

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA  
STİLLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Übeyit KARADENİZ**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji**

**Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Merve MAMACI**

**İSTANBUL – 2021**

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA**  
**STİLLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ**  
**İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Übeyit KARADENİZ**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji**

**Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

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

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

## **BEYAN**

“Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu 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.”

**Übeyit KARADENİZ**

**18.08.2021**

## **TEŞEKKÜR**

Bu tezin yazılması aşamasında, çalıŐmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danıŐmanım Dr. Öğr. Üyesi Merve MAMACI'ya değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Tez yazma aşamasında her türlü destekte bulunup beni motive eden çok değerli Dr. Öğr. Üyesi Eda GÜLBETEKİN'e ve Elif GÜLBETEKİN'e ayrıca teşekkürlerimi sunarım. Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim anneme, babama ağabeylerime ve kız kardeşime Őükranlarımı sunarım.

**Übeyit KARADENİZ**

**18.08.2021**

# İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>i</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: BAĞLANMA STİLLERİ</b> .....	<b>6</b>
1.1. Bağlanma Kavramı ve Tanımı .....	6
1.2. Bağlanma Kuramları .....	7
1.2.1. Ainsworth'un Üçlü Bağlanma Modeli (1978).....	7
1.2.2. Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli (1987) .....	8
1.2.3. Bartholomew ve Horovitz'in dördü bağlanma modeli (1991) .....	10
1.3. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları .....	11
1.3.1. Güvenli Bağlanma .....	12
1.3.2. Kaçınan Bağlanma.....	12
1.3.3. Kaygılı / Kararsız Bağlanma .....	12
1.4. Bağlanma Stilleri İle İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar .....	13
1.5. Bağlanma Stilleri İle İlgili Dünya'da Yapılan Çalışmalar .....	15
<b>BÖLÜM 2: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ</b> .....	<b>17</b>
2.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımı .....	17
2.2. Psikolojik İyi Olma Kavramının Tarihsel Gelişimi .....	18
2.3. Kuramlar ve Psikolojik İyi Oluş .....	19
2.3.1. Psikoanalitik Kuram ve İyi Oluş .....	19
2.3.2. Bireysel Psikoloji ve İyi Oluş.....	20
2.3.3. Kişilerarası İlişki ve İyi Oluş.....	21
2.3.4. Hümanistik Yaklaşım ve İyi Oluş .....	22
2.3.5. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Kuramı .....	22
2.4. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Türkiye'de Yapılan Araştırmalar .....	25
2.5. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Dünya'da Yapılan Araştırmalar .....	26

<b>BÖLÜM 3: YÖNTEM</b> .....	<b>27</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	27
3.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	27
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	29
3.4. Veri Toplama Araçları .....	32
3.4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu .....	32
3.4.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği .....	32
3.4.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği .....	34
3.5. Verilerin Toplanması .....	35
3.6. Verilerin Analizi.....	35
<b>BÖLÜM 4: BULGULAR</b> .....	<b>38</b>
<b>TARTIŞMA VE SONUÇ</b> .....	<b>47</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>54</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>67</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>71</b>

## KISALTMALAR

**PIOÖ** : Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	29
<b>Tablo 2.</b> Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğine ve Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları .....	33
<b>Tablo 3.</b> Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	33
<b>Tablo 4.</b> Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı ...	34
<b>Tablo 5.</b> Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’den Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	34
<b>Tablo 6.</b> Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Alt Boyutları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Normallik Test Sonuçları .....	36
<b>Tablo 7.</b> Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Alt Boyutları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	37
<b>Tablo 8.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Testi Sonuçları .....	38
<b>Tablo 9.</b> Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	39
<b>Tablo 10.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaçınan Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	39
<b>Tablo 11.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu .....	40
<b>Tablo 12.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları.....	42
<b>Tablo 13.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Puan Ortalamalarının Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları.....	43

<b>Tablo 14.</b> 6-24 Ay Arası Bakım Veren Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları .....	43
<b>Tablo 15.</b> 6-24 Ay Arası Bakım Veren Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Puan Ortalamalarının Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları .....	44
<b>Tablo 16.</b> Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Not Ortalaması Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	45
<b>Tablo 17.</b> Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puan Ortalamasının Not Ortalaması Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	46

## ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın Modeli .....	27
------------------------------------	----

## ÖZET

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

**Tezin Başlığı:** Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Tezin Yazarı:** Übeyit KARADENİZ **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Merve MAMACI

**Kabul Tarihi:** 18.08.2021

**Sayfa Sayısı:** vi (ön kısım) + 66(tez) + 4(ek)

**Anabilim Dalı:** Psikoloji

**Bilim Dalı:** Klinik Psikoloji

Bu çalışmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ve psikolojik iyi oluşun demografik değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir. Araştırmaya Türkiye’de eğitim gören 584 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Ankete katılanların 511’i kadın 73’ü erkek öğrencilerden oluşmuştur. Veriler; Bağlanma Stilleri Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Bağlanma stilleri ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde “güvenli bağlanma” alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen veriler üzerinden ek analizler yapılmış, araştırma bulguları literatür çerçevesinde değerlendirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluş, Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma

## ABSTRACT

### **İstanbul Kent University Graduate Education İnstitute Abstract of Master's Thesis**

<b>Title of the Thesis:</b> Investigating The Relationship Between Attachment Styles And Psyhological Well-Being Of University Students	
<b>Author:</b> Übeyit KARADENİZ	<b>Supervisor:</b> Dr. Lecturer Merve MAMACI
<b>Date:</b> 18.08.2021	<b>Nu. of pages:</b> vi (pre text) + 66 (main body)+4
<b>Department:</b> Psychology	<b>Subfield:</b> Clinical Psychology
<p>The general purpose of this study is to examine whether the attachment styles of university students significantly predicted their psychological well-being and whether psychological well-being significantly differentiated in terms of de-mographic variables. 584 university students studying in Turkey voluntarily participated in the study. 511 of the participants in the survey were female and 73 were male students. Data were obtained using Attachment Styles Scale, Psychological Well-being Scale, and Demographic Information Form. Considering the analysis result, a low-level significant negative correlation was found between the total score of the attachment styles scale and the psychological well-being scale. Considering the relationship between the sub-dimensions of the attachment styles scale and the psychological well-being scale, a moderate positive correlation was found between the "secure attachment" sub-dimension and the psychological well-being scale. A low level of significant negative correlation was found between the "avoidant attachment" sub-dimension and the psychological well-being scale. A moderately significant negative correlation was found between the "anxious-indecisive attachment" sub-dimension and the psychological well-being scale. The research findings were evaluated within the framework of the literature.</p>	
<b>Keywords:</b> Attachment Styles, Psychological Well-being, Secure Attachment, Avoided Attachment, Anxious-Unsteady Attachment	

## GİRİŞ

Hayatlarının farklı dönemlerinde farklı bireylerle yakın ilişkiler kurma gereksinimi duyan insanlar, bu ilişkiler sayesinde kendilerini güvende hissederler ve çevrelerine uyum sağlamaları kolaylaşır. (Bowlby, 1969; Sable, 2008). Bebeklik döneminde bakım veren bireyle, ergenlikte arkadaşlarla ve yetişkinlik döneminde duygusal ilişki yaşadığımız kişilerle kurduğumuz güçlü bağlar mutluluğa, insanlarla ilişkilerimizin güçlenmesine ve kendimizi güven içinde hissetmemize yardımcı olmaktadır. Yeteri kadar, doyurucu bağın kurulamaması insanların yalnızlaşmasına, arkadaşlıklarında ve sosyal yaşamlarında problemler çıkmasına ve çeşitli psikolojik problemlerle karşılaşmalarına sebep olabilmektedir (Bartholomew, 1990).

Bebekler için anneleri ya da bakım verenleri ile kurdukları iletişim oldukça önemlidir. Bağlılık duygusu sayesinde anne ve çocuk birbirine bağlanmaktadır (Bowlby, 1969). Bebeklik dönemindeki bakım veren ile kurulan sosyal bağ bebeğin gelecekteki kişiliğini, diğerleriyle ilişki ve psikolojik uyumunu etkilemektedir (Bowlby, 1969; Hamarta, 2004; Kapçı ve Küçüker, 2006). Doğum sonrasında bebeğin ihtiyaç duyduğu sosyal ve duygusal temas, yetişkinlikte kuracağı ilişkiler için de vazgeçilmezdir. Bu ihtiyaçların hissedilmesi sonucunda bebeklik döneminde ilk sosyalleşme davranışları görülmeye başlanmaktadır (Bartholomew, 1990). Bebeğin doğum sonrasında gösterdiği sosyalleşmeye ilişkin davranışlar yetişkinlikteki uyum ve sosyalleşmek amacıyla yapacağı davranışları da etkileyebilmektedir. İlk sosyal bağın bakıcı veya anne ile olduğu düşünüldüğünde, bebeklik döneminde geliştirilen bağlanma stiline erişkinlikte diğer bireylerle ilişkileri ve uyumu etkileyebileceği düşünülebilir (Bartholomew, 1990; Bowlby, 1969).

Uyumun önemli olduğu bir süreç olan üniversite hayatında, öğrencilerin sahip olduğu bağlanma stillerinin, onların uyum sürecini etkileyebileceği düşünülebilir. Hem akademik hayatları hem de üniversitedeki sosyal ağlarını geliştirebilmeleri amacıyla uyum sağlayabilmek öğrencilerin söz edilen alanlarda daha başarılı olmalarına yardımcı olabilir. Öğrencilerin ilk sosyal ağı olan bebeklik döneminde anne ile ilişkilerinde geliştirdiği bağlanma stili onların yetişkinlikteki uyum çabalarını etkileyebilmektedir (Kapçı ve Küçüker, 2006). Bu bilgilerden yola çıkarak

üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin incelenmesinin literatüre zenginlik katacağı düşünülmüştür.

