

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ İLE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
BİLİŞSELDUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN
ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İrem EMİROĞLU

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

İSTANBUL – 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**EVİLİ BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ İLE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
BİLİŞSELDUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN
ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İrem EMİROĞLU

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ____/____/20____ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

İrem EMİROĞLU

10.02.2022



ÖNSÖZ

Bu zorlu süreçte desteğini, bilgisini ve ilgisini esirgemeyen, görüşleri ve fikirleriyle çalışmamı geliştiren, rehberliği sayesinde en iyiyi ve doğruyu öğrendiğim değerli tez danışmanım Doç. Dr. Bülent Kadri Gültekin'e teşekkür ederim.

Bugüne kadarki eğitim-öğretim yıllarım boyunca üzerimde emeği olan, bilgileriyle ve paylaşımlarıyla mesleğime olan tutkumu ve ilgimi arttıran, deneyimleriyle mesleğimi en güzel ve en doğru şekilde yapabilmem için örnek olan hocalarım Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur, Dr. Burcu Sevim ve Dr. Anıl Gündüz ve lisans hayatımdan bu yana tanıdığım kıymetli tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Üniversitenin ilk gününden beri her konuda yanımda olan, zorlu yüksek lisans sürecine birlikte göğüs gerdiğimiz, her fırsatta bana yardım etmek için hazır olan, sabırla beni dinleyen, danıştığım her şeyin en doğrusunu gönülden aktaran, fikirleriyle ve yardımlarıyla tez sürecimi çok daha iyi hale getiren, paylaşımlarıyla rehberlik eden canım arkadaşım Psk. Emel Çulha'ya; tez sürecinin her adımını birlikte atlattığım sevgili Psk. Ayşegül Karadağ'a desteği için teşekkür ederim.

Araştırmamın çok daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayan, kendimi bildim bileli maddi manevi her konuda desteklerini, yardımlarını, çabalarını esirgemeyen, hedeflerimi gerçekleştirmem için ellerinden gelen her imkânı sağlayan, bana duydukları sonsuz güveni, sevgiyi, sıcaklığı her daim hissettiğim, beni özenle yetiştiren annem Zeynep Emiroğlu'na, babam Ersin Emiroğlu'na ve canım ablam Erensu Emiroğlu'na çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

İrem EMİROĞLU

10.02.2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Bağlanma Kuramı	6
1.2. İçsel Çalışan Modeller	8
1.3. Yetişkin Bağlanma Stilleri	9
1.4. Bağlanma Modelleri	9
1.4.1. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli	9
1.4.2. Dörtlü Bağlanma Modeli	12
1.4.3. Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli	13
1.5. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar	14
1.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	17
1.7. Duygu Düzenleme	17
1.8. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	20
1.9. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile İlgili Araştırmalar	23
1.10. İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş	24
1.11. İyi Oluş	24
1.12. Psikolojik İyi Oluş	27
1.13. Kuramlar ve Psikolojik İyi Oluş	29
1.13.1. Psikanalitik Kuram	29
1.13.2. Analitik Kuram	30
1.13.3. Bireysel Psikoloji Kuramı	30
1.13.4. Psikososyal Gelişim Kuramı	31
1.13.5. Kişilerarası İlişki Kuramı	32
1.13.6. Varoluşçu Yaklaşım	32
1.13.7. Hümanistik Yaklaşım	33
1.14. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar	33
BÖLÜM 2: YÖNTEM	36
2.1. Araştırma Modeli	36
2.2. Evren ve Örneklem	36

2.3. Uygulama	36
2.4. Veri Toplama Araçları.....	36
2.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	37
2.4.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II.....	37
2.4.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	37
2.4.4. Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	38
2.5. İstatistiksel Analiz	38
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	39
3.1. Örneklem Grubunun Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı	39
3.2. Cinsiyet Farklarına İlişkin Bulgular	41
3.3. Eğitim Düzeyindeki Farklılıklara İlişkin Bulgular	42
3.4. Meslek Grupları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular	43
3.5. Evlilik Süresindeki Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	45
3.6. Çocuk Sayısındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular	46
3.7. Gelir Düzeyindeki Farklılıklara İlişkin Bulgular	48
3.8. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	49
3.9. Process Makro Model Testi ile Aracı Rolün Değerlendirilmesi	54
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	58
4.1. Cinsiyete Göre Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıkları	58
4.2. Eğitim Durumuna Göre Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıkları	61
4.3. Meslek Gruplarına Göre Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıkları	64
4.4. Evlilik Süresine Göre Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıkları	66
4.5. Çocuk Sayısına Göre Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıkları	68
4.6. Gelir Düzeyine Göre Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıkları	70
4.7. Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki	72
4.8. Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki	73
4.9. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin İlişkisinin Tartışılması	74
4.10. Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracılık Rolü	75

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
KAYNAKÇA	81
EKLER.....	102
ÖZGEÇMİŞ.....	110



KISALTMALAR

BAY	: Bakış Açısına Yerleştirme
DO	: Düşünceye Odaklanma
EABKDM	: Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet
EDAS	: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme
EKEPİÖÖ	: Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
GD	: Genel Duygular
Kaç. B	: Kaçınan Bağlanma
KB	: Kaygılı Bağlanma
KE	: Kabul Etme
KS	: Kendini Suçlama
PL. TO	: Plana Tekrar Odaklanma
PTO	: Pozitif Tekrar Odaklanma
PYGG	: Pozitif Yeniden Gözden Geçirme
Y	: Yıkım
YİYE II	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 2

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Kullanılan Ölçeklere İlişkin Normallik İncelemesi	39
Tablo 2: Katılımcıların Demografik Değişkenlere Ait Frekans Dağılımı	40
Tablo 3: YİYE II ve EKEPİÖÖ Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Fark Analizi	41
Tablo 4: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Fark Analizi	41
Tablo 5: YİYE II ve EKEPİÖÖ Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması	42
Tablo 6: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	43
Tablo 7: YİYE II ve EKEPİÖÖ Alt Boyutlarının Meslek Türlerine Göre Karşılaştırılması	44
Tablo 8: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Meslek Gruplarına Göre Karşılaştırılması	44
Tablo 9: YİYE II ve EKEPİÖÖ Alt Boyutlarının Evlilik Süresi Açısından Karşılaştırılması	45
Tablo 10: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması	46
Tablo 11: YİYE II ve EKEPİÖÖ Alt Boyutlarının Çocuk Sayısı Açısından Karşılaştırılması	47
Tablo 12: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 13: YİYE II ve EKEPİÖÖ Alt Boyutlarının Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	48
Tablo 14: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	49
Tablo 15: Ölçek Ortalamalarının Korelasyon Bulguları	49
Tablo 16: Yakın İlişkilerde Yaşantılar II Envanteri Alt Boyutları ile Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi	50
Tablo 17: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği Alt Boyutları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi	51
Tablo 18: Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutları Korelasyon Analizi	52
Tablo 19: Aracı Değişken Analizi Sonuçları	54
Tablo 20: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracılık Modelinin Bootstrap Sonuçları	55
Tablo 21: Bilişsel Duygu Düzenleme Yıkım Alt Boyutu Aracı Değişken Analizi Sonuçları	56
Tablo 22: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Yıkım Alt Boyutunun Bootstrap Sonuçları	57

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Bartholomew ve Horowitz'in Bağlanma Stilleri Şeması	13
Şekil 2: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Aracılığı ile Bağlanma Stilleri ve Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Modelinin Standardize Edilmiş Katsayıları	55
Şekil 3: Bilişsel Duygu Düzenleme Yıkım Alt Boyutu Aracılığı ile Bağlanma Stilleri ve Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Modelinin Standardize Edilmiş Katsayıları	57



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü-Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Tezin Yazarı: İrem EMİROĞLU

Danışman: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Kabul Tarihi: 10/02/2022

Sayfa Sayısı: v (ön kısım) + 101 (tez) + 8 (ekler)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Klinik Psikoloji

Evliliği etkileyen birçok farklı değişken bulunmaktadır. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları evliliğin durumunu, kalitesini, devamlılığını etkileyen bir değişkendir. Diğer yandan bireylerin bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenlemelerinin hem evli bireylerin psikolojik iyi oluşunu hem de diğer süreçlerini etkilediği düşünülmektedir. Bu araştırmanın esas amacı evli bireylerde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemektir. Bu çalışmada ayrıca evli bireylerin bağlanma stillerine, psikolojik iyi oluşlarına ve bilişsel duygu düzenlemelerine etki eden sosyodemografik değişkenlerin etkisi incelenmektedir. Bir diğer amaç ise bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini İstanbul ve Kocaeli illerinde yaşayan, yaşları 27-75 arasında değişen

230 kadın ve 179 erkek olmak üzere 409 evli kişiden oluşmaktadır. Katılımcılara, Sosyodemografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulandı. Araştırmanın analiz sonuçlarında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutu olan yıkımın, evli bireylerde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasında %14 oranında aracı rolü oynadığı saptandı. Evli bireylerde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edildi ($r=.495$; $p<0.01$). Evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının; cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, meslek türü, evlilik süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptandı. İleride evli bireylerle yapılacak çalışmalarda bağlanma ve psikolojik iyi oluşu değerlendirirken bilişsel duygu düzenleme stratejileri göz ardı edilmemelidir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, Psikolojik iyi oluş, Bilişsel duygu düzenleme

ABSTRACT

İstanbul Kent University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Investigation of the Mediator Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Attachment Styles and Psychological Well-Being in Married Individuals

Author: İrem EMİROĞLU

Supervisor: Assoc. Prof. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Date: 10/02/2022

Nu. Of Pages: v (pre text) + 101 (main body) + 8 (app.)

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

There are many different variables that affect marriage. Psychological well-being of married individuals is a variable that affects the status, quality and continuity of marriage. On the otherhand, it is thought that individuals' attachment styles and cognitive emotion regulation affect both the psychological well-being of married individuals and their other processes. The main purpose of this study is to examine the mediating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between attachment styles and psychological well-being in married individuals. This study also examines the effects of sociodemographic variables on attachment styles, psychological well-being, and cognitive emotion regulation of married individuals. Another aim is to examine the relationship between attachment styles, psychological well-being, and cognitive emotion regulation. The sample of the study consists of 409 married people, 230 women and 179 men, aged between 27-75, living in the provinces of Istanbul and Kocaeli. Sociodemographic Information Form, Inventory of Experiences in Close Relationships, Cognitive Emotion Regulation Scale, and Married Psychological Well-Being Scale were administered to the participants. In the analysis results of the study, it was determined that destruction, which is a sub-dimension of cognitive emotion regulation strategies, played a mediating role by 14% between attachment styles and psychological well-being in married individuals. A moderately positive correlation was found between attachment styles and psychological well-being in married individuals ($r=.495$; $p<0.01$). Psychological well-being of married individuals; It was determined that there were significant differences according to gender, education level, income level, occupation type, and duration of marriage. Cognitive emotion regulation strategies should not be ignored when evaluating attachment and psychological well-being in future studies with married individuals.

Keywords: Attachment styles, Psychological well-being, Cognitive emotion regulation

GİRİŞ

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenecek ve aralarında ilişki olması beklenen değişkenler elde edilen bulgular ışığında tartışılacaktır. Araştırmanın amacı; bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün değerlendirilmesidir. Bir diğer amaç evli bireylerin bağlanma stilleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğunu saptamaktır. Ayrıca evli bireylerin bağlanma stillerine, psikolojik iyi oluşlarına ve bilişsel duygu düzenlemelerine etki eden sosyodemografik değişkenlerin (cinsiyet, eğitim durumu, meslek grupları, evlilik süresi, çocuk sayısı, gelir düzeyi) etkisini incelenmektedir. Araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

- 1- Evli bireylerde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken rolü var mıdır?
- 2- Evli bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3- Evli bireylerde, bağlanma stilleri ile cinsiyet, eğitim durumu, meslek grupları, evlilik süresi, çocuk sayısı, ekonomik durum gibi sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki nasıldır?
- 4- Evli bireylerde, bilişsel duygu düzenleme ile cinsiyet, eğitim durumu, meslek grupları, evlilik süresi, çocuk sayısı, ekonomik durum gibi sosyodemografik değişkenlerle arasındaki ilişki nasıldır?
- 5- Evli bireylerde, psikolojik iyi oluş ile cinsiyet, eğitim durumu, meslek grupları, evlilik süresi, çocuk sayısı, ekonomik durum gibi sosyodemografik değişkenlerle arasındaki ilişki nasıldır?

Araştırmanın Hipotezleri

H1: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bağlanma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken rolü oynamaktadır.

H2: Bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Evlilik; toplumun temeli olarak adlandırılan ailenin oluşmasında resmi ve etkili yol olarak ifade edilmektedir. Düşünce sistemleri ve aile biçimleri bakımından farklılıkları olan iki yabancı kişinin kendilerine ait yeni düşünce sistemleri ve yeni davranış biçimleri ile oluşturduğu kuruma evlilik denir (Akt. Turanlı, 2010: 3). Bu kurumu oluşturan kişiler; sosyal hayat içerisinde var olabilmekte, neslin devamını sağlamakta ve toplumsal anlamda kendini gerçekleştirmektedir.

Ryff (1989: 1072) psikolojik iyi oluşu tanımlarken insanın olumsuz yönleriyle birlikte kendini kabul edebilmesi, kişinin çevresindeki insanlarla pozitif ve güven içerisinde ilişki kurabilmesi, düşüncelerini başkalarına bağımlı olmadan kurabilmesi ve bu şekilde davranış göstermesi, çevresini şekillendirirken ihtiyaçlarını ve kişisel değerlerini göz önünde bulundurabilmesi ve insanın hayatında amaçlar belirlemesi, kişisel gelişim göstermesi, hayatta anlamlar bulması olarak ifade etmektedir. Çok boyutlu bir yapı olarak ele alınan psikolojik iyi oluş; hayattan alınan doyumdan veya duyulanımın durumundan ziyade hayattaki tutumları kapsamaktadır.

Kişilerin yaşam kaliteleri ile evlilik, bir ilişki içerisinde (akt. Hünler ve Gençöz, 2003: 106; Burton, 1998). Günümüzde toplumsal hayattaki değişimler ve gelişmeler, değerlerde meydana gelen farklılaşmalar, ekonomik problemler ve boşanma oranlarındaki artış, evli bireylerin iyi bir psikolojiye sahip olmasının hangi kaynaklara, şartlara veya durumlara bağlı olduğu sorularını doğurmuştur. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını, ruh sağlığı açısından araştırılması gereken önemli bir konu haline getirmiştir. Dolayısıyla evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi topluma katkı sağlaması açısından önemlidir. Yapılacak araştırmalar ve çalışmalar; evlilik alanında danışmanlık hizmetlerine yeni bilgiler sağlaması, kaynakların çoğaltılması, problemlerin çözülmesi açısından da önemlidir (Akt. Güven, 2005: 89).

Bowlby (1969: 11-15) bağlanmayı; insanların bebeklikten başlayarak kendileri için önemli olduğunu düşündükleri kişilere yönelik geliştirilen, bireylerin yaşadıkları zorlu süreçlerde bu önemli kişilere yakın olma isteği ve bu yakınlığı sürdürebilecek duygusal bağı geliştirme olarak tanımlamıştır. İnsan yaşamının ilk aylarından itibaren şekillenmeye başlayan bağlanma stillerinin, ileri dönemlerde iyi oluşu, kişilerarası ilişkileri, sorunlara karşı geliştirilen çözüm yöntemlerini etkileyip etkilemediği günümüzde incelenmeye devam edilen önemli bir konudur.

Her romantik ilişkinin bir bağlanma süreci olduğu; ilişkilerin yapısı ve doğası incelendiğinde görülebilir. Bağlanma; bireyin karşısındakinden ve kendisinden beklenti ve inançları ile ilişkili olduğu için, eş seçimi ve evlilik kararının bağlanma stillerinden etkilendiği söylenebilir (Kobak ve Hazan, 1991: 866).

Bağlanma stilleri; yakın ilişki içerisindeki kişilerin tutum ve davranışlarında, ilişkilerde yaşanan problemlerden etkilenmelerinde, bu problemlerle başa çıkma yöntemlerinde ve ilişkilerinden doyum almalarında etkilidir (Gonzaga ve diğ. 2001: 247). Hazan ve Shaver (1987: 519)'ın yaptığı araştırmada; birey güvenli bağlanma stiline sahip ise, yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler kurma ve bu ilişkilerde bağlı olma noktasında kendilerini güvende hissederler. Ancak araştırmaya göre kaygılı ya da kaçınan bağlanma stiline sahip olan bir bireyin romantik ilişkilerinde güvensizlik ve korku duygusu daha belirgin hâle gelmektedir (Hazan ve Shaver, 1987: 521). Bu bağlamda güvenli veya kaygılı ya da kaçınan bağlanmanın romantik ilişkileri ve bireylerin evliliklerindeki psikolojik iyi oluşlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Mikulincer ve Shaver (2007) kitaplarında sağlıklı bir psikoloji ve iyi oluş hali için dikkat edilen belirleyiciler arasında bağlanmayı göstermektedirler. Bağlanma ve evlilik konularına dair yapılan araştırmalar incelendiğinde, bağlanma stilleri ile ilişkinin kalitesi, evlilik uyumu, evlilik doyumu ve ilişkinin doğası arasındaki ilişkileri inceleyen birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Tanımdan yola çıkarak; evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemenin, literatüre ve topluma fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme kavramı ile yapılan ilk çalışmalarda (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 142) bu kavram; insanların günlük hayatlarında karşılaştıkları olaylar, yaşadıkları deneyimler ve durumların özellikle stres verici olanlarında kullandıkları; duygu yönetme, başa çıkabilme yöntemleri olarak ifade edilmektedir. Stresli yaşantılar olarak kabul edilen ve insan hayatında önemli değişikliklere yol açan olaylar arasında evlilik ve çocuk sahibi olmak yer almaktadır. (Sorias, 1982).

Psikoloji alanında yapılan bazı çalışmalarda (Brown ve Ryan 2003: 844; Falkenström 2010: 309); insanların bilinç seviyeleri ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Evliliğin yaşamda önemli değişiklikleri beraberinde getirmesi ve evli bireyler arasında olan duygusal bağlılığa da dikkat edilerek, evli çiftlerin bilişsel

duygu düzenleme stratejilerini kullanmaları ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Ryff'a (1989) göre psikolojik iyi oluş kavramı yaşanan zamanın içerisinde yer alan psikolojik etmenlerden etkilenmektedir. Bireylerin yaşamlarının günlük işleyişinde hissettikleri duygular ve duygu durumları zaman içerisinde farklılık göstermektedir. Bu durum, duygu düzenleme işlevlerinin ve bireyin adaptasyonu daha önemli bir noktaya taşımaktadır. Bilişsel duygu düzenleme duyguları değerlendirme ve kontrolü içerirken; aynı zamanda sıkıntı veren olumsuz duyguların üstesinden bilişsel ilerlemeler aracılığıyla gelebilmeyi savunmaktadır (Geram, 2016: 130). İnsanların hayatlarında karşılaştıkları çeşitli (olumlu – olumsuz) durumlara uyum sağlaması bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili görülmektedir.

Kişileri kaygılandırarak düzeyde oluşan duyguya nasıl tepki vereceğinin ilişkili olduğu düşünülen durumlar; bebeklikten itibaren meydana gelen şemalar ve kişilik özellikleri olarak ifade edilmektedir (Garnefski vd., 2002: 36). Bowlby (1960: 110) kaygılı ve kaçınan her davranış paterninin arkasında, bakım veren kişi ile erken dönemdeki ilişki ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Buradan yola çıkarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bağlanma olgusu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Duyguların düzenlenmesinin psikolojik ve fiziksel sağlık için önemli olduğu vurgulanmaktadır (Kring ve Werner 2004: 365). Alanyazında bireylerin duygularını düzenleme becerilerinin, sosyal ilişkiler açısından incelenmesinin az oluşu dikkat çekmiştir. Bu çalışmada, evlilik gibi olumlu bir olayın aynı zamanda stres içeren bir durumda olduğu göz önünde bulundurularak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, evli bireylerin yetişkin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenecektir.

Varsayımlar

1. Araştırma örneklemini oluşturan gönüllü katılımcıların, araştırma değişkenlerini ölçmek için belirlenen ölçeklerin tümüne doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Sınırlıklar

1. Araştırma, 2021 yılında İstanbul ve Kocaeli illerinde yaşayan 25 yaş üzeri evli bireyler ile sınırlandırılmıştır.
2. Bu araştırma kapsamında incelenen değişkenleri ölçmek amacıyla kullanılan ölçeklerin ölçtükleri özellikler ile sınırlıdır.
3. Araştırma verileri Covid- 19 pandemi sürecinde toplanmıştır. Katılımcılar bu dönemde getirilen kısıtlamalar, değişen toplumsal ve sosyal düzen ayrıca olumsuz sağlık koşulları sebebiyle psikolojik iyi oluşlarını değerlendirirken etkilenmiş olabilirler.



BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Bağlanma Kuramı

Çocuk psikanalisti olmasının yanında bir araştırmacı da olan John Bowlby, ‘Bağlanma Kuramı’ını ortaya koyarken çocuklar üzerine yaptığı gözlemlerden faydalanmıştır. Bağlanma Kuramı’nın, temelini psikoanalitik ve etiyolojik yaklaşımlar oluşturmaktadır. Bir kişilik gelişimi kuramı olan Bağlanma Kuramı; Dünya Sağlık Örgütü’nün isteği üzerine, II. Dünya Savaşı sonrası, bakım evlerinde olup uyum sorunları yaşayan çocuklarla yapılan çalışmalar kaynak alınarak geliştirilmiştir. (Bowlby, 1969: 10).

İnsanın doğduktan sonra çeşitli temel gereksinimleri olmaktadır. Bunlar bebeklik döneminde beslenmek, barınmak gibi gereksinimlerdir. Bebekler bu ihtiyaçları tek başlarına karşılayamayacakları için birilerine bağımlılık geliştirmektedir. Bağımlılık genellikle anne ile geliştirilse de annenin haricinde bebeğin temel ihtiyaçlarını gideren, fizyolojik olarak bakım veren farklı insanlar da olabilmektedir.

Bağımlılık bebeğin temel fizyolojik ihtiyaçları sonucu annesi ya da bakım veren ile gelişen bağımlı ilişki olarak açıklanmaktadır ve bağımlı olmak ile bağlanma kavramı arasında önemli farklılıklar vardır (Bowlby, 2012: 238). Bowlby (2012: 238)’e göre; bağlanma bebeğin temel ihtiyaçlarının karşılanma durumundan çok bu ihtiyaçların ne şekilde karşılandığı ile ilgilidir. Bağlanma; insanların bebeklikten itibaren kendileri için önemli olduğuna inandıkları kişilere yönelik yakınlıklarını sürdürebilmek için kurguladıkları duygusal bağıdır (Bowlby, 1969: 10-27).

Cozolino (2014) kitabında; Bowlby’nin bağlanma örüntülerinin bebeklerin bakım verenleriyle yaşadıkları deneyimlerin özet halinde olduğunu ve bu örüntülerin, ileri yaşam dönemlerinde başkalarının davranışları hakkında tahmin yürütmek için kullanılan bilinç dışı refleksler halini aldığını varsaydığını ifade etmektedir. Erken dönem bağlanma yaşantılarının, beyindeki nöral ağları büyümeye ve birbirine bağlanmaya teşvik ettiği, pekiştirdiği ve biyokimyasal süreçlerin meydana gelmesini sağladığı belirtilmektedir (Schore, 2012). Hofer’ın (1984: 88, 1997: 192) yaptığı çalışmalarda bebeğin biyolojik olarak uyarılmasını sağlayacak kişiler (anne, bakım veren vb.) geri çekilirse bebeğin sıkıntı ve acı yaşadığı, anksiyete duyduğu sonucuna varılmıştır. Bebeklikte olgunlaşması yeterli düzeyde gerçekleşmemiş olan beyin, gelişimindeduygusal yönden ve fizyolojik olarak ilerlemek için her şekilde bakım

verene bağılyken, kısa süreli bir ayrılık dahi ölçülebilir düzeyde biyolojik tepkilere neden olmaktadır (Hennessy, 1997: 613).

Bağlanma örüntüleri ne kadar başarılı ve yerinde olursa insan hayatının diğer evrelerindeki sosyal ilişkilerinde düzenlemeler daha sağlıklı olacaktır. Buna örnek olarak Izard, Porgers ve arkadaşlarının (1991: 429) yapmış olduğu çalışmada elde ettiği; anne ve çocuk arasındaki bağlanma örüntüsü ne kadar güvenliyse, çocuğun kalp atışlarının daha düzenli olduğu sonucu gösterilebilir.

Bireyler yaşamlarının neredeyse bütün dönemlerinde başkalarıyla yakın bağlar oluşturma isteği içerisinde. Bu bağ oluşturma isteğine örnek olarak; bebeklerin bakım verenleriyle kurduğu ilişki, ergenlerin akranlarıyla kurduğu bağlar, yetişkinlikte romantik ilişki kurulan partnerler sayılabilir. Fakat düzenleyici etkisi olan ilişkilerin en net görüldüğu yaşam evresi bebekliktir. Bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemine göre bağlanma yönü farklılaşsa da erken yaşam evresindeki bağlanma ilişkisi, yaşam boyu etkinliğini sürdürmektedir. Bağların doyurucu ve yeterli olması, bireyin pekiştirilen güven duygusuyla da etrafına rahat bir şekilde uyum sağlama oranını arttırmaktadır (Bartholomew, 1990: 162; Sable, 2008: 21).

Bağlanma tarzı şekillenirken temelde olan bakım veren kişiyi ya da anneyi başkalarından ayırabilme becerisi, bebek doğduktan 3 ay sonra başlar (Bowlby, 1969: 10-27). Ancak, bağlanma davranışı genellikle bebek doğduktan 6 ay sonra, yani anne ya da bakım verenden ayrılınca gösterdiği olumlu ya da olumsuz tepkilerin incelenebilmesiyle somut olarak gözlemlenmeye başlar. Bağlanma tam olarak 6-24 ay aralığında şekillenmektedir. Bebekler bu aylarda, annelerini başkalarından ayırabilmeye ve dikkatlerini annelerine daha fazla yöneltmeye başlamaktadır.

Bebeğin kişilik gelişimi ve sosyal algısı da Bowlby'nin (1982: 664) teorisiyle açıklanabilmektedir. Çocuğun kişilik gelişiminde erken dönem bağlanma ilişkisinin derin etkileri olduğunu varsaymaktadır. Bireyin bağlanma stili işleyiş yönünden geçmiş yaşantılardan izler taşımaktadır. Bu izler sayesinde bebek, bakım verenin tepkiselliğine göre, geçmiş deneyimleri sayesinde ne bekleyeceğini öğrenmektedir (Tanış, 2014).

1.2. İçsel Çalışan Modeller

Farklı sayıda ve kişilerle bağlanma kurulabilse de en önemlisi ilk kurulan bağlanmadır. Bakım veren kişinin, bebek için duygusal ulaşılabilirliği ve bebeğin ihtiyaçlarını karşılayabilme yeteneği yönünden nasıl olduğu, erken dönem bağlanmanın kalitesi ve doğası ile bağlantılıdır (Bretherton, 1992: 12). Bebek ve bakım veren arasındaki etkileşim devam ettikçe, bebek bakım veren kişinin ilgili mi, sorumlu mu, yoksa aksi ve sorumsuz biri mi olduğuna yönelik beklenti ve inançların olduğu “İçsel Çalışan Modeller”i geliştirir.

Bağlanmanın içsel modeli olarak da adlandırılan bu modelde; çocuğun bağlanma nesnesinin varlığından veya güvenilirliğinden şüphelenmesi ya da şüphelenmemesi, çocuğun hayatı keşfederken bağlanma objesinin güvenilirliğine dair duyduğu hissiyat, çocuğun reddedilme durumu ya da şefkat görme arzusu gibi öğeleri içermektedir (Bowlby, 1969: 10-27). Çocuğun deneyimleri, bu içsel modellerin belirginleşmesinden sonra fark edilebilir olmaya başlarken; aynı zamanda çocuk yaşantılarını bu içsel modeller çerçevesinde anımsar. Çocuklar içsel modelleriyle uyumlu yaşantıları dikkate alarak onları hatırlarken, bu içsel modellere uymayan yaşantıları hatırlamazlar. Bu içsel modeller, daha sonraki yaşam evrelerinde oluşan yakın ilişkilerde, bireyin çevresinde olanları tahmin edebilmesine ve anlamasına duygu, düşünce ve davranışlara rehber olmaktadır (Bowlby, 1982: 664).

