı	5	8,9
Zayıf	145	68,7	Zayıf	-	-
Yanıt Vermeyenler	1	0,5	Yanıt Vermeyenler		
Toplam	211	100	Toplam	56	100

Katılımcıların gelirlerini nasıl algıladıkları sorusuna verilen yanıtlara ait betimleyici istatistikler Tablo 11’de yer almaktadır. Buna göre, kontrol grubunda yer alan katılımcıların 2’si (%3.6) gelirlerini ileri olarak gördüklerini, 12’si (%21.4) ortanın üstü olarak gördüklerini, 37’si (%66.1) orta olarak gördüklerini ve 5’i (%8.9) ise gelirlerini ortanın altı olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Diğer taraftan, çalışma grubunda yer alan bireylerin 1’i (%0.5) gelirlerini orta seviyede gördüklerini, 64’ü (%30.3) ise gelirlerini ortanın altı olarak gördüklerini ve son olarak 145’i (68.7) ise gelirlerini zayıf olarak gördüklerini belirtmişlerdir.

#### **4.2. Katılımcıların Umut Düzeyleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Bağlanma Tarzlarının Sosyo Ekonomik Seviyeye Göre İncelenmesine Ait Bulgular**

Bu bölümde SBÇTÖ, UÖ ve İÖA’nın alt boyutlarının sosyo ekonomik seviyeye göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için gerçekleştirilen İlişkisiz Gruplar T testi sonuçlarına yer verilmiştir, elde edilen bulgular Tablo 12’de yer almaktadır.

**Tablo 12: Ölçek Alt Boyut Skorlarının Gruplara Göre İlişkisinin İncelenmesi**

	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	Grup	$\bar{X}$	<i>SS</i>
Güvenli Bağlanma	-0,148	259	0,882	Kontrol	18,84	5,04
				Çalışma	18,94	4,31
Korkulu Bağlanma	-5,005	260	0,001**	Kontrol	16,27	5,01
				Çalışma	19,35	3,81
Saplantılı Bağlanma	-3,594	258	0,001**	Kontrol	12,69	4,86
				Çalışma	14,96	3,94
Kayıtsız Bağlanma	1,834	257	0,068	Kontrol	22,78	4,16
				Çalışma	21,66	3,92
Gelecekle İlgili Duyg. Bekl.	-5,681	262	0,001**	Kontrol	0,46	0,85
				Çalışma	1,75	1,64
Motivasyon Kaybı	-9,928	262	0,001**	Kontrol	1,68	1,54
				Çalışma	4,55	2,01
Umut	-2,746	263	0,006**	Kontrol	1,00	1,04
				Çalışma	1,68	1,78
Kendine Güvenli Y.	1,487	259	0,138	Kontrol	22,69	3,02
				Çalışma	22,01	3,02
İyimser Y.	-1,554	262	0,121	Kontrol	15,20	2,26
				Çalışma	15,68	1,99
Kendine Güvensiz Y.	-7,961	252	0,001**	Kontrol	17,96	4,28
				Çalışma	22,56	3,40
Boyun Eğici Y.	-9,217	253	0,001**	Kontrol	12,02	3,24
				Çalışma	16,26	2,81
Sosyal Destek Arama Y.	-2,217	262	0,027*	Kontrol	11,43	1,65
				Çalışma	11,94	1,53

Buna göre güvenli bağlanma alt boyutunda, çalışma grubu ve kontrol grubunda katılımcıların elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmamaktadır [ $t(259) = -0.148, p = 0.882; \bar{X}_{kont.} = 18.84, \bar{X}_{çalış.} = 18.94$ ], Korkulu bağlanma alt boyutunda, çalışma ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmaktadır [ $t(260) = -5.005, p$

= 0.001;  $\bar{X}_{kont.}$  16.27 ,  $\bar{X}_{çalış.}$  = 19.35], Saplantılı bağlanma alt boyutunda, çalışma ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmaktadır [ $t(258) = -3.594, p = 0.001; \bar{X}_{kont.}$  12.69 ,  $\bar{X}_{çalış.}$  = 14.96] ve son olarak Kaygısız bağlanma alt boyutunda, çalışma ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmamaktadır [ $t(257) = 1.834, p = 0.068; \bar{X}_{kont.}$  22.78 ,  $\bar{X}_{çalış.}$  = 21.96].

Beck Umutsuzluk ölçeğine bakacak olursak; gelecekle ilgili duygu ve beklentiler alt boyutunda, çalışma ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmaktadır [ $t(262) = -5.681, p = 0.001; \bar{X}_{kont.}$  0.46= ,  $\bar{X}_{çalış.}$  = 1.75], Motivasyon kaybı alt boyutunda, çalışma ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmaktadır [ $t(262) = -9.928, p = 0.001; \bar{X}_{kont.}$  1.68 ,  $\bar{X}_{çalış.}$  = 4.55] ve son olarak Umut alt boyutunda, çalışma ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmaktadır [ $t(262) = -2.746, p = 0.006; \bar{X}_{kont.}$  = 1.00 ,  $\bar{X}_{çalış.}$  = 1.68].

Stresle Başaçıkma alt boyutlarında ise Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutunda, çalışma ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmamaktadır [ $t(259) = 1.487, p = 0.138; \bar{X}_{kont.}$  = 22.69= ,  $\bar{X}_{çalış.}$  = 22.01], İyimser Yaklaşım alt boyutunda, çalışma ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmamaktadır [ $t(262) = -1.554, p = 0.121; \bar{X}_{kont.}$  = 15.20 ,  $\bar{X}_{çalış.}$  = 15.68], Kendine Güvensiz Yaklaşım alt boyutunda, çalışma ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmaktadır [ $t(252) = -7.961, p = 0.000; \bar{X}_{kont.}$  = 17.96 ,  $\bar{X}_{çalış.}$  = 22.56], Boyun eğici Yaklaşım alt boyutunda, çalışma ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmaktadır [ $t(253) = -9.217, p = 0.001; \bar{X}_{kont.}$  = 12.02 ,  $\bar{X}_{çalış.}$  = 16.26] ve son olarak Sosyal Destek Arama alt boyutunda ise, çalışma ve kontrol

gruplarında yer alan katılımcıların elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmaktadır [ $t(262) = -2.217, p = 0.027; \bar{X}_{kont.} = 11.43, \bar{X}_{çalış.} = 11.96$ ].

### 4.3. Elde Edilen Ölçek Skorlarına Ait Betimleyici İstatistikler

**Tablo 13: Ölçeklerin Alt Boyut Skorlarına Ait Betimleyici İstatistikler**

	X	SS
Güvenli	18,94	4,31
Korkulu Bağlanma	19,35	3,81
Saplantılı Bağlanma	14,96	3,94
Kayıtsız Bağlanma	21,66	3,92
Gelecekle İlgili Duyg. Bekl.	1,75	1,64
Motivasyon Kaybı	4,55	2,01
Umut	1,68	1,78
Umutsuzluk Toplam	7,98	5,43
Kendine Güvenli Y.	22,69	3,02
İyimser Y.	15,68	1,99
Kendine Güvensiz Y.	22,56	3,4
Boyun Eğici Y.	16,26	2,81
Sosyal Destek Arama Y.	11,94	1,53

Çalışma grubunun İÖA, SBÇTÖ ve BUÖ alt boyutlarında elde edilen skorların düşük ya da yüksek olup olmadığının daha açık anlaşılabilmesi için aynı ölçeğin mümkün olduğu kadar benzer alt örneklemelere uygulanması ile elde edilen skorlar ile karşılaştırılmıştır. İÖA için İlhan (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışma, BUÖ için Dünyaoğulları (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışma ve son olarak SBÇTÖ için ise Güler ve Çınar (2010) tarafından hemşireler ile yapılan çalışmadan elde edilen ortalamalar ile karşılaştırılmıştır. Buna göre, bu çalışmada görüşlerine başvurulmuş düşük sosyo ekonomik seviyedeki kadınların güvenli bağlanma skorlarının İlhan (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada elde edilen

skorlardan ( $X=21.10$ ,  $SS=4.75$ ) daha düşük, korkulu ( $X=13.28$ ,  $SS=3.90$ ) ve saplantılı ( $X=13.49$ ,  $SS=3.16$ ) bağlanma skorları ise daha yüksektir. Genel umutsuzluk seviyeleri ise Dünyaoğulları (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada gözlenen skorlar ( $X=8.49$ ,  $SS=2.36$ ) ile karşılaştırıldıklarında daha düşüktür. Güler ve Çınar (2010) tarafından elde edilen Sosyal destek arama ( $X=6.44$ ,  $SS=1.62$ ), boyun eğici yaklaşım sergileme ( $X=9.90$ ,  $SD=2.91$ ), kendine güvensiz yaklaşım gösterme ( $X=8.19$ ,  $SS=2.58$ ) skorları bu çalışmada elde edilen skorlarla karşılaştırıldığında daha düşüktür. Ancak bu farklılaşmaların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı bilinmemektedir.

#### 4.4. Ölçek Alt Boyut Skorları Arasındaki İlişkiler

**Tablo 14: Ölçek Alt Boyut Skorları Arasındaki İlişkiler**

		1	2	3	4	5	6
<i>İlişki Ölçekleri Anketi</i>							
1	Güvenli Bağlanma		-0,128*	0,343**	0,020	0,130*	0,112
2	Korkulu Bağlanma			0,359**	0,332**	0,264**	0,347**
3	Saplantılı Bağlanma				0,123*	0,328**	0,345**
4	Kayıtsız Bağlanma					0,036	0,044
<i>Beck Umutsuzluk Ö.</i>							
5	Gelecekle İlgili Duygu Bekl.						0,697**
6	Motivasyon Kaybı						
7	Umut						
<i>Stresle Başaçıkma Tarz</i>							
8	Kendine Güvenli Y						
9	İyimser Y						
10	Kendine Güvensiz Y						
11	Boyun Eğici Y						
12	Sosyal Destek Arama Y						
		7	8	9	10	11	12
<i>İlişki Ölçekleri Anketi</i>							
1	Güvenli Bağlanma	-0,030	-0,050	0,018	0,090	0,146*	-0,019
2	Korkulu Bağlanma	0,163**	0,079	0,106	0,195**	0,165**	0,289**
3	Saplantılı Bağlanma	0,108	0,181**	0,233**	0,295**	0,275**	0,218**
4	Kayıtsız Bağlanma	-0,023	0,211**	0,160*	-0,081	-0,058	0,155*
<i>Beck Umutsuzluk Ö.</i>							
5	Gelecekle İlgili Duygu Bekl.	0,656**	-0,228**	-0,074	0,458**	0,482**	0,026
6	Motivasyon Kaybı	0,409**	-0,084	0,051	0,533**	0,605**	0,216**
7	Umut		-0,369**	-0,256**	0,200**	0,235**	-0,165**
<i>Stresle Başaçıkma Tarz</i>							
8	Kendine Güvenli Y			0,705**	-0,230**	-0,250**	0,353**
9	İyimser Y				-0,080	-0,008	0,370**
10	Kendine Güvensiz Y					0,692**	0,157*
11	Boyun Eğici Y						0,177**
12	Sosyal Destek Arama Y						



Araştırmada yer alan ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılar Tablo 14’de yer almaktadır. Elde edilen bulgular çalışma grubu için hesaplanmıştır fakat gruplar arası örneklem büyüklükleri arasındaki farklılıktan dolayı gruplar arası karşılaştırma yapmak sağlıklı sonuç vermeyeceği için kontrol grubu analizlere dâhil edilmemiştir.

Buna göre İA alt boyutları ile BU alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde güvenli bağlanma ile gelecekle ilgili duygu ve beklentiler arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir ( $p < 0.05$ ). Ayrıca, korkulu bağlanma ile Gelecekle İlgili Duygu Beklentiler, Motivasyon Kaybı ve Umut alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.01$ ). Benzer şekilde saplantılı Bağlanma alt boyutu ile Gelecekle İlgili Duygu Beklentiler ve Motivasyon Kaybı alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.01$ ).

SBC ile İA alt boyutları arasında da benzer şekilde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma ile boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.01$ ). Korkulu bağlanma ile ise Kendine Güvensiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama alt boyutları arasında da pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.01$ ). Ayrıca saplantılı bağlanma ile SBC alt boyutlarının tamamı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p < 0.01$ ). Son olarak, Kayıtsız Bağlanma alt boyutu ile Kendine Güvenli Yaklaşım ( $p < 0.01$ ), İyimser Yaklaşım( $p < 0.05$ ), Sosyal Destek Arama Yaklaşım ( $p < 0.01$ ) alt boyutları arasında da anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Son olarak, BU ile SBTÖ alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde de anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. İlk olarak Gelecekle İlgili Duygu ve Beklentiler alt boyutu ile Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmakta ( $p < 0.01$ ), Kendine Güvensiz ve Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutları ile ise anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir

( $p < 0.01$ ). Ayrıca, Motivasyon Kaybı Alt Boyutu ile Kendine Güvensiz, Boyun Eğici, Sosyal Destek Arama alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir ( $p < 0.01$ ).

Destek Arama yaklaşımları alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.01$ ). Son olarak Umut alt boyutu ile Kendine Güvenli, İyimser Yaklaşım alt boyutları arasında anlamlı ve negatif yönde, Kendine Güvensiz, Boyun Eğici, Sosyal Destek Arama yaklaşımları alt boyutları arasında ise anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir ( $p < 0.01$ ).

#### 4.5. Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Üzerindeki Etkisi

**Tablo 15. Çalışma Grubunda Yer Alan Bireylerde Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Sınanması**

	KGy.	İY	KGzY	BEY	SDA.
Gelecekle İlgili Duygu Beklentiler	-0,228**	-0,074	0,458**	0,482**	0,026
(Güvenli B.)	0,235**	-0,116	0,447**	0,451**	0,021
(Korkulu B.)	-0,261**	<b>-0,149*</b>	0,426**	0,438**	-0,052
(Saplantılı B.)	-0,308**	<b>-0,195**</b>	0,405**	0,414**	-0,044
(Kayıtsız B.)	-0,250**	-0,121	0,457**	0,459**	0,012
Motivasyon Kaybı	-0,084	0,051	0,533**	0,605**	0,216**
(Güvenli B.)	-0,098	0,002	0,535**	0,586**	0,205**
(Korkulu B.)	-0,123	-0,031	0,516**	0,579**	<b>0,130*</b>
(Saplantılı B.)	<b>-0,163*</b>	-0,079	0,494**	0,550**	<b>0,153*</b>
(Kayıtsız B.)	-0,109	-0,007	0,538**	0,586**	0,199**
Umut	-0,369**	-0,256**	0,200**	0,235**	-0,165**
(Güvenli B.)	-0,360**	-0,261**	0,209**	0,218**	-0,199**
(Korkulu B.)	-0,368**	-0,279**	0,180**	0,189**	-0,249**
(Saplantılı B.)	-0,377**	-0,287**	0,189**	0,193**	-0,218**
(Kayıtsız B.)	-0,357**	-0,258**	0,208**	0,210**	-0,193**

*Not: Sol tarafta parantez içerisinde yer alan bağlanma türleri umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye bakılırken kontrol altına alınan değerleri gösterir.*

Çalışma grubunda yer alan bireylerde stresle başa çıkma tarzları ile umutsuzluk arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin etkisinin belirlenmesi için iki aşamalı olarak öncelikli olarak Pearson korelasyonu daha sonra ise bağlanma stilleri istatistiksel olarak kontrol altına alınması amacıyla kısmi korelasyonlar hesaplanmıştır (Tablo 16). Bu iki değerlerin manidarlık seviyeleri arasında farklılaşma olması bağlanma stillerinin etkisi olarak yorumlanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 16'da yer almaktadır. Buna göre

iyimser yaklaşım ile gelecekle ilgili duygu ve beklentiler arasında anlamlı bir ilişki bulunmaz iken ( $r = -0.074$ ) korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma skorları kontrol edildiğinde  $r$  değerlerinin sırası ile  $-0,149$  ( $p < 0.05$ ) ve  $-0,195$  ( $p < 0.01$ ) olduğu görülmektedir. Bu bulgu göstermektedir ki iyimser yaklaşım ile gelecekle ilgili duygu ve beklentiler alt boyutları arasındaki ilişkiyi katılımcıların korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma skorları etkilemektedir.

Ayrıca Sosyal Destek Arama ve Motivasyon Kaybı arasında  $p > 0.01$  seviyesinde anlamlı bir ilişki bulunmaktayken, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma skorları kontrol edildiğinde bu anlamlılık seviyesinin  $p > 0.05$  seviyesine düştüğü görülmektedir. Bu bulgu göstermektedir ki Sosyal Destek Arama ve Motivasyon Kaybı alt boyutları arasındaki ilişkiyi katılımcıların korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma skorları etkilemektedir.

Son olarak, Kendine Güvenli Yaklaşım ile Motivasyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmaz iken ( $r = -0.084$ ) saplantılı bağlanma alt boyut skorları kontrol edildiğinde  $r$  değerinin  $-0,163$  ( $p < 0.05$ ) olduğu görülmektedir. Bu bulgu göstermektedir ki bu iki alt boyut arasındaki ilişkiyi katılımcıların saplantılı bağlanma skorları etkilemektedir.

#### 4.6. Çalışma Grubunda Yer Alan Bireylerde Demografik Değişiklerle Ölçek Altboyut Skorları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Tablo 16: Yaş İle Ölçeklerin alt Boyut Skorları Arasındaki İlişkiler**

	Yaş	
	Çalışma G.	Kontrol G.
Güvenli Bağlanma	-0,047	-0,032
Korkulu Bağlanma	-0,060	-0,192
Saplantılı Bağlanma	<b>-0,243**</b>	-0,104
Kayıtsız Bağlanma	-0,051	-0,200
Gelecekle İlgili Duygu Beklentiler	-0,087	-0,019
Motivasyon Kaybı	-0,085	0,051
Umut	0,024	-0,166
Kendine Güvenli Y	0,000	-0,094
İyimser Y	-0,066	0,035
Kendine Güvensiz Y	-0,101	-0,051
Boyun Eğici Y	-0,044	0,075
Sosyal Destek Arama Y	-0,099	<b>-0,350**</b>

Yaş ile ölçekte kullanılan alt boyut skorları arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için Pearson korelasyonları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 16'da yer almaktadır. Buna göre çalışma grubu için bireylerin yaşları ile Saplantılı Bağlanma skorları ( $p = 0.000$ ), kontrol grubu için ise yaş ile Sosyal Destek Arama skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır ( $p = 0.008$ ).

**Tablo 17: Eğitim Durumu İle Ölçeklerin Alt Boyut Skorları Arasındaki İlişkiler**

	Eğitim	
	Çalışma G.	Kontrol
Güvenli Bağlanma	-0,023	-0,135
Korkulu Bağlanma	-0,095	<b>-0,310**</b>
Saplantılı Bağlanma	-0,096	<b>-0,374**</b>
Kayıtsız Bağlanma	0,031	-0,031
Gelecekle İlgili Duygu Beklentiler	<b>-0,207**</b>	-0,136
Motivasyon Kaybı	<b>-0,191**</b>	-0,389**
Umut	-0,002	-0,164
Kendine Güvenli Y	0,039	-0,139
İyimser Y	-0,071	-0,233
Kendine Güvensiz Y	<b>-0,209**</b>	-0,100
Boyun Eğici Y	<b>-0,270**</b>	-0,158
Sosyal Destek Arama Y	-0,087	-0,262

Araştırmaya katılan bireylerin ölçeklerden elde ettikleri skorlar ile eğitim seviyeleri arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayı değişkenlerden birisinin sıralı kategorik bir değişken olduğu durumlarda kullanılır ve Eğitim Durumu değişkeni bu özelliكتedir. Tablo 17’de de görüldüğü üzere, çalışma grubu için katılımcıların eğitim durumları ile Gelecekle İlgili Duygu Beklentiler ( $p=0.004$ ), Motivasyon Kaybı ( $p=0.002$ ), Kendine Güvensiz Yaklaşım ( $p=0.017$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $p=0.000$ )

alt boyutları arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Diğer taraftan, çalışma grubu için ise katılımcıların eğitim seviyeleri ile Korkulu Bağlanma ( $p=0.024$ ), Saplantılı Bağlanma ( $p=0.006$ ) ve Motivasyon Kaybı ( $p=0.016$ ) alt boyutları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

**Tablo 18: Gelir Durumu İle Ölçeklerin Alt Boyut Skorları Arasındaki İlişkiler**

	Gelir Düzeyi	
	Çalışma G.	Kontrol G.
Güvenli Bağlanma	0,041	0,106
Korkulu Bağlanma	-0,131	-0,061
Saplantılı Bağlanma	-0,075	-0,077
Kayıtsız Bağlanma	-0,012	0,161
Gelecekle İlgili Duygu Beklentiler	-0,124	-0,034
Motivasyon Kaybı	-0,108	<b>-0,321**</b>
Umut	-0,020	-0,167
Kendine Güvenli Y	0,043	-0,085
İyimser Y	-0,069	-0,211
Kendine Güvensiz Y	-0,066	0,007
Boyun Eğici Y	-0,025	-0,161
Sosyal Destek Arama Y	-0,025	-0,117

Araştırmaya katılan bireylerin ölçeklerden elde ettikleri skorlar ile gelir seviyeleri arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Bu çalışma için gelir seviyesi değişkeni de sıralı

kategorik değişken özelliğindedir. Tablo 18’de de görüldüğü üzere, kontrol grubu için katılımcıların gelir seviyesi ile Motivasyon Kaybı alt boyutları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0.01$ ).

## **BÖLÜM V**

### **SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**



Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılacak ve gerek uygulayıcılar gerekse araştırmacılar için öneriler sunulacaktır.

## 5.1. Sonuç ve Tartışma

Bulgular kısmında görüldüğü üzere, katılımcı grup içerisinde azımsanmayacak oranda boşanmış çift bulunmaktadır. Bu bulgu beklenen bir durumdur. Nihayetinde katılımcı grubunda yer alanlar destek için bir devlet kurumuna başvurmuş bakıma muhtaç kadınlardır. Çalışan kadınlar boşansalar bile sosyal güvenceleri olduğu için sosyal destek başvurusunda bulunmaları beklenen bir durum değildir. Nitelim Golstein (1999) boşanmış kadınlar arasında sosyal desteğe yönelimin yaygın olduğunu belirtmiştir.

Çalışma grubunun İÖA, SBÇTÖ ve BUÖ alt boyutlarında elde edilen skorların düşük ya da yüksek olup olmadığının daha açık anlaşılabilmesi için aynı ölçeğin mümkün olduğu kadar benzer alt örneklemelere uygulanması ile elde edilen skorlar ile karşılaştırılmıştır. İÖA için İlhan (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışma, BUÖ için Dünyaoğulları (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışma ve son olarak SBÇTÖ için ise Güler ve Çınar (2010) tarafından hemşireler ile yapılan çalışmadan elde edilen ortalamalar ile karşılaştırılmıştır. Buna göre, bu çalışmada görüşlerine başvurulmuş düşük sosyo ekonomik seviyedeki kadınların güvenli bağlanma skorlarının İlhan (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada elde edilen skarlardan ( $X=21.10$ ,  $SS=4.75$ ) daha düşük, korkulu ( $X=13.28$ ,  $SS=3.90$ ) ve saplantılı ( $X=13.49$ ,  $SS=3.16$ ) bağlanma skorları ise daha yüksektir. Genel umutsuzluk seviyeleri ise Dünyaoğulları (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada gözlenen skorlar ( $X=8.49$ ,  $SS=2.36$ ) ile karşılaştırıldıklarında daha düşüktür. Güler ve Çınar (2010) tarafından elde edilen Sosyal destek arama ( $X=6.44$ ,  $SS=1.62$ ), boyun eğici yaklaşım sergileme ( $X=9.90$ ,  $SD=2.91$ ), kendine güvensiz yaklaşım gösterme ( $X=8.19$ ,  $SS=2.58$ )

skorları bu çalışmada elde edilen skorlarla karşılaştırıldığında daha düşüktür. Ancak bu farklılaşmaların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı bilinmemektedir.

Araştırma sonuçları göstermiştir ki Çalışma grubunda yer alan bireylerin korkulu ve saplantılı bağlanma yönelimleri daha yüksektir. Van IJzendoorn ve Bakermans-Kranenburg (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da düşük sosyo ekonomik seviyeye sahip annelerde korkulu bağlanmanın daha yaygın olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada bu durumun gerekçesi olarak da zorlu yaşantılarda bireylerin yaşamın nicel yönüne (çalışmak, aç kalmamak vs) daha fazla önem verdikleri için sağlıklı bağlanma gerçekleştirmelerinin zorlaştığı belirtilmiştir.

Elde edilen bir diğer sonuca göre araştırmaya katılan çalışma gruplarında yer alan bireylerin gelecekle ilgili duygu ve beklentileri daha olumsuzdur, motivasyon kayıpları daha fazladır ve umut seviyeleri daha düşük seviyededir. İlgili alan yazın da benzer şekilde göstermektedir ki dezavantajlı bireylerin kendilerini umutsuz olarak algılamaları ve yaşam kalitelerini, içerisinde buldukları durumu değiştirme konusunda yetersizlik hissine kapılmaları olasıdır. Bu noktada sahip olunan umutsuzluk, aynı zamanda geleceğin de olumsuz sonuçlar getireceğine ve ne yapılırsa yapılsın hiçbir şeyin değiştirilemeyeceğine olan inançtır (Farquharson, 2002).

Ayrıca, çalışma grubunda yer alan bireyler, umutsuzluk seviyeleri arttıkça daha yoğun olarak kendine güvensiz yaklaşımı, boyun eğici yaklaşımı kullanmaktadır ve sosyal destek aramaya yönelmektedir. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki sosyal destek, etkin bir stresle başa çıkma mekanizması olarak çalışmakla birlikte bireyin umut düzeyini de etkilemektedir. Umut, insanoğlunun doğasında bulunan en değerli kaynaktır ve insanın yoksunluk, yetersizlik, sıkıntı, yalnızlık ve acı çekme gibi zor ve stresli durumlarla başa çıkmasını sağlamaktadır. Nitekim yapılan birçok araştırma göstermiştir ki Sosyal destek, umutsuzluğu olumlu olarak etkileyen faktörlerin en önemlilerinden birisidir (Farquharson, 2002).

Farklı örneklem grupları ile yapılan karşılaştırmalar göstermiştir ki, çalışma ve kontrol gruplarında yer alan bireylerde korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stili daha fazladır, genel umutsuzluk seviyeleri daha düşüktür ve stresle başa çıkma Kendine Güvensiz yaklaşım, Boyun Eğici yaklaşım ve Sosyal Destek Aramaya yönelme daha yoğun olarak kullanılmaktadır. Bu çalışmada çalışılan grubun dezavantajlı bir grup olduğu ve karşılaştırılan gruplarda yer alan bireylerin üniversite öğrencisi ya da hemşireler olduğu düşünülecek olunursa, elde edilen bu bulgular beklenen sonuçlardır. Nitekim İlhan (2007), Dünyaoğulları (2011) ve Güler ve Çınar (2010) tarafından elde edilen bulgular da bu bulguyu destekler niteliktedir.

Elde edilen bulgulara göre çalışma grubunda yer alan bireylerin güvenli bağlanma düzeyleri arttıkça gelecekle ilgili duygu ve beklentileri de daha olumlu olmaktadır. Bu durum korkulu ve saplantılı bağlanma ile gelecekle ilgili duygu ve beklentiler için de geçerlidir. Bandura ve Locke (1995)'ye göre güvenli bağlanmaya sahip bireylerin yaşamdan tatmin olma seviyeleri de artmakta ve bu artış dolaylı olarak bu bireylerin geleceğe yönelik umutlarını da olumlu yönde etkilemektedir. Bu çalışmada umudun öz yeterlilik kavramları ile de ilişkili olduğu ve yaşamdan tatmin olma arttıkça öz yeterliliğin de artacağı ve dolaylı olarak umudun da artacağı belirtilmiştir. Bu çalışma ayrıca göstermiştir ki; Sosyo ekonomik seviyesi düşük olan bireylerin güvenli bağlanma düzeyleri arttıkça daha fazla boyun eğici yaklaşım göstermektedirler. Korkulu bağlanma seviyesi daha yüksek olanlar ise stresle başa çıkma kendine güvensiz yaklaşımı, boyun eğici yaklaşımı ve sosyal destek aramayı daha yoğun olarak göstermektedirler.

Çalışma grubunu oluşturan bireylerin saplantılı bağlanma düzeyleri arttıkça başa çıkma stratejilerinden tamamını daha yoğun olarak kullanmaktadırlar. Ayrıca, kayıtsız bağlanma gösteren bireylerin daha yoğun olarak kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım göstermekte ve sosyal destek aramaktadırlar. Lussier, Sabourin ve Turgeon (1997) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da bağlanma stilleri ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu çalışmada bağlanma stilleri ile

başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişkinin olması bağlanma stillerinin bilişsel yapıları etkilemesine bağlanmaktadır. Yani, bağlanma stilleri bireylerin bilişsel yapılarını etkilemekte ve bu yolla başa çıkma stratejileri de etkilenmektedir. Ayrıca, Kayıtsız bağlanmaya sahip olan bireyler genellikle kendileri ile ilgili olumlu düşüncelere sahip iken diğer kişilerle ilgili olumsuz görüşler taşımaktadırlar. Olumsuz duyguları sürekli olarak baskı altında tutma eğilimi gösterirler. Bu sebeple bu bireylerin iyimser ve kendine güvenli yaklaşım göstermeleri olasıdır (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011).

Kendine güvenli yaklaşım gösteren bireylerin gelecekle ilgili duygu ve beklentilerinin daha olumlu olduğu söylenebilir. Ayrıca, duygu ve beklentileri olumsuz olan bireylerin boyun eğici ve kendine güvensiz yaklaşımı daha yoğun sergiledikleri söylenebilir. Bir diğer bulguya göre ise motivasyon kaybını daha yoğun gösteren bireyler kendine güvensiz, boyun eğici yaklaşımı daha yoğun göstermekte ve daha fazla sosyal destek aramaktadırlar. Ayrıca, umut seviyesi düşük olan bireyler kendine güvensiz ve boyun eğici yaklaşımı daha yoğun sergilemekte ve daha fazla sosyal destek aramaktadırlar. Nitekim Michale ve Snyder (2005) öz güven ile geleceğe yönelik tutumlar arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Onlara göre bu durumun temel sebebi, öz güveni yüksek bireylerin olumlu atıf yapma eğilimlerinin daha yüksek olması ve geleceğe dair öz yeterlik seviyelerinin daha yüksek olmasıdır.

Gelecekle ilgili beklentiler ile iyimser yaklaşım arasındaki ilişkiyi katılımcıların korkulu ve saplantılı bağlanma seviyeleri etkilemektedir, kendine güvenli yaklaşım ile motivasyon kaybı arasındaki ilişkiyi katılımcıların saplantılı bağlanma seviyeleri etkilemektedir, sosyal destek arama ise motivasyon kaybı arasındaki ilişkiyi katılımcıların korkulu ve saplantılı bağlanma seviyeleri etkilemektedir. Çalışma grubunda yer alan bireylerde yaş arttıkça saplantılı bağlanma seviyeleri azalırken, kontrol grubunda böyle bir ilişki gözlemlenmemiştir. Wrosch ve Sheier (2003)'e göre umut teorisinin temelinde geleceğe yönelik hedefler yer almaktadır. Yani bireyin geleceğe yönelik tutum ve iyimserlik seviyesini hedeflerinin olması ve umudu

belirlemektedir. Bu perspektiften ele alınacak olunursa, elde edilen bu bulgunun ilgili literatür ile örtüştüğü düşünülebilir.

Kontrol grubunda yaş arttıkça sosyal destek arama eğilimi azalmaktadır, fakat çalışma grubunda yer alan bireylerde böyle bir ilişki gözlemlenmemiştir. Elde edilen bu bulgu çalışma ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları diğer sorunlar sebebiyle sosyal destek aramanın bu bireyler için daha az öncelikli bir sorun olduğu şeklinde düşünülebilir.

Elde edilen bir diğer bulguya göre ise eğitim seviyesi arttıkça kontrol grubunda korkulu ve saplantılı bağlanma seviyelerinin azaldığı gözlemlenmektedir, fakat çalışma grubunda yer alan bireylerde böyle bir ilişki gözlemlenmemiştir. Saplantılı bağlanma türüne sahip bireyler kendilerine güvenmezlerken başkalarına güvenirlere. Bu onların en belirgin özelliklerinden birisidir. Korkulu bağlanma tarzına sahip olan bireylerde ise hem benlik hem de başkaları modeli olumsuzdur. Haliyle kontrol grubu için elde edilen bu bulgunun beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Diğer taraftan çalışma grubunda ise böyle bir farklılık gözlenmemesinin sebebi ise farklı eğitim seviyelerinde bulunan bireylerin örneklem grubunda yer almamasıdır. Yani çalışma grubunda yer alan bireylerin büyük kısmının düşük eğitim seviyesine sahip olması sebebi ile ilişkisel bir örüntünün gözlenme şansını ortadan kaldırmaktadır. Howell'in (2007) da belirttiği üzere, grupların skor dağılımları homojen olmaya başladıkça skor grupları arasında anlamlı ilişki çıkma olasılığı azalır.

Diğer taraftan, çalışma grubunda yer alan bireylerde eğitim seviyesi ve gelecekle ilgili duygu ve beklentiler arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir, fakat kontrol grubunda yer alan bireyler için böyle bir ilişki gözlemlenmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde, dezavantajlı gruplarla yapılan bir çalışmada (Kumcağız ve Ersanlı, 2008) da bireylerin eğitim seviyeleri ile umut seviyeleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada yaş ile umut seviyesi arasında bir ilişki bulunmuş olmasına rağmen, bu çalışmada benzer bir bulgu elde edilememiştir.

Ayrıca, bu araştırma göstermiştir ki çalışma grubunda yer alan bireyler için eğitim seviyesi azaldıkça kendine güvensiz ve boyun eğici yaklaşım gösterme eğiliminin arttığı gözlemlenmiştir. Diğer taraftan, kontrol grubunda yer alan bireyler için böyle bir ilişki gözlemlenmemiştir. Arnett (2010)'de sosyo ekonomik seviyenin yetişkinlik döneminde bağlanma üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Bu bakımdan çalışma grubunda elde edilen bu sonuç ilgili alan yazın ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Son olarak bir başka bulguya göre ise gelir seviyesi arttıkça kontrol grubunda yer alan bireylerde daha az motivasyon kaybı yaşandığı gözlemlenmiştir, fakat çalışma grubunda yer alan bireylerde böyle bir ilişki gözlemlenmemiştir. Elde edilen bu bulgu da yine Howell (2007)'in da belirttiği gibi çalışma grubunun gelir seviyesi açısından heterojen olması ile açıklanabilir.

## **5.2. Öneriler**

### **5.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

Sosyo-ekonomik seviyesi düşük bireylerle çalışan uzmanların;

- Sunmuş oldukları önleyici ve sorun odaklı çalışmaları, bu çalışmadan elde edilecek bulgulara göre yeniden düzenlemeleri,
- Bu bulguları dikkate alarak psiko-eğitim programları geliştirmeleri,
- Bu grupla gerçekleştirdikleri çalışmalarda bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri konusunda onların öz farkındalıklarını arttırıcı çalışmalar yürütmeleri önerilmektedir.

### **5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda;

- Ele alınan bu konunun daha derinlemesine anlaşılması için nitel ve nicel verilerin bir arada toplandığı nitel çalışmalar gerçekleştirilmelidir.
- Daha sağlıklı karşılaştırmaların gerçekleştirilebilmesi için kontrol ve çalışma grubunda yer alan bireylerin sayısının birbirine eşit olması sağlanabilir.
- Konu ile ilgili olabilecek boşanma, eş şiddeti gibi karıştırıcı değişkenler kontrol altına alınarak bu araştırmanın konusu olmayan bu değişkenlerin etkisi en aza indirgenebilir.
- Oluşturulacak psikoterapi gruplarının çalışma gruplarında oluşturabileceği olası olumlu etkiler incelenebilir.

### KAYNAKÇA

- Abela, J. R. ve Seligman, M. P. (2000), “The Hopelessness Theory of Depression: A Test of the Diathesis-Stress Component in the Interpersonal and Achievement Domains” , *Cognitive Therapy and Research*, 24 (4), 361-378.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, N.J. Lawrence Erlbaum Associates.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34), 40-55.
- Akman, Y. ve Korkut, F. (1993). Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193-202.
- Aldridge, D. (1995), “Spirituality, Hope and Music Therapy in Palliative Care”, *The Arts in Psychotherapy*, 22(2), 103-109.
- Aldwin, C. M. (2000). *Stres, coping, and development: an integrative perspective*. The Guilford Press, New York, USA.
- Atkinson, R. L. ve Atkinson, R. C. (1995). *Psikolojiye giriş*. (Çev. K. Atakay, M. Atakay ve A. Yavuz). İstanbul, cilt 1,2, Sosyal yayınları, 538-539.

- Aydın, A. S. (2003). *Ergenlerde Stresle Basaçıkma Tarzları ile Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, B. (1997). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözüm Stratejileri ve Olumsuz Duygu Durumunu Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balltaş, A. ve Baltaş Z. (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Yirminci Basım. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bandura, A. (2002), "Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory" , Marks, David F. (Ed.) , *The Health Psychology*, 1. Baskı içinde (94- 107), London: Sage Publications.
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87-99.
- Barnum, D. B. ve diğ (1998), "Hope and Social Sport in the Psychological Adjustment of Children Who Have Survived Burn Injuries and Their Matched Controls" , *Children's Health Care*, 27(1), 15-30.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L.M.(1991). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of social personality relationships*, 7, 147-178.



- Beck, Aron T. ve diğlerleri (1990), "Relationship Between Hopelessness and Ultimate Suicide: A Replication with Psychiatric Outpatients," *The American Journal of Psychiatry*, 2, 147.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*, vol. 1: Attachment. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment And Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Ainsworth, Mary D. (Salter). 1989. Attachments beyond Infancy. *American Psychologist* 44 (4): 709-716.
- Braham, B. J.(2004). *Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. (Çev. V.G. Diker). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Stewart AL, Dean ML, Gregorich SE, Brawarsky P, Haas JS. (2007). Race/ethnicity, socioeconomic status and the health of pregnant women. *Journal of health psychology*. 12: 285–300.
- Ardıç, A. (2009). *Öğrencilerde strese neden olan etkenler ve başa çıkma davranışları*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı, EARGED.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: john bowlby and mary ainsworth . *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Carver, C.S. (1985) "Optimism, Coping and Health: Assesment and Implications of Generalized Outcome Expectancies" , *Health Psychology*, 4(3), 219-247.

- Chang, E. (2003), "A Critical Appraisal and Extension of Hope Theory in Middle – Aged Men and Women :Is It Important to Distinguish Agency and Pathway Components?" , *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143.
- Charlesworth, E. A., Nathan, R. G. (1982). *Stress Management A Comprehensive Guide to Wellness*. Great Britain: Souvenir Press Ltd.
- Clements, C.M. and Sawhney, D.K. (2000). Coping with Domestic Violence: Control Attributions, Dysphoria, and Hopelessness. *Journal of Traumatic Stress*,13 (2), 219-240.
- Collins, S., Cutcliffe, R. (2003). Adressing Hopelessness in People with Suicidal Ideation: Building Upon the Therapeutic Relationship Utilizing a Cognitive Behavioral Approach. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10175 - 185.
- Cotton, D. H.G. (1990). *Stress Management: An Integrated Approach to Therapy*. New York: Brunner/Mazel, Inc.
- McCutcheon, L. E. (1998). Self-defeating personality and attachment revisited. *Psychological Reports*, 83, 1153–1154.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 1, 240- 255.
- Çelik, Ç.B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantılarının kendilik algısı ve boyun eğici davranışlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karadeniz, C. (2005). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının coğrafya alanına ilişkin öz yeterlik inancı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20, 63-69.

Daş Tuğrul, C. (2000). Stres ve Depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12-17.

Dünyaogulları, Ö. (2011). *Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kendilerini Gerçekleştirme Engelleriyle Genel Erteleme Eğilimi ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Dyer J A. ve Kreitman, N (1984), "Hopelessness, Depression and Attempted Suicide," *Journal of Psychiatry*, 144, 127-133.

9. Duyan, V. (1996) *Sağlıkta Psiko-Sosyal Boyut (Tıbbi Sosyal Hizmet)*. 72TDFO. Ankara.

Egeland, B. ve Farber, E. (1984). Infant-mother attachment: related to its development and changes over time. *Child Development*, 55, 753-771.

Ekland, E. S. (1991) *Hopelessness. Psychiatric Mental Health Nursing: Application of the Nursing Process*, J.B. Lippincott Company Pennsylvania.

Ercan, Ö. (2002). *İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Farquharson A.B. (2002) *The effect of hopelessness on students engaged in pattern misbehavior a replication*. [http://www. Uwstout.edu/lib/thesis/2002/2002farquharson.pdf/](http://www.Uwstout.edu/lib/thesis/2002/2002farquharson.pdf/). Erişim Tarihi: 07.09.2013.

Halpin, D. (2001). Hope, Utopianism and Educational Management. *Cambridge Journal of Education*, 31(1), 103-118

Buechler, S. (2010). Clinical Values: Emotions That Guide Psychoanalytic Treatment By Sandra Buechler; Making A Difference In Patients' Lives: Emotional Experience In The Therapeutic Setting. *Journal of Religion and Health*. 49(4):648-652

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Folkman, S., Lazarus, R. (1980). "An Analysis Of Coping In A Middle Aged Community Sample". *Journal of Health and Social Behavior*. 21, 219-239.
- Goldstein, J. R. (1999). "The leveling of divorce in the United States". *Demography*, 36, 409-414.
- Graham, H. (1999). *Stresi Kendi Yararınıza Kullanın*. İngilizceden Çeviren: Murat Sağlam ve Türkan Tezcan. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Greene, S. M. (1989). The Relation Between Depression and Hopelessness. *British Journal of Psychiatry*, 154, 650 - 659.
- Güçüyeter, N. (2003). *Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa çıkma Stratejileri ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki..* Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Snyder, C.R. (2000). Hypothesis: There is Hope. In C.R. Snyder (Eds.), *Handbook of Hope Theory, Measures and Applications* (pp.3-21). San Diego: Academic Press.
- Kobak, R. R., and Hazan, C. (1991). *Parents and Spouses: Attachment Strategies and Marital Functioning*, University of Delaware, Newark.
- Güçlü, N. (2001). "Stres Yönetimi". *G. Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21 (1): 91-109.
- Güler, Ö. Çınar, S. (2010). (2010). Hemşirelik Öğrencilerinin Algıladıkları Stresörler ve Kullandıkları Başetme Yöntemlerinin Belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı-2010*.

- Güngör, D. (2000). *Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerin kuşaklara aktarımında ana-babalık stillerinin rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hall S.E., Geher G. (2003). Behavioral and personality characteristics of children with reactive attachment disorder. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 137:145–162.
- Horton, Tradi V. ve Wallander, Jan L. (2001), “Hope and Social Support as Resilience Factors Against Psychological Distress of Mothers Who Care for Children with Chronic Physical Conditions” , *Rehabilitation Psychology*, 46(4), 382-399.
- Howell, David C. (2007). *Statistical Methods for Psychology*. Hampshire: Cengage Learning.
- Irving, Lori M. ve diğerleri (1998), “Hope and Coping with Cancer by College Women” , *Journal of Personality*, 66(2) , 196-214
- İlhan, T. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Cinsiyet Rollerini ve Bağlanma Stillерinin Yalnızlığı Yordama Güçleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 12(4);2377-2396.
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Hankin, B. L., Haefel, G. J., MacCoon, D. G., & Gibb, B. E. (2002). Cognitive vulnerability-stress models of depression in a self-regulatory, psychobiological context. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression*. New York: Guilford.
- Jones, F. ve Bright, J. (2001). *Stress: Myth, Theory and Research*. New York: Prentice Hall.
- Karancı, N.A., Alkan, N., AKSÖT, B., Sucuoğlu, H., Balta, E. (1999). “Gender Differences in Psychological Distress, Coping, Social Support and Related

- Variables Following The 1995 Dinar (Turkey) Earthquake”. *North American Journal of Psychology*. 1999, 1 (2): 189-204.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (11. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kayahan, A. (2002). *Annelerin bağlanma stilleri ve çocukların algıladıkları kabul ve reddin çocuk ruh sağlığı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Erdeğer, N. (2001). *Lise öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, 63 s., Ankara.
- Kemer, G. (2006), *Öz-Yeterlik, Umut ve Kaygının Onbirinci Sınıf Öğrencilerinin Üniversite Giriş Sınavı Puanlarını Yordamadaki Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kesebir S, Kavzoğlu SÖ, Üstündağ MF. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 3-2:321-332.
- Kwon, Paul (2000), “Hope and Dysphoria :The Moderating Role of Defense Mechanisms” , *Journal of Personality*, 68(2), 199-223.
- Lazarus, R. S. (1999), “Hope: An Emotion and a Vital Coping Resource Against Despair”, *Social Research*, 66(2) , 653-678.
- Jahoda, M. (1988). Economic recession and mental health: Some conceptual issues. *Journal of Social Issues*, 44, 13-23.
- Lazarus, R.S. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. (2. Baskı). New York: Springer Publishing.

- Lopez, F.G., ve Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 283-300.
- Lussier, Y., Sabourin, S., ve Turgeon, C. (1997). Coping strategies as moderators of the relationship between attachment and marital adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 777–791.
- Özmen, D., Dündar, P.E., Çetinkaya, A., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.
- Magaletta, Philip R. ve Oliver, J. M. (1999), “The Hope Construct, Will and Ways: Their Relations with Self-Efficacy, Optimism and General Well-Being”, *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539-551.
- Main, M. ve Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/ disoriented attachment pattern: Procedures, findings and implications for the classification of behavior. T. B. Brazelton & M. Yogman (Ed), *Affective Development in Infancy*, 95-124. Norwood, NJ: Ablex.
- Main, M., Kaplan, N., ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Reserach in Child Development*, 50, 66-104.
- Melges, F.T. (1969), “Types of Hopelessness in Psychological Process”. *Archives of General Psychiatry*, 20: 690-699.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987) Romantic Love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

- Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). Getting unstuck: the roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death Studies*, 29, 435–458.
- Miller, J. B., & Hoicowitz, T. (2004). Attachment contexts of adolescent friendship and romance. *Journal of Adolescence*, 27, 191–206.
- Morsünbül, Ü. ve Tümen, B. (2008). Ergenlik döneminde kimlik ve bağlanma ilişkileri: kimlik statüleri ve bağlanma stilleri üzerinden bir inceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15 (1).
- Onur, N. (2006). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Oral, N. (2006). *Yeme tutum bozukluğu ile kişilerarası şemalar, bağlanma stilleri, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Bowlby, J. (1979), *The making and breaking of affectional bonds*. New York: Brunner-Routledge.
- Bowlby, J. (1980). *Loss, sadness and depression: Volume 3*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment (2nd ed.)* New York: Basic Books.
- Ramashia, C.L. (2010). *Psychological Impact, Coping Strategies and Social Support of Female Survivors of Domestic Violence in Thohoyandou*. Graduate Thesis University of Limpopo, School of Social Sciences. South Africa.



- Rand , K. L. ve Chavens, J. S. (2009), “Hope Theory” , Snyder, Charles R. ve Lopez, Shane J. (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 1. Baskı içinde (323-335), New York: Oxford University Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511- 524.
- Rice, P.L. (1999). *Stress and Health* (3rd edition). New York: Brooks/Cole Publishing Company.
- Sable, P. (2008). What is adult attachment? *Clinical Social Work Journal* 36:21–30
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi* (Çev.Y. Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Snyder, C. R. (1995), “Conceptualizing, Measuring and Nurturing Hope” , *Journal of Counseling &Development*, 73(1), 355-360.
- Snyder, Charles R. ve diğerleri (1991), “The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual Differences Measure of Hope, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Snyder, Charles, R. (2005), “Teaching: The Lessons of Hope” , *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(1), 72-84.
- Snyder, CR. ve diğerleri (1996), “Development and Validation of the State Hope Scale,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (2), 321- 335.
- Snyder, Cs R. ve diğ.(2002), “*Hope Theory: Member of Positive Psychology Family*”. Oxford Press.
- Solmuş, T. (2002). Romantik Bağlanma: Bebeklik Dönemi Bağlanma Süreci, Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Romantik İlişkiler. *Türk Psikoloji Bülteni*. (24- 25), 105-113.

- Solmuş, T. (2003). Romantik bağlanma II: İlişkisel değişkenler ve ilişki süreci. *Türk Psikoloji Bülteni*, 28-29.
- Şahin, N.H. (1994). Stres nedir? ne değildir?. (1-16). (içinde) *Stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:2.Ankara.
- Şahin, N.H. (2010). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. (4. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Türküm, A. S. (1999). *Stresle Başa çıkma ve İyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Araştırma Fonu Yayınları.
- Türküm, S. (2001). *Stresle Başa çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1, (2), 1-16
- Valle, M. F. ve diğerleri (2006), “An Analysis Hope As a Psychological Strength” , *Journal of Social Psychology*, 44, 393-406.
- Van IJzendoorn, Marinus H. ve Bakermans-Kranenburg, Marian J. (2010). Invariance of adult attachment across gender, age, culture, and socioeconomic status? *Journal of Social and Personal Relationships*. 27(2); 200-208.
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürler arası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.
- Wroblewski, K. K. Ve Snyder, C. R. (2005), “Hopeful Thinking in Older Adults: Back to The Future” , *Experimental Aging Research*, 31, 217-233. Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2, 1-20

Yunger, J. L., Corby, B.C., & Perry, D. G. (2005). *Dimensions of Attachment in Middle Childhood*. K. A. Kerns, & R.A. Richardson (Ed), *Attachment in Middle Childhood*, 89-114. New York. London: The Guilford Press.

## EKLER

### EK 1: İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her ifadeyi bu tür ilişkileriniz düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendirerek, her ifade için ayrılan parantezlere yazınız.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----  
-----7  
Beni hiç tanımlamıyor                      Beni kısmen tanımlıyor                      Tamamıyla beni tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenmem.	( )
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	( )
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	( )
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	( )
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	( )
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	( )
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	( )
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	( )
9. Yalnız kalmaktan korkarım.	( )
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	( )
11. Çoğu zaman, romantik ilişkilerde olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	( )
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	( )
13. Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendirir.	( )
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	( )
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	( )
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	( )
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	( )
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	( )
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	( )
20. Birisi bana çok fazla yaklaştığında rahatsızlık duyarım.	( )
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	( )

22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	( )
23. Terk edilmekten korkarım.	( )
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	( )
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum	( )
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	( )
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	( )
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	( )
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	( )
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	( )

## EK 2: Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade size uygun ise "evet" uygun değilse "hayır" ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.

S i z i n i ç i n u y g u n m u ?	H a y ı	Evet
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	( )	( )
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	( )	( )
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağım bilmek beni rahatlatıyor.	( )	( )
4. Gelecek on yıl içinde hayatınım nasıl olacağın hayal bile edemiyorum.	( )	( )
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	( )	( )
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	( )	( )
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.	( )	( )

8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	( )	( )
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam içinde hiçbir neden yok.	( )	( )
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	( )	( )
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.	( )	( )
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.	( )	( )
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum	( )	( )
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	( )	( )
15. Geleceğe büyük inancım var.	( )	( )
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	( )	( )
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	( )	( )
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	( )	( )
19. Kötü günlerden çok iyi günler bekliyorum.	( )	( )
20. İsteddiğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	( )	( )

### **EK 3: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)**

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla uygunluk derecesini işaretleyin.

		Sizi ne kadar tanımlıyor / Size ne kadar uygun			
BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA		Hiç Uygun değil	Uygun değil	Uygun	Tamamen uygun
1	Kimsenin bilmesini istemem				
2	İyimser olmaya çalışırım				
3	Bir mucize olmasını beklerim				
4	Olayı/olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım				
5	Başta gelen çekilir iye düşündürüm				
6	Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim				
8	Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde hissederim.				
11	Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım				
15	Problemin çözümü için adak adarım				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü bulurum				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18	Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20	Problemi adım adım çözmeye çalışırım				
21	Mücadeleden vazgeçerim				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				

### 3 (Devam): Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

		Sizi ne kadar tanımlıyor / Size ne kadar uygun			
BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA		Hiç Uygun değil	Uygun değil	Uygun	Tamamen uygun
23	Hakkımı savunabileceğine inanırım				
24	Olanlar karşısında kaderim buymuş derim				
25	Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürdüm				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim				
27	Benim suçum ne diye düşünürüm				
28	Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm				
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Erkek	<input type="checkbox"/> Kadın	Yaşınız: 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10...11...12...13...14...15...16...17...18...19...20...21...22...23...24...25...26...27...28...29...30...31...32...33...34...35...36...37...38...39...40...41...42...43...44...45...46...47...48...49...50...51...52...53...54...55...56...57...58...59...60...61...62...63...64...65...66...67...68...69...70...71...72...73...74...75...76...77...78...79...80...81...82...83...84...85...86...87...88...89...90...91...92...93...94...95...96...97...98...99...100		
Medeni Durumunuz	<input type="checkbox"/> Evli	<input type="checkbox"/> Bekâr	<input type="checkbox"/> Diğer (lütfen belirtiniz) .....		
En Son Mezun Olduğunuz Okul	<input type="checkbox"/> Okuma Yazma Bilmeyen	<input type="checkbox"/> İlkokul	<input type="checkbox"/> Ortaokul	<input type="checkbox"/> Lise	<input type="checkbox"/> Üniversite
Merkeze babiniz: .....					
Kaç çocuğunuz var:	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 ve üstü
Kaç yıldır İstanbul'da yaşıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 0-5 yıl	<input type="checkbox"/> 6-10 yıl	<input type="checkbox"/> 11-20 yıl	<input type="checkbox"/> 21 yıl ve üzeri	
Çalışıyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır	Kaç yıldır çalışıyorsunuz?		
Eviniz çalışıyor mu?	<input type="checkbox"/> Çalışıyor	<input type="checkbox"/> Çalışmıyor	<input type="checkbox"/> Ev Hanımı	<input type="checkbox"/> Emekli	<input type="checkbox"/> İşsiz
Oturduğunuz yer	<input type="checkbox"/> Kiralı	<input type="checkbox"/> Kendimin	<input type="checkbox"/> Aile Bireylerinin		
Gelir Düzeyiniz	<input type="checkbox"/> 0-500 TL	<input type="checkbox"/> 501-1000 TL	<input type="checkbox"/> 1001-1500 TL	<input type="checkbox"/> 1501-2000 TL	<input type="checkbox"/> 2000 ve üstü
Aylık gelirinizi nasıl tanımlarsınız?	<input type="checkbox"/> İleri	<input type="checkbox"/> Ortanın Üstü	<input type="checkbox"/> Orta	<input type="checkbox"/> Ortanın Altı	<input type="checkbox"/> Zayıf