Zor anlarla karşılaşıldığında kendi gücünün ve güçsüz olduğu yanlarının farkında olması anlamına gelen psikolojik iyi oluş, kişinin kendisini pozitif olarak algılamasını ve kendinden memnun olmasını içermektedir. Buna ek olarak psikolojik iyi oluş, bireyin kendisini tarafsız bir bakış açısıyla görmesini, kişinin hayatı boyunca potansiyelinin farkında olmasını, özgür olabilmesini ve yaşamını değerli kılmasını içermektedir (Ryff ve Singer, 2008).

Keyes, Smotkin ve Ryff'e göre (2002) psikolojik iyi oluş, kişinin yaşam amaçlarına ilişkin, kendi gücünün farkında olup olmadığı ve diğer insanlarla kurduğu iletişimin kalitesini ifade etmektedir. Diğer bir ifade ile psikolojik iyi oluş, bireyin hayat amaçlarının, potansiyeli ile ilgili farkındalığını ve diğerleriyle kurduğu sosyal iletişimin niteliğini kapsamaktadır. Myers, Sweeney ve Witme'e göre (2000) bu kavram, ruhun ve aklın bir araya gelerek bütün alanlarda dolu dolu bir yaşam sürdürme olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş, içsel bir süreç olup, dışsal süreçler tarafından biçimlenmektedir. Erken yaşantılar, ruh hali, beklentiler ve kişilik özellikleri psikolojik iyi olmayı biçimlendirmektedir (Özen, 2005).

Ryan ve Deci (2001) patolojinin yokluğuna işaret etmemekle birlikte, iyi oluşu, olumlu işlevleri merkeze alan bir kavram olarak görmüşlerdir. Buna göre, iyi oluş temelde ruh sağlığı ve dengeli bir yaşamla ilgilidir ve iyi oluşu, bu durumu engelleyen kriterlerin olmaması olarak görmüşlerdir. Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarına genel olarak bakıldığında insanlar, doğalarında var olan daha iyiye yönelik olma anlayışı temelinde dünyada daha iyi olma, daha istenilir bir hayata sahip olma gibi anlayışlar temelinde hayatlarını sürdürmektedir (Gülaçtı, 2009). Psikolojik iyi oluş ile mutluluk ve pozitif düşünmek gibi kavramlar aynı anlama gelmemektedir. Yapılmış olan araştırmalarda, yalnızca iyi hissettirecek şeyleri yapmanın mutlu olabilmek için yeterli olmadığı saptanmıştır (Demirbozan, 2018).

Psikoloji alanında uzun yıllar boyunca problemler alanlar ön planda tutulmuş, yaşamaya değer kılan olumlu özellikler arka planda tutulmuştur. Pozitif psikoloji akımı ise çalışma alanındaki bu dengesizliğin fark edilmesi ve insanın ihmal edilen

özelliklerinin de incelenmesinin ele alınmasıyla başlamıştır (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji, insanın potansiyelini ve güçlü yönlerini ön planda tutan, insanın işlerliğindeki olumsuz yönleri vurgulamak yerine iyilik halini destekleyen bir çalışma alanıdır (Kararımak ve Siviş, 2008). Ayrıca pozitif psikoloji bireyin güçlü özellikleri üzerinde çalışarak hasarların önlenmesinde ve iyileştirilmesinde yardımcı olmaktadır (Gable ve Haidt, 2005).

Pozitif psikolojide psikolojik iyi oluş kavramı, pozitif ya da negatif duygular ve mutluluk odaklı yaklaşımlardan çok, kişilerin kendilerini gerçekleştirme ve potansiyellerinin farkına varma adına harekete geçmeleri üzerinden değerlendirilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarının tespit edilmesi önemlidir. Çünkü iyi oluş bireylerin hayatlarının devamı için önemli yere sahiptir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik başarıları, mutluluk düzeyleri ve insanlarla iletişimleri psikolojik iyi oluş seviyesi düşük olan öğrencilere kıyasla çok daha yüksektir (Şahin, 2013). Bu öğrencilerin eğitim hayatları sonlandığı zaman kendilerini daha fazla geliştirmek, ailelerine daha güzel bir hayat sunmak ve milletine faydalı bireyler olmak için çaba gösterecekleri düşünülmektedir (Şahin, 2013).

### **Araştırmanın Konusu**

Bu araştırmanın konusu üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisinin incelenmesidir

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını anlamaktır. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyip, belirlenen sonuçlara göre literatüre katkıda bulunulması amaçlanmıştır.

## **Araştırmanın Önemi**

Bireylerin gelişimsel açıdan yetişkinliğe erişmeyi sağlayan bu geçiş sürecinde üniversite öğrencileri birçok değişimle karşılaşabilmektedir. Üniversite ortamında karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelmek için mücadele eden gençler zaman zaman yalnızlık, öfke, mutsuzluk, endişe gibi olumsuz duygular yaşayabilmektedirler (Sapmaz, 2016). Aynı zamanda üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda öğrencilerin uyum problemi, ailevi problemler, öfke, anksiyete, depresyon gibi problemlerle karşılaştıkları görülmektedir (Sapmaz, 2016). Bireylerin birçok değişimle karşılaştıkları bu süreçte iyi oluşlarının düşük olması uyum problemlerini, akademik başarısızlıklarını, sosyal ilişkilerini, kişisel gelişimlerini etkileyebilmektedir (Sapmaz, 2016). Bağlanma stilleri değişkeni bireylerin gelişim sürecinde önemli yere sahiptir. Çocukluk döneminde bakım verenleri tarafından ihtiyaçları karşılanan çocukların yetişkinlik döneminde iyi oluşlarının yüksek, ihtiyaçları karşılanmayan, ilgi gösterilmeyen çocukların iyi oluşlarının düşük olduğu görülmektedir (Yamaç, 2009). Literatüre baktığımızda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın literatüre zenginlik katacağı düşünülmüştür. Bu çalışma ile pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri hakkında bilgi de edinilmiş olacaktır.

## **Araştırmanın Sayıltıları**

Katılımcıların her 3 ölçek için ölçeklerde bulunan sorularla ilgili bilgileri olduğu varsayılmıştır. Katılımcıların ölçeklerde bulunan soruları anladıkları ve içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır. Araştırmanın, araştırmacı ve katılımcıların tarafsız bir şekilde hiçbir etki altında kalmayacağı şekilde yürütüldüğü varsayılmış olup bu çerçevede özgün bir sonuç elde edileceği düşünülmektedir.

## **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın uygulama sırasında oluşabilecek sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

Yapılan araştırma “Sosyo-demografik Bilgi Formu”, “Bağlanma Stilleri Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” veri ölçüm araçlarının içerdiği soru

maddeleri ile sınırlıdır. Ayrıca, bu araştırmanın, katılımcıların sorulara vermiş olduğu yanıtlar ile sınırlı olduğu dikkate alınmalıdır. Araştırmanın sonuçlarının, araştırmacı tarafından uygulanan veri analiz yöntemleri ile sınırlı olduğu düşünülebilir. Son olarak; Bağlanma stilleri ölçeği -güvenli bağlanma alt boyutu güvenilirlik katsayısının 0.51 yani sosyal bilimlerde kabul gören 0.70 altında olması sebebiyle dikkate alınması gerekmektedir.

Katılımcılardan alınan yanıtlar, anket yöntemi ile elde edilmiştir. Bu noktadan yola çıkarak toplanan bulguların, katılım sağlayan kişilerin doldurmuş oldukları ölçeklerle sınırlı olduğu söylenebilir. Katılımcılardan toplanan bulgular niceliksel anlamda bir özellik barındırmaktadır. Bu bulgular, araştırılan konuların derinlemesine analiz edilmesi açısından engel olarak görülebilir.

Bu araştırmada kolay ulaşılabilir durum örnekleme (convenience sampling method) yöntemi kullanılmıştır (Yağar ve Dökme, 2018). Bu anlamda bu araştırmada örneklem ile ilgili sınırlılıklar olabileceğini hatırlamak gerekmektedir. Katılımcılara daha kolay şekilde ulaşabilmek için kullanılan bu yöntem, örneklemin genel nüfusu temsil kabiliyetini düşürebilmektedir.

Ele alınan bu çalışma, “kesitsel bir çalışma” şeklinde adlandırılmaktadır. Kesitsel çalışmalarda birden fazla değişken aynı zamanda karşılaştırılabilir. Fakat değişkenler arasında neden ve sonuç ilişkilerinden bahsedilmemektedir. “Kesitsel çalışmalarda” katılım sağlayan kişilerin, düşünce, duygu ve davranış durumlarının zaman içindeki değişimleri irdelenmemektedir (Budak, 2015).

# BÖLÜM 1: BAĞLANMA STİLLERİ

## 1.1. Bağlanma Kavramı ve Tanımı

Bağlanma kavramı, bireylerin kendileri için önemli olan başka bireylerle duygusal anlamda bağ kurma eğiliminin sebeplerini açıklayan bir yaklaşım türüdür. Bağlanma kuramına göre, yaşamının ilk yıllarından beri çocuğun kendini büyütenler ile arasındaki duygusal bağın niteliği onun gelişimini yaşam boyu etkilemektedir (Bulut, 2017).

Bebekler hayata gelmelerinden itibaren yaşamlarına devam etmek için bir bakım verene ihtiyaç duymaktadır. Zihinsel, fiziksel ve sosyal gereksinimlerinin karşılanmasına, ilgiye ve sevgiye muhtaçtır ve bu gereksinimlerin karşılanacağı bireylerin başta ebeveyn olmak üzere bakım veren bireylere bağlanması kaçınılmazdır. Hayatının ilk yıllarında bakım veren ile kurulan bağ, bireyin gelişiminin çok anlamlı bir kısmını oluşturmakta ve tüm yaşamını belirleyici bir durum olmaktadır. Çocuk kaygılı veya stresli olduğunda ya da ihtiyaç duyduğu zaman bakım vereni tarafından gereken desteği ve olumlu tepkiyi görür ise bakım vereninin güvenilir ve destekleyici olduğuna inanır. Kendisinin de başkaları tarafından sevmeye değer bir birey olduğuna dair düşünceler geliştirir. Böylelikle birey yaşamının ilerleyen zamanlarında başka kişilerle yakınlık kurmada zorluk çekmez, kendini değerli ve sevmeye layık hisseder, olumlu benlik algısına sahip olur ve güvenli bağlanma stilini geliştirir. Bowlby, bağlanmanın çocuklar için büyük bir önem taşımasından ziyade, ‘dünya keşfedilirken geri dönülebilecek bir üs olma’, ‘fiziksel gereksinimlerini karşılama’ ve ‘hayata dair güvenlik duygusu geliştirme imkanı’ gibi üç ana işlevi gördüğünü ifade etmektedir. (Tüzün ve Sayar, 2006; Bulut, 2017)

Bowlby'nin ele aldığı ilk bağlanma kuramını, daha sonrasında Ainsworth ve diğerleri geliştirmiştir. Çocukların bağlanma durumlarını, kaçınan, güvenli, kaygılı-saplantılı olmak üzere üçe ayırmıştır. Bartholomew ve diğerleri ise bireylerin ilişkilerde bağlanma biçimlerini, güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma stilleri olarak ortaya koymuşlardır (Kesebir ve ark., 2011). Çocukluğunda güvenli bağlanan bireyler, yetişkinliklerinde kendini değerli hissetmeyle birlikte diğer

insanları kabul edilir ve sevilir şekilde bulurken; saplantılı bağlanma biçimi, ileride bireyin özgüveninin az olduğu, başkalarını destekleyici algılayan ancak yararlanamayan, kişisel duygu ve düşüncelerini açamayan kişiler oldukları görülmüştür. Kayıtsız şekilde bağlanma biçimi ise ileride, kendini değerli ve sevebilir bulur ancak, hayal kırıklığından ve yakın ilişkilerden uzaklaşma eğilimi göstermektedirler (Kesebir ve ark., 2011).

Çocuklarda bağlanma stillerinin ortaya çıkmasında ebeveynlerin rolü çok büyüktür. Bağlanma stillerindeki bireysel değişiklikler, çocuğun bakım veren kişiye ihtiyacı olduğu zaman ona ulaşip ulaşamadığı ya da o kişinin ona verdiği karşılıkla ilişkin algılardan kaynaklandığı ifade edilmektedir (Bulut, 2017). Çocuğun ihtiyaçlarını karşılayan, gerekli sevgiyi gösteren ve onlara ilgi gösteren ebeveynlerin çocukları 'güvenli bağlanma' stilini geliştirmektedirler. Bu çocuklar yüksek özgüven sahibi ve yetişkinlik dönemlerinde daha sosyal, başkalarına karşı ilişki kurmakta zorluk çekmeyen ve güçlü bir yapıya sahiptirler. Bakım verenleri tarafından gerekli ihtiyaçları karşılanmayan ve ilgisiz büyütülen çocukları ise 'güvensiz bağlanma' stilini geliştirmektedirler (Bulut, 2017). Bu çocukların özgüvenleri düşük, değersizlik hissi ve başka insanlara karşı güvensizlik yaşadıkları için yetişkinlik zamanlarında ilişki kurmada büyük sıkıntı yaşamaktadırlar (Bulut, 2017).

## **1.2. Bağlanma Kuramları**

### **1.2.1. Ainsworth'un Üçlü Bağlanma Modeli (1978)**

Bağlanma kuramının gelişmesinde katkı sağlayan Ainsworth ve arkadaşları güvensiz ve güvenli bağlanma stilleri arasındaki farkları belirtebilmek için laboratuvar ortamında çalışmalarda bulunmuş ve üç temel bağlanma stili olduğunu saptamışlardır. Bunlar:

**Güvenli:** Güvenmeyi öğrenen bebekler bağlanma stiline sahiptir. Bu bebekler daha yeterli ve empati yeteneğine de sahip bebekler olarak yetişmektedirler. Güvenli bağlanan bebekler anneleri ile daha samimi, sıcak ilişkiler kurmaktadır (Kesebir ve ark., 2011; Bulut, 2017).

**Kaygılı/Kararsız:** Bu şekilde bağlanan bebeklerin fiziksel yakınlıktan hoşlanmadıkları gözlenmiştir (Ainsworth ve ark.,1978; Bulut, 2017). Çalışmalar kararsız ve kaygılı bağlanan bebeklerin, bağlandıkları bireyden ayrıldığı zaman protesto tavırları gösterdiklerini, bu tavırların kavuşmada dahi sona ermediğini göstermektedir (Stayton ve Ainsworth, 1973; Bulut, 2017).

**Kaygılı/Kaçınmacı:** Bakım verenin kendilerine karşı temasta reddeden ve temastan kaçınan bebeklerin bağlanma şeklidir. Bakım verene karşı bir güveni olmayan bebek ayrılmasına tepki vermez ve tekrar döndüğünde de ona yakın davranmaz (Bulut, 2017).

Bağlanma kuramı için geçiş dönemi sayılan dönem ergenlik dönemidir. Bu dönemde bireyin yeni durumlarla baş edebilmesi için anahtar rol, bağlanma sürecidir. Çünkü ergen artık temel bağlanma figürü olan bakım verene artık daha az bağımlı olabilmek amacıyla büyük çaba gösterir. Kendi yolunu bulmak ve kimliğini oluşturma çabası içinde olan ergenler, bu dönemde bakım verene olan bağlarını yavaş yavaş akranlarına yönlendirmeye başlarlar. Yetişkinlik dönemindeki bağlanma davranışı da çocukluk ve ergenlikte gösterilen bağlanma davranışının devamı olarak kabul edilmektedir. Yetişkin bağlanması birçok benzerlikler göstermesine rağmen bebeklik dönemindeki bağlanmadan önemli boyutlarda farklılıklar göstermektedir. Bebeklik ve çocukluk döneminde bakım verenden bakım alır, güvenlik arar ve karşılığında bir şey veremezken yetişkinlik döneminde her iki tarafta hem bakım alır hem de bakım verir (Bulut, 2017)

### **1.2.2. Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli (1987)**

Hazan ve Shaver (1987) Ainsworth'un geliştirmiş olduğu bebeklik çağındaki güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız olarak ifade edilen üç bağlanma stilini yetişkin bağlanma stillerine uyarlamıştır. Bireylerin romantik ilişkiye dair inançları ve ebeveynleri ile olan çocukluk ilişkileri arasında yer alan bağı inceleyerek bağlanma stilleri ile duygusal ilişki arasında bir ilişki kurmaya çalışmıştır. Bu bağlamda, güvenli bağlanan bir yetişkin, insanlarla yakın ilişkiler kurma ve ilişki kurduğu kişilere bağlı olmaktan dolayı kendini güvende hissetmektedir. Bu bireyler için aşk ilişkisi güven ve olumlu duygular üzerine kurulur. Kaçınma bağlanma stiline sahip

olan bireylere göre aşk, korkma ve yakın ilişkilerde güvensizlik duygusu ile belirgin hâle gelir. Bu bireyler ise insanlara yakın olmaktan ve onlara bağlanmaktan huzursuz olurlar. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olan bireylere göre aşk, acı çekilmesi gereken bir durumdur ve diğer kişiyle bir araya gelmek için savaşılmaması gerekir. Bu bireyler, hem insanlarla yakın ilişki kurma yönünde bir istek duyarlar hem de onlar tarafından terk edilme ve reddedilme korkusu duyarlar.

**Güvenli Bağlanma:** Bu bağlanma stiline sahip olan yetişkinlerin romantik ve duygusal ilişki kurmaları daha sağlıklı niteliktedir. Güvenli bağlanan yetişkinler romantik ilişkilerini arkadaşça, mutluluk ve güven verici olarak tanımlamışlardır. Ayrıca bu bireyler, insanlara bağlanmanın ve onlara yakın olmanın kendileri için gayet kolay olabildiğini, insanlarla yakın ilişkiler kurmaktan korkmadıklarını belirtmişlerdir (Shaver ve Brennan, 1992). Bu bağlanma stiline sahip kişiler, romantik ilişkiler ve çocukluk döneminde anne ve babaları ile olan ilişkilerinde olumlu deneyime sahip olan kişilerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Güvenli bağlanan bireyler, uyumlu ve uzun süreli ilişkiler yaşayarak bu ilişkilerinden doyum alıp mutlu olmakta ve karşısındaki kişiye destekleyici bir tutum sergilemektedirler (Akhunlar, 2010; Altundağ, 2011; Bretherton, 1992; Erdoğan, 2010).

**Kaygılı-Kararsız Bağlanma:** Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip yetişkinler romantik bir ilişki içinde oldukları kişilerin kendileri ile ilişki kurmaktan kaçındıkları ve onları sevmedikleri gibi inançları olduğunu ifade etmişlerdir (Shaver ve Brennan, 1992). Ayrıca bu bağlanma özelliğine sahip kişilerin, birlikte oldukları kişileri daha az güvenilir bularak ve eşlerinin onları terk edeceğine dair endişeler göstermektedirler. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler, insanların kendileri ile ilişki kurmak istemediğini belirtmekte, romantik ilişkilerinde aşırı kıskançlık duygusu yaşamakta, çok fazla duygusal gelgitler göstermekte, kendilerinden şüphe duyarak, yanlış anlaşıldıklarını ve kabul görmediklerini düşünmektedirler (Sümer ve Güngör, 1999). Bir başka araştırmanın sonucuna göre ise kaygılı bağlanan bireylerin eşlerine daha az inandıkları, onları daha az güvenilir buldukları kaydedilmiştir (Akhunlar, 2010; Altundağ, 2011; Collins ve Read, 1990; Bretherton, 1992).

**Kaçınan Bağlanma:** Bu bağlanma stiline sahip olan yetişkinler başkaları ile rahat bir şekilde ilişki kuramadıklarını, insanlara karşı güven problemi yaşadıklarını

ve yalnız kalmaktan hoşlandıklarını belirtmişlerdir (Shaver ve Brennan, 1992). Kaçınan bağlanma stilinde olan bireyler, romantik ilişkilere dair olumsuz tutum ve beklentiye sahip, yakınlık kurmayan kişilerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkide buldukları kişiye karşı mesafeli, soğuk ve kayıtsız davranışlar sergilemektedir (Açık, 2008; Altundağ, 2011). Kaçınan bağlanan bireyler evlilikte yaşanan sorunların çözümüne karşı ilgisizlik gösterirler. Eşlerinin ihtiyaçlarının, sorunlarının farkında olmazlar ve eşin yakınlık kurma talebi karşısında huzursuzluk hissederler. Kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinler duygusal olarak mesafeli durmayı tercih ederler ve bu durum yakın ilişkilerin kurulmasını ve sürmesini engeller niteliktedir (Işınsu, 2003).

### **1.2.3. Bartholomew ve Horowitz'in dördü bağlanma modeli (1991)**

Bartholomew ve Horowitz (1991) Ainsworth'ün geliştirmiş olduğu bağlanma stillerinin genç yetişkinlik döneminde de devam edeceğini belirtmiş ve bu görüşe dayanarak dördü bir bağlanma modeli geliştirmişlerdir.

Bartholomew (1990) yetişkinlik dönemi için dördü bir model geliştirmiş ve yaklaşık on iki ay sonra Horowitz ile birlikte geliştirdiği modeli daha sistematik bir şekle dönüştürmüşlerdir (Horowitz ve Bartholomew, 1991). Bu modelde güvenli, kaygılı/kayıtsız, saplantılı ve korkulu gibi bağlanma şekillerini ve bunların davranış biçimlerini anlatmışlardır. Bunlar:

**Güvenli Bağlanma:** Bu bağlanma stiline sahip kişiler, kendilerini sevmeye değer bulur, özerk kalmayı başarabilir, diğerlerine güvenebilir ve yakın ilişkiler kurup sosyal olabilirler.

**Korkulu:** Bireyler hem kendilerini hemde etrafındakileri olumsuz değerlendirir, kendini değersiz hisseder, sevmeye layık görmez ve diğerlerini güvensiz kabul eder. Reddedilme korkusu ile sosyal ilişkiler içersine girmezler(Bulut, 2017).

**Kaygılı/Kayıtsız:** Bireyler kendilerini olumlu diğerlerini olumsuz değerlendirirler. Kendilerine güvenir fakat diğer insanlardan zarar görmemek için

onlara güvenmezler. Özsayıları ve özerlik duyguları yüksek olsa da sosyal ilişki kurma konusunda başarısızdırlar (Bulut, 2017).

Saplantılı: Bu insanlar kendilerini olumsuz değerlendirirken, başkalarını ise olumlu olarak görmektedirler. Bu bireyler için başka bireylerin onayları oldukça önemlidir ve bu şekilde kendi değerlerini gördüklerini düşünürler. Böyle insanlar karşılındakilerle yakın ilişkiler kurmak isterken onlarla yapışkan bir ilişki içine girerler ama bu ilişki şekli diğer bireyleri rahatsız eder ve istemeyerek kendilerinden uzaklaştırırlar (Bulut, 2017).

İnsanların iyi oluş seviyelerinin onların bağlanma şekilleriyle ilişkili olduğu ile ilgili literatürde birçok araştırmada ifade edilmiştir (Bulut, 2017). Güvenli bağlanma şekillerine sahip olan insanların sevgiyi hak ettiklerini düşünmelerinin, diğer insanlarla yakın ilişki içinde olabilmelerinin bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerini anlamlı düzeyde etkilediği söylenebilmektedir (Bulut, 2017).

### **1.3. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları**

Ainsworth, Blehar, Wall ve Waters (1978), araştırmalarında “yabancı ortam” ismini kullandıkları laboratuvar gözlem yöntemi kullanılarak bebek-bakıcı bağıyla oluşan bağlanma sürecine ilişkin üç ayrı bağlanma modeli açıklamışlardır. Bu gözlem sırasında bağlanma stillerini belirlerken, bakım verenin, bebeğin ihtiyacı olduğu zaman yanında olması, ihtiyaçlarına duyarlılığı ve tanımadığı ortamlarda etrafını gözleme çalışmaları yaparken kendisini ne derece güvende hissettiği dikkate alınmıştır. Bebeklerin yüksek ve düşük strese maruz kaldıkları durumlarda bakım veren kişi ile bağlanma ve araştırıcı davranış sistemleri kontrol edilmiştir. Bebeğin bir başka stres durumunda bakım verenden ayrılıp yeniden bakım veren ile bir araya geldiği zamanda, verdikleri tepkiye bağlı olarak bağlanma stilleri saptanmıştır. Bu stiller; güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma stilleridir. Bu üç bağlanma modeli ile çocuklar bakım verenlerinden ayrılıp tekrar bir araya geldiklerinde farklı seviyelerde duygusal reaksiyonlar gösterirler. Bağlanma stillerine göre çocukların verdikleri tepkiler aşağıdaki gibidir:

### **1.3.1. Güvenli Bağlanma**

Güvenli bağlanma stiline sahip bebekler ebeveynlerini veya bakım verenlerini güvenli bir liman olarak görmektedirler. Etrafındakileri anlamaya çalışan bu tarz bebekler bakım verenleri, buldukları yerden ayrıldıkları zaman ajite olurlar ve bakım verenlerini tekrar isterler. Fakat bebekler daha önce tanımadıkları insanlarla, bakım verenleri kadar olmasa da sıcak ilişkilerde bulunabilirler. Bu bebeklerin bakım verenleri tekrar geldiğinde, bebekler rahat görünürler ve çevresindekileri keşfetmeye kaldıkları yerden devam ederler ve bu keşifleri bakım verenleriyle paylaşma noktasında istekli olurlar (Ainsworth, 1989; Akhunlar, 2010).

### **1.3.2. Kaçınan Bağlanma**

Bu tür bağlanma stiline sahip çocuklar etraflarını keşfederken ya da başka bir şeyler ile meşgul oldukları zaman bakım verenleri ile etkileşim kurmamaktadırlar. Kendi başlarına göre çevreleriyle ilgilenmekte ve bakım verenleri ile paylaşımlarda bulunmamaktadırlar. Bakım verenlerinin yanlarında olup olmasını çok önemsememekte ve stres yapma gibi bir belirti göstermemektedirler. Bakım veren tekrar geldiğinde ise çocuk ondan kaçınmakta veya onu görmezden gelme gibi davranışlarda bulunmaktadır. Fiziksel yakınlık kurmaya veya etkileşimde bulunma eğilimi göstermezler. (Ainsworth, 1989; Akhunlar, 2010).

### **1.3.3. Kaygılı / Kararsız Bağlanma**

Bu bağlanma stiline sahip bebekler bakıcıları onları yabancı bir ortamda bıraktığı zaman yüksek düzeyde stres olurlar ve bakım verenlerinin devamlı yakınlarında olmalarını isterler. Bundan dolayı çevrelerini keşfetmeye veya oyun oynama gibi dikkat dağıtıcı durumlarda odaklanma problemi yaşarlar. Bakım veren döndüğü zaman onunla birlikte olmak ister ve aynı zamanda çok fazla sinir ve öfke gösterip onları istememe gibi davranışlar sergilerler. Başka insanlar tarafından sakinleştirilmesi çok kolay değildir. Bu bağlanma stiline sahip bebekler, bakım veren tekrar geldiğinde dahi tam anlamıyla rahat görünmezler (Ainsworth, 1989; Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Bahadır, 2006; Büyükaşahin, 2006; Hazan ve Shaver, 1987).

Güngör'e göre (2000), bu üç stilde görülen kaçınma ve kaygı seviyelerine bakıldığı zaman, daha az kaygıya maruz kalan çocukların güvenli bağ kurdukları; kaygılı olan çocukların, kaygılı / kararsız bağ