Olumlu ya da olumsuz içsel çalışan modeller; kişinin yakın ilişkilerindeki algılamalarını etkilemektedir. Bu algılamalar; diğerleri tarafından değer görme, çevresinin ne kadar güvenilir ve tutarlı olduğu ve güven duygusu olarak sayılabilir (Pietromonaco ve Barrett, 2000: 155). Kişilerin ilerleyen yaşlarında hangi tür bağlanma stiline sahip olacağının belirlenmesinde, bu zihinsel yansıtımaların etkili ve belirleyici etken olacağı kabul edilir (Sarı, 2012). Yine Collins ve Read’e (1996: 817) göre içsel çalışan modeller; daha sonra kurulan başka ilişkiler hakkında kişinin hem kendine yönelik algısını hem de karşı tarafa yönelik algısını, beklentilerini ve düşüncelerini oluşturmaktadır.

1.3. Yetişkin Bağlanma Stilleri

Waters ve arkadaşlarının (2000: 685) yapmış olduğu araştırmada, bağlanma tarzları bebeklikte belirlenmiş ve uzun süreli gözlemlene çalışmaları yapılarak 20 yıl arayla aynı işlem tekrarlanmıştır. Araştırma sonucu, Bowlby'nin bağlanma sistemlerinin doğumdan ölüme kadar sürdüğü, ilişkileri etkilediği tezi ile uyumlu olarak elde edilen bulguya göre bağlanma stillerinin %72 oranında benzer olduğu ve çocuklukta şekillenmiş olan bağlanma stillerinin büyük travmalar ve yaşam olayları dışında yetişkinlikte de değişmediğini göstermiştir. Yine aynı araştırmalara göre insanlar, bebeklik veya çocuklukta bakım veren ya da ebeveyn ile kurdukları bağlanma stillerini, erişkinlikte romantik partnerleriyle olan ilişkilerinde de göstermektedirler (Waters ve diğ. 2000: 685).

Çocukluk ve yetişkinlikte edinilen bağlanma stillerinin temel özellikleri benzerlik göstermesine karşın yetişkinlikteki bağlanma stillerinin bebeklikteki bağlanma stilleri ile arasında belirgin farklar bulunmaktadır (Hazan ve Shaver 1994: 3). Bebeklik ve çocukluk dönemlerindeki bağlanmada bakım tek yönlü verilmektedir. Bağlanma nesnesi çocuğun bakımını sağlamaktadır, ancak çocuğun bağlanma nesnesine bakma sorumluluğu yoktur. Çocuklukta bağlanma sistemleri tamamlayıcıdır, yetişkin bağlanma sistemleri ise karşılıklıdır (Weiss 1991: 66). Yani romantik ilişki içerisinde olan partnerler hem bakım alma durumunda hem de bakım verme durumunda olmalıdırlar. Öte yandan, çocukların bağlanma nesnesi genellikle anne veya babayken, yetişkinlerin bağlanma nesnesi kişinin akranı, genellikle de karşı cinsten biridir. Yetişkin bağlanma stilleri davranışsal sistemin üç ögesinin bir araya gelmesini zorunlu hale getirmektedir. Bu ögeler; bakım, bağlanma ve cinsel birlikteliktir (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988: 68). Bu nedenle, yetişkin bağlanma stillerinde, çocuklardan farklı olarak, bu üç sistemin bir araya gelmesi gerekmektedir (Fraley ve diğ. 2000: 132; Hazan ve Shaver 1994: 4).

1.4. Bağlanma Modelleri

1.4.1. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli

Ainsworth ve arkadaşları (1978: 332) yaptıkları laboratuvar çalışmaları ile Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramını deneysel yöntemle desteklemiş ve kuramı geliştirmişlerdir. Ainsworth'ün kategori sistemi ile bağlanmanın ilk ilişkisindeki değişiklikler daha çok belirgin hale gelmiştir (Ainsworth vd., 1978: 329).

Ainsworth (1989: 709) üçlü bağlanma modelini; bir yaşındaki bebekler ile yaptığı çalışmalar sonucunda geliştirmiştir. Üçlü bağlanma modelini geliştirirken ‘Yabancı Ortam Deneyi’nden yararlanmıştır. Bu deneysel çalışmada; 12-18 ay aralığında olan bebekler anneleriyle birlikte oyuncakların olduğu bir odaya getirilmiştir. Daha sonra anne odadan ayrılmış ve bebek bir yabancı ile odada tek başına kalmıştır. Deneysel çalışmada, bebeklerin anne odadan çıktıktan sonra verdikleri tepkiler ile anne odaya geldikten sonraki tepkileri izlenmiştir. Yani bebekler, alışmadıkları ayrılık durumları ile karşılaştırılmıştır. Bu gözlem sürecinde analiz edilen belli davranış örüntüleri bulunmaktadır. Bu davranış örüntüleri; keşfetmeye yönelik davranışlar, rahatlamaya zır olarak direnç gösterilip gösterilmediği, bebeğin anneye yönelik davranışı, iletişimi sürdürmesi ve bebeğin yakınlık oluşturma arayışı olarak sayılabilir.

Bu deneysel yöntem kullanılarak yapılan çalışma sonucunda üç farklı bebek davranış şekli ortaya çıkmıştır. Bu üç bebek tiplerinden ilki, anneden ayrıldığında çok fazla ağlamış ve daha sonra anne geri geldiğinde kaçınma şeklinde davranışlar sergileyip ağlamaya devam etmiştir. İkinci tip bebeklerin annelerinden ayrıldığında üzüldükleri gözlemlenmiş ancak anneleri ile tekrar bir araya geldiklerinde onlara yakınlık gösterdikleri görülmüştür. Üçüncü tip bebeklerdeyse anne odadan gittikten sonra üzüntüyü yoğun bir şekilde hissettikleri görülmüş, anneye bir araya geldikten sonra ise zıt duygular yaşadığı görülmüştür. Yapılan bu deneysel çalışmanın sonucunda güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri tespit edilmiştir (Ainsworth, 1979: 932).

Üç farklı bağlanma stiline açıklamaları aşağıdaki gibidir:

1- Güvenli bağlanma: Bebeklerin ihtiyaçları tutarlı olacak şekilde karşılandığında, güvenli bir bağlanma geliştirdikleri görülmüştür. Hazan ve Shaver (1994: 4-5) çocukların güvenli bağlanma stiline sahip olmalarında; bakım verenler ile çocukların daha çok oyun oynamalarının ve güvensiz bağlanmış çocuklara göre bakım verenlerin çocuklarına yönelik duyarlılıklarının fazla olmasının etkili olduğunu savunmaktadır.

Çocuklar güvenli bağlanma stiline sahip olduklarında, bağlanılan kişiye güvenip itimat ederler ve beraberinde de kendilerini güvende hissederler. Çocuklar, bağlanılan yetişkin ortamdan ayrıldığında mutsuz hissetse de yetişkinin döneceğine karşı güvenleri bulunmaktadır. Bağlanma stili güvenli olan çocuklar endişelendiklerinde ya da korktuklarında bağlanılan kişiden teselli görmek isterler. Güvenli bağlanma stiline sahip

çocuklar, bir yetişkine bağlandıklarında onun koruma, rahatlatma gibi ihtiyaçlarını gidermesi için her koşulda hazır ve uygun olacağını bilmektedir.

Güvenli bağlanmanın pozitif yönde anlamlı olduğu ruh sağlığı değişkenleri arasında; duygusal sağlık, sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve kendine güven yer almaktadır. Bu kavramlara ek olarak problem çözme becerisi, vicdanın gelişimi, hisleri kavram, gibi pozitif kendilik kavramlarıyla olumlu ilişkiler gösterdiği bilinmektedir (Thompson, 2006: 25).

2- Kaygılı/Kararsız bağlanma: Bebekler ve çocuklar bu bağlanma stilini, bakım verenlerinin ihtiyaçlarını tutarsız şekilde karşılaması sonucunda geliştirmektedir. Çocuk bazen bakım veren yetişkine ulaşabilirken, bazen bakım veren yetişkine çeşitli sebeplerden ulaşamaz ve bakım veren kişi çocukla ilgilenmez. İhtiyaçları tutarsız karşılanan veya zamanında karşılanmayan bebekler kaygılı/kararsız bağlanma tarzını geliştirirler.

Ainsworth'ün (1979: 932) ve Goldberg'ün (2004: 225) yapmış olduğu araştırmalara göre; kaygılı-kararsız bağlanma stili geliştiren bebekler ve çocuklar; bağlanılan yetiştikenden ayrılınca fazla huzursuzluk yaşayıp stresli hareketler ve tepkiler gösterirler. Bağlanılan yetiştikin ile tekrar bir araya gelindiğinde ise; bu negatif tepkiler ve duygular etkisini kaybetmez, sakinleşme konusunda zorlanırlar. Yabancılar yönelik büyük şüphe içerisinde olurlar. Çok sevilen oyuncaklar bil istenmeyebilir. Yine aynı şekilde bu bağlanma stilini geliştiren bebekler ve çocuklar Bowlby'e (2012: 257) göre; hem bakım verenin ya da annenin sakinleştirmesine ihtiyaç duyduğu için yakınlık göstermeye çalışır hem de tam olarak bir yakınlık göstermekten uzak dururlar.

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip çocuklar ileri yaşlarda, diğer insanlara aşırı bağımlı davranışlar sergileyebilirler. Bu durumdan farklı olarak yetişkinlik dönemlerinde diğer insanlarla yakınlık kurmada tedirginlik yaşayıp duygularına karşılık bulamamaktan dolayı endişelenirler. Bu bağlanma stiline sahip bireyler, mesafeli ve soğuk olması sebebiyle romantik ilişkilerinde devamlılığı sağlayamaz (Hazan ve Shaver, 1994: 5).

3- Kaçınmacı bağlanma: Kaçınan bağlanma tarzını geliştiren bebekler ve çocuklar, bakım verenleri tarafından duygusal veya fiziksel istismara uğramış veya ihtiyaçları görmezden gelinmiş olabilmektedir. Bu ihtiyaçlar yalnızca fiziksel ihtiyaçları

içermez. Birlikte zaman geçirme, yakınlık göstermeye yönelik temas gibi duygusal-sosyal ihtiyaçları da içermektedir. Bu sebeple ihtiyaçlarının karşılanması konusunda duyarsız davranılan bebekler kaçınmacı bir bağlanma tarzı geliştirmektedir. Ainsworth ve Bell'in (1970: 1171) yaptığı deneysel çalışma sonucunda; kaçınan bağlanma tarzını geliştiren bebekler ve çocuklara, bakım veren ile başka bir kişi arasında seçim yapma şansı verildiğinde hiçbir tercih belirtmezler ve bu bağlanma tarzını gösteren çocuklar genellikle bakım veren kişiyi yok saymaya yatkın olurlar. Bakım vereni yok sayma durumu; yetişkin kişinin odayı terk edip geri dönmesi anında gerçekleşir. Bakım verenin odadan ayrılması durumunda pozitif ya da negatif herhangi bir tepki vermez ve tepkisizlik bakım veren odaya girdiğinde de devam eder. Çocuk, bağlandığı yetişkinden temas veya telkin görme ihtiyacı duymaz. Yakınlık göstermemeyi reddedilmeye tercih ederler. Bakım veren birey tarafından cezalandırıldıklarını ve verecekleri tepkilere karşı direnç göstereceklerini düşündükleri için ileri yaşam dönemlerinde destek veya yardım istemekten kaçınırlar (Hazan ve Shaver, 1994: 5).

1.4.2. Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991: 162) Ainsworth' ün geliştirmiş olduğu üçlü bağlanma modelinin beliren yetişkinlik döneminde de devam edeceğini belirtmişlerdir. Daha sonra bu görüşten yola çıkarak dörtlü bağlanma modelini geliştirmişlerdir.

Bartholomew ve Horowitz (1991: 165) yetişkin bağlanma tarzlarını kutuplara ve boyutlara ayırarak incelemiştir. Bu kutuplar; "olumlu ve olumsuz", boyutlar ise "benlik ve başkaları"dır. Araştırmacılar, modelin geçerliğini sınamak için 18-22 yaşları arasında, 37 kadın ve 40 erkek öğrenci ile çalışmışlardır. Yapılan çalışma sonucunda modelin yetişkin bağlanma tarzlarını ölçmek amacıyla kullanılmaya uygun olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bowlby'nin (1982) kişinin bağlanma tarzlarını ilişkilendirdiği modele göre; kişi ve benlik birbirlerini tamamlayıcı, destekleyici ve doğrulayıcı şekilde gelişim göstermektedir. Bu bilgi doğrultusunda hareket eden Bartholomew ve Horowitz (1991: 227) bağlanma tarzlarını benlik ve başkaları modelinin şekillendirdiğini savunmuştur.

Kişinin, başkalarının onayı olmaksızın kendi varoluşunu sağlaması, sevimliye değer biri olduğuna yönelik inancı ve özsaygısı olumlu benlik boyutunu tanımlamaktadır. Başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı ve özsaygının düşük olması, olumsuz benlik boyutu ile ilişkilidir. Olumlu başkaları modelinde ise Bireyin kendisi için önemi çok olan kişilere duyduğu güveni ve onlara ulaşılabilirliği pozitif ifade etmesi olumlu başkaları

boyutunu göstermektedir. Ayrıca birey bu kişilerden destek alma davranışlarını olumlu yönde şekillendirmektedir. Bireyin başkalarına yakınlık göstermekten kaçınması destek alma ya da destekleme noktasında kayıtsız davranışlar göstermesi, beklentilerinin olumsuz yönde olması ise olumsuz başkaları boyutunu gösterir. Bu modele göre bireyler, kurdukları ilişkilerde olumsuz beklentilere sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 228). Bu bilgiler ve boyutlar sonucunda 4 farklı bağlanma tarzı sınıflandırılması yapılmıştır. Bunlar; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanmadır.

BARTHOLOMEW ve HOROWITZ'İN BAĞLANMA STİLLERİ ŞEMASI
(Bartholomew ve Horowitz, 1991)

Kendilik Modeli

Olumlu

(Bağımlılık)

Olumsuz

Düşük

Yüksek

Olumlu

Düşük

Güvenli Bağlanma
Yakınlık kurma konusunda
rahat ve özerk

Saplantılı Bağlanma
İlişkilere takıntılı

Başkaları Modeli
(kaçınma)

Olumsuz

Yüksek

Kayıtsız Bağlanma
Yakınlığa karşı kayıtsız ve
karşıt-bağımlı

Korkulu Bağlanma
Yakınlıktan korkan ve sosyal
açıdan kaçınan

Şekil 1: Bartholomew ve Horowitz'in Bağlanma Stilleri Şeması

1.4.3. Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1994) Ainsworth'un geliştirmiş olduğu bağlanma modelini yetişkin bağlanma stillerine adapte etmiştir. Hazan ve Shaver bebeklikte geliştirilen bağlanma tarzının ve bağlanma tutumlarının, yetişkinlikte romantik ilişkileri anlamada bilgi kaynağı olabileceğini öne sürmüşlerdir (Simpson, Rholes, Campbell, 2003: 434). Ardından yetişkinlerin romantik ilişki içerisinde oldukları bireylere bağlanma tarzlarını ölçmek için bir envanter geliştirmişlerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 165). Yapılan çalışmalar sonucunda yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde gösterdikleri bağlanma tarzları dağılımı ortalama olarak %55 güvenli, %20 kaygılı/kararsız, %25

kaçıngan olarak saptanmıştır. Diğer yandan bu ortalamaların, erken dönem bağlanma tarzlarının dağılımı ile benzer olduğu ileri sürülmüştür. Fakat bebeklik döneminden farklı olarak yetişkinlikte bağlanma figürü anne ya da bakım veren değil karşı cinsten veya eş olarak değişmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Hazan ve Shaver (1987: 154) geliştirdikleri yetişkin bağlanma stillerini; insanların romantik ilişkiye yönelik duygusal inançları ve çocukluktaki ebeveynleri ile olan ilişkileri arasında yer alan bağı inceleyerek oluşturmaya çalışmıştır. Bu bağlamda üç farklı yetişkin bağlanma tarzı ortaya çıkmıştır. Bunlar; güvenli bağlanma, kaçıngan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanmadır. Bu bağlanma tarzları yetişkinlerin romantik ilişkilerini etkilemekte ve böylece ilişkilerdeki davranışlar üzerinde kalıp oluşturmaktadır.

- Güvenli bağlanma stiline sahip bir yetişkin, ilişkilerinde yakın, kendini güvende ve rahat hissetmektedir. Kurulan romantik ilişkiler olumlu duygular ve güven üzerine kurulmaktadır.
- Kaçıngan bağlanma gösteren yetişkinler başkalarına bağlanmaktan ve onlarla yakın ilişkiler kurmaktan huzursuzluk hissetmektedir. Bu bağlanma stiline sahip kişilerde romantik ilişkide aşk; korku, güvensizlik ve olumsuz duygular eşliğinde yaşanmaktadır.
- Kaygılı/kararsız bağlanma tarzı geliştirmiş yetişkinler; yaşayacakları romantik ilişkide ve aşkta acı çekilmesi gerektiğini, partner ile birlikte olmak için savaşmak gerektiğini hissetmektedir. Kaygılı/kararsız bağlanma tarzına sahip yetişkinler, yakın ilişkiler kurmayı istemekte fakat aynı zamanda reddedilme ve terk edilme korkusu yaşamaktadır.

1.5. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bağlanma kuramı ortaya çıkarıldıktan sonra psikoloji literatüründeki pek çok değişkenle ilişkisi incelenmiştir. Yapılan ilk çalışmalar bağlanma stillerini anlamaya dönük olmuştur. Okul öncesi çocukluktan yetişkinliğe kadar farklı gelişim dönemlerinde ve farklı yaş gruplarında bağlanma stilleri incelenmiş, farklı alanlardaki değişkenlerle ilişkisi araştırılmıştır.

Işınsoy (2003) yaptığı çalışmada; kaçıngan ve korkulu bağlanma stillerinin kadınlarda erkeklere göre daha fazla olduğu, erkeklerin güvenli bağlanma stiline sahip oldukları sonucunu elde etmiştir. Bir diğer sonuç ise; evlilik süresi 5 yıldan fazla olan çiftlerin ilişkilerinde güvenli bağlanma stilini gösterdikleri bulgusudur. İlişki doyumu

değişkenine göre; nişanlı ve 5 yıldan uzun süredir evli olan çiftlerin, flört edenlere göre doyumlarının daha az olduğu, yine 5 yıldan fazla evli bireylerin doyumunun nişanlı çiftlere göre daha az olduğu görülmüştür. Son bulgu olarak da 5 yıldan az süredir evli olan çiftlerin, 5 yıldan fazla evli olan çiftlere göre ilişkilerini daha doyumlu olarak puanladıkları elde edilmiştir.

Yetişkin bağlanma stilleri ile romantik ilişkiler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmacılardan biri olan Bahadır (2006) araştırmasında; kişilerin romantik ilişkideki bağlanma stillerini, ilişki özelliklerini, çatışma çözme yöntemleri ve negatif duygu durumun düzenlenmesi değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bağlanma stilleri ve ilişki özellikleri değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda; bağlanma stili kaygılı olan kişilerin ilişkiyi daha fazla önemsedikleri ve ilişkilerinde daha fazla çatışma durumu algıladıkları ortaya çıkmıştır. Bir diğer sonuç, bağlanma stili kaygılı olan kişilerin ilişkilerinde güven ve yakınlık hissini daha fazla önemsedikleridir. Kaçıngan bağlanma stili ile ilişki özelliklerinin ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Bağlanma stilleri ile negatif duygu durumu düzenleme arasındaki ilişkide; kaçıngan ve kaygılı bağlanma stillerine sahip kişilerin negatif duygu durumu düzenleme açısından kendilerine güvenlerinin daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulguların sonuncusu ise, bağlanma stilleri ile çatışma çözme yöntemleri arasında anlamlı ilişki bulunmasıdır. Yine 2006 yılında Tutarel, Kışlak ve Çavuşoğlu; bağlanma stilleri, evlilik uyumu, benlik saygısı ve yüklemeler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Güvenli bağlanma tarzı olan kişilerin evlilik uyumu puanlarının en yüksek olduğu ve korkulu bağlanma tarzı olan kişilerin evlilik uyumu puanlarının en düşük durumda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklı bir sonuç olarak, saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin evlilik uyumu puanları ile güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin evlilik uyumu puanlarının yakın olması ve korkulu bağlanma stili olan kişilerden yüksek olması söylenebilir.

Terzi (2014), romantik ilişkilerin süresi ile bağlanma stillerinin farklılıklarını incelemiştir. Araştırma sonucuna göre; güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin ilişki süresi ortalamaları 10,02 yıl, kaçıngan bağlanma stiline sahip kişilerin ilişki süreleri ortalamaları 5,97 yıl, kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin ilişki süresi ortalamaları ise 4,86 yıldır.

Karabacak (2016) evli bireylerden oluşan örnekleminde bağlanma tarzları, psikolojik iyi oluş ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettiği bulgular;

evlilik uyumu alt ölçekleri anlaşma ve ilişki tarzı ile bağlanma tarzları alt ölçeği kaçınan bağlanma tarzı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, yine anlaşma alt ölçeği ile kaygılı bağlanma tarzı arasında negatif anlamlı ilişki, diğer alt ölçek ilişki tarzı ile ise negatif yönlü anlamsız ilişki şeklindedir. Psikolojik iyi oluş değişkeni ile elde edilen bulgular; evlilik doyumu alt ölçeklerinden anlaşma ve ilişki tarzı ile pozitif anlamlı ilişkide olduğu şeklindedir. Kaçınan bağlanma tarzı ve psikolojik iyi oluşun anlaşma ve ilişki tarzını yordama düzeyinin anlamlı olduğu, kaygılı bağlanma tarzının yordayıcılığı tespit edilmemiştir.

Gürkan (2019) yapmış olduğu çalışmada; evli bireylerde bağlanma stilleri ve çatışma çözme yöntemlerinin çift uyumunu yordama rolünü incelemiştir. Çalışmanın sonucunda bazı demografik değişkenler ve bağlanma stilleri, çatışma çözme yöntemleri ve çift uyumu arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Diğer değişkenlerin çift uyumunu yordama gücü incelendiğinde; bağlanma stillerinin %32, çatışma çözme yöntemlerinin %42, bağlanma stilleri ve çatışma çözme stillerinin çift uyumunu %50 oranında yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Karlıoğlu'nun (2020) yaptığı çalışma; evli kişilerin bağlanma stilleri ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda evli kişilerin depresyon düzeyi ile hem kaçınan hem de kaygılı bağlanma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Çelebi (2019) yapmış olduğu çalışmada; çocukluk çağı travmaları, bağlanma tarzları ve psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda; bağlanma tarzları, psikolojik iyi oluş ve çocuklukta yaşanan travmatik yaşantılar ile evlilik doyumu arasında anlamlı ilişki saptamıştır. İhmal ve istismarın bağlanma tarzları ile anlamlı bir ilişkisi ayrıca istismarın evlilik doyumu ile ilişkisi olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Evlilikte doyumsuzluk nedenlerinden biri olarak çocuklukta yaşanan travmatik olaylar gösterilmiştir.

Bağlanma kuramının keşfedildiği dönemde yurtdışında yapılan ilk çalışmalar genellikle bebeklikten yetişkinliğe kadar bağlanma stillerini inceleyen boylamsal çalışmalar olmuştur. (Waters ve diğ., 2002: 230). Daha sonraları alan yazındaki diğer değişkenler ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bağlanma stilleri ile ilgili ilişkilendirilen ve araştırmalara konu olan birçok konu arasında; yetişkin bağlanma stilleri, ilişki kalitesi, romantik ilişkilerde doyum, çatışma çözme yöntemleri gibi

değişkenler bulunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987, 1990, 1994; Pistole, 1995; Collins ve Read, 1990; Simpson vd., 1992).

Shi (2003) yaptığı araştırmada; romantik ilişkilerdeki çatışma çözme yöntemleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettiği bulgular; kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin ilişki doyumunun ve çatışma çözme yöntemlerini anlamlı olarak yordadığı şeklinde olmuştur. İnsanların ebeveynleriyle olan çocukluk tecrübeleri algıları, romantik ilişkilerde bağlanma tarzları ve romantik ilişki doyumu arasında yapılan bir başka çalışmada (Gleeson ve Fitzgerald, 2014), bağlanma tarzları ile ebeveynlerle olan ilişki arasında anlamlılık bulunmuştur. Romantik ilişkilerde güvenli bağlanmanın daha pozitif etkisi olduğu ve ilişki doyumunu arttırdığı sonucu elde edilmiştir.

1.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Bu başlık altında öncelikle duygu düzenleme kavramı açıklanmış, daha sonra temel değişkenlerden biri olan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ve alt boyutlarını açıklamaya yönelik kuramsal bilgilere, çalışmalara ve açıklamalara yer verilmiştir.

1.7. Duygu Düzenleme

James (1884) duyguları, çevreden gelen fizyolojik uyarıcı durumlara karşı geliştirilen kişisel duyum tanımlar ve duyguları biyolojik yapılanma ile ilişkilendirir. Worcester (1893) ise bilişler ve duyguların birbirinden bağımsız olamayacağını öne sürmüştür. Goleman (1996: 154) duyguyu bir his olarak anlatmıştır. Duygular; bireyin ihtiyaçları, beklentileri ve ilgi alanlarına göre işleyen bir değerlendirme süreci olarak da açıklanabilir (Frijda, 1986; Greenberg, Rice ve Elliott, 1993). Çeçen (2012), bireyin eyleme hazır olma durumunu, önceliklerini belirlemesini ve planlarını yapmasını duyguların öncülüğünde gerçekleşen bir süreç olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda duygular; bağlamın değerlendirilmesini, kişinin öznel yaşantılarını ve önemli olaylar karşısında ne yapacağını içermektedir. Duyguları bir süreç olarak ele alan diğer araştırmacılar Crick ve Dodge (1994: 74); bireylerin algılarını, yaşanan olaylar hakkında düşünceleri ve verilecek tepkileri ve bilginin işleme hızını duyguların etkileyeceğini savunmaktadır. (Akt. Çelik ve Kocabıyık, 2014).

Bireylerin psikolojik ve sosyal işlevselliğinde duygular oldukça önemlidir. Bu işlevler arasında; karar verme, önemli yaşantıları hatırlama, problem çözme, kişilerarası etkileşimler ve davranışsal tepkilerde bulunma sayılabilir. Duygular içerisinde farklı bileşenleri barındırmaktadır ve bu bileşenler; insan yaşamında önemli olanın ne olduğu

bilgisini, karar verme aşamasına etkiyi ve çeşitli tepkileri içermektedir. Duygular, bireylerin düşünce ve davranışlarına yönelik motivasyon sağlarken; aynı zamanda psikolojik, davranışsal ve bilişsel tepkilerini düzenler, (Daşcı, 2015). Buradan kişiyi eyleme geçiren duygulardır sonucuna varılmaktadır.

Duyguların insan yaşamında önemli bir rolü vardır ve duygular yıllar boyunca açıklanmaya çalışılan bir kavramdır. İnsanların psikolojik iyi oluşunda duyguların olumlu ya da olumsuz her şekli etkilidir. Gross ve Thompson (2007: 589) olumlu ve olumsuz duyguların düzenlenmediğinde bireye zarar vereceğini savunmaktadır. Kişinin işlevselliğinin uyumlu olması için değişen çevre koşulları ile duygularını başarılı bir şekilde düzenlemelidir. Bu nedenle, duygu düzenleme kavramı literatürde duygu kavramı kadar tartışılan, araştırılan ve üzerine çalışılan bir konu olmuştur.

Bireyin duygu üretme ve duygularını düzenlemesi arasındaki ayrımı zorlaştıran; bilişsel süreçlerin otomatik olması, duyguların ortaya çıkışının çok hızlı olabilmesi aynı zamanda bireyin farkında ve niyetli olmaması durumudur (Mauss, Cook ve Gross, 2007: 281). Duygular düzenlendiği zaman, bir başka deyişle kontrollü bir şekilde yaşandığı zaman; insanların hedeflerine ulaşması için eyleme geçirme noktasında, sağlıklı ilişkiler kurmasında ve benlik saygısında işlevsellik kazandırmaktadır (Roque ve Verissimo, 2011; Akt. Gökçe, 2013).

Gross ve Thompson (2007: 589)'a göre, günümüz literatüründe duygu düzenleme araştırma ve çalışmalarına temel oluşturan dört ana yaklaşım vardır. Bu dört ana yaklaşım; bağlanma kuramı (Bowlby, 1969), duygu teorisi (Frijda, 1986), psikolojik stres (Lazarus, 1966) ve savunma mekanizmaları (Freud, 1926) olarak sayılabilir. Duygu düzenlemeyi farklı tanımlarla açıklamaya çalışan yaklaşımlar arasında ortak bir sonuca varılamamıştır.

Thompson (1994: 91) duyguların düzenlenmesini; duygulara verilen tepkileri değerlendirme ve değiştirme süreci, bireyin amacına ulaşırken deneyimlediği duygusal tepkilerini fark edebilmesi ve bireyin hem içsel hem dışsal bütün süreçlerini kapsayan süreç şeklinde tanımlarken; Gross (1998: 224), bireylerin duyguları nasıl ve ne zaman deneyimleyeceklerine ve deneyimledikleri duyguları nasıl ifade edeceklerine karar verdikleri süreçler olarak tanımlar. Ochsner ve Gross'a (2008: 154) göre duygu düzenleme; bireylerin duygularının akışını yönlendiren bir süreçtir. Aynı zamanda duygusal tepkinin başlatılmasını veya devam eden duygusal tepkinin değişmesini

içermektedir. Calkins (2010: 92) ise duygu düzenlemeyi geniş kapsamlı tanımlayarak, duygu düzenlemenin alanına duygusal yaşantıları azaltmak, arttırmak veya bastırmak amacıyla yapılan tüm amaçlı, amaçsız ve bilinçli bilinçsiz davranışları, becerileri, stratejileri dahil etmiştir. İnsanlar karşılaştıkları herhangi bir olayla ilgili ilk olarak bilişsel ögeler geliştirir ve daha sonra duygusal tepki verirler (Lazarus, 1999: 38). Sonuç olarak duygu düzenleme, bireylerin ihtiyaçları ve beklentileri doğrultusunda duygularına yön verebilecekleri ve değişiklik yapabilecekleri süreçleri içerir (Kıral, 2011).

Lopes ve arkadaşları (2005: 114); bireylerin bilişlerinin, davranışlarının ve fizyolojik belirtilerinin duygular tarafından oluşabileceğini savunmaktadır. Arnold (1960)'ın gerçekleştirdiği araştırmalarda; bilişsel boyutlar duygusal süreçleri tanımlamak için ele alınmaktadır. Yapılan çalışmalar, bilişler ve duygular arasındaki ilişkinin gücünü ortaya koymaktadır. Bireylerin duygularını olumlu yönde düzenleyebilmesi; olumsuz duygular yaratacak olaylara karşı onları daha dirençli getirmektedir (Akt. Catalino ve Frederickson, 2011: 938). Folkman ve Lazarus (1980: 8) duyguların düzenlenmesi ile bilişsel baş etme stratejilerinin arasında bir ilişki olduğunu savunmaktadır. Duygusal süreçleri tanımlamak için bilişsel boyutun karmaşık olduğu kabul edilmektedir. Buradan yola çıkarak, bilişler ve duygular arasında iki yönlü etkileşim olduğu düşünülmektedir. Yani, bilişler ile duyguları birbirinden farklı değerlendirmek gerçekçi bir yaklaşım olmayacaktır. Lazarus (1991: 38)' a göre bu ayırım yapay olacaktır.

Joorman, Yoon ve Siemer (2010: 281); duygusal bozuklukları tanımlamada bu ilişkinin ele alınması son yıllarda artış gösterse de bilişsel süreçlerin hangilerinin duyguların düzenlenmesiyle ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar ortaya koymuştur (Akt. Kaya, 2015: 83). Literatürdeki bilişsel duygu düzenleme araştırmalarının birçoğu, depresyon, kaygı, stres, öfke gibi olumsuz duygularla birlikte yapılmıştır (Garnefski ve Kraaji, 2006: 141; Garnefski, Kraaji ve Spinhoven, 2001: 603; Nolen-Hoeksema, 2000: 400; Rey ve Extremera, 2012). Joorman ve arkadaşları (2010: 281) yaptıkları araştırmada; bilişsel değerlendirme süreçlerinin, hangi duygunun ortaya çıkacağını belirlenmesini, duygunun oluşmasını ve deneyimlenmesini belirlediğini ortaya koymuşlardır (Akt. Kaya, 2015: 84).

Gross ve Thompson (2007: 589) duygu düzenleme stratejilerinin, sorunların ve problemlerin çözülmesinde etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bireylerin yaşadıkları sorunlar sonucu yanıt olarak duygular oluştuğu için işlevseldirler fakat bağlama uygun

olmadan ortaya çıktıklarında, daha yoğun hissedildiklerinde, uzun süre devam ettiklerinde ya da yaşanan olaylara uyumlu olmadıklarında problem yarabilmektedirler. Bu durumda duyguların düzenlenmesi, olumlu ve olumsuz duygular açısından oldukça önemli hale gelmektedir. Werner ve Gross (2010: 13-37) duygu düzenlemeyi dört adımda açıklamıştır. Bu adımlar sırasıyla;

1. Duyguların farkına varılması ve anlaşılması
2. Duyguların kabul edilmesi
3. Dürtüsel davranışları kontrol etme becerisi ve olumsuz duygular yaşanırken amaçlara uygun davranma
4. Yaşanılan olayla uyumlu olarak duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması şeklindedir.

1.8. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Garnefski, Kraaji ve Spinhoven (2001: 1314) duygu düzenlemeyi boyutlar açıklanmasını faydalı bulmaktadır. Bu boyutlar ; biyolojik, sosyal, davranışsal ve bilişsel olarak ayrılmaktadır. Fakat Garnefski ve arkadaşları (2001: 1315), duygu düzenlemenin; bireyin tüm süreçlerine ve mekanizmalarına odaklanmak ve çalışmak için çok geniş bir kavram olduğunu düşünmektedirler. Bu sebeple duygu düzenlemenin bilişsel boyutuna odaklanmışlardır. Bilişler yoluyla gelişmiş düşünce ve duyguları düzenleme kapasitesi herkes için geçerli ve evrensel olsa da bireylerin yaşadığı deneyimlere, durumlara, olaylara ve stres faktörlerine göre duygu düzenleme içeriğinde ve faaliyetinde önemli bireysel farklılıklar vardır (Garnefski & Kraaij, 2007: 141). Bilişsel duygu düzenleme kavramı; düşüncelerin, duyguların ve davranışların farklı süreçlere karşılık geldiği varsayımına dayanmaktadır (Garnefski & Kraaij, 2007: 141).

Bilişsel duygu düzenleme; bireylerin yaşamda karşılaştıkları genel olaylarda veya bunların stres verici olanlarında, duygularını yönetmek ve onlarla başa çıkmak için kullandıkları yöntemler olarak ifade edilmektedir (Garnefski ve ark., 2001: 1314-1316; Thompson, 1991). Gross (2001: 214), üst biliş becerisi ile duygu düzenlemenin, duyguların azlığının, çokluğunun veya devamlılığının gerçekleştirilebileceğini savunmaktadır. İyilik halinin yükselip olumlu yönde etkilenmesinde, duygu düzenlenmenin uygun seviyede gerçekleştirilmesinin etkisi olmaktadır (Gross ve John, 2003: 281). Uygun seviyede olmayan düzenlemenin ise iyilik halinin azalmasına ve fiziksel rahatsızlıklara sebep olabileceği belirtilmektedir. Buradan yola çıkarak duygu

düzenlemeyi uyum sağlayıcı özellikler arasında görmek mümkündür (Gross ve John, 2003: 281). Sağlıklı olmak ve yaşamda karşılaşılan günlük zorluklara uyum sağlamak ile duygu düzenleme arasında ilişki olduğu düşünülmektedir (Yıldız, 2016). Lazarus (1993: 8) duyguları düzenlerken başa çıkma yöntemlerinden duygu odaklı olanların kullanılabileceğini ileri sürmüştür.

Bilişsel duygu düzenleme kavramında; bireyin bilişsel değerlendirmeleri, hangi duygunun yaşanacağını veya bir duygunun yaşanıp yaşanmayacağını belirlemektedir. Buradan yola çıkarak bilişler için duyguları düzenlenmenin ilk yolu denilebilir (Joormann, Yoon ve Siemer, 2010; Akt. Kaya, 2015: 83-84).

Bilişsel süreçler, bilinçli ve bilinçdışı olarak ikiye ayrılır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde işlevsel olan bilinçli bilişsel süreçlerdir. (Altunbaş, 2014). Dokuz alt boyuttan oluşan bilişsel duygu düzenleme stratejileri; uyumlu (olumlu) stratejiler ve uyumsuz (olumsuz) stratejiler olmak üzere ikiye ayrılabilir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu olanları; kabul etme, plana yeniden (tekrar) odaklanma, olumlu (pozitif) tekrar odaklanma, olumlu (pozitif) tekrar değerlendirme ve olayın değerini azaltma (bakış açısına yerleştirme) olarak sıralanabilir. Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ise; kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon (düşünceye odaklanma) ve felaketleştirmedir (yıkım) (Garnefski ve ark., 2001: 603; 2002: 20).

Garnefski ve arkadaşlarının (2001: 1314-1316) geliştirdiği dokuz alt boyutlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerin açıklamaları şu şekildedir;

1- Kendini Suçlama: Olumsuz bir olay deneyimlendiğinde, olumsuz durumlarla karşılaşıldığında bireyin kendisini sorumlu ve suçlu hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin, olayın yaşanması konusunda suçun kendisinde olduğu şeklinde yoğun düşüncelere sahip olduğunu işaret etmektedir. Kendini suçlama; geçmişte deneyimlenen olumsuz sonuçlar karşısında hissedilen değersizlikle ilişkilidir (Altunbaş, 2014). Janoff - Bulman (1979: 1798) bireylerin yaşadıkları olumsuz olayların ve durumların sonrasında kendilerini değersiz gördüklerini ve kendilerini suçladıklarını savunmaktadır. Birey yaşanan olaylar ve durumlarla ilgili suçu kendinde aramaktadır. Kendini suçlamanın kullanıldığı bilişsel duygu düzenleme stratejisinin, depresyonla güçlü ilişki içerisinde olduğu bilinmektedir (Anderson, Miller, Riger, Dill ve Sedikides, 1994: 549).

2- Kabul Etme: İnkâr etmenin tersi olarak kabul edilmektedir. Yaşanılan olumsuz olayı kabul etme, olan şeye kendini teslim etmeye ve olaydan kendini izole etmeye yönelik düşüncelerin varlığını göstermektedir. İşlevsel bir başa çıkma stratejisi olarak görülür.

3- Ruminasyon (Düşünceye Odaklanma): Zihinsel geniş getirme olarak da isimlendirilmektedir. Yaşanılan herhangi bir olumsuz olayla ilgili duygu ve düşünceler üzerine tekrarlayan düşüncelerin olması olarak tanımlanmaktadır. Olay hakkında etkili biçimde çevreyi düzenlemek yerine sürekli olarak düşünülür. Compas, Connor, Osowiecki ve Welch (1997) bu bilişsel duygu düzenleme stratejisini; bireyin sürekli kendisine ve depresif ruh haline odaklanması olarak açıklamaktadır. Birçok araştırma, ruminasyon ile yüksek düzeydeki depresyon arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994).

4- Olumlu Yeniden Odaklanma: Deneyimlenen olumsuz olayın düşünülmesi yerine pozitif ve daha hoş olayların, konuların düşünülmesi ve iyi olana odaklanma girişimi olarak açıklanmaktadır. Duyguların olumlu anılara yönlendirilmesi olarak da düşünülüp iyi olma hali ile ilişkilendirilmiştir (Garnefski ve ark., 2001: 1314-1316). Uyumlu bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak görülse de bu stratejinin, uzun sürede etkili bir uyumun gerçekleşmesini engellediği düşünülmektedir (Garnefski ve diğ., 2001:1314-1316).

5- Plana Tekrar Odaklanma: Yaşanılan olumsuz olayla ilgili neler yapılabileceği ve durum için nasıl önlemler alınacağına dair düşüncelerin olması olarak açıklanmaktadır. Carver ve arkadaşları (1989: 267) bu bilişsel duygu düzenleme stratejisini; yaşanılan olayla ve stresle başa çıkmak için neler yapılacağını, olumsuz durumun nasıl yönetileceğini adım adım belirleme süreci olarak açıklamaktadır. Garnefski ve arkadaşlarının (2001: 1314) çalışmaları sonucunda bu stratejinin; iyimserlik ve benlik saygısı ile olumlu, kaygı ile olumsuz bir ilişki içerisinde olduğu ortaya konmuştur.

6- Olumlu Yeniden Değerlendirme: Deneyimlenen olumsuz bir olayın olumlu taraflarını araştırma, olayla ilgili olumlu anlamlar yaratma ve olumlu olana odaklanmaya yönelik düşünceleri içermektedir. Birey yaşadığı olumsuz olayı fırsata çevirmeye çalışmaktadır. Bu bilişsel strateji de iyimserlik ve benlik saygısı ile olumlu, kaygı ile olumsuz ilişki göstermektedir (Garnefski ve ark., 2001: 1314-1316).

7- Olayın Değerini Azaltma (Bakış Açısına Yerleştirme): Bireyin deneyimlediği olumsuz olayın değerini başka olumsuz olaylarla karşılaştırması ve önemsiz olduğunu düşünmesidir. Bu stratejide; olayların karşılaştırılmasının psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasıyla ilişkisi göz önüne alındığında, olumsuz yaşantıların düşünülmesi şimdiki zamanın deneyiminin değerini azaltabilir. Bu sebeple işlevsel bir strateji olarak kabul edilmektedir (Garnefski ve ark. 2001:1314). Bu stratejinin genelde iyi oluşla ilişkili olduğu düşünülse de bazı çalışmalarda depresyonla ilişkili olduğu gözlenmiştir (Garnefski ve diğ., 2007: 141).

8- Felaketleştirme (Yıkım): Yaşanılan olayın en olumsuz yönünün üzerinde belirgin şekilde durmak, bu yöne daha fazla odaklanmaktır. Birey, deneyimlenen olayla başa çıkamayacağı düşüncesine kapılır ve doğru olmayan varsayımlar üretir (Moscovitch ve ark., 2009: 123). Bu stratejide karşılaşılan olayın bir insanın başına gelebilecek en kötü olay olduğu sonucuna varılır. Duygusal problemler, uyumsuzluk ve depresyonla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Kallay, Benga ve Tıncaş, 2009: 131).

9- Diğerlerini Suçlama: Başa gelen olayın sorumlusu olarak başka kişilerin veya çevrenin düşünülmesidir. Birey yaşanılan olumsuz olaylarla ilgili genellikle başkasını ya da çevresini suçlamaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001: 603).

1.9. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile İlgili Araştırmalar

Ülkemizdeki psikoloji literatürü incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili araştırmaların son yıllarda arttığı görülmektedir. Çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evli bireyler örnekleminde incelendiği çalışmalar sınırlıdır.

Bilişsel duygu düzenleme ile ilgili Türkiye’ de yapılan ilk çalışma Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin uyarlanmasıdır (Onat ve Otrar, 2010). Ölçeğin Türkçe’ ye uyarlanmasının ardından yapılan çalışmalar artış göstermiştir.

Bilişsel duygu düzenleme, strese yatkınlık ve ebeveyn şeklinin obsesif inançlar ile ilişkisini inceleyen Ercan (2015) çalışmasında; olumsuz bilişsel duygu düzenleme becerilerinden yıkım alt boyutunun obsesif inançları ve alt ölçeklerinden sorumluluk – tehdit algısı ile mükemmeliyetçilik – kesinliği anlamlı düzeyde yordadığı sonucunu elde etmiştir. Yine olumsuz bilişsel duygu düzenleme becerilerinden yıkımın artması, obsesif inançların alt ölçeklerinde ve toplam puanını arttırdığı tespit edilmiştir.

Evli bireyler örnekleminde yapılan bir başka çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir (Rıza, 2016). Araştırma bulgularına göre evlilik doyumunu yordamada bazı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı gücü olduğu görülmüştür. Evlilik doyumu ile negatif yönde ilişkisi tespit edilen bilişsel duygu düzenleme stratejileri; yıkım, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, pozitif yeniden gözden geçirme, düşünceye odaklanma ve bakış açısına yerleştirmektir. Cinsiyet farklılığı olarak ise kadınların erkeklere göre daha fazla düşünceye odaklandığı tespit edilmiştir.

Aile içi şiddete uğramış kadınlar ile yapılan bir başka çalışmada (Şahin, 2018); bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini suçlama, yıkım ve diğerlerini suçlama puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Köse (2019) yapmış olduğu çalışmada boşanma aşamasındaki evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Boşanma aşamasındaki bireyler ve evli kişiler arasında medeni durum ve bazı sosyodemografik olgulara göre farklılaşmalar tespit edilmiştir.

1.10. İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş

1.11. İyi Oluş

Pozitif psikoloji ekolü öncülerinden Martin Seligman ve Csikszentmihalyi (2000: 5) İkinci Dünya Savaşı sonrası psikolojik araştırmaların odağının psikopatoloji ve ruhsal bozuklukların iyileştirilmesi olduğunu, bu sebeple sağlıklı kişilere yönelik araştırmaların ihmal edildiğini savunmuş ve bu durumu eleştirmişlerdir. Bireylerin ruhsal problemleri ve yaşadıkları olumsuzluklara yönelik araştırmalar ve çalışmalar 2000’li yıllara kadar psikoloji biliminin ana konularını oluşturmuştur. Myers ve Diener’in (1997: 5) yapmış olduğu çalışma sonucu psikoloji biliminde 1967 ile 1994 yılları arasında; öfke konulu 5.099, anksiyete konulu 36.851, depresyon konulu 46.380 araştırma bulunurken, neşe konulu 405, yaşam doyumu konulu 2.340, mutluluk konulu ise 2.389 araştırma bulunmuştur. İnsan hayatındaki olumsuzluklar kadar olumlu yaşam olaylarının da dikkate alınması gerektiğini savunan araştırmacılar, mutluluk vb. konularla ilgili araştırmalara odaklanmaya başlamıştır. Yine de genel olarak psikoloji alanında sağlıklı duygu, düşünce ve davranışlarla ilgilenilmiştir.

Psikoloji bilimi çalışmaları incelendiğinde; bireyin psikolojik olarak iyi oluşunu belirlemek üzere psikopatolojik ölçütlerin dikkate alındığı görülmektedir. Psikopatolojilerin ve psikolojik olumsuzlukların araştırıldığı çalışmalarda, ruhsal problemleri olanların yüksek depresyon, düşük yaşam doyumu ifade ettikleri fark edilmiştir. Pozitif psikoloji önceliğini; bireylerin güçlü yönlerine ve bilimsel olarak mutluluk gibi olumlu değişkenlerin araştırılmasına vermektedir (Carr, 2016). Pozitif psikoloji depresyonun nedenlerini ya da kaygının giderilmesine yönelik yöntemleri araştırma konusu olarak sememektedir. Bunların yerine mutlu ve başarılı bireylerin, yaşamlarında mutlu ve başarılı olmayı destekleyecek kaynakların neler olduğunu araştırmaya, yaşamlarında daha kullanışlı özellikler geliştiren bireylere odaklanmaktadır. 2000 yılında yayımlanan ‘Pozitif Psikoloji: Giriş (Positive Psychology: An Introduction)’ makalesi sayesinde pozitif psikoloji tanınmış ve yapılan araştırmalar bu alana yoğunlaşmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5-14).

‘American Psychologist’ dergisinde yayımlanan makalede; geçmiş dönemlerde yaşanan savaşların, askeri tehditlerin, istikrarsızlık ve kıtlıkların psikoloji biliminin hastalıklara daha çok yoğunlaşmasına zemin hazırladığından bahsedilmektedir. Diğer yönden, toplumun iyileşmesi ve güçlenmesi için önemli olan kavramların cesaret, insanların sahip olduğu umut gibi dönemin ikinci plana atılan kavramları olduğu aktarılmaktadır. Psikologların; ‘Yaşamı anlamlı kılan ve değerli duruma getiren nedir?’ sorusunun cevabına yönelik bilgilerinin kesin olmadığını, insanların zorlu hayat şartlarıyla nasıl mücadele ettiklerine dair i grlerinin olmadığını ve kişinin nasıl yaşamını sürdürebildiği gibi noktalara değinmediklerini belirtmişlerdir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5-14).

İnsanlar yüzyıllardan beri mutluluk ve iyi oluş kavramlarını düşünmüş ve tartışmıştır. nemli Antik Yunan filozoflarından Aristoteles, bilinen ilk mutluluk tanımlamalarından birini yapmıştır. ‘Temelde iyi yaşam nedir?’ sorusuna felsefik olarak cevap aramak pozitif psikoloji ile ilişkilendirilmiştir. Aristoteles mutluluğun insanın hedefleri arasında öncelikli olması gerektiğini savunmuş ve mutluluğu; kişinin kendisi için iyi olana yönelmesi, potansiyelini bulması olarak tanımlamıştır (Akt., Büyükdüvenci, 1993: 41). Yapılan bu tanımlama günümüz psikoloji literatüründeki ‘iyi oluş’ görüşüne en benzer olandır.

İyi oluş; bireyin işlevselliğini, psikolojik deneyimleri en uygun ve en iyi şekilde açıklayan kavramdır (Deci ve Ryan, 2008: 67). İyi oluş kavramı son çeyrek yüzyılda psikoloji biliminde çok sık ve aktif olarak araştırılmaya başlanmıştır. İyi oluş kavramı sübjektif bir kavram olarak görülmektedir. Sübjektif olarak değerlendirilmesinin sebebi olarak da düşüncelerin ve fikirlerin her insan için farklı olabileceği görüşüdür. Olumsuz duygular yerine olumlu duygulara sahip olunması iyi oluş kavramının temelinde yer almaktadır. Bu sebeple iyi oluş aynı zamanda mutluluk yerine sıkça kullanılabilen bir kavramdır ve iyi oluş; psikolojik, duygusal ve fiziksel olarak sağlıklı olma açısından önemlidir.

Geçmişten günümüze insan yaşamında önemli bir konu olan ve sıklıkla tartışılan ‘iyi oluş’ kavramıyla ilgili birçok farklı tanım yapılmıştır. Daha önce yapılmış araştırmalar incelendiğinde Myers, Sweeney ve Witmer (2000: 251) iyi oluşu; ‘iyi ve sağlıklı olmaya uygun seviyede yönelmiş, akıl, beden ve ruhun bir araya geldiği, bireysel hedef içeren tavır ve boş olmayan bir yaşam gayesinde olan, kişisel, sosyal ve etrafı içeren alanların hepsinde fonksiyonel olan bir hayat yolu’ şeklinde tanımlanmaktadır (Akt. Kaplan, 2016). Yapılan çalışmalarda iyi oluşun temel kaynağının, yaşamda sahip olunan doyum olduğu belirtilmektedir (Tatlılıoğlu, 2012: 2857). McGregor ve Little (1998: 494) iyi oluşu; insan hayatı boyunca hedeflenen amaçlara ulaşılması sonucunda sahip olunan duygu ile tanımlamışlardır. Ryff (1989: 18) bireyin kendini geliştirmesini iyi oluş ile ele alması gerektiğini savunmaktadır.

1975 – 2000 yılları arasında gelişen Pozitif Psikoloji sayesinde literatürde kullanılan benzer kavramlar açıklığa kavuşmuştur. ‘İyi oluş’ kavramı kendi içerisinde başlıklara ayrılarak ‘psikolojik iyi oluş’ (Ryff, 1989) ve ‘sübjektif iyi oluş’ (Diener, 1984) şeklinde bilimsel temellere dayandırılmış, belirsizlik giderilmiş ve psikoloji literatüründe sık sık kullanılan birbirinden ayrı iki kavram şeklini almıştır.

Ryan ve Deci (2008: 29) yapmış oldukları çalışmada iyi oluşun iki farklı bakış biçimiyle ele alındığına değinmektedir. Bu bakış biçimlerinden ilki hedonik (sübjektif) ikincisi ise eudaimonik bakış biçimidir. Hedonik bakış biçimi ile memnuniyet ve mutluluk kavramlarına değinilirken; eudaimonik bakış biçimi ile bireyin fonksiyonelliği kullanma potansiyeli ve kendini geliştirmesi üzerine durulmuştur (Akt. Telef ve ark., 2013: 375).

Sübjektif (öznel) iyi oluş, hedonik -hazcı- yaklaşım ile ilgilidir ve kişinin iş aşk gibi farklı ilişkisel çevresindeki doyumuyla alakalı yaptığı bilişsel ölçümlerinin yüksek olmasını ve negatif duygular yerine pozitif duyguları tecrübe etmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984: 13). Sübjektif iyi oluş bütün olarak kişinin kendi öznel değerlendirmesine bağlıdır ve bu sübjektif iyi oluşu, psikolojik iyi oluştan farklı kılan bir özelliktir. İyi oluş ve psikolojik iyi oluş ise, eudaimonik -refah ve mutluluk- yaklaşım ile ilgilidir ve iyi oluşun gerçekleşmesi için kişinin psikolojik işlevlerini kullanabilmesi gerekmektedir. (Diener vd. 2002: 16)

1.12. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluşu bireylerin ruh sağlığının iyi olması, pozitif duyguların negatif duygulara göre daha fazla hissedilmesi, bireylerin mutluluk hali ile ilişkilendiren Bradburn (1969) 'psikolojik iyi oluş' kavramından ilk bahseden araştırmacıdır (Akt. Akdağ & Çankaya, 2015: 646). Bradburn'un yaptığı psikolojik iyi oluş tanımı günümüz alan yazında daha çok 'sübjektif iyi oluş' kavramıyla ilişkilidir ve günümüz kullanımına ters düşmektedir (Akt. Özmete, 2016: 361). Bradburn'un psikolojik iyi oluş tanımlamasını eleştiren Ryff (1995), sübjektif iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarının farklılıklarına dikkat çekmiştir. Psikolojik iyi oluş ve sübjektif iyi oluş kavramları incelendiğinde bireyler, insan doğasındaki daha iyiyi seçme yönelimi temelinde dünya üzerinde daha iyi olma, daha yaşanabilir ve istenebilir bir hayata sahip olma gibi yaklaşımlarla hayatlarını devam ettirmektedir (Akt. Gülaçtı, 2009: 38).

Psikolojik iyi oluşa yönelik güçlü bir bakış açısına sahip olma zorluğunun bir kısmı, literatürdeki çok sayıda kavramın psikolojik iyi oluş yerine kullanılabilir olması ile ilişkili görülmektedir. Bu kavramlara örnek olarak; Bradburn'un (1969) mutsuz olmama tanımlaması, Lawton'ın (1975) duygu durumu, Wood ve arkadaşlarının (1969) yaşam doyumu sayılabilir. Ayrıca yaşam kalitesi, psikolojik bütünlük, sübjektif iyi oluş ve duygulanım (Kozma, Stones ve McNeil, 1991) gibi kavramlar da psikolojik iyi oluş yerine sıkça kullanılmıştır. Ancak psikolojik iyi oluş yerine kullanılan bu kavramlar farklıdır (Akt. Akın ve Akın, 2015).

Ryff ve Keyes (1995: 17) yapmış oldukları çalışmada psikolojik iyi oluşu; bireyin yaşam amaçları ve kendi işlevselliğinin, gücünün ve potansiyelinin farkında olma durumuna, çevresiyle geliştirdiği ilişkilerin niteliğiyle açıklamaktadır. Aynı zamanda Ryff (1995: 17) psikolojik iyi oluşun; olumlu benlik algısı, otonom hissetme, kişinin

gelişimin sağlıklı olması, ilişkileri iyi kurabilme gibi kavramlarla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Yine benzer olarak psikolojik iyi oluş; bireyin sahip olduğu güvenin yüksekliğiyle, hayattan aldığı doyumla, olumsuz belirtilerden uzak olmasıyla ve sağlığın iyi durumda olmasıyla ilişkilendirilmiştir (Barkshi ve Wani, 2008: 1-13). Yüksek psikolojik iyi oluşa sahip birey, yüksek yaşam doyumunu ve özgüvene sahiptir aynı zamanda duygu, düşünce ve davranışların olumsuz olanlarıyla başa çıkabilmektedirler. Kavram, aklın ve ruhun birleşerek yaşamın tüm alanlarında dolu şekilde yaşamak olarak da tanımlanmaktadır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000; Akt. Kaplan 2016: 76). İçsel süreçler içerisinde yer alan psikolojik iyi oluş aynı zamanda dışsal süreçlerce şekillenmektedir. Psikolojik iyi oluşu şekillendiren etmenler arasında; erken dönem yaşantıları, ruhsal durum, beklentiler ve kişilik özellikleri sayılabilir (Özen, 2005).

Psikoloji alan yazını incelendiğinde psikolojik iyi oluş kavramıyla ilgili yapılan araştırmaların azlığı fark edilmektedir. Psikopatolojilerin neden ve nasıl ortaya çıktığını, gelişim süreçlerini ve etkilerini değerlendirmek yönünden psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmaların olması önemlidir. Alanyazında psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan birçok araştırma bilinen psikopatolojilerin semptomlarıyla ya da hayatta hissedilen doyumla ve bu belirtiler ile ilgili ölçütlerle ilişkilidir (Cohn ve diğ. 2009: 361, Steger ve Kashdan 2009: 289). Diğer yandan psikoloji bilimi içerisindeki araştırmacılar ruh sağlığının insanın tümüyle sağlıklı olması için önemli olduğunu düşündüklerinden, sağlığın korunmasındaki müdahalelerin incelenmesi için psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çalışma alanlarını genişletmişlerdir (Gladis ve diğ. 1999: 320). Son yıllarda sosyal psikologlar da bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen ölçütleri araştırmakla ilgilenmeye başlamıştır (Yeşiltepe 2011: 28). Diener'e (1984: 542) göre çalışmalarda bu ilgi artışının sebebi; geçmişten günümüze psikoloji literatürünün mutsuzluk ve problemlere, olumlu ilerleyen süreçlerin etkilerini araştırmaktan daha fazla önem vermesinin farkındalığıdır.

Psikolojik iyi oluşun günümüzdeki ele alınış biçimini 1989 yılında Ryff ortaya çıkarmıştır. Yapılan kuramsal tanımlamaları ve kavramları yetersiz bulan Ryff (1989: 1069) psikolojik iyi oluşu çok boyutlu olarak değerlendirmiş ve geliştirdiği modelde psikolojik iyi oluşu altı alt boyuta ayırmıştır. Modelin temelini gelişim psikolojisi, klinik psikoloji, kişisel gelişim, psikolojik bütünlük, kişilik alanlarının pozitif psikolojiyle ilişkili kavramları oluşturmaktadır (Akt: Cenkseven ve Akbaş, 2007: 43). Çok Boyutlu

Psikolojik İyi Oluş Modeli'nin alt boyutları; kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel hâkimiyet yaşam amaçları ve bireysel gelişimdir.

Alt boyutlardan ilki kendini kabul; bireyin kendi güçlü ve zayıf taraflarını fark etmesi, sahip olduğu kaynakların farkında olması, geçmişiyile ve kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerin kabul edilmesi ve bireyin kendini tanıması olarak açıklanmaktadır. İkinci alt boyut olan diğerleriyle olumlu ilişkiler; bireyin sıcak, empati kurma becerisine sahip, tatmin edici, güven duygusunun ön planda olduğu, sevgi ve dostluğa yatkın kişilerarası ilişkiler kurabilme becerisi ve kurulan ilişkilerin nitelikli olması olarak tanımlanmaktadır. Otonomi yani özerklik alt boyutu ise; bireyin sosyal hayat içerisinde çevresindekilerin baskısına direnebilme, kendi doğruları ve değerleri doğrultusunda düşüncelerini ve davranışlarını oluşturabilme, bunları yönetebilme, kararları kendi kendine verme, sahip olduğu standartlara göre değerlendirmeler yapma, özgürce hareket etme ve bağımsızlığını kazanma gibi becerileri içermektedir. Dördüncü alt boyut olan çevresel hâkimiyet; bireyin kendine uygun ortamı ve çevreyi oluşturabilmesini, seçim yapabilme konusunda becerisini ve bireyin kendi çevresi dolayısıyla hayatı üzerinde etkili olabilmesini ve yaşam alanına aktif katılımı içermektedir. Yaşam amacı alt boyutu; bireyin yaşamının bir amacı ve anlamı olduğuna dair inancının olması ve bireyin hedefleri, istekleri, duyguları arasındaki bütünlüğü kavrayabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Son alt boyut olan bireysel gelişim; bireyin büyümeye ve gelişmeye devam etmesini, potansiyelinin ve yeteneklerinin farkında olmasını, yeni tecrübelerle açık olmasını içermektedir.

1.13. Kuramlar ve Psikolojik İyi Oluş

1.13.1. Psikanalitik Kuram

Zihin yapısının çocukluk döneminde geliştiğini savunan psikanalitik kurama göre, zihin gelişimini süreç dahilinde devam ettirmektedir. (Poster, 1989; Akt. Halisdemir, 2013: 13). Kuram insan davranışlarını belirleyen ölçütlerin geçmişe yönelik nedenlerin olduğunu, gelecek hedefleri olmadığını ifade etmektedir. İnsanlar yaşamlarını hayatta kalma ve ölüm içgüdüleri arasında bir çatışma halinde devam ettirmektedirler, geleceğe yönelik belirlenen bir hedefe ilerlememektedirler. Birey mutluluk ve hazzı ulaşmak için dürtülerinin doyumuna ulaşmasını amaçlamakta ve böylece daha iyi hissetmektedir.

Çocukluktaki cinsel ve ruhsal gelişimi beş farklı evreye ayıran Psikanalitik gelişim kuramı; her evrenin birbiri üzerine eklendiğini ifade etmiş ve her evre için

dürtülerin temelini, düzenlenme şekli, yöneliş biçimini ve dışa vuruluşunu tanımlamıştır. Bu psikanalitik gelişim evreleri arasındaki geçiş süreçlerinde çatışmaların olabileceği savunulmuştur (Gençtan, 2002: 31-32). Kurama göre evreler arası geçişte yaşanabilecek krizler ve çatışmalara az oranda libido ile karşılık verilmektedir. Çocuklar evrelerin herhangi birinde kötü, sarsıcı, etkileyici bir yaşantı ile karşılaşarsa o evrede fazla oranda libido kalır ve bireyin benliği bu kalan evreye ait bazı benlik özellikleri gösterme yatkınlığında olur. Çocukların gelişim evrelerinde herhangi bir problemle karşılaşmaması, gelişim evrelerinin kolayca ve aksamadan ilerlemesi sağlıklı bir ruhsal yapının temelini oluşturmayı dolayısıyla psikolojik olarak iyi oluşu beraberinde getirir (Burger, 2006; Akt. Halisdemir, 2013: 13).

1.13.2. Analitik Kuram

İnsan yaratıcı gelişim süreci içerisinde ve sürekli kendini yenilemektedir (Jung, 1968). İnsan davranışı, genetik ve bireysel süreçlerin yanında kişinin hedefleri ve idealleri doğrultusunda biçimlendirilmektedir. Jung (1968) bilinçaltının bireysel olmasının yanında, insanların ortak bir bilinçaltına sahip olduğunu savunmaktadır. Ortak bilinçaltı kavramının oluşumunda, bilince çıkmakta zorlanan imge ve düşüncelerin yer aldığını ileri sürmektedir. Bu imgeler ‘arketip’ olarak isimlendirilmiştir ve arketipler dünyaya gelmiş her insanda temel olarak aynı özellikleri göstermektedir. Arketipler insanın yaşamında karşılayabileceği birçok durum kadar fazla sayıdadır. Kurama göre birey bu imgeler sayesinde durumlara uyum sağlayabilmektedir. Ortak bilinçaltı ve imgeler bireyi karşılaşılabilecek olumsuz durumlara hazırlamakta ve uyumu kolaylaştırmaktadır. Kuram perspektifinde iyi uyum sağlayabilmiş bireyler olumlu olumsuz yönleri kendi içinde bütünleştirmektedir. Analitik kuram iyi uyum sağlayabilmiş bireyin mutluluğunun artacağını ve psikolojik iyi oluşu destekleyeceği ileri sürmektedir (Akt. Halisdemir, 2013: 14).

1.13.3. Bireysel Psikoloji Kuramı

Bireysel psikoloji temelde; değerleri olması gereken, sorumluluk alan, hayatta hedefleri olan ve tercihlerini kendi belirleyen bireyi vurgulayan gelişimsel bir ekoldür (Corey, 2005). Kuramın öncüsü olan Adler; sosyal ilgi olarak adlandırdığı davranışların insan hayatında uyumu sağlamak adına gerekli olduğunu ileri sürmüştür. Aynı zamanda sosyal ilgiyi sağlıklı birey ve normal olma kavramlarının birer faktörü olarak değerlendirmiştir.

Bireysel psikoloji kuramı; bireyin sosyal ilişkilerinde kuvvetli olmasının mutlu ve başarılı olmasıyla bağlantılı olduğunu savunmaktadır. Adler; psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin, kendisine ve çevresine faydalı olmayı düşündüğünü, bu bireylerin çevresinde başka insanlara sevgiyle ve samimi şekilde yaklaştıklarını vurgulamaktadır (Akt. Oymak, 2017: 13). Ayrıca yüksek psikolojik iyi oluşa sahip bir bireyin çevresiyle olan uyumunu ilişkilendirmektedir. Normal olmayan davranışların temel belirleyicisini, toplumsal duygu eksikliği ya da olmayışı olarak ifade eden kuram; insanların aile ve toplumda yer edinme çabalarını, bireyin değerli, kabul görmüş ve güvende hissetme gibi temel ihtiyaçları olduğunu ileri sürmektedir (Corey, 2005). Buradan yola çıkarak çevresinde ve sosyal ilişkilerinde başarılı olan bireyin mutluluk seviyesinin ve beraberinde psikolojik iyi oluşunun olumlu şekilde etkileneceği düşünülmektedir.

Bireysel Psikoloji temsilcilerinden bir diğeri Corey'e (2005) göre; ruhsal açıdan sağlıklı olan bireyden başka insanlara yakınlık, sevgi ve samimiyet göstermesi beklenmektedir. Aynı zamanda bu bireyde, kendinin ve başka insanların haklarını savunan, çıkarlarını gözetken duygu ve düşünce yapısına sahip olma özelliği aranmaktadır. Ruhsal açıdan sağlıklı olan kişinin yaşamında başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi beklenen üç temel sosyal ödev bulunmaktadır. Bu ödevler; arkadaşlık ve dostluk kurma gibi sosyal ödevler, aşk ve evlilik gibi yakın ilişkiler kurabilme ödevleri ve topluma katkıda bulunmaya yönelik mesleki ödevleri içermektedir (Corey, 2005). Bu ödevlerin psikolojik iyi oluşta önemli birer faktör olduğu düşünülmektedir.

1.13.4. Psikososyal Gelişim Kuramı

Erik Erikson'ın geliştirdiği psikososyal gelişim kuramı belli çatışmalarla ayrılmış sekiz farklı gelişim evresi içermektedir ve kurama göre gelişim yaşam boyu devam etmektedir. Her bir yaşam evresinde çözülmeyi bekleyen çatışmanın üstesinden gelinmediği veya gelişim ödevlerinin yerine getirilmediği takdirde daha sonraki zamanlarda bu durumun bireyin psikolojisinde sorunlara sebebiyet verebileceği savunulmaktadır (Corey, 2005). Birey bu kritik çatışma anlarında içerisinde olduğu evrenin görevlerini yerine getirdiği ölçüde çatışmaları düzgün ve doğru biçimde çözmüş olacaktır. Kuramda her evrenin başarısı, kendinden önceki evrenin ne kadar başarılı tamamlandığıyla ilişkilidir. Sonuç olarak psikososyal gelişim kuramına göre psikolojik iyi oluş; bireyin gelişim evrelerindeki çatışmalarla sağlıklı biçimde başa çıkmasına ve çatışmaları çözüme kavuşturmasına bağlıdır. Başarılı ve sağlıklı biçimde geçirilememiş

gelişim evresi yaşamın ilerleyen dönemlerinde farklı olumsuzluklara sebep olacak ve bunun sonucunda psikolojik iyi oluş kötü etkilenecektir.

1.13.5. Kişilerarası İlişki Kuramı

Kişilerarası İlişkiler kuramı öncülerinden Sullivan'a göre; toplumsal bir varlık olan birey toplumdan bağımsız düşünülemez ve ayrılamaz. Bireyin toplumsallaşması doğum esnasında ya da doğumdan bir süre sonra başlamaktadır. Bebeğin gelişimi başkaları diğerleri tarafından ihtiyaçlarının giderilmesiyle sürmektedir. İhtiyaçları başka insanlar tarafından giderilen bebek, tepkilerini bu insanlardan gelen davranışlara göre ayarlamaktadır ve bu aşamada kişilerarası etkileşim oluşmaktadır (Akt. Halisdemir, 2013: 17).

Kurama göre gelişim dönemleri toplumsal ve sosyal durumlara göre şekillenmektedir. Gelişim dönemleri ödevlerinin başarılı şekilde tamamlanması, dönemin fizyolojik özelliklerine ve içerisinde bulunan koşullara bağlıdır. Bu sebeple kültürel olarak farklı çevrelerde yetişen çocuklar birbirlerinden farklı gelişim dönemlerinden geçmektedirler (Burger, 2006).

Sullivan geliştirdiği kuramda ergenliğin önemini ve gelişim dönemlerinde büyük alan kapladığını belirtmektedir. Ergenlik dönemindeki yaşantıların, problemleri veya sağlıklı ilişkilerin yetişkinlikte doyum sağlayacak ilişkiler yaşamak açısından önemli olduğu vurgulanmaktadır (Burger, 2006). Sonuç olarak bireyin kişiliği toplumdan ve kurduğu kişilerarası ilişkilerden ayrılamaz ve bu durum bireylerin ileride sağlıklı ya da sağlıklı psikolojileri olmasını dolayısıyla psikolojik iyi oluşlarını etkiler.

1.13.6. Varoluşçu Yaklaşım

İnsanın özgün ve biricik bir varlık olduğunu savunan varoluşçu yaklaşımı; yaşanılan zamana göre bireyin kendisini var edebileceğini veya değiştirebileceğini savunmaktadır (Gençtan, 2002: 307). Yaklaşım bireyi her şeyin öncesinde bir varoluş olarak görmektedir. Varoluşçu yaklaşım bireyin yaşadığı problemlerin çözümünün biyolojik bir yapıda ya da geçmiş yaşantılarda olduğunu düşünmemektedir. Çözümü hayattaki tercihleri özgürce seçebilme ve bu seçimlerin sonrasında sorumluluğunu alabilme olarak açıklamaktadır (Bezirci, 1997).

Varoluşçu yaklaşım temsilcilerinden biri olan Viktor Frankl; iyi oluş kuramlarının temelinde yer alan yaşamda anlam kavramından bahsetmektedir. Yaşamda anlam

kavramı iki farklı boyuta ayrılır ve bu boyutlar; anlamın varlığı ile anlam arayışıdır. Boyutlardan anlamın varlığı; insanların yaşamlarını ne kadar önemli ve anlamlı olarak algıladıklarıyla ilgiliyken, diğer boyut anlam arayışı ise insanların yaşamlarında önemi, anlamı, amacı arttırma çabaları ve istekleri ile bu değerlere yönelik bir anlayış geliştirme ile ilgilidir (Steger, Fraizer, Oishi, ve Kaler, 2006: 80). Yaklaşımına göre; yaşamında anlam bulamayan, ölüm yani var olmama tehdidi hisseden bireylerin mutsuzluk ve kaygı yaşayacağı düşünülmektedir (Halisdemir, 2013: 18). Bu sebeple yaşam anlamının olmaması, anlamı arayışta bir sonuca ulaşılamaması, var olmama tehdidi gibi konular insanda mutsuzluk ve kaygı için kaynak oluşturmaktadır. Viktor Frankl (1997), varoluşçu yaklaşımın temel kavramlarından biri olan ‘varoluşsal boşluk’ için; insanın hayatını devam ettirmesi için bir nedeni olmaması, bu yüzden yaşamı sorgulaması ve bireyin ruhunda oluşan boşluk hissi olarak tanımlanmaktadır. Sonuç olarak varoluşçu yaklaşıma göre insanlar yaşamlarında anlamı bulabildiklerini ve yaşamlarının anlamlı olduğunu düşünüyorsa psikolojik olarak daha iyi olmaktadır.

1.13.7. Hümanistik Yaklaşım

Hayatın bütün dönemlerinde mutluluk için çabalayan, kişisel fikirleriyle hayatını yönlendiren, başkasına bağlı olmadan kendi kararlarını veren insanlar; görevlerini gerektiği gibi yapmış insanlar olarak düşünülmektedir (Schultz ve Schultz, 2007). Maslow’a göre; bireyin kendini gerçekleştirme durumu yaşanmışsa, bu kişilerin psikolojik iyi oluşları o kadar sağlıklı durumda olacaktır. Yüksek seviyede psikolojik iyi oluşa sahip bireyler; kendine güvenir, yaratıcıdır ve başkalarıyla ilişkileri iyi durumdadır (Burger, 2006). Maslow’un çıkarımını destekleyen Rogers; psikolojik iyi oluşları sağlıklı seviyede olan bireyler, hayattaki ödevlerini hakkını vererek yapmaktadırlar. Yine bu kişiler, yeni deneyimler kazanmaya açık, başkalarının fikirlerine karşı ise kişisel tercihleriyle davranmak istemektedir (Schultz ve Schultz; akt. Cenkseven, 2004: 43).

1.14. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Psikoloji literatüründe psikolojik iyi oluş ile birçok farklı değişken incelenmiştir. Ülkemizdeki psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan ilk araştırma; Cenkseven’in (2004) psikolojik iyi oluş ölçeğini Türkçe’ye uyarlamak adına yapmış olduğu çalışmadır. Yapılan çalışmada üniversitede öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmanın sonucunda; psikolojik iyi oluş düzeyleri yönünden karşılaştırıldıklarında kadınların erkeklere göre daha yüksek psikolojik iyi

oluşa sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yormada yönünden elde edilen bulgular ise; flört, öğrenilmiş güçlülük, arkadaş ebeveyn ve serbest zaman aktivitelerinde algılanan hoşnutluk, dışadönüklük, dış kontrol odağı inancı, nevrotiklik değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordadığı şeklinde olmuştur.

Evli bireylerde psikolojik iyi oluşu ölçmek adına ölçeği Türkçe' ye uyarlama çalışma Özmete (2016) tarafından yapılmıştır. Eggleston ve arkadaşlarının (2001) geliştirmiş olduğu ölçeği uyarlayan çalışma evli kadın ve erkeklere uygulanmaktadır.

Boşanma aşamasında olan ve olmayan evli kişiler ile yapılan çalışmada (Timur, 2018) psikolojik iyi oluş ile cinsiyet, yaş, evlilik uyumu, medeni durum ve eş desteği parametreleriyle ilişkisi incelenmiştir. Sonuç olarak psikolojik iyi oluşu yalnızca medeni durumun anlamlı olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir.

Evli bireylerde psikolojik iyi oluşu yordama yönünden farklı değişkenler ile inceleyen Akdağ ve Çankaya (2015) yapmış oldukları çalışmada; benlik saygısı, kök aileyle ilişkiler ve evlilik doyumu değişkenlerini ele almıştır. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşunu yordama yönünden bağımsız değişkenlerden evlilik doyumu ve benlik saygısının %33,4 oranında açıklayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer değişken kök aileyle ilişkinin yordama yönünden psikolojik iyi oluş üzerinde bir açıklayıcı olmadığı tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin evlilik uyumlarının, psikolojik iyi oluş ve sosyodemografik değişkenlere göre incelendiği Yeşiltepe ve Çelik'in (2014) çalışmasında; cinsiyet yönünden anlamlı bir fark bulunmamış, evlilik yaşı, evlilik şekli, çocuk sayısı ve bakımı yönünden anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş alt boyutlarından özerklik, kişisel gelişim ve kendini kabulün evlilik uyumunda anlamlı belirleyiciler oldukları saptanmıştır.

Rıza (2016) çalışmasında; evli kişilerde bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu değişkenlerini ve sosyodemografik bazı verileri incelemiştir. Sonuç olarak psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu, bilişsel duygu düzenleme yöntemlerinin olumsuz alt boyutları ile evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında negatif anlamlı bir ilişkisi olduğunu tespit etmiştir. Bir diğer sonuç olarak ise; sosyodemografik değişkenler olan yaş, meslek, eğitim, çocuk sayısı ve evlilik süresinin

bilişsel duygu düzenleme yöntemlerini, evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir.

1989 yılında Ryff'in yapmış olduğu çalışma psikolojik iyi oluşla ilgili yurtdışındaki ilk çalışma olarak kabul edilmektedir. Bu çalışma temelde ölçek geliştirmek üzere hazırlanmıştır. Çalışmada üç farklı yaş grubundan kişiler karşılaştırılmıştır. Yurtdışında kültürel ve bireysel farklılıklar dikkate alınarak yapılmış ve psikolojik iyi oluşun nelere bağlı olduğu, ne şekilde değiştiğine dair yapılmış birçok çalışma bulunmaktadır. Örnek olarak; September ve arkadaşlarının 2001 yılında yaptıkları psikolojik iyi oluş, sahtekarlık duyguları ve cinsiyet rolü yönelimi çalışması, Brown ve Ryan'ın (2003) var olmanın faydaları, farkındalık ve psikolojik iyi oluştaki rolü araştırması, Roothman ve arkadaşlarının (2003) psikolojik iyi olmada cinsiyet farklılıkları çalışması, Shields ve Price'ın 2005 yılında İngiltere'de gerçekleştirdikleri psikolojik iyi oluşun algılanan sosyal desteğin ekonomik ve sosyal belirleyicilerine yönelik yaptıkları çalışma ve Lindfors ve arkadaşlarının (2006) İsveçli beyaz yakalı kadın ve erkek işçilerde psikolojik iyi oluş alt boyutlarını incelediği çalışma gösterilebilir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın deseni nicel olarak hazırlanmıştır. Var olan durumu betimlemek amacıyla tarama modeli kullanılmaktadır (Karasar, 2011). Çalışmada ilişkisel tarama modellerinden biri olan korelasyonel araştırmalar kullanılmıştır. Yapılan araştırmada bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelendiğinden yordayıcı korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni; 25 yaş üzeri evli bireylerdir. Araştırmanın örneklemi İstanbul ve Kocaeli’nde yaşayan 25 yaş üzeri evli bireyler oluşturmıştır. Örneklem büyüklüğünü tespit etme aşamasında alanyazındaki formüllerden yararlanılarak (Büyüköztürk vd., 2014) yararlanılmış ve sayı 377 olarak belirlenmiştir. Uygulanacak ölçeklerin eksik veya yanlış cevaplandırılma ihtimali göz önünde bulundurularak uygulamalar 466 katılımcıya yapılmıştır. Halihazırda psikiyatrik tedavi gören psikoterapik ilaç kullanan kişiler dışlanmıştır. Elde edilen verilerden yanlış ve eksik olanlar çıkarılmış, 409 kişi araştırmanın örneklemi oluşturmuştur.

2.3. Uygulama

Veriler 2021 yılı Nisan- Mayıs aylarında toplanmıştır. 25 yaş üzeri, evli, gönüllü katılımcılara uygun yöntemle internet üzerinden ulaşılmıştır. Veriler çevrimiçi toplanmıştır. Katılımcılara ulaşmak için hazırlanan duyuru, çeşitli e-posta gruplarından, sosyal medya hesaplarından, internet üzerinden paylaşılmış ve ölçekler, bilgilendirilmiş onam formu ve sosyodemografik form Google Form online anket yoluyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Halihazırda psikiyatrik tedavi gören psikoterapik ilaç kullanan kişiler dışlanmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama sürecinde Sosyodemografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Evli Kadın ve Evli Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçeklerin psikometrik özellikleri ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik form araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. İçerisinde yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, evlilik süresi, ocuk sayısı, ekonomik durum, psikiyatrik ilaç kullanım durumu, psikiyatrik tanının olup olmadığı sorulmuştur. Bu anketin bir toplam puanı bulunmamaktadır.

2.4.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Türkçe 'ye uyarlaması Selçuk ve arkadaşları tarafından yapılan YİYE II; Yetişkinlerde bağlanma biçimlerini ölçmek üzere Brennan ve arkadaşları tarafından hazırlanmıştır. iki temel bağlanma boyutu olan kaygı ve kaçınmayı ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 18 kaygı, 18 kaçınan bağlanma biçimine yönelik maddeler içermektedir ve toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar maddeleri; 1= Hiç katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum şeklinde likert tipi ölçek üzerinden değerlendirmektedirler. Ölçekte ters kodlanmış maddeler bulunmaktadır. Ölçekten iki farklı toplam puan elde edilmektedir. En düşük 18 en yüksek 126 puan alınmaktadır. Tek sayı numaralı maddeler kaygı boyutunu, çift sayı numaralı maddeler kaçınma boyutunu temsil etmektedir.

Bu araştırmada Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin iç tutarlılık katsayısı 0,89 bulunmuştur.

2.4.3. Bilişsel Duygu Düzenleme leği

Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen ve yaşanılan olaylar karşısında kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlayan Bilişsel Duygu Düzenleme leği Türkçe 'ye Onat ve Otrar (2010) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek; 1: Hiçbir zaman, 2: Bazen, 3: Düzenli olarak, 4: Sık sık, 5: Her zaman seçeneklerini içeren likert tipi oluşturulmuştur. Ölçeğin 36 maddesi ve 9 alt boyutu bulunmaktadır, her alt boyut 4 madde içerir. Alt boyutlardan yüksek puan alınması, stratejinin kullanımının daha çok olduğunu göstermektedir. Alt boyutlar "Kendini Suçlama", "Kabul Etme", "Düşünceye Odaklanma (Ruminasyon)", "Pozitif (Olumlu) Yeniden Odaklanma", "Plana Tekrar Odaklanma", "Pozitif (Olumlu) Yeniden Gözden Geçirme", "Bakiş Açısına Yerleştirme (Olayın Ciddiyetini Azaltma)", "Yıkım (Felaketleştirme)" ve "Diğerlerini Suçlama" şeklindedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı 0,87 bulunmuştur.

2.4.4. Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Eggleston ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen ve Türkçe 'ye uyarlanması Özmete (2016) tarafından yapılan Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği maddelerine ve alt boyutlarına göre; eş ve çocukla ilişkileri, aile yaşamı ve ev hayatı ile ilgili sorumlulukların sürdürülmesini, genel olarak kişinin hayatı ve hissettiği duyguları, aynı zamanda hissedilen memnuniyeti ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 36 madde ve 3 farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; genel duygular, ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilmedir. 5'li likert tipi cevaplar içeren ölçekte puanlama 5- kesinlikle katılmıyorum, 4- katılmıyorum, 3- kararsızım, 2- katılıyorum, 1- kesinlikle katılıyorum şeklinde yapılmaktadır. Ölçekte yer alan 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14,15,16,17,18,33 numaralı maddeler ters maddedir. Ölçekten alınan düşük puan yüksek iyi oluşu ifade etmektedir.

Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı 0.94'tür.

2.5. İstatistiksel Analiz

Araştırmada uygulanan ölçeklerden toplanan veriler SPSS 22.0 aracılığıyla istatistiksel analizlere dahil edilmiştir. Ölçekler içerisinde ters madde olarak kodlanması gerekenler düzeltilmiş daha sonra her ölçek alt boyutlarına ayrılmıştır. Analizlere başlanmadan önce toplanan verilerin normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir. Yapılan kontrolden sonra verilerin normal dağıldığı tespit edildiğinden diğer analizlere geçilmiştir.

Katılımcıların araştırma değişkenleri ile cinsiyet arasındaki farklılıkları ölçmek için t-testi, araştırma değişkenlerinin alt boyutları ile diğer sosyodemografik değişkenler (eğitim, meslek grupları, gelir düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısı) arasındaki farklılıkları ölçmek için ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin ve alt boyutlarının her biri aralarında ilişki olup olmadığını sınamak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu yöntemiyle analiz edilmiştir. Bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemek amacıyla aracı değişken analizi yapılmıştır ve bu analiz Hayes (2009) tarafından önerilen SPSS Process Macro eklentisi (Model 4) ile yürütülmüştür. Araştırma modelinde aracı değişken etkilerinin analizinde Process makro, aracılık rolünün testinde ise bootstrap yöntemi kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde analiz sonuçları yer almaktadır. Analizlere geçilmeden önce veri girişlerinin doğruluğu, uç ve kayıp değerlerin tespiti için gerekli incelemeler yapılmış, bunun sonucunda herhangi bir uç değer olmadığı görülmüştür. Ardından değişkenlerin ve ölçümlerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığının incelenmesi örneklemin basıklık ve çarpıklık değerleri ile histogram grafikleri incelenmiştir.

Tablo 1: Kullanılan Ölçeklere İlişkin Normallik İncelemesi

Ölçekler	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II	409	1.00	3.81	1.95	.541	1.83	.849	.290
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	409	1.47	4.64	3.39	.460	3.36	-.414	1.818
Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	409	1.00	4.86	2.14	.736	2.00	.919	.854

Ölçeklerin normallik değerlerine baktığımızda Skewness (Çarpıklık) değerlerinin $|2|$ 'den küçük olduğu, Kurtosis (Basıklık) değerlerinin de $|2|$ 'den küçük olduğu görülmektedir. George ve Mallery (2010) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve +2 aralığında olması durumunda araştırma değişkenlerinin yapılacak diğer testler için normallik standartlarına uyduğunu söylemektedir.

3.1. Örneklem Grubunun Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı

Bu bölümde, örneklem grubu dağılımına ilişkin sosyodemografik bilgilerin frekans ve yüzdeleri hesaplanmıştır. Katılımcılara ait sosyodemografik bilgi verileri Tablo 2' de sunulmuştur.

Tablo 2: Katılımcıların Demografik Değişkenlere Ait Frekans Dağılımı

<i>Değişkenler</i>		<i>N</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	230	56.2
	Erkek	179	43.8
Eğitim	Ortaokul / Lise	97	23.7
	Üniversite	263	64.3
	Yüksek Lisans / Doktora	49	12.0
Meslek	İşçi	28	6.8
	Memur	85	20.8
	Serbest Meslek	51	12.5
	Ev Kadını	41	10.0
	Eğitim Sektörü	77	18.8
	Sağlık Sektörü	41	10.0
	Emekli	45	11.0
	Diğer	41	10.0
Gelir Düzeyi	Düşük	16	3.9
	Orta	348	85.1
	Yüksek	45	11.0
Evlilik Süresi	1- 5	33	8.1
	6- 10	88	21.5
	11- 15	56	13.7
	16- 20	53	13.0
	21 yıl ve üzeri	179	43.8
Çocuk Sayısı	Hiç yok	19	4.6
	1	113	27.6
	2- 3	266	65.0
	4- 5	11	2.7
Yaş (Ort±Ss)	45.4±10.0	min:27	max:75

Katılımcılar; 230 (%56.2) kadın, 179 (%43.8) erkek evli bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması $\bar{x} = 45.4$ 'tür. Katılımcılar arasında en küçük yaş 27, en büyük yaş 75'tir. Katılımcıların eğitim durumuna göre dağılımı incelendiğinde; 263 (%64.3) kişinin üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 348 kişi kendisini orta gelir düzeyinde (%85.1) ifade etmiştir. Evlilik süresinde en fazla katılımcı 179 kişi ile (%43.8) 21 yıl ve daha fazla süresindedir. Sahip olunan çocuk sayısına göre dağılım incelendiğinde; 266 kişinin (%65) 2 ya da 3 çocuğu olduğu görülmektedir.

3.2. Cinsiyet Farklarına İlişkin Bulgular

Ölçeklerden elde edilen alt boyut puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız grup t- test analizi ile incelenmiş ve Tablo 3, ve Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 3: YİYE II ve EKEPİÖÖ Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Fark Analizi

	Kadın (N:230)	Erkek (N:179)	
YİYE II	Ort±SS	Ort±SS	p
Kaygılı Bağlanma	2.07±0.55	2.15±0.53	0.136
Kaçıngan Bağlanma	1.79±0.76	1.79±0.61	0.911
EKEPİÖÖ			
Genel Duygular	2.16±0.75	2.01±0.79	0.061
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	2.03±0.84	2.13±1	0.271
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	2.71±0.96	2.48±0.96	0.018*

** p<0.01; *p<0.05

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutları olan kaygılı bağlanma ve kaçıngan bağlanma yönünden cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarından; ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutunun cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (t=2.366, p=0.018). Kadın katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{x}$ =2.71, Ss=0.96) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}$ =2.48, Ss=0.96) daha yüksektir (Tablo 3).

Tablo 4: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Fark Analizi

	Kadın (N:230)	Erkek (N:179)	
	Ort±SS	Ort±SS	p
KS	2.80±0.72	2.86±0.70	0.466
KE	3.01±0.80	3.13±0.70	0.118
DO	3.69±0.74	3.56±0.71	0.064
PTO	3.68±0.68	3.68±0.68	0.301
PL.TO	4.31±0.65	4.28±0.67	0.663
PYGG	4.28±0.71	4.09±0.71	0.009**
BAY	3.72±0.80	3.67±0.78	0.539
Y	2.02±0.89	2.51±0.95	0.001**
DS	2.65±0.81	2.81±0.78	0.056

** p<0.01; *p<0.05

BDDÖ alt ölçeklerinde pozitif yeniden gözden geçirmenin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=2.625$, $p=0.009$). Kadınlar ($\bar{x}=4.28$, $Ss=0.71$) erkeklere göre ($\bar{x}=4.09$, $Ss=0.71$) daha yüksek ortalamaya sahiptir. Diğer bir alt boyut olan yıkım boyutunun ($t=-3.442$, $p=0.001$) erkek katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{x}=2.51$, $Ss=0.95$) kadın katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=2.02$, $Ss=0.81$) daha yüksektir (Tablo 4).

3.3. Eğitim Düzeyindeki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Ölçeklerden elde edilen puanların eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve Tablo 5 ve Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 5: YİYE II ve EKEPİÖÖ Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması

	Ortaokul -Lise (N:97)	Üniversite (N:263)	Yüksek Lisans - Doktora (N:49)	<i>p</i>
YİYE II	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	
Kaygılı Bağlanma	2.18±0.63	2.08±0.50	2.07±0.58	0.259
Kaçıngan Bağlanma	1.78±0.63	1.78±0.71	1.86±0.72	0.740
EKEPİÖ				
Genel Duygular	2.17±0.80	2.05±0.71	2.20±0.98	0.257
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	2.25±1.02	1.97±0.83	2.28±1.04	0.008
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	2.63±1.02	2.57±0.96	3.15±0.88	0.503

$p<0.05$

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II’nin alt boyutları olan kaygılı bağlanma ve kaçıngan bağlanma yönünden eğitim durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet alt boyutunda, ortaokul / lise mezunu düzeyindeki katılımcıların ($\bar{x}=2.25$, $Ss=1.02$) ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyduğu memnuniyet ortalamaları üniversite mezunu ($\bar{x}=1.97$, $Ss=0.83$) düzeyindeki katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir (Tablo 5).

Tablo 6: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Ortaokul - Lise (N:97)	Üniversite (N:263)	Yüksek Lisans Doktora (N:49)	
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	<i>p</i>
KS	2.85±0.74	2.83±0.69	2.76±0.76	0.754
KE	3.01±0.87	3.07±0.72	3.12±0.74	0.690
DO	3.42±0.84	3.68±0.70	3.80±0.60	0.002
PTO	3.81±0.73	3.70±0.67	3.54±0.66	0.083
PL.TO	4.35±0.72	4.26±0.65	4.35±0.56	0.441
PYGG	4.25±0.77	4.16±0.69	4.27±0.71	0.440
BAY	3.93±0.82	3.63±0.79	3.60±0.61	0.004
Y	2.55±1.04	2.28±0.90	2.20±0.77	0.026
DS	2.76±0.85	2.75±0.78	2.45±0.80	0.050

$p<0.05$

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinde; Düşünceye Odaklanma alt boyutunda, ortaokul / lise mezunu düzeyindeki katılımcıların ($\bar{x}$ =3.42, Ss=0.84) düşünceye odaklanma ortalamaları üniversite mezunu ($\bar{x}$ =3.68, Ss=.70) ve yüksek lisans / doktora mezunu ($\bar{x}$ =3.80, Ss=0.60) düzeyindeki katılımcıların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düşüktür. Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutunda ortaokul / lise mezunu düzeyindeki katılımcıların ($\bar{x}$ =3.93, Ss=0.82) bakış açısına yerleştirme ortalamaları üniversite mezunu ($\bar{x}$ =3.63, Ss=0.79) ve yüksek lisans / doktora mezunu ($\bar{x}$ =3.60, Ss=0.61) düzeyindeki katılımcıların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir. Yıkım alt boyutunda ortaokul / lise mezunu düzeyindeki katılımcıların ortalamaları ($\bar{x}$ =2.55, Ss=1.04) üniversite mezunu katılımcılara göre ($\bar{x}$ =2.28 Ss=0.90) anlamlı düzeyde yüksektir.

3.4. Meslek Grupları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Katılımcılardan toplanan ölçek verilerinin meslek gruplarına göre farklılık gösterme durumu Tablo 7 ve Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 7: YİYE II ve EKEPİÖÖ Alt Boyutlarının Meslek Türlerine Göre Karşılaştırılması

	İşçi (N:28)	Memur (N:85)	Serbest Meslek (N:51)	Ev Hanımı (N:41)	Eğitim Sektörü (N:77)	Sağlık Sektörü (N:41)	Emekli (N:45)	Diğer (N:41)	
YİYE II	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	p
Kaygılı Bağlanma	2.27±0.72	2.11±0.44	2.17±0.55	2.04±0.54	2.05±0.56	2.03±0.48	2.02±0.47	2.21±0.67	0.327
Kaçınan Bağlanma	1.85±0,66	1.80±0.71	1.85±0.76	1.83±0.84	1.79±0.67	1.70±0.70	1.66±0.61	1.86±0.59	0.861
EKEPİÖÖ									
GD	2.10±0,60	2.16±0.73	2.06±0.79	2.31±0.95	2.06±0.77	2.11±0.63	1.97±0.85	1.94±0.74	0.457
EABKDM	2.21±0,75	1.99±0.78	1.91±1.00	2.16±1.06	2.25±1.02	1.99±0.62	2.07±1.05	2.03±0.85	0.469
EDAS	2.94±0,85	2.86±0.94	2.17±0.88	2.56±1.05	2.74±0.92	2.87±0.93	2.19±1.07	2.40±0.90	p<0.05

p<0.05

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutları olan kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma yönünden meslek gruplarına göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analizler sonucu Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde; Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürme alt boyutu Post Hoc sonuçlarına göre; memur meslek grubunda olan katılımcıların ($\bar{x}$ = 2.86, Ss=0.94) ve sağlık sektöründe çalışan katılımcıların ($\bar{x}$ =2.87, Ss=0.93) ev dışındaki aktiviteleri sürdürme ortalamaları serbest meslek grubundaki ($\bar{x}$ =2.17, Ss= 0.88) katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir (Tablo 7).

Tablo 8: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Meslek Gruplarına Göre Karşılaştırılması

	İşçi (N:28)	Memur (N:85)	Serbest Meslek (N:51)	Ev Hanımı (N:41)	Eğitim Sektörü (N:77)	Sağlık Sektörü (N:41)	Emekli (N:45)	Diğer (N:41)	
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	p
KE	2.93±0.69	2.88±0.72	2.92±0.67	2.71±0.79	2.78±0.78	2.81±0.58	2.86±0.69	2.72±0.68	0.741
KS	3.33±0.85	3.06±0.68	3.16±0.73	2.93±1.03	3.07±0.69	2.80±0.66	3.14±0.72	3.03±0.80	0.145
DO	3.75±0.93	3.66±0.70	3.66±0.84	3.56±0.75	3.68±0.57	3.59±0.60	3.71±0.72	3.43±0.87	0.642
PTO	3.83±0.57	3.65±0.67	3.94±0.63	3.64±0.73	3.67±0.71	3.50±0.77	3.92±0.72	3.57±0.51	0.013
PL.TO	4.29±0.72	4.17±0.72	4.40±0.57	4.30±0.75	4.35±0.51	4.27±0.69	4.32±0.75	4.30±0.60	0.675
PYGG	4.17±0.83	4.13±0.74	4.25±0.60	4.24±0.83	4.17±0.67	4.24±0.65	4.19±0.71	4.25±0.74	0.977
BAY	3.85±0.89	3.63±0.81	3.81±0.72	3.68±0.89	3.64±0.63	3.67±0.89	3.71±0.84	3.77±0.79	0.828
Y	2.66±1.09	2.31±0.86	2.24±1.00	2.33±1.02	2.29±0.79	2.14±0.89	2.58±0.85	2.31±1.09	0.243
DS	2.83±0.90	2.80±0.78	2.65±0.76	2.67±0.91	2.64±0.80	2.74±0.77	2.82±0.76	2.65±0.83	0.831

p<0.05

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinde; Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutunda, serbest meslek grubundaki katılımcıların ($\bar{x}$ =3.94, Ss=0.63) pozitif tekrar odaklanma ortalamaları sağlık sektöründe çalışan ($\bar{x}$ =3.50, Ss=0.77) katılımcıların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir (Tablo 8).

3.5. Evlilik Süresindeki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Evlilik süresine değişkeni ile elde edilen veriler arasında farklılık olup olmadığı Tablo 9 ve Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 9: YİYE II ve EKEPİÖÖ Alt Boyutlarının Evlilik Süresi Açısından Karşılaştırılması

	1 - 5 (N:33)	6 - 10 (N: 88)	11 - 15 (N: 56)	16 - 20 (N:53)	21 ve üzeri (N: 179)	p
YİYE II	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	
Kaygılı Bağlanma	2.17±0.57	2.05±0.52	2.07±0.56	2.06±0.58	2.14±0.54	0.616
Kaçınan Bağlanma	1.80±0.78	1.75±0.78	1.73±0.61	1.76±0.63	1.83±0.68	0.844
EKEPİÖÖ						
Genel Duygular	2.18±0.86	2.19±0.64	2.36±0.96	2.19±0.88	1.92±0.66	0.001
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	2.21±0.95	2.10±0.81	2.19±0.95	2.12±1.10	1.98±0.88	0.450
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	2.67±0.90	2.81±0.98	2.84±0.88	2.67±1.01	2.41±0.94	0.004

$p<0.05$

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II’nin alt boyutları olan kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma yönünden evlilik süresi açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Evlilik süresi değişkeni ile ilgili yapılan analizde; Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde, Genel Duygular alt boyutunda Post Hoc testi sonuçlarına göre, 21 yıl ve daha fazla süredir evli olan katılımcıların ($\bar{x}$ =2.36, Ss=0.96) genel duygu ortalamaları 11- 15 yıldır evli olan ($\bar{x}$ =1.92, Ss=0.66) katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Yine aynı ölçeğin bir diğer alt boyutu olan Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme ’de Post Hoc testi sonuçlarına göre, 11- 15 yıldır evli olan ($\bar{x}$ =2.84, Ss=0.88) ve 6- 10 yıldır evli olan ($\bar{x}$ =2.81, Ss=0.98) katılımcıların ortalamaları; 21 yıl ve daha fazla süredir evli olan katılımcıların ($\bar{x}$ =2.41, Ss=0.94) ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir (Tablo 9).

Tablo 10: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması

	1 - 5 (N:33)	6 - 10 (N: 88)	11 - 15 (N: 56)	16 - 20 (N:53)	21 ve üzeri (N: 179)	
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	<i>p</i>
KS	2.76±0.76	2.83±0.78	2.78±0.67	2.84±0.71	2.85±0.68	0.940
KE	3.09±0.82	3.12±0.73	2.98±0.85	3.10±0.85	3.04±0.71	0.825
DO	3.76±0.72	3.56±0.75	3.75±0.71	3.75±0.65	3.58±0.75	0.231
PTO	3.51±0.60	3.52±0.69	3.65±0.65	3.79±0.67	3.83±0.69	0.003
PL.TO	4.03±0.76	4.28±0.70	4.43±0.54	4.38±0.66	4.28±0.64	0.072
PYGG	4.19±0.82	4.17±0.80	4.37±0.60	4.32±0.60	4.12±0.70	0.153
BAY	3.52±0.76	3.72±0.81	3.79±0.77	3.70±0.87	3.70±0.77	0.648
Y	2.43±1.19	2.28±0.85	2.03±0.85	2.30±0.99	2.45±0.90	0.042
DS	2.93±1.03	2.68±0.77	2.54±0.88	2.60±0.84	2.79±0.72	0.111

p<0.05

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinde; Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutunda farklılaşma saptanmaktadır. Post Hoc testi sonuçlarına göre, 21 yıl ve daha fazla süredir evli olan katılımcıların ($\bar{x}$ =3.83, Ss=0.69) ortalamaları 6- 10 yıldır evli olan ($\bar{x}$ =3.52, Ss=0.69) katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir alt boyut Yıkım 'da ise Post Hoc testi sonuçlarına göre, 21 yıl ve daha fazla süredir evli olan katılımcıların ($\bar{x}$ =2.45, Ss=0.90) ortalamaları 11- 15 yıldır evli olan ($\bar{x}$ =2.03, Ss=0.85) katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir (Tablo 10).

3.6. Çocuk Sayısındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların çocuk sayılarına göre değişken alt boyutlarından alınan puanların farklılık durumları incelenmiş ve Tablo 11 ve Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 11: YİYE II ve EKEPİÖÖ Alt Boyutlarının Çocuk Sayısı Açısından Karşılaştırılması

	Hiç yok (N:19)	1 (N:113)	2 - 3 (N:266)	4 - 5 (N:11)	p
YİYE II	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	
Kaygılı Bağlanma	2.09±0.56	2.07±0.51	2.11±0.55	2.35±0.74	0.426
Kaçıngan Bağlanma	1.57±0.58	1.68±0.60	1.85±0.74	1.88±0.63	0.087
EKEPİÖÖ					
Genel Duygular	2.00±0.79	2.05±0.70	2.12±0.78	2.04±0.98	0.828
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	1.87±0.88	2.12±0.87	2.05±0.91	2.51±1.36	0.282
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	2.31±0.77	2.65±1.00	2.61±0.97	2.75±0.73	0.996

$p<0.05$

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutları olan kaygılı bağlanma ve kaçıngan bağlanma yönünden çocuk sayısı açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarının çocuk sayısına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 11).

Tablo 12: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması

	Hiç yok (N:19)	1 (N:113)	2 - 3 (N: 266)	4 - 5 (N: 11)	p
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	
KS	2.93±0.68	2.78±0.76	2.83±0.69	3.09±0.68	0.537
KE	3.30±0.61	3.07±0.81	3.05±0.75	2.86±0.64	0.447
DO	3.67±0.72	3.67±0.70	3.62±0.75	3.50±0.59	0.880
PTO	3.61±0.60	3.69±0.64	3.71±0.71	4.02±0.68	0.447
PL.TO	4.59±0.34	4.33±0.58	4.26±0.70	4.27±0.60	0.189
PYGG	4.48±0.54	4.29±0.66	4.14±0.74	4.18±0.72	0.085
BAY	3.72±0.66	3.76±0.71	3.66±0.83	4.02±0.55	0.375
Y	2.21±1.14	2.25±0.85	2.35±0.93	3.09±1.06	0.034
DS	2.67±0.90	2.74±0.81	2.70±0.79	3.02±0.89	0.609

$p<0.05$

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinde; Yıkım alt boyutunda Post Hoc testi sonuçlarına göre, sahip oldukları çocuk sayısı 4-5 olan katılımcıların ($\bar{x}$ =3.09, Ss=1.06) ortalamaları 1 çocuğu olan ($\bar{x}$ =2.25, Ss=0.85) katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir (Tablo 12).

3.7. Gelir Düzeyindeki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Gelir düzeyi ile toplanan katılımcı verilerinin arasındaki farklılık durumu incelenmiş ve Tablo 13 ve Tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 13: YİYE II ve EKEPİÖÖ Alt Boyutlarının Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

YİYE II	Düşük (N:16)	Orta (N:348)	Yüksek (N:45)	p
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	
Kaygılı Bağlanma	2.28±0.67	2.11±0.55	1.97±0.44	0.111
Kaçıngan Bağlanma	2.18±1.02	1.77±0.66	1.81±0.79	0.068
EKEPİÖÖ				
Genel Duygular	2.44±0.90	2.11±0.77	1.85±0.63	0.018
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	2.70±1.07	2.09±0.91	1.71±0.74	0.001
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	2.96±1.11	2.66±0.95	2.12±0.84	0.001

p<0.05

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II’nin alt boyutları olan kaygılı bağlanma ve kaçıngan bağlanma yönünden çocuk sayısı açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Yapılan analizler ve Post Hoc testi sonucunda Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin üç alt boyutunda da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Genel Duygular alt boyutunda düzeyi düşük olan katılımcıların ($\bar{x}$ =2.44, Ss=0.90) genel duygu ortalamaları gelir düzeyi yüksek olan ($\bar{x}$ =1.85, Ss=0.63) katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet alt boyutunda, düşük gelir düzeyindeki katılımcıların ($\bar{x}$ =2.70, Ss=1.07) ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyduğu memnuniyet ortalamaları orta gelir düzeyindeki ($\bar{x}$ =2.09, Ss=0.91) ve yüksek gelir yüzeyindeki ($\bar{x}$ =1.71, Ss=0.74) katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme alt boyutunda, düşük gelir düzeyindeki katılımcıların ($\bar{x}$ =2.96, Ss=1.11) ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme ortalamaları orta gelir düzeyindeki ($\bar{x}$ =2.66, Ss=0.95) ve yüksek gelir yüzeyindeki ($\bar{x}$ =2.12, Ss=0.84) katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir (Tablo 13).

Tablo 14: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Düşük (N:16)	Orta (N:348)	Yüksek (N:45)	
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	<i>p</i>
KS	2.87±0.67	2.82±0.73	2.87±0.53	0.870
KE	3.12±0.97	3.06±0.75	3.06±0.76	0.949
DO	3.54±0.76	3.62±0.74	3.81±0.64	0.214
PTO	3.71±0.90	3.71±0.70	3.65±0.57	0.842
PL.TO	4.29±0.93	4.28±0.65	4.37±0.55	0.694
PYGG	4.06±0.79	4.19±0.72	4.30±0.58	0.549
BAY	3.71±0.86	3.70±0.81	3.68±0.63	0.988
Y	2.57±0.83	2.36±0.95	2.05±0.75	0.058
DS	2.56±0.91	2.75±0.80	2.56±0.73	0.235

$p<0.05$

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ile gelir düzeyi arasında farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 14).

3.8. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 15: Ölçek Ortalamalarının Korelasyon Bulguları

	YİYE II	BDDÖ	EKEPİÖÖ
YİYE II r	1	.215**	.495**
BDDÖ r		1	.099*
EKEPİÖÖ r			1

** $p<0.01$, * $p<0.05$

YİYE II ve BDDÖ arasında çok zayıf pozitif lineer ilişki bulunmakta olup korelasyon değeri $r=.215$ 'tir. YİYE II ve EKEPİÖÖ arasında ise orta düzeyde pozitif lineer ilişki bulunmakta olup korelasyon değeri $r=.495$ 'tir. BDDÖ VE EKEPİÖÖ arasında ise çok zayıf pozitif lineer ilişki bulunmakta olup korelasyon değeri $r=.099$ olarak hesaplanmıştır (Tablo 15).

Bağlanma stillerinin evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile ilişkisi Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16: Yakın İlişkilerde Yaşantılar II Envanteri Alt Boyutları ile Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Kaygılı Bağlanma (1)	r	1	.500**	.378**	.329**	.226**
Kaçıngan Bağlanma (2)	r		1	.440**	.411**	.210**
GD (3)	r			1	.641**	.456**
EABKDM (4)	r				1	.534**
EDAS (5)	r					1

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

YİYE II'nin alt boyutu olan Kaygılı Bağlanma ile EKEPİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular ($r = .378$ $p < 0.01$) ve Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet ($r = .329$ $p < 0.01$) boyutları arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre, kaygılı bağlanma puanı arttıkça, evli bireylerin genel duygular ve ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet puanı artmaktadır. Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme boyutu arasında ise düşük düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .226$ $p < 0.01$). Bu bulgudan kaygılı bağlanma puanı arttıkça, evli bireylerin ev dışındaki aktivitelerini sürdürebilme puanı artar sonucu çıkarılmaktadır.

YİYE II'nin alt boyutu olan Kaçıngan Bağlanma ile EKEPİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular ($r = .440$ $p < 0.01$) ve Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet ($r = .411$ $p < 0.01$) boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulguya göre, kaçıngan bağlanma puanı arttıkça, genel duygular ve ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet puanı artmaktadır. Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme boyutu arasında ise düşük düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .210$ $p < 0.01$). Bu bulguya göre, kaçıngan bağlanma puanı arttıkça, evli bireylerin ev dışındaki aktivitelerini sürdürebilme puanı artmaktadır.

Bağlanma stilleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo de sunulmuştur.

Tablo 17: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği Alt Boyutları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

									P			
		KB	Kaç. B.	KS	KE	DO	PTO	Pl. TO	YGG	BAY	Y	DS
KB	r	1	.500**	.291**	.374**	.299**	.037	.003	-.014	.174**	.423**	.281**
Kaç.B	r		1	.110*	.167**	.092*	-.163**	-.236**	-.227**	-.029	.260**	.190**
KS	r			1	.423**	.365**	-.006	.106*	.041	.277**	.354**	.250**
KE	r				1	.390**	.207**	.144**	.184**	.349**	.442**	.375**
DO	r					1	.251**	.412**	.332**	.332**	.312**	.273**
PTO	r						1	.540**	.572**	.443**	.133**	.108*
Pl.TO	r							1	.711**	.501**	.025	.027
PYGG	r								1	.579**	-.025	-.071
BAY	r									1	.287**	.240**
Y	r										1	.582**
DS	r											1

** $p<0.01$; * $p<0.05$

YİYE II'nin alt boyutu olan Kaygılı Bağlanma ile BDDÖ alt boyutlarından Kendini Suçlama alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=.291$ $p<0.01$). Bu bulgu sonucunda kaygılı bağlanma puanı arttıkça kendini suçlama puanının artacağı sonucuna varılmaktadır. Kaygılı Bağlanma ve Kabul Etme alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=.374$ $p<0.01$). Bu bulgu sonucunda kaygılı bağlanma puanı arttıkça bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme puanının artacağı sonucuna varılmaktadır. Kaygılı Bağlanma ile Düşünceye Odaklanma ($r=.299$ $p<0.01$) ve Bakış Açısına Yerleştirme ($r=.174$ $p<0.01$) alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu sonucuna göre kaygılı bağlanma puanı arttıkça düşünceye odaklanma ve bakış açısına yerleştirme puanı artacaktır. Yıkım alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=.423$ $p<0.01$). Bu bulgu sonucunda kaygılı bağlanma puanı arttıkça yıkım puanının artacağı sonucuna varılmaktadır. Diğerlerini Suçlama alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=.281$ $p<0.05$). Bu bulgu sonucunda kaygılı bağlanma puanı arttıkça diğerlerini suçlama puanının artacağı sonucuna varılmaktadır (Tablo 17).

YİYE II'nin alt boyutu olan Kaçınan Bağlanma ile BDDÖ alt boyutlarından Kabul Etme alt boyutu arasında çok düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır

($r=.110$ $p<0.05$). Bu bulgu sonucunda kaçınan bağlanma puanı arttıkça kabul etme puanının artacağı sonucuna varılmaktadır. Kaçınan Bağlanma ile Kendini Suçlama ($r=.167$ $p<0.01$) ve Düşünceye Odaklanma ($r=.092$ $p<0.05$) alt boyutları arasında çok düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulguya göre kaçınan bağlanma puanı arttıkça kendini suçlama ve düşünceye odaklanma puanı artacaktır. Kaçınan bağlanma ile Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutu arasında çok düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-.163$ $p<0.01$). Bu bulguya göre kaçınan bağlanma puanı arttıkça pozitif tekrar odaklanma puanı azalacaktır. Kaçınan Bağlanma ile Plana Tekrar Odaklanma alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-.236$ $p<0.01$). Bu bulguya göre kaçınan bağlanma puanı arttıkça plana tekrar odaklanma puanı azalacaktır. Kaçınan Bağlanma ile Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-.227$ $p<0.01$). Bu bulguya göre kaçınan bağlanma arttıkça pozitif yeniden gözden geçirme azalacaktır. Kaçınan Bağlanma ile Yıkım alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=.260$ $p<0.01$). Bu bulguya göre kaçınan bağlanma arttıkça yıkım artacaktır. Kaçınan Bağlanma ile Diğerlerini Suçlama alt boyutu arasında çok düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=.190$ $p<0.05$). Bu bulguya göre kaçınan bağlanma arttıkça diğerlerini suçlama artacaktır.

Tablo 18: Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutları Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
GD (1)	r 1	.641**	.456**	.146**	.181**	.165**	-.132**	-.110*	-.123*	.011	.250**	.123**
EABKD M (2)	r	1	.534**	.064	.124*	.070	-.132**	-.155**	-.147**	-.019	.285**	.128**
EDAS (3)	r		1	.122*	.095	.101*	-.137**	-.047	-.071	.054	.176**	.110*
KS (4)	r			1	.423**	.365**	-.006	.106*	.041	.277**	.354**	.250**
KE (5)	r				1	.390**	.207**	.144**	.184**	.349**	.442**	.375**
DO (6)	r					1	.251**	.412**	.332**	.332**	.312**	.273**
PTO (7)	r						1	.540**	.572**	.443**	.133**	.108*
PL TO (8)	r							1	.711**	.501**	.025	.027
PYGG (9)	r								1	.579**	-.025	-.071
BAY (10)	r									1	.287**	.240**
Y (11)	r										1	.582**
DS (12)	r											1

** $p<0.01$; * $p<0.05$

EKEPİÖÖ alt boyutu genel duygular ile BDDÖ alt boyutu kendini suçlama arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.146$, $p<0.01$). Bulgulara göre kendini suçlama puanı arttıkça genel duygular puanı artacaktır. Genel duygular ile kabul etme ($r=.181$, $p<0.01$) ve düşünceye odaklanma ($r=.165$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Genel duygular ile pozitif tekrar odaklanma ($r=-.132$, $p<0.01$) ve plana tekrar odaklanma ($r=-.110$, $p<0.05$) arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bulgulara göre; pozitif tekrar odaklanma ve plana tekrar odaklanma puanı arttıkça genel duygular puanı azalacaktır. Genel duygular ile pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.123$, $p<0.05$). Pozitif yeniden gözden geçirme puanı arttıkça genel duygular puanı azalacaktır sonucuna ulaşılmaktadır. Genel duygular ile yıkım alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.250$, $p<0.01$). Değerler dikkate alındığında yıkım puanı arttıkça genel duygular puanı artacaktır sonucuna ulaşılmaktadır. Genel duygular ile diğerlerini suçlama arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.123$, $p<0.01$). Bulgulara göre diğerlerini suçlama puanı arttıkça genel duygular puanı artacaktır (Tablo 18).

EKEPİÖÖ alt boyutu ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ile BDDÖ alt boyutu kabul etme arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.124$, $p<0.05$). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme puanı arttıkça ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyeti puanı artacaktır sonucuna ulaşılmaktadır. Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutu ile pozitif tekrar odaklanma ($r=-.132$, $p<0.01$), plana tekrar odaklanma ($r=-.155$, $p<0.01$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($r=-.147$, $p<0.01$) boyutları arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu değerler dikkate alındığında pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme puanı arttıkça ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet puanı azalacaktır. Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ile yıkım arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.285$, $p<0.01$). Bu değerlere göre yıkım puanı arttıkça ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet puanı artacaktır. Başka bir alt boyut olan diğerlerini suçlama ile ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.128$,

$p<0.01$). Bulgulara göre diğerlerini suçlama puanı artıkça ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet puanı artacaktır (Tablo 18).

EKEPİÖÖ alt boyutu ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme ile BDDÖ alt boyutu pozitif tekrar odaklanma arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.137$, $p<0.01$). Bu değerler dikkate alındığında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif tekrar odaklanma puanı artıkça psikolojik iyi oluşun ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme puanı azalacaktır (Tablo 18).

3.9. Process Makro Model Testi ile Aracı Rolün Değerlendirilmesi

Bağlanma stillerinin evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile ilişkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün olup olmadığının incelenmesi amacıyla bir aracı değişken analizi modeli kurulmuş ve bu model Hayes (2013) tarafından önerilen SPSS Process Makro eklentisi (Model 4) ile test edilmiştir. Bu doğrultuda, raporlanmış olan doğrudan-dolaylı etkiler, analiz Bootsrap yöntemi ile 5000 yeni örnekleme dayanarak hesaplanan güven aralıklarının incelenmesi yolu ile gerçekleşmiştir. Bu yöntemde güven aralığı değerlerinin arasında sıfır değerinin bulunmamasıyla anlamlı etkiye ulaşılacağı vurgulanmaktadır (Mackinnon, Lockwood, Williams, 2004).

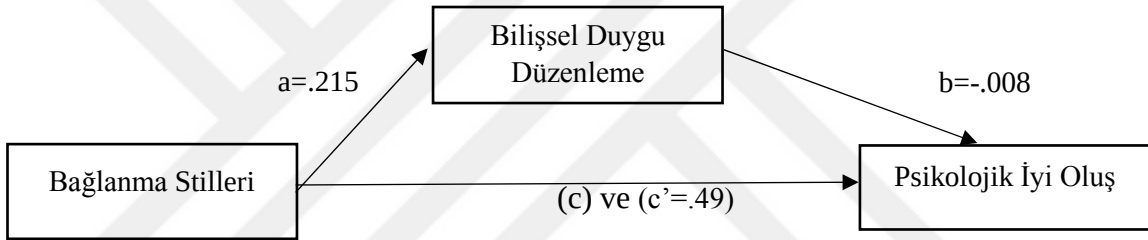
Tablo 19: Aracı Değişken Analizi Sonuçları

Yollar	β	Yol Etkileri		Güven Aralığı	
		SH	p	Düşük	Yüksek
YİYE II - BDDS					
(a)	.183	.04	.001	.10	.26
BDDS- EKEPİÖÖ					
(b)	-.013	.07	.848	-.15	.12
YİYE II- EKEPİÖÖ (c)	.067	.06	.001	.55	.79
Toplam etki (c')	.067	.06	.001	.55	.79

Tablo 19 incelendiğinde;

- a yolunun anlamlı olduğu; bağlanma stillerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini pozitif yönde (a yolu; $\beta = .183$, $SH = .04$, $t = 4.45$, $p = .001$ GA [.10 - .26]) yordadığı görülmektedir.
- Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yordama durumu bulunmamaktadır (b yolu; $\beta = -.013$, $SH = .07$, $t = -.191$, $p = .838$ GA [-.15 .12]). Modelde b yolu anlamsızdır.

- Bağılanma stillerinin evli bireylerde psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı görülmektedir (c yolu; $\beta=.067$, SH=.06, $t=11.241$, $p=.001$ GA [.55, .79]). c yolu anlamlıdır.
- Modelin toplam etkisinin sonucu (c' yolu; $\beta=.067$, SH=.06, $t=11.241$, $p=.001$ GA [.55, .79]) değerlerindedir.
- Bağılanma stilleri ve evli bireylerde psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki için test edilmiş olan modelin anlamlı olduğu fakat bağılanma stillerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri aracılığı ile psikolojik iyi oluşu ancak %04 (R^2 değeri) oranında varyans açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır [$F(1,407)=19,807$, $p=.001$].
- Bağılanma stilleri ve evli bireylerde psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken etkisi olmadan elde edilen varyans açıklığı (R^2 değeri) %24'tür. [$F(1,407) = 131,865$, $p=.001$]. Sonuç olarak model anlamlı bulunmamaktadır.



Şekil 2: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Aracılığı ile Bağılanma Stilleri ve Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Modelinin Standardize Edilmiş Katsayıları

Tablo 20: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracılık Modelinin Bootstrap Sonuçları

	Standardize Etkiler		Güven	Aralığı
	β	SH	Düşük	Yüksek
Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	-.002	.01	-.02	.02

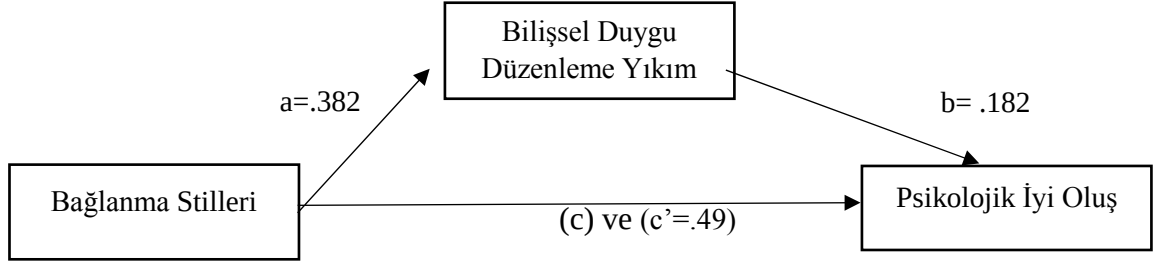
Bağılanma stilleri ve evli bireylerde psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etkisinde; güven aralığı alt sınır: -.02; üst sınır: .02 olarak bulunmuştur. Bu güven aralığı değeri 0 değerini içerdiği için istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durum bilişsel duygu düzenlemenin, bağılanma stilleri ve evli bireylerin psikolojik iyi oluşları arasında aracılık etkisinin olmadığını göstermektedir (Tablo 20).

Tablo 21: Bilişsel Duygu Düzenleme Yıkım Alt Boyutu Aracı Değişken Analizi Sonuçları

Yollar	Yol Etkileri		p	Güven Aralığı	
	β	SH		Düşük	Yüksek
YİYE II- Yıkım (a)	.658	.08	.001	.50	.81
Yıkım- EKEPIOÖ					
(b)	.097	.04	.008	.02	.16
YİYE II- EKEPIOÖ (c)	.608	.04	.001	.48	.73
Toplam etki (c')	.672	.06	.001	.55	.79

Tablo 21 incelendiğinde;

- a yolunun anlamlı olduğu; bağlanma stillerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkımı pozitif yönde (a yolu; $\beta = .658$, $SH = .08$, $t = 8.34$, $p = .001$ GA [.50 - .81]) yordadığı görülmektedir.
- Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Yıkım boyutunun evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yordadığı görülmektedir (b yolu; $\beta = .097$, $SH = .04$, $t = 2.66$, $p = .008$ GA [.02 .16]). Modelde b yolu anlamlıdır.
- Bağlanma stillerinin evli bireylerde psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı görülmektedir (c yolu; $\beta = .608$, $SH = .04$, $t = 9.670$, $p = .001$ GA [.48, .73]). c yolu anlamlıdır.
- Modelin toplam etkisinin sonucu (c' yolu; $\beta = .672$, $SH = .06$, $t = 11.483$, $p = .001$ GA [.55, .79]) değerlerindedir.
- Bağlanma stilleri ve evli bireylerde psikolojik iyi oluş için test edilmiş olan modelin yıkım alt boyutu dahilinde anlamlı olduğu, bağlanma stillerinin bilişsel duygu düzenleme stratejisi yıkım aracılığı ile psikolojik iyi oluşu %14 (R^2 değeri) oranında varyans açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır [$F(1.407) = 69.643$, $p = .001$].
- Beta katsayıları değerlendirildiğinde, yıkım stratejisi modele aracı değişken olarak atandığında bağlanma stillerinin ($\beta = .608$; $\beta = .097$) psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür.



Şekil 3: Bilişsel Duygu Düzenleme Yıkım Alt Boyutu Aracılığı ile Bağlanma Stilleri ve Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Modelinin Standardize Edilmiş Katsayıları

Tablo 22: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Yıkım Alt Boyutunun Bootstrap Sonuçları

	Standardize Etkiler		Güven	Aralığı
	β	SH	Düşük	Yüksek
Yıkım	.05	.02	.01	.09

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarının evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki aracılık rolleri incelendiğinde sadece Yıkım alt boyutunun aracılık etkisi olduğu bulgusu elde edilmiştir. Yıkım alt boyutunun güven aralığı alt sınır: .02; üst sınır: .11 olarak tespit edilmiştir. Güven aralığı değerleri 0'ı içermediği için aracılık etkisinden söz edilebilmektedir. Bağlanma stilleri ve evli bireylerde psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki için test edilmiş olan modelin ölçek puan ortalamalarına göre anlamlı olmadığı, yalnızca Yıkım alt boyutu dahilinde aracılık modelinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Tablo 22).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu bölümünde araştırmadan çeşitli değişkenlere (cinsiyet, eğitim durumu, meslek türleri, evlilik süresi, çocuk sayısı, gelir düzeyi) göre elde edilen bulgular ve bağlanma stilleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik iyi oluş kavramlarının birbirleriyle olan ilişkilerine dair analiz bulguları literatür çerçevesinde tartışılmaktadır. Araştırmanın esas amacı olan bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne yönelik bulgular da tartışılmıştır.

4.1. Cinsiyete Göre Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıkları

Araştırmanın değişkenleri ile cinsiyet arasındaki farklılıklar değerlendirildiğinde; katılımcıların yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri II ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermezken diğer ölçeklerden alınan puanlar anlamlı bir farklılık göstermektedir. Katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlara baktığımızda; kadınların puanları erkeklerden daha yüksek olarak görülmektedir. Ölçekten alınan puanın artması daha az psikolojik iyi oluşu temsil ettiğinden evli erkeklerin psikolojik iyi oluşlarının evli kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Alanyazında bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma göstermediği bu araştırmanın bulgularıyla tutarlılık içerisinde olan birçok çalışma mevcuttur (Alpay, 2009; Erdoğan, 2010; Feyzioğlu, 2008; Yazıcıoğlu, 2011; Küçük, 2020; Shi, 2003; Kararımak ve Duran, 2008)

Evli bireyler örnekleminde yapılan çalışmalara bakıldığında araştırma sonuçlarıyla tutarlılık gösteren çalışmalar yer almaktadır. Girgin (2018: 74) çalışmasında kadın ya da erkek olmanın bağlanma stili üzerine herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde evli bireyler örnekleminde olan Güngör (2019) ve Kaba (2021: 77) ve Toğuşlu (2014: 49) bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucunu elde etmiştir. Saraç (2021: 62) çalışmasında cinsiyet değişkeninin bağlanma stillerine göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Konyalıoğlu'nun (2000) yapmış olduğu çalışmada bağlanma stillerinin (güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma) cinsiyete göre farklılaştığı sonucunu elde etmiştir. Erkek katılımcıların güvenli bağlanma puanları kadınlara göre yüksek bulunmuş ve kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kaygılı kaçınan bağlanma stillerine göre fark olmaması araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Alanyazında araştırma sonuçlarıyla örtüşmeyen ve bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşmış çalışmalar da yer almaktadır (Güngör, 1999; Saymaz, 2003; Onur, 2006; Damarlı, 2006; Koçak ve Karasu; Kozalı, 2017; Erözkan, 2004; Yakupoğlu, 2019; Şeker, 2009; Saymaz, 2003; Keler, 2008; Çetinkaya ve Akbaba, 2011; Erözkan, 2011; Şeleci 2014; Karaşar, 2014). Çalışmalar incelendiğinde; sonuçların erkeklerin güvenli bağlanma puanları kadınların güvenli bağlanma puanlarına göre yüksek olduğu görülmektedir. Literatürdeki diğer araştırmalar incelendiğinde araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermeyen daha farklı sonuçlarla da karşılaşmıştır. Akkaya'nın (2010: 94) ve Karakaya (2020: 87) araştırmalarında kadınların korkulu bağlanma oranının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu; Işınsoy (2003), ikili ilişkilerde erkeklerin güvenli bağlanma biçimine, kadınların ise kaçınan ve korkulu bağlanma biçimine sahip olduğunu bulmuştur. Ak (2021: 80) çalışmasında erkeklerin güvenli bağlanmalarının, kadınların ise korkulu bağlanmalarının daha yüksek olduğunu; Toğrul (2021: 46) evli bireyler örnekleminde gerçekleştirdiği yakın zamandaki çalışmasında erkeklerin kaygılı kaçınan bağlanma puanının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Keklik (2011) ve Erdoğan (2007) araştırma sonuçlarında erkeklerin kaçınan bağlanma puanlarının daha yüksek olduğunu aktarmıştır. Marchand (2000) yaptığı araştırmada kadınların kaygılı bağlanma biçiminin erkeklere göre evliliği daha fazla etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan araştırmanın bulgularına göre evli bireylerin psikolojik iyi oluşu alt boyutlar incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarından; ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edildi. Kadınlardan elde edilen ortalamaların erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan puanın artması daha az psikolojik iyi oluşu temsil ettiğinden ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme evli erkeklerde evli kadınlara göre daha fazla olduğu belirlenmektedir.

Literatür incelemesinde psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığı araştırma sonucuyla tutarlı çalışmaların olduğu görülmektedir (Ryff, 1991, 1995, 2008). Cinsiyet değişkenine göre farklılıklar incelendiğinde; erkek katılımcıların psikolojik iyi oluşu, kadın katılımcıların psikolojik iyi oluşundan anlamlı düzeyde yüksek olan çalışmalar

mevcuttur (Khan ve diğeri, 2015; Tina-Yang, 2010; Karadeniz, 2020: 51). Evli bireylerde yapılan bazı çalışmalarda psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Kaplan (2018: 52) ve Mutlu (2021: 44) çalışmalarında evli erkeklerin psikolojik iyi oluşlarının evli kadınlardan daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Araştırma sonuçlarıyla örtüşmeyen çalışmalardan yine evli birey örneklemi olan; Köseoğlu (2021: 63) Kılıç (2021: 166) ve Aydoğan (2021: 104) psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bazı çalışmalarda ise kadınların psikolojik iyi oluşlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Al Jundy ve Talahmeh, 2017; Doğru, 2018; Savaş, 2019; Cooper vd., 1995; Gürel, 2009; Cirhinlioğlu, 2006; Uyar, 2019: 79). Araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermeyen farklı örneklem ve psikolojik iyi oluş ölçekleriyle çalışılmış yurtiçi ve yurtdışı çalışmaların olduğu yapılan incelemeler sonucunda bulunmuştur (Kurt, 2018; Özenç ve Gürkan, 2019; Tütüncü, 2012; Uçar, 2018; Çelik, 2016: 76; Oymak, 2017: 13; Aydoğan, 2019: 78; Timur, 2008; Saygın, 2008; Balcı, 2011; Hietalahti, Rantanen ve Kokko, 2016:54).

Yapılan araştırmanın bulgularına göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. BDDÖ alt boyutlarından; pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkım boyutları puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edildi. Kadınların ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulundu. Yıkım boyutunda ise erkeklerin ortalamaları kadınlara göre daha yüksek bulundu.

Literatür incelemesi yapıldığında bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ele alan araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre çeşitli alt boyutlar farklılık göstermektedir (Martin ve Dahlen, 2005; Bedirhanbeyoğlu, 2018). Çelik ve Kocabıyık (2014) yaptıkları çalışma sonucunda kadınların pozitif yeniden odaklanma stratejisini daha fazla kullandıklarını tespit etmiştir. Rıza (2016: 74) düşünceye odaklanma stratejisini kadınların daha fazla kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Kaya (2015) çalışmasında kadınların düşünceye odaklanmayı erkeklere göre daha fazla kullandığı ve erkeklerin pozitif yeniden odaklanma ile diğerlerini suçlamayı kadınlara göre daha fazla kullandığı sonucunu elde etmiştir. Şentürk (2018: 52) evli bireylerde yaptığı çalışmada kadınların bilişsel duygu düzenleme düzeylerini erkeklere göre daha düşük bulmuştur.

Literatürde incelenen birçok çalışmada araştırmanın sonucuyla paralel olmayan sonuçlarla karşılaşmıştır. Kadınların erkeklerden farklı olarak daha fazla kullandığı

stratejinin genellikle düşünceye odaklanma stratejisi olduğu görülmüştür (Zlomke ve Hahn, 2010; Rey Pena ve Extremera Pacheco, 2012; Garnefski ve ark., 2002; Martin ve Dahlen, 2005; Akyunus-İnce, 2012: 165; Özen, 2016: 70; Garnefski, vd., 2004: 174; Kıcalı, 2015; Öngen, 2010; Zengin, 2019: 55; Ataman ve Dağ, 2014). Aynı şekilde kabul etme ve kendini suçlama stratejisini kadınların erkeklere oranla daha fazla kullandıklarını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Nolen-Hoeksema vd., 2000; Garnefski ve ark., 2004). Balcıoğlu (2021: 50) literatürdeki çalışmalarla paralel olarak kadınların düşünceye odaklanma ve bakış açısına yerleştirme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ve erkeklerin diğerlerini suçlama düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çağan (2020: 86) yapmış olduğu çalışmada kadın katılımcıların kendini suçlama, kabul etme ve düşünceye odaklanma stratejilerini erkek katılımcılara göre daha fazla kullandığını tespit edilmiştir. Yokuş, Yokuş ve Kalaycıoğlu (2013) ve Yıldız (2021: 60) çalışmalarında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin hiçbirinde cinsiyete göre fark tespit etmemiştir.

Araştırma sonucuna göre pozitif yeniden gözden geçirme stratejisinin kadınlarda fazla ve yıkım stratejisinin kadınlarda daha az olmasının sebebi olarak; evli kadınların çalışma hayatında aktif olmaları, daha fazla bireyselleşmeleri, bağımsızlıklarının artması ve sosyal hayatta daha çok yer almaları gösterilebilir. Bu durumlar yıkım stratejisini daha az kullanmalarını ve olaylara daha olumlu bakmalarını açıklayabilir.

4.2. Eğitim Durumuna Göre Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıkları

Eğitim durumuna göre değişkenler incelendi ve sonuç olarak katılımcıların yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri II ölçeğinden aldıkları puanlar eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulundu. Katılımcıların evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeği ve bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden aldıkları puanlar ise eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Yapılan araştırmada kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında özellikle evli bireylerde yapılan araştırmalar incelendiğinde benzer sonuçlar elde edilen Girgin (2018: 73) yapmış olduğu çalışmada bağlanma stilleri ile eğitim durumu ile ilgili farklılığa rastlamamıştır. Şelecici (2014: 66) yapmış olduğu çalışmada eğitim durumuna göre bağlanma stillerinde bir

farklılığa rastlamamıştır. Üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada Tiftikçi (2020: 49) eğitim durumuna göre bağlanma stillerinde farklılık tespit etmemiştir.

Yapılan literatür taraması sonucunda araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermeyen çalışmalar incelenmiştir. Atay (2016: 55) yapmış olduğu çalışmada evli bireylerin bağlanma stillerinin eğitim düzeyine göre farklılaştığını tespit etmiştir. Bir başka çalışmada ise bireylerin eğitim seviyesi arttıkça korkulu ve saplantılı bağlanma stili düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir (Erdem, 2015). Kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinde eğitim durumuna göre farklılık tespit edilen bir diğer çalışma Erişti'nin (2010: 78) yaptığı çalışmadır. Akbaba (2021: 49) çalışmasında üniversite mezunu katılımcıların bağlanma puan ortalamalarının lise altı mezuniyet durumu olan katılımcılara göre daha düşük bulmuştur. Saraç (2021: 62) yapmış olduğu çalışma sonucu kaçınan bağlanma stili ve eğitim arasında farklılıklar bulurken, kaygılı bağlanma stili ile farklılık bulmamıştır. Toğrul (2021: 46) yaptığı çalışmada kaçınan bağlanma ile eğitim değişkeni arasında fark bulmuş, kaygılı bağlanma ile fark bulmamıştır.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlara baktığımızda; Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde, ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutunda, ortaokul - lise mezunu düzeyindeki katılımcıların ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyduğu memnuniyet ortalamaları üniversite mezunu düzeyindeki katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Yapılan araştırmanın bulguları alanyazında birçok araştırma ile tutarlılık göstermektedir (Smotkin ve Ryff, 2002; Moe, 2012, Sevimli, 2015; Ryff ve Singer, 2006: 65). Kaplan, (2016: 87)'in, evli bireyler ile yaptığı çalışmasında, üniversite mezunu katılımcıların farklı eğitim düzeyindeki katılımcılara göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ağaçbacak, (2019: 54)'in çalışmasında, katılımcılardan lisans ve lisansüstü eğitim durumunda olanların ön lisans mezunu olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Tura (2019: 58) yapmış olduğu çalışmada, psikolojik iyi oluşu en yüksek olan eğitim grubunu lisansüstü eğitim düzeyi olan katılımcıların olduğunu, psikolojik iyi oluşu en düşük olan eğitim grubunun ise lise mezunu katılımcıların olduğunu tespit etmiştir. Yeşiltepe (2011: 73) yaptığı çalışmada, üniversite mezunu olan kişilerin diğer eğitim düzeyine sahip olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kaplan (2018: 54) çalışmasında lisansüstü mezunlarının yapılan araştırmayla uyumlu olarak ev dışındaki

aktiviteleri sürdürebilme boyutunu yüksek tespit etmiştir. Evli bireyler örnekleminde yapılan çalışmalarda araştırma sonucuyla tutarlılık gösterenler bulunmaktadır (Kaplan, 2016: 112; Bozkurt, 2018: 93; Köseoğlu, 2021: 63).

Araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermeyen çalışmalar alanyazında mevcuttur (Eroğlu, 2017: 54; Kındıroğlu, 2017: 34; Aydoğan, 2019: 45; Walker, 2014: 65). Alanyazında evli bireylerle yapılan birçok çalışmalarda eğitim düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılık bulunmayan sonuçlar elde edilmiştir (Özbek, 2016; Yiğit, 2018; Keçeli, 2020; Kılıç, 2021; Aydoğan, 2021: 106). Kaplan (2018: 54) çalışmasında yapılan çalışmadan farklı olarak ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyinde olan katılımcılarda yüksek psikolojik iyi oluş tespit etmiştir.

Yapılan araştırmanın bulgularına göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinde; düşünceye odaklanma alt boyutunda, ortaokul - lise mezunu düzeyindeki katılımcıların düşünceye odaklanma ortalamaları üniversite mezunu ve yüksek lisans - doktora mezunu düzeyindeki katılımcıların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düşüktür. Bakış açısına yerleştirmek alt boyutunda ortaokul - lise mezunu düzeyindeki katılımcıların bakış açısına yerleştirme ortalamaları üniversite mezunu ve yüksek lisans - doktora mezunu düzeyindeki katılımcıların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde eğitim ve öğrenim durumuyla bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı farklılıklar bulan çalışmalara rastlanmıştır (Balzarotti ve ark., 2014: 128; Garnefski ve ark., 2002: 414). Çalışmalarda genel olarak eğitim düzeyi ilköğretim seviyesinde olan bireylerin “kendini suçlama”, “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” gibi olumsuz stratejileri daha sık kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Rıza (2016: 74) evli bireylerde yaptığı çalışmasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerine göre eğitim durumunun farklılaştığını tespit etmiştir. Evli bireyler örnekleminde çalışan Şentürk (2018: 56) ortaokul mezunu olanların bilişsel duygu düzenleme düzeylerini üniversite mezunu olanlardan daha yüksek olarak tespit etmiştir. Çağan (2020: 87) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada; pozitif tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve yıkım stratejilerinin eğitim durumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Arpınar (2020: 79) çalışmasında eğitim durumu değişkenine göre kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar

odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme stratejilerinin yüksek lisans – doktora mezunları tarafından daha çok kullanıldığı sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırmadan elde edilen bulgulardan farklı olarak, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile eğitim düzeyinin farklılık göstermediği çalışmalara rastlanmıştır. Akyıl (2019: 63-64) çalışmasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Evli bireyler örnekleminde çalışmasını gerçekleştiren Köse (2019: 98) öğrenim durumu ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir.

Alanyazında genel olarak eğitim düzeyindeki farklılıkların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat alanyazında incelenen çalışmalarda; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin her biri ile eğitim durumu arasında farklılıklar (değişen örneklemeler dahilinde) hem gözlenmiş hem de gözlenmemiştir. Bu durumu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin işleme süreci hızına, farkındalıkların kişiden kişiye değişmesine, sıklıkla kontrol edilemeyen bir süreç olmasına bağlanabilir (Mauss ve ark., 2007; Çelik ve Kocabıyık, 2014).

4.3. Meslek Gruplarına Göre Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıkları

Araştırma değişkenleri ile meslek türleri arasındaki ilişki incelendi. Sonuç olarak katılımcıların yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri II ölçeğinden aldıkları puanlar meslek gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Katılımcıların evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeği ve bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden aldıkları puanlar ise meslek gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Alanyazın incelendiğinde bağlanma stilleri ile yapılan çalışmaların genelde ‘çalışma durumu’ değişkenine göre farklılığı incelenmiştir. Saraç (2021: 63) kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerini katılımcıların çalışma durumları ile değerlendirmiştir. Evli bireyler örnekleminde yapılan çalışmanın sonucunda kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin çalışma durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Şelecici (2014: 67) evli bireylerin bağlanma stillerinin çalışma durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Toğrul (2021: 46) kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin evli bireylerin çalışma durumuna göre farklılaşmadığını bulmuştur. Eren (2016), yürütmüş olduğu araştırmasında çalışma durumu ile bağlanma stilleri arasında bir fark saptamamıştır.

Alanyazında araştırma sonucuyla benzerlik göstermeyen çalışmalar bulunmaktadır (Ustaosman, 2019; Karlıoğlu, 2020) Evli bireyler örnekleminde yapılan bir araştırma çalışma durumu açısından farklılık incelenmiş ve çalışan katılımcıların çalışmayan katılımcılara göre güvenli bağlanma puanlarının yüksek, korkulu bağlanma puanlarının ise düşük olduğu görülmüştür (Ak, 2021: 83). Akbaba (2021: 50) çalışmasında meslek gruplarının bağlanma stillerini karşılaştırmış ve işçiler ile diğer meslek gruplarından olanların bağlanma puan ortalamalarının, memurlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan analizler sonucu Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde; ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme alt boyutunda: memur meslek grubunda olan katılımcıların ve sağlık sektöründe çalışan katılımcıların ev dışındaki aktiviteleri sürdürme puan ortalamaları serbest meslek grubundaki katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Literatürde yapılan araştırmaların genel olarak ‘çalışma durumu’ değişkeniyle farklılık ölçtüğü tespit edilmiştir. Meslek türlerine göre yapılan çalışmalar sınırlıdır. Rıza (2016: 76) çalışmasında psikolojik iyi oluşun bazı alt boyutlarının meslek türlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini saptamıştır. Kaplan (2018: 53) evli bireylerle yapmış olduğu araştırmada çeşitli meslek gruplarının Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş ölçeği alt boyutlarına göre farklılık gösterdiği sonucunu elde etmiştir. Araştırma sonucunda ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme alt boyutu yüksek olan meslek gruplarını mimar-mühendis-avukat-doktor olarak tespit etmiştir. Eroğlu, (2017: 67)’nin, evli çiftlerle yaptığı çalışmada, çalışan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kocaman, (2019: 54) çalışan katılımcıların çalışmayan katılımcılara göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bozkurt (2018) ve Keçeli (2020) çalışmaları sonucunda mesleğe ve çalışma durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeyi ile anlamlı farklılıklar elde etmiştir.

Araştırma sonucuyla tutarlılık göstermeyen bazı çalışmalar da alanyazında bulunmaktadır. Aydoğan (2021: 108), Özbek (2016), Kılıç (2021) yapmış oldukları çalışmalarda; psikolojik iyi oluş ile meslekler veya çalışma durumu arasında anlamlı farklılık bulmamıştır.

Yapılan araştırmada memurların ve sağlık sektöründe çalışanların ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme durumlarının serbest meslek grubundaki katılımcılara kıyasla

daha düşük olmasının nedeninin; iş stresine ve çalışma koşullarının zorluğuyla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bir araştırmada, ameliyat hemşirelerinin iş ve yaşam doyumu düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha düşük olmasının nedeni olarak zorlu ve stresli bir meslek olmasının yol açtığı bulunmuştur (Chen ve ark., 2009: 199-200).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinde; pozitif tekrar odaklanma alt boyutunda, serbest meslek grubundaki katılımcıların puan ortalamaları sağlık sektöründe çalışan katılımcıların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Rıza (2016: 76) çalışmasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanmanın meslek türlerine göre farklılaştığını tespit etmiştir. Şentürk (2018: 57) yapmış olduğu araştırmada çalışan katılımcıların, çalışmayan katılımcılara göre daha yüksek bilişsel duygu düzenlemelerinin olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonucu literatür ile tutarlılık göstermektedir.

Literatür taraması ardından araştırma sonucuyla tutarlılık göstermeyen çalışmaların bulunduğu görülmüştür (Yeşiltaş, 2020; Akyıl, 2019: 64). Literatürdeki bu farklılığın sebebi olarak; bireylerin iş yerindeki sorumluluklarını yerine getirirken ve bir grup içerisinde iş birliği yaparken, bilinçli olma durumunun artması ve olumlu stratejileri daha fazla kullanmaları ile açıklanabilir. Bir diğer nedenin ise; bireylerin iş hayatındaki stresli durumları yönetebilmek adına duygularını düzenleme farkındalıklarını ve buna dair olumlu stratejilerini geliştirmeleri ile ilişkili olabilmesi görülmektedir (Demirtaş, Özdevecioğlu ve Çapar, 2015).

4.4. Evlilik Süresine Göre Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıkları

Evlilik süresinin araştırma değişkenlerine göre farklılaşma durumu incelendi. Sonuç olarak katılımcıların yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri II ölçeğinden aldıkları puanlar evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Katılımcıların evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeği ve bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden aldıkları puanlar ise evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Girgin (2018: 75) yapmış olduğu çalışmada evlilik süresi ile bağlanma stillerinin incelendiği bulgularda hem kaygılı bağlanma hem de kaçınan bağlanma evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Kaba (2021: 77) evli bireylerde yaptığı çalışmasında evlilik süresi değişkenin kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline göre

farklılaşmadığını tespit etmiştir. Toğrul (2021: 45) çalışmasında katılımcıların evlilik sürelerinin kaçınan ve kaygılı bağlanmaya göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kılıç (2017) araştırmasında evli bireylerin kaygılı bağlanma stiliyle evlilik süresi arasında bir ilişki olmadığı sonucunu elde etmiştir. Yine aynı çalışmada kaçınan bağlanmanın evlilik süresi ile negatif yöne bir ilişkide olduğunu tespit etmiştir.

Alanyazında araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermeyen çalışmalar bulunmaktadır. Akbaba (2021: 51) araştırmasında bağlanma biçimleri ve evlilik süresine ilişkin; 11-15 yıldır ve 16-20 yıl evlilik süresine sahip olan kişilerin bağlanma puan ortalamalarının, 0-5 yıl evlilik süresi olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gündoğan (2015) araştırmasında, bağlanma tarzlarına göre gruplara ayrılan çiftleri ilişki süreleri yönünden karşılaştırmış ve 10-19 yıl ilişki süresi olan grubun içerisinde “güvensiz-güvensiz” bağlanma tarzına sahip çiftlerin dikkat çekecek düzeyde mevcut olduğunu tespit etmiştir. Toksöz (2018) yapmış olduğu araştırma sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanma ile evlilik süresinin pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Karlıoğlu (2020), çalışmasında kaygılı, kaçınan bağlanma ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Alanyazında bağlanma stilleri ve evlilik süresi değişkeni yönünden farklı sonuçların elde edildiği gözlemlenmektedir.

Evlilik süresi değişkeni ile ilgili yapılan analizde; Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, genel duygular alt boyutunda sonuçlarına göre, 21 yıl ve daha fazla süredir evli olan katılımcıların genel duygu puan ortalamaları 11- 15 yıldır evli olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Yine aynı ölçeğin bir diğer alt boyutu olan ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme sonuçlarına göre, 11- 15 yıldır evli olan ve 6- 10 yıldır evli olan katılımcıların puan ortalamaları; 21 yıl ve daha fazla süredir evli olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Ölçekten alınan yüksek puan daha düşük iyi oluşu temsil ettiğinden, evlilik süresi arttıkça evli bireylerin psikolojik iyi oluşunun arttığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Alanyazında psikolojik iyi oluş ile evlilik süresi değişkeninin ilişkisini test eden araştırmalarla karşılaşılmaktadır. Kılıç (2021: 167) evli kadınlar ile yapmış olduğu çalışmada; yapılan araştırmayla benzer olarak ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutunca gruplar arası farklılık olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik iyi oluş ortalaması en yüksek olan grup 21 ve daha fazla süredir evli olan kadınlar, ortalaması en düşük olan grup 0-5 yıl evlilik süresi olan kadınların olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaplan (2018:

55) çalışmasında 6- 10 yıl evlilik süresi olan katılımcıların ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutunun diğer gruplara göre daha yüksek olduğunu, 2- 5 yıl evlilik süresi olan grubun ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutunun daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Mutlu, (2021: 45) yapmış olduğu çalışma sonucunda 21 yıl ve üzeri evli olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini diğer gruplara oranla yüksek olduğunu saptamıştır. Sonuçlar araştırma ile paralellik göstermektedir. Daş (2019: 107) araştırmadan farklı olarak 5 yıldır evli olan bireylerin 15 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip bireylere göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını tespit etmiştir.

Literatür incelemesinde araştırma sonucuyla paralellik göstermeyen çalışmalar bulunmaktadır. (Kaplan, 2016; Köseoğlu, 2021: 63; Yiğit, 2018; Özbek, 2016; Aydoğan, 2021: 109; Uçar, 2018).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinde; Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutunda 21 yıl ve daha fazla süredir evli olan katılımcıların ortalamaları 6- 10 yıldır evli olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir alt boyut Yıkım 'da ise 21 yıl ve daha fazla süredir evli olan katılımcıların ortalamaları 11- 15 yıldır evli olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Alanyazın incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve evlilik süresi ile ilgili anlamlı fark bulunmayan çalışmalar çoğunluktadır (Şentürk, 2018: 56; Rıza, 2016: 78; Köse, 2019: 99). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile evlilik süresi değişkeni arasındaki farkı inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Alanyazında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve evlilik süresi ile ilgili farklılık tespit edilen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu sebeple yapılan araştırmanın literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

4.5. Çocuk Sayısına Göre Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıkları

Araştırma değişkenleri çocuk sayısına göre incelendi. Sonuç olarak katılımcıların yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri II ölçeğinden aldıkları puanlar ve evli bireylerde psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan puanlar çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden aldıkları puanlar ise çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Kaba (2021: 78) çalışmasında çocuk sahibi olma durumuna göre kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerini incelerken; kaygılı bağlanma ile çocuk sahibi olma arasında anlamlı farklılık tespit etmemiş, çocuk sahibi olan katılımcıların kaçınan bağlanma stillerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Saraç (2021: 64) araştırmasında yine aynı şekilde kaygılı bağlanma stili ile bir fark bulmamış, kaçınan bağlanma stili ile anlamlı bir fark elde etmiştir ve çocuk sayısının artmasının kaçınan bağlanmayı arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Ak (2021: 87) ilişki ölçekleri puanlarıyla çocuk sahibi olma arasındaki farklılıkları incelemiş ve çocuk sahibi olan bireylerin, olmayanlara göre daha düşük saplantılı bağlanma stiline sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer olarak Tuzcu (2017: 90) çalışmasında çocuk sahibi olanların olmayanlara göre daha düşük düzeyde saplantılı bağlanma puanı aldığını saptamıştır. Yeşiltaş (2020), Akbaba (2021), çalışmalarında bağlanma stilleri ile çocuk sayısı arasında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Koçak (2021: 38) araştırmasında bağlanma stillerinin alt boyutu olan güvenli bağlanma ve çocuk sayısı arasında pozitif ve anlamlı düzeyde ilişki olduğunu saptanmıştır. Alanyazında yapılan araştırmanın sonucuyla benzerlik gösteren çalışma bulunmamaktadır.

Yapılan çalışmada evli bireylerde psikolojik iyi oluşun çocuk sayısına göre farklılık göstermediği tespit edildi. Alanyazın incelendiğinde genellikle çocuk sahibi olma durumunun psikolojik iyi oluş üzerinde bir farklılık göstermediği, yapılan araştırma ile uyumlu sonuçlara ulaşan çalışmaların olduğu görülmektedir (Mutlu, 2021: 45; Kaplan 2016; Kılıç, 2021: 127; Özbek, 2016; Yiğit, 2018; Aydoğan, 2021: 113; Kalkan, 2020: 50).

Yapılan incelemeler sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyi ile çocuk sahibi olmanın ve çocuk sayısının farklılık gösterdiği çalışmaların da olduğu görülmektedir (Uçar, 2018; Köseoğlu, 2021: 63). Tuzcu (2017: 90) çalışmasında, çocuk sahibi olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çocuk sahibi olmayanlara göre yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kaplan (2018: 54) araştırmasında psikolojik iyi oluş alt ölçeklerinden ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilmede anlamlı farklılık tespit etmiş ve üç ve daha fazla çocuk sayısı olan evli bireylerin ev dışı aktiviteleri sürdürebilmesi azalmaktadır sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkım alt ölçeğinin çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edildi. Çocuk sayısı 4-

5 olan katılımcıların yıkım stratejisini kullanma düzeyleri 1 çocuğu olanlara göre daha yüksektir.

Alanyazın incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çocuk sayısına göre farklılaştığını tespit eden çalışmalar görülmektedir (Yeşiltaş, 2020). Arpınar (2020: 140) çalışmasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama ve düşünceye odaklanma boyutlarını çocuk sahibi olmayan katılımcılarda daha yüksek tespit etmiştir. Köse (2019: 115) çalışmasında pozitif yeniden gözden geçirme boyutunun çocuk sahibi olan katılımcılarda olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Rıza (2016: 74) yaptığı çalışmada plana tekrar odaklanma stratejisinin çocuk sayısına göre farklılaştığını tespit ederken; çocuk sayısı arttıkça stratejinin arttığı sonucuna ulaşmıştır.

4.6. Gelir Düzeyine Göre Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıkları

Gelir düzeyine göre incelenen değişkenlerden katılımcıların yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri II ölçeğinden aldıkları puanlar ve bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden alınan puanlar gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Katılımcıların evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlar ise gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Alanyazında incelenen bazı bulgular bağlanmanın gelir düzeyine göre farklılaşmadığı yönündedir (Karaşar, 2014; Eren, 2016). Ak (2021: 84) yapmış olduğu çalışmada bağlanma stilleri ile gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık elde etmemiştir. Erözkan (2004) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmasında bağlanma stilleri ve gelir düzeyi arasında güvenli ve korkulu bağlanma yönünden anlamlı farklılık tespit etmemiştir.

Evli bireyler örnekleminde yapılan ve bağlanma stilleri ile gelir düzeyi değişkenini inceleyen bazı çalışmalarda araştırma sonucuyla paralellik göstermeyen bulgular olduğu görülmektedir. Atay (2016: 55-56) çalışmasında güvenli ve korkulu bağlanmanın gelir düzeyine göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Toğrul (2021: 47) geliri düşük/orta olan grupta kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutlarının, geliri orta/yüksek olan gruba göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Saraç (2021: 63) çalışmasında; kaçınan bağlanma ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını, kaygılı bağlanma ile anlamlı bir farklılık olduğunu saptamış ve alt ve orta gelir düzeyinde olan bireylerin daha fazla kaygılı bağlandığı sonucuna ulaşmıştır. Tiftikçi (2020: 46) ise

çalışmasında güvenli bağlanma puanları yüksek olan kişilerin yüksek gelir düzeyinde olduğu sonucunu elde etmiştir. Girgin (2018: 77) kaçınan bağlanma stilinde maddi durumu iyi olan katılımcıların en düşük puanı aldığı sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında çalışma sonuçlarımız ile tutarlılık göstermeyen sonuçlarla karşılaştırırken; kaygılı bağlanma stili, gelir düzeyi düşük olan bireylerde yüksek olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Olhaberry ve ark., 2014; Karlıoğlu, 2020).

Yapılan analizler sonucunda Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin üç alt boyutunda da anlamlı farklılıklar bulundu. Genel Duygular alt boyutunda gelir düzeyi düşük olan katılımcıların puan ortalamaları, gelir düzeyi yüksek olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet alt boyutunda, düşük gelir düzeyindeki katılımcıların puan ortalamaları, orta gelir düzeyindeki ve yüksek gelir yüzeyindeki katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme alt boyutunda, düşük gelir düzeyindeki katılımcıların puan ortalamaları orta gelir düzeyindeki ve yüksek gelir yüzeyindeki katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar elde etmiş çalışmalar görülmektedir. Uçar (2018) ve Keçeli (2020) çalışmalarında psikolojik iyi oluşun gelir düzeyine göre farklılaştığını tespit etmiştir. Kılıç (2021: 169) evli kadınlar ile yürüttüğü çalışmada; psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptamıştır. Psikolojik iyi oluşu, düşük ve orta gelir olumsuz etkilerken; gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kaplan (2018: 52-53) evli bireyler ile yürüttüğü çalışmasında, yapılan araştırmaya benzer olarak ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Gelir düzeyi arttıkça boyutların olumlu etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında yüksek gelire sahip olmanın psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak etkilediğini savunan farklı örneklemlerli çalışmalar bulunmaktadır (Buunk ve Nauta, 2000; Anlı, 2011; Kuyumcu, 2012; Kaplan, Shema ve Leite, 2008; Cenkseven, 2004; Censeven ve Sarı, 2009; Tatlıoğlu, 2015)

Alanyazında psikolojik iyi oluşun gelir düzeyine göre farklılık göstermediği çalışmalar (Özbek, 2016; Kaplan, 2016; Köseoğlu 202: 63; Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004) bulunmaktadır.

Araştırma sonucunda BDDÖ alt boyutları ile gelir düzeyi arasında farklılık tespit edilmedi. Köse (2019: 115) çalışmasında evli bireylerin gelir seviyesine göre BDDÖ alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Şentürk (2018: 55) yapmış olduğu araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve gelir düzeyi arasında farklılığa ulaşmamıştır. Yapılan araştırmanın sonucu literatürle benzerlik göstermektedir.

Diğer yandan literatürde bilişsel duygu düzenleme stilleri ve gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit eden çalışmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif tekrar odaklanma puan ortalamasının gelir düzeyine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Çaçan, 2020: 87). Arpınar (2020: 79) araştırmasında gelir düzeyine göre düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve pozitif tekrar değerlendirme stratejilerinde anlamlı farklılıklar tespit etmiştir.

4.7. Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki

Araştırmanın esas amacı, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemektir. Aynı zamanda araştırma değişkenlerinin birbirleri ile ilişkisini incelemek diğer amaçları oluşturmaktadır. Bu sebeple her ölçeğin diğeri ile ilişkisi incelenmiş bulunmaktadır.

Yapılan istatistiksel analizler sonucu; kaygılı bağlanma ile kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve yıkım stratejileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edildi. Kaçınan bağlanma ile kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama stratejileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilirken; pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejileri ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptandı. Kaçınan bağlanma ile olumlu stratejiler arasında negatif yönlü ilişkilerin olması beklenen bir sonuçtur.

Uyar (2019: 84) yaptığı çalışmada bireylerin güvenli bağlanma düzeyinin artmasının pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme kısaca olumlu stratejilerin arttığı sonucunu elde etmiştir. Bir diğer sonuç olarak saplantılı ve korkulu bağlanma arttıkça, olumlu stratejilerin puanlarının azalacağını elde etmiştir. Başka bir araştırmada ise bağlanma stilleri ve duygu düzenleme arasında pozitif lineer anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Yüksel, 2014). Uyumlu bilişsel duygu

düzenleme stratejilerinin daha sık kullanılmasının güvenli bağlanan bireylerde güvensiz bağlanan kişilere oranla daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Besharat ve Shahidi, 2014).

Alanyazında kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulunmamaktadır.

4.8. Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki

Araştırmada elde edilen bulgularda kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile; evli bireylerde psikolojik iyi oluş ölçeği alt boyutları puanlarının hepsinde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden alınan puanlar arttıkça iyi oluş azalmaktadır. Bu sebeple kaygılı ya da kaçınan bağlanan bireylerin psikolojik iyi oluşları azalmaktadır sonucu çıkarılmaktadır.

Alanyazında incelenen çalışmalarda bağlanma biçimleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Homan, 2016; Çelik ve Kocabıyık, 2018; Berber Çelik, 2018). Güvensiz bağlanma ile psikolojik rahatsızlıkların ilişkili olduğunu saptayan çalışmalar bulunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1990). Güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşan çalışmalar yapılmıştır (La Guardia ve ark., 2000; Murdock ve Love, 2004; Larson vd., 1996; Nickerson ve Nagle, 2005). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada güvenli bağlanma puanı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı, korkulu ve saplantılı bağlanma arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Uyar, 2019). Ayhan (2020: 202) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada güvenli bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü; korkulu, saplantılı, kayıtsız bağlanma biçimleriyle negatif yönlü ilişki bulmuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir (Karacakaya, 2020: 96). Literatürde genel olarak karşılaşılan sonuçlardan farklı olarak Küçük (2020: 99) bağlanma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir.

Alanyazında kaygılı ve kaçınan bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yapılan çalışmayla benzer sonuçlar elde etmiş araştırmalar bulunmaktadır. Çalışmalarda kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde düşük psikolojik iyi oluş tespit edilmiştir (Jin ve Wang, 2016). Erdem ve Kabasakal (2015: 87)

araştırmayla benzer olarak katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı bulgusunu elde etmiştir. Şencan (2015), kaygı ve kaçınma bağlanma ölçekleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Yurtdışında yapılan araştırmalarda güvensiz bağlanma stiline sahip (kaygılı ve kaçınan) bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin düşük olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır. (Kafetsios ve Sideridis, 2006; Cooper, Shaver ve Collins, 1998; Bernier, Larose ve Whipple, 2005; Bifulco vd., 2002). Çalışmalardan elde edilen bu sonuçlar, araştırmadan elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir.

4.9. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin İlişkisinin Tartışılması

Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş alt boyutu genel duygular ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları; kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Genel duygular ile pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden alınan puanlar arttıkça iyi oluş azalmaktadır. Dolayısıyla genel duyguların olumlu stratejiler ile ilişkisinde negatif yönlü ilişki bulunması beklenen bir sonuçtur. Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş alt boyutu ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama stratejileri ile pozitif yönlü anlamlı; plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejileri ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edildi. Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden alınan puanlar arttıkça iyi oluş azaldığı bilindiğinden; olumlu stratejiler ile ilişkisinde negatif yönlü ilişki bulunması beklenen bir sonuçtur. Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş bir diğer alt boyutu ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma ile arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edildi.

Alanyazında psikolojik iyi oluş ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerin ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmaktadır. Rıza (2016: 81) çalışmasında olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri (yıkım, kabul etme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama) ile psikolojik iyi oluş arasında negatif ilişki tespit ederken; olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri (pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme,

plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme) ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı ilişki tespit etmiştir. Akyıl (2019: 68) psikolojik iyi oluş ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden bazıları (pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, plana tekrar odaklanma) arasında anlamlı ilişki saptamıştır. Uyar (2019: 86) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmasında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir.

4.10. Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracılık Rolü

Araştırma bulgularına göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin puan ortalaması alınarak yapılan aracılık analizinde; evli bireylerde bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasında aracılık rolü olmadığı saptandı. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutları ile tek tek yapılan aracılık analizinde sadece Yıkım alt boyutunun modelde anlamlı olduğu, evli bireylerde bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasında aracılık rolü oynadığı tespit edildi. Yıkım stratejisi modele aracı değişken olarak dâhil edildiğinde bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmektedir.

Alanyazında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı olarak incelendiği çalışmalarda bağlanma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri bulunmamaktadır. Psikolojik sağlamlık ile çocukluk çağı travmaları arasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelenmiş ve olumlu stratejilerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile psikolojik sağlamlık arasında tam aracı rolünün olduğu saptanmıştır (Kaya, 2015: 219). Proaktif baş etme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü inceleyen çalışmada; plana tekrar odaklanma ve pozitif gözden geçirme stratejilerinin psikolojik dayanıklılığa olumlu katkı sağladığı tespit edilmiştir (Gümüş, 2021).

Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile yapılan bir diğer çalışmada; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın %32.5'ini açıkladığı saptanmıştır (Uyar, 2019: 92). Araştırma modeline anlamlı katkı sağlayan stratejilerin kendini suçlama, kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkım olduğu tespit edilmiştir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ‘Yıkım’ın duygusal sorunlar, yaşanan olayın dehşetini açıkça vurgulama, uyumsuzluk ve depresyon ile ilişkili olduğu

savunulmaktadır (Sullivan, Bipshop ve Pivik, 1995). Bu stratejinin kullanımının psikolojik iyi oluğu azaltması beklenir bir sonuç olarak yorumlanmaktadır. Yetişkin bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluğu boyutları üzerinde etkisi olduğu alanyazında yapılan çalışmalarla desteklenmiştir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma değişkenleri ile yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmeler özetlenmiştir. Devamında ise araştırmanın değişkenleriyle ileride çalışma yapacak diğer araştırmacılar için faydalı olabilecek öneriler sunulmuştur.

Araştırma değişkenleri olan bağlanma stilleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve evli bireylerde psikolojik iyi oluş evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluşun sosyodemografik değişkenlere ilişkin bulgulara aşağıda yer verilmiştir:

Katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarının (kaygılı ve kaçınan) araştırmanın sosyodemografik değişkenleri olan; cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, meslek türü, evlilik süresi ve çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin; cinsiyet eğitim durumu, meslek türü, evlilik süresi çocuk sayısı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, yalnızca gelir düzeyi değişkeninde anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Cinsiyete göre anlamlı farklılık gösteren bilişsel duygu düzenleme stratejileri; pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkım boyutlarıdır. Eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösteren bilişsel duygu düzenleme stratejileri; düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirmedir. Meslek türüne göre bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak yalnızca pozitif tekrar odaklanma boyutu anlamlı farklılık göstermiştir. Evlilik süresi değişkenine göre pozitif tekrar odaklanma ve yıkım stratejileri anlamlı farklılık göstermiştir. Çocuk sayısına göre yalnızca yıkım alt boyutu anlamlı farklılık göstermiştir.

Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının; cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, meslek türü, evlilik süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Değişkenlerden çocuk sayısı ile evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Cinsiyete göre anlamlı farklılık gösteren evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş alt boyutu ev dışındaki aktiviteleri sürdürme boyutudur. Eğitim durumuna göre ekonomik aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gelir düzeyine göre genel duygular boyutu anlamlı farklılık göstermiştir. Meslek türüne göre ev dışındaki aktiviteleri sürdürme boyutu anlamlı

farklılık göstermiştir. Evlilik süresine göre farklılık gösteren evli kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluş alt boyutları genel duygular ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürme boyutlarıdır.

Araştırma değişkenleri alt boyutlarının bazılarının birbiri ile negatif ve pozitif yönlü anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aşağıda bağlanma stilleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin birbiri üzerindeki yordama etkisi ve bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etkisine ilişkin bulgulara yer verilmiştir:

- Bağlanma stillerinin evli bireylerde psikolojik iyi oluşun %24'ünü açıkladığı
- Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bağlanma stillerinin %24'ünü açıkladığı
- Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşun %4'ünü açıkladığı
- Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sadece yıkım boyutunun bağlanma stilleri ve evli bireylerde psikolojik iyi oluş arasında aracılık rolü oynadığı bulunmuştur.

Yapılan araştırmanın sonuçları dikkate alınarak ileride yapılacak araştırmalara yararlı olabileceği düşünülen öneriler aşağıda sıralanmıştır:

1. Evlilik, aile ve çift terapisi ile uğraşan ruh sağlığı uzmanları, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını değerlendirirken bilişsel duygu düzenleme stratejilerini dikkate almalıdır. Özellikle Yıkım boyutuna yönelik değerlendirme yapmaları önemlidir.
2. Evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmalar ve uygulamalar yapılırken, bağlanma stillerine dikkat edilmelidir.
3. Evli bireylerde özellikle psikolojik iyi oluş ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri değerlendirilirken sosyodemografik değişkenler dikkate alınmalıdır.
4. Evlilik kurumunun kültürlere göre değişip farklılaşabileceği, bu sebeple örnekleminin değiştirilip farklı kültürde yaşayan insanlar ile tekrar edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.
5. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olan unsurların zamanla farklılaşabileceği düşünülerek bu konudaki çalışmaların benzer örneklemeler ve yeni araştırmalar ile çoğaltılması önerilmektedir.

6. Araştırmanın örnekleme İstanbul ve Kocaeli’nde yaşayan evli bireyler ile sınırlıdır. Araştırmaya 409 kişi katılmıştır. Bu alanda yapılacak diğer araştırmalarda farklı şehirlerde yaşayan daha fazla katılımcı birey örneklem grubuna dâhil edilerek araştırmanın genellenebilirlik düzeyi artırılabilir.
7. Araştırmaya evli olmayan bireyler dahil edilmemiştir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda medeni durumu evli olmayan kişilerle kontrol grupları oluşturulabilir ve bir karşılaştırılma yapılabilir.
8. Araştırma katılımcıları eğitim durumu ve gelir düzeyi değişkenleri yönünden benzer gruplarda toplanmıştır. Farklı eğitim durumunda olan ve farklı gelir düzeylerini kapsayan katılımcıların araştırmaya dahil edilmesi elde edilen sonuçların daha çeşitli bir örnekleme temsil etmesi açısından yararlı olacaktır.
9. Araştırma değişkenlerinden bilişsel duygu düzenleme stratejileri kavramı ve diğer değişkenler ile yapılan çalışma sayısının oldukça az olması bilgisi göz önünde bulundurularak gelecekteki çalışmalarda yer verilmesinin gerekli olduğu ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
10. Bağlanma stilleri ve evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yalnızca yıkım boyutunun aracılık etkisi bulunmuştur. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkide aracılık rolü gösterebilecek başka kavramların olabileceği, araştırma modeline farklı değişkenlerin dahil edilerek daha kapsamlı çalışmaların yapılabilmesi düşünülmektedir.
11. Araştırma verileri Covid- 19 pandemi sürecinde toplanmıştır. Katılımcılar bu dönemde getirilen kısıtlamalar, değişen toplumsal ve sosyal düzen ayrıca olumsuz sağlık koşulları sebebiyle psikolojik iyi oluşlarını değerlendirirken etkilenmiş olabilirler. Bu sebeple araştırmanın bu süreç tamamlandıktan sonra tekrar edilmesinin sonuçları değiştirebileceği düşünülmektedir.
12. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması konusunda farkındalık amaçlı çalışmalar yapılabilir. Olumlu ya da olumsuz stratejilerin avantaj ve dezavantajları konusunda bilgilendirmeler yapılabilir. Hem bilişsel duygu düzenleme stratejileri hem de psikolojik iyi oluş ile ilgili bireysel veya grup eğitimleri, seminerler, psikoterapi desteğinin verilmesinin bireylerin psikolojik sağlığı için yararlı olacağı düşünülmektedir.

13. İlgili kurumların bünyesinde evli bireylerin iyi oluşları ve evlilikte bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin hangilerinin kullanılmasının yararlı olacağına yönelik bilgilendirici, eğitici konferans ve seminerler hazırlanabilir. Bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Ağaçbacak, P. M. (2019). Pozitif Psikoloji Bağlamında Sınıf Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Özyeterlik İnançları ve Örgütsel Bağlılık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 9(34), 932-937.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 13(44), 709-716.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment. American Psychologist*, 8(49), 332-329.
- Ak, G. (2021). Evli bireylerde bağlanma stillerinin benlik saygısı, toplumsal cinsiyet rolleri ve ayrılık anksiyetesi üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akbaba, M. (2021). Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve dürtüsellik düzeylerinin evlilik uyumuna etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akdağ, F.G., Çankaya, C.Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-661.
- Akdağ, F. (2014) Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akdağ, S. (2016). Evli bireylerde bağlanma stillerinin kişiler arası duyarlılıkları ile ilişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akhunlar, M.N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Uyum Süreçleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). *Psikolojide güncel kavramlar I (Pozitif Psikoloji)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akkaya, M. (2010). Bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve iletişim tarzlarının boşanma süreci üzerindeki etkilerinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Akyıl, A. (2019). Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Diyarbakır ve Mardin örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akyunus İnce, M. (2012). Cognitive aspects of personality disorders: Influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation, and interpersonal problems (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Al Jundy, N.J. & Talahmeh, J.A.(2017). Degrees of psychological well-being among students of palestinian universities in hebron governorate. *JEPS*, 11(2), 337-351.
- Albayrak, G. (2013). Psikoeğitim programı ile psikodramanın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması (Doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Allen, A.B. & Leary, M.R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Altundağ, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549–558.

- Anlı, G., Akın, A., Şar, A.H. ve Eker, H. (2015). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 14(54), 160-172.
- Arıcı, F. (2011). Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality*. Columbia University Press.
- Arpınar, M. S. (2020). Sosyo Demografik Özelliklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisine Yönelik Bir Çalışma. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*. 06 (01)
- Arslan G, Balkıs M. (2016) Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*. 6(1): 8-22.
- Ataman Temizel, E., & Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1).
- Aydoğan, G. (2021). Evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş, eş desteği, bilinçli farkındalık düzeyleri ve bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ayhan, A. S. (2020). Üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığın incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bahadır, Ş. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Balcıoğlu, A. (2021). Covid-19 fobisi ile riskli davranışlar ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(61), 226-244.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(53), 63-124.
- Berber-Çelik, Ç., (2018). "Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne?", *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), pp. 27-40.
- Bezirci, A. (1997). *Varoluşçuluk*, Say Dağıtım, Ankara.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bowlby, J. (1960). Separation anxiety. *International Journal of Psychoanalysis*, 32(41), 89-113.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*, New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Separation*. London: Routledge Press.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression*. London: Routledge Press.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*, 145(1), 1.
- Bowlby, J. (2012). *A secure base*. London: Routledge Press.
- Bozkurt, G. (2018). *Evli bireylerde aldatma eğiliminin psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological wellbeing*. Chicago, Aldine.
- Bretherton I (1992): The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Dev Psychol* 28: 759-775.

- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Burger, J., M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs.
- Büyükdüvenci, S. (1993) Aristoteles'te mutluluk kavramı. *Felsefe Dünyası*, 6(9), 41-45.
- Calkins, S. D. (2010). Commentary: Conceptual and Methodological Challenges to the Study of Emotion Regulation and Psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 92-95.
- Campos, J. J., Mumme, D., Kermoian, R. & Campos, R. G. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. *The Japanese Journal of Research on Emotions*, 2(1), 1-20.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11, 938-950
- Cenkseven F. (2004) Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T., (2007). "Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), pp. 43-65.
- Cirhinlioğlu F. G., (2010), *Din Psikolojisi*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Cohn M. A, Fredrickson B. L. ve diğ. (2009) Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3): 361

- Collins, N., & Read, S. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(58), 644-663.
- Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Corey, G., (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi, Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis.
- Cozolino, L. (2014). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain*. New York: Norton & Company.
- Çaçan, Ö. (2020). Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çeçen, A. R. (2002). Duyguları yönetme becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çelik, H., & Kocabıyık, O.O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Çetinkaya, B. ve Akbaba, S. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 1-18.
- Damarlı, Ö. (2006). Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Roller, Bağlanma Stilleri ve Benlik-Kavramı Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115(1), 74-101

- Daş, M., (2019). Evli Bireylerin Evlilikte Uyum ve Eş Destek Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Daşçı, E. (2015). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ile akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirel, C. (2018). Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon ile İlişkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, İstanbul.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, (95), 542–575.
- Diener, E., Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: an international analysis. *Annual Review Gerontology Geriatrics*, 17, 304–24.
- Doğru, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ercan, B. (2015). Strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesif inançlar üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdem, S. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Journal of Research in Education and Teaching*, 4(1), 82-90.
- Erdoğan F.E. (2010). Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri ve kişilik bozuklukları. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın
- Erdoğan, E., F. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri ve Kişilik Bozuklukları. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Erişti, A., (2010). Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Entitüsü, İzmir, Türkiye.

- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
- Erzen, E. (2013). Üniversite Sınavlarına Hazırlanan Ergenlerin Bağlanma Stilleri ve Öz Yeterlikleri ile Sınav Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4, 132–154.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. London: Cambridge University Press
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149.
- Garnefski, N., Kommer, T.V.D., Kraaij, V., Teers, J., Legerstee, J. & Onstein, E. (2002). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. adults. *Journal of Adolescence*, 25, 603-611.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 31(9), 19-39.

- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267- 276.
- Gençtan. E. (2002). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis.
- Geram, K. (2016). The role of cognitive emotion regulation and thought control strategies in the connection between attachment styles and domestic violence in couples. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 7(4), 128-132.
- Girgin, B. (2018). Çatalca’da yaşayan evli bireylerin bağlanma stilleri, romantik kıskançlık düzeyi ve evlilik doyumu arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Gladis, M. M., Gosch, E. A., Dishuk, N. M., & Crits-Christoph, P. (1999). Quality of life: Expanding the scope of clinical significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(3), 320–331.
- Gleeson, G. and Fitzgerald, A. (2014) Exploring the Association between Adult Attachment Styles in Romantic Relationships, Perceptions of Parents from Childhood and Relationship Satisfaction. *Health*, 6, 1643-1661
- Goldberg, A. E., & Perry-Jenkins, M. (2004). Division of labor and working-class women's well-being across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 225.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal Zekâ*. (Çev: B. S. Yüksel). İstanbul: Varlık.
- Gonzaga G. C, Keltner D, Londahl E. A. Love and the commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of personality and social psychology*. 2001; 81(2): 247.
- Göçener, D. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Gökçe G. (2013). Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü. (Yayınlanmamış Yüksek lisanstezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Greenberg, J. R. & Mitchell, S. A. (2000). *Object Relations in Psychoanalytic Theory* (12. Edition). United States: Harvard University Press.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 12(85), 348-362.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual Foundations*. J.J. Gross (Ed). The Handbook of Emotion Regulation (1st ed.) (3-27). New York: Guilford Press.
- Gülaçtı, F. (2009). Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Becerilerine, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum
- Gülyüksel Akdağ, F. & Cihangir Çankaya, Z. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması . *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 11 (3).
- Gürel, A. G. (2009). Effects of thinking styles and gender on psychological wellbeing. *Diunduh Pada*, 12.
- Güven, N. (2005). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

- Hazan, C., & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 3(5), 1-22.
- Hennessy, M. B., & Ritchey, R. L. (1997). Hormonal and behavioral attachment responses in infant guinea pigs. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 20(6), 613-625.
- Hofer, M. A. (1984). Hidden regulators in attachment, separation, and loss. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2- 3), 192-207.
- Hofer, M. A. (1987). Psychobiological roots of early attachment. *Current Directions in Psychological Science*, 15(2), 84-88.
- Hooper, D., Coughlan, J. ve Mullen, M.R. (2008). Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. *Journal of Business Research Methods*, 6, 53–60.
- Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective*. Dissertation Fort the Degree of Doctor of Philosophy, Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*.18(51), 99-108.
- Işınso, M. (2003). İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Izard, C. E., Porges, S. W., Simons, R. F., Haynes, O. M., Hyde, C., Parisi, M., & Cohen, B. (1991). Infant cardiac activity: Developmental changes and relations with attachment. *Developmental Psychology*, 27(3), 432.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798–1809

- Jin, L. ve Wang, C.D.C. (2016). International students' attachment and psychological well-being: the mediation role of mental toughness. *Counselling Psychology Quarterly*, 31(1), 59- 78.
- Joormann, J., & Gotlib, I.H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298.
- Joormann, J., Yoon, K.L., & Siemer, M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. New York: Guilford Press.
- Jung, C. G. (1968). *Two Essays on Analytical Psychology*. Ohio: Meridian Books.
- Kaba, K. (2021). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve aldatma eğilimlerinin transaksyonel analiz kuramındaki baskın ben durumları açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce.
- Kabasakal, Z, Arslan G. (2014) Ergenlikte görülen anti-sosyal davranışlar, psikolojik sağlamlık ve aile sorunları arasındaki ilişki. *Uluslararası hakemli aile çocuk ve eğitim dergisi*.2(3):76-90.
- Kallay, E., Tıncaş, I. and Benga, O. (2009) Emotion regulation, mood states, and quality of mental life. *Cognition, Brain, Behavior*; 13 (1): 131-148
- Kaplan, E. (2018). *Eşlerin duygusal zekalarının psikolojik iyi oluşları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaplan, G. A., Shema, S. J., and Leite, C.M. (2008). Socioeconomic determinants of psychological well-being: The role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. *Annals of Epidemiology*, 18(7), 531-537
- Kaplan, K. (2016). Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Karabacak Çelik, A. & Çiftçi, M. (2020). Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluşlarının Evlilik Uyumlarını Yordayıcı Rolü. *Uluslararası Türkçe Edebiyat KültürEğitim (TEKE) Dergisi* , 9 (2) , 898-918
- Karabacak, A. & Çiftçi, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Evliliğe İlişkin Tutumları ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Psikoloji Çalışmaları* , 36 (2) , 25-43.
- Karadeniz, C. (2016). Çocukluk çağı istismarına uğramış bireylerin yakın ilişkideki (romantik) bağlanma stilleri açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek LisansTezi). İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Karadeniz, Ü. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karakaya, H. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Yetişkin Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluş ve Hayatı Anlamlandırma Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Karlıoğlu, B. & Parlar, H. (2020). Evli Bireylerde Bağlanma Stillерinin Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi . *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi* , 9 (3) , 180-187.
- Kaya, İ. (2015). Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Keçeli, A. (2020). Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ve sosyal medya bağımlılığının evlilik doyumu açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). MarmaraÜniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Khan, L.T. (2003). Marital Instability in Dhaka, Bangladesh With Special Reference To Dual-Earner couples. Ulaşıldı Aralık 2021, Web: <http://www.lib.uchicago.ed>
- Kıcalı, Ö. (2015). Özşefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kılıç, F. (2021). Evli kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde toplumsal cinsiyet rolleri, algılanan sosyal destek ve eş desteği etkisinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kıral, K. (2011). Demans hasta yakınlarında depresyon ve yaşam doyumu: Bilişsel duygu ayarlama, sosyal destek ve adil dünya inancı ilişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kobak, R., & Hazan, C. (1991) Attachment in Marriage: The Effect of Security and Accuracy of Working Models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861- 869.
- Kocaman E. N. (2019). Bir Grup Yetişkinde Umur ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Koçak, M. (2021). Evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Koçak, R. ve Karasu, H. (2016). Ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarının incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 195- 236.

- Konyalıoğlu P. Adviye (2000), Üniversite Öğrencilerinin Duygusal İlişki Bağlanma Tarzları İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köse, T. (2019) Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme sıkıntısını tolere etme ve yaşam doyumlarının incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Köseoğlu, E. (2021). Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarının evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion Regulation and Psychopathology. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359–385). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Küçük, M. (2020). Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 653-678.
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collarworkers. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1213–1222.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (Ed.). (2005). Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction. *Emotion*, 5(1), 113–118.

- Love, K.M. & Murdock, T.B. (2004). Attachment to parents and psychological well-being: an examination of young adult college students in intact families and stepfamilies. *Journal of Family Psychology*, 18(4), 600-608.
- Mauss, I.B., Cook, C.L., & Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 698-711.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.
- Meyers, S. A. (1998). Personality correlates of adult attachment style. *Journal of Social Psychology*, 24(138), 407- 409.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Moscovitch, D. A. (2009). What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 123-134.
- Muşdal Çelebi, B. & Polat, A. (2019). Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıların, Yetişkin Bağlanma Stillerinin ve Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* , 5 (1) , 29-34.
- Mutlu, D. (2021). Evli bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Myers, D.G. & Diener, E. (1997). The science of happiness. *The Futurist*, 31(5), 1-7
- Myers, J.E., Sweeney, T.J., & Witmer, J.M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Nebahat Gülsu Gürkan (2019). Evli Bireylerin Bağlanma Biçimleri ile Çatışma Çözüm Stillerinin Çift Uyumlarını Yordama Gücü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. and Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.

- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological Science*, 17(2), 153–158.
- Oishi, S. & S. Kesebir & E. Diener (2011). “Income Inequality and Happiness”, *Psychological Science*, 22(9), 1095-1100
- Oymak, Y. C. (2017). Psikolojik iyi oluş ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Doktora Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özbek, M. (2016). Evli bireylerde yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özmete, E. (2016). Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlaması. *Bilgi*, (78), 361-391 .
- Paktuna, K. S. (2012). *Çöp çocuk: çocuk çizgilerindeki giz*. İstanbul: Boyut
- Pietromonaco, P. & Barrett, L. (2000). “The Internal working Models Concepts: What do you Really Know about the Self in Relation to Others”. *Review of General Psychology*, 4 (2), 155-175
- Rıza, S. (2016). Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları ile İlişkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212–218
- Ruppert, F. (2011). *Splits in the Soul*. London: Green Balloon Publishing.
- Ryan, R. M., & Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 66-141.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(57), 1069– 1081.

- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Sable, P. (2008). What is adult attachment? *Clinical Social Work Journal*, 12(36), 21–30.
- Saraç, E. (2021). Evli bireylerde cinsel tutum ve bağlanma stillerinin evlilik doyumuna etkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sarı, T. (2012). Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi. incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Haliç Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya
- Schore, A. N. (2012). *Gelişimsel nörobiyoloji ve bağlanma kuramı*. İstanbul: Psikoterapi enstitüsü.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. Y. Aslay (Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shaver, P. R., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). The Integration of Three Behavioral Systems. *The Psychology of Love*, 68-99.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143–157.
- Shields M. A., Price W. S., (2005). Exploring the Economic and Social Determinants of Psychological Well-Being and Perceived Social Support in England. *Journal of the Royal Statistical Society Series A (Statistics in Society)* 168(3): 513-537
- Shin, N.Y. & Lim, Y.J. (2018). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*, 54(5), 1-7.

- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(62), 434-446.
- Sorias, S. (1982). Hasta ve normallerde yaşam olaylarının stres verici etkilerinin araştırılması. Ege Üniversitesi, Ege Tıp Fakültesi Psikiyatri Bilim Dalı, Doçentlik Tezi, İzmir.
- Steger MF, Kashdan TB. (2009) Depression and Everyday Social Activity, Belonging, and Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*. 56(2): 289 –300.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Şahin, Z. (2018). Aile içi şiddet mağduru olan kadınlarda kendilik algısı, psikopatoloji ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şeleci, Z. (2014). Evli bireylerde bağlanma stilleri ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şencan, B. (2015). Bağlanma örüntüleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerde duygusal şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans ve kişilerarası beklentilerin rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şentürk, E. (2018). Evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tanış, Z. İ. (2014). Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tatlıhoğlu, K. (2012). Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 7(4). 2857-2872.

- Telef, B. B., Uzman, E., Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 8, 1297-1307.
- Terzi, S. (2014). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmalarına Yol Açan Olaylar: Nitel Bir Çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* , 12 (2) , 99-108
- Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3),25-52
- Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox, The Development of emotion regulation. *Biological and Behavioral Consideration Monographs of the Society for research in child development*, 59, 25-52.
- Tiftikçi, P. (2020). Üniversite öğrencilerinde cinsel mitlere inanma düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Timur, M. (2008). Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tina-Yang, Y., (2010). Stress, coping, and psychological well-being: Comparison among American and Asian international graduate students from Taiwan, China, and South Korea. Doctoral dissertation. Retrieved from Proquest Dissertations & Theses Global.
- Toğrul, İ. (2021). Evli bireylerde mizah tarzlarını yordamada bağlanma stilleri ve aleksitiminin rolü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turanlı P. (2010) Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999a). Evlilikte Uyum Ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 55-65.

- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999b). İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(3), 193-199.
- Uçar, E., (2018). Psikolojik İyi Oluş Yordayıcısı Olarak Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Wani, Z. A., Bakshi, I. M., Gul, S., (2008). Growth and development of library and information science literature. *Chinese Librarianship: an international electronic journal* 26, 1-13.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty- year longitudinal study. *Child development*, 71(3), 684-689.
- Weiss RS. (1982) Attachment in Adults: In Parkes CM, Hinde JS (editors). *The Place of Attachment in Human Behavior*. New York: Basics. 171-184.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yeşiltepe, S.S. (2011). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Yıldız, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümenin yordanmasında bağlanma ve bilişsel duygu düzenlemenin rolü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yıldız, M. ve Duy, B. (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41).
- Zlomke, K.R. and Hahn K.S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48 (2010) ,408-413.

EKLER

Ek:1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında ~~Doç.~~ Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN danışmanlığında, İrem Emiroğlu tarafından yürütülen bir tez araştırmasıdır. Bu çalışmanın amacı, evli bireylerde bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemektir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmakta ve kimlik belirleyici herhangi bir bilgi alınmamaktadır. Araştırmadan elde edilen bilgiler gizli tutulacak ve sadece bilimsel veri olarak kullanılacaktır. Bireysel bir değerlendirme yapılmayacak, süreç sonunda veriler silinecektir. Çalışmanın ortalama 15 dakika sürmesi beklenmektedir. Dilediğiniz zaman cevaplama işlemini sonlandırarak araştırmadan çekilme hakkınız bulunmaktadır. Bu tez çalışması ile ilgili sorularınızı iletmek için İrem Emiroğlu ile iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. ☐

Ek:2 Sosyodemografik Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz

Kadın ☐

Erkek ☐

2- Yaşınız:

.....

3- Eğitim durumunuz nedir?

☐ Ortaokul / Lise

☐ Üniversite

☐ Yüksek Lisans / Doktora

4- Mesleki durumunuz nedir?

☐ İşçi ☐ Memur ☐ Serbest meslek

☐ Ev kadını

☐ Eğitim sektörü ☐ Sağlık sektörü ☐ Emekli

☐ Diğer (Belirtiniz)

.....

5- Sosyoekonomik düzeyiniz nedir?

☐ Düşük seviye

☐ Orta seviye

☐ Yüksek seviye

6- Kaç yıldır evlisiniz?

☐ 1 yıldan az

☐ 1 – 5 yıl

☐ 6 – 10 yıl

☐ 11 – 15 yıl

☐ 16 – 20 yıl

☐ 21 yıl ve daha fazla

7- Kaç çocuğunuz var?

☐ Hiç yok ☐ 1 tane ☐ 2-3 tane ☐ 4-5 tane ☐ 6 ve daha fazla

8- Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

Evet ☐

Hayır ☐

9- Herhangi bir psikiyatrik tanınız var mı?

Evet ☐

Hayır ☐

Ek:3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Aşağıda verilen cümlelere ne ölçüde katıldığınızı eşinizle olan ilişkinizi göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Her maddenin evliliğinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını aralıklı cetvel üzerinde ilgili rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Eğer eşinizi kaybettiyseniz veya eşinizden ayrı yaşıyorsanız, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde bulunduğunuzu varsayarak cevaplayınız.

Önemli Not: Aşağıdaki cümlelerin bazılarında “yakın olmak” veya “yakınlaşmak” ifadeleri geçmektedir. Bu ifadelerle kastedilen eşinizle duygusal yakınlık kurmak, düşüncelerinizi veya başınızdan geçenleri eşinize açmak, eşinize sarılmak ve benzeri davranışlardır. Lütfen ilgili soruları bu tanıma göre cevaplayınız.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

1. Eşimin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5
2. Gerçekte ne hissettiğimi eşime göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
3. Sıklıkla, eşimin artık benimle olmak istemediği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
4. Özel duygu ve düşüncelerimi eşimle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5
5. Sıklıkla, eşimin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5
6. Eşime güvenip dayanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
7. Eşimin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemediğinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5
8. Eşime yakın olma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5
9. Sıklıkla, eşimin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5
10. Eşime açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5
12. Eşime fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
13. Benden uzakta olduğunda, eşimin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
14. Eşim benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5
15. Eşime duygularımı gösterdiğimde, onun benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden	1	2	3	4	5

16. Eşime kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5
17. Eşimin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5
18. Eşimle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5
19. Eşim kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5
20. Genellikle, eşimle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5
22. Zor zamanlarımda, eşimden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5
23. Eşimin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Eşime hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5
25. Eşimin bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirdiğini hissedirim.	1	2	3	4	5
26. Başımdan geçenleri eşim ile konuşurum.	1	2	3	4	5
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5
28. Eşim benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
29. Eşim beni yakından tanırsa, “gerçek ben”i sevmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5
30. Eşime güvenip dayanmak konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5
31. Eşimden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5
32. Eşime güvenip dayanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5
34. Eşime şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
35. Eşim beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5
36. Eşim beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5

Ek: 4 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5



Ek: 5 Evli Kadın ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

EVLİ KADINLAR VE ERKEKLER İÇİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU					
	Kesinlikle Katılıyorum (1)	Katılıyorum (2)	Kararsız (3)	Katılmıyorum (4)	Kesinlikle Katılmıyorum (5)
1.Kişisel problemlerimi çözemiyorum					
2.Şüpheli ve çatışmacıyım					
3.Kendime kıızıyorum					
4.Eş olarak sorumluluklarımdan bunahıyorum					
5.Aile ile ilgili konuları sürdürmede yarımsız hissediyorum					
6.Suçluluk hissediyorum					
7.Anne/baba olarak sorumluluklarımdan bunahıyorum					
8.Ailemin geleceği ile ilgili belirsizlikler olduğunu düşünüyorum					
9.Eşıma ve çocuklarıma kıızıyorum					
10.Diğer aile üyelerinden ve komşulardan yardım/destek almaya ihtiyaç duyuyorum					
11.Aile yaşamı ile ilgili hayal kırıklıkları yaşıyorum					
12.Ailemin yaşam koşullarından utanıyorum					
13.Çocukların bakımı için yeterli zaman ayırıyorum					
14.Eşim anlayışlı ve ilgili değildir					
15.Evle ilgili günlük işler nedeniyle evliliğim de sorunlar yaşıyorum					
16.Kişisel görünüşümden utanıyorum					
17.Çocuk bakımı sorumlulukları nedeniyle akrabalarımı ziyaret edemiyorum					
18.Evle ilgili işlerden bunahıyorum					
19.Eşim (karı/koca) ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum					
20.Yeniden dünyaya gelseydim yine aynı kişi ile evlenirdim (Orijinal ölçeğe yoktu, eklendi)					

EVLİ KADINLAR VE ERKEKLER İÇİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU					
	Kesinlikle Katılıyorum (1)	Katılıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılmıyorum (4)	Kesinlikle Katılmıyorum (5)
21. Diğer aile bireyleri ve akrabalar (geniş aile) ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum					
22. Çocuklarım ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum					
23. Akrabalar ve komşular ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum					
24. Cinsel yaşamımdan memnuniyet duyuyorum					
25. Çocuklarımla saygı ve aralığını yönetebilmekten memnuniyet duyuyorum					
26. Ailenin ekonomik ihtiyaçlarını karşılayabiliyorum					
27. Aile gelirimden memnuniyet duyuyorum					
28. Nadiren hasta, genellikle sağlıklı hissediyorum					
29. Bir bütün olarak yaşamımdan memnuniyet duyuyorum					
30. Sağlığımdan memnuniyet duyuyorum					
31. Aile yönetiminden memnuniyet duyuyorum					
32. Dini yaşamımdan memnuniyet duyuyorum					
33. Çocuklarımla iyi yetiştirmede zorlanıyorum					
34. Ek gelir kazanmak için fırsatlara sahibim					
35. Toplumsal katılım için yeterli zamana sahibim					
36. Bireysel ilgilerimi sürdürebilmek için fırsatlara sahibim					

ÖZGEÇMİŞ

İrem EMİROĞLU, 2018 yılı haziran ayında İstanbul Kültür Üniversitesi, Psikoloji Bölümünden Onur derecesiyle mezun olmuştur. Lisans eğitimi sürecinde zorunlu staj çerçevesinde çeşitli kurum ve hastane gibi farklı alanlarda staj yapmıştır. Mezun olduktan sonra gönüllü olarak çeşitli kurumlarda eğitim asistanlığı yapmıştır. 2018-2020 yılları boyunca çeşitli alanlarda sertifikasyon süreçlerini tamamlamıştır. 2021 yılında Marmara Üniversitesi Aile Danışmanlığı eğitimini tamamlamış ve İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Bilim Dalı'nda Yüksek Onur öğrencisi olarak eğitimini tamamlamıştır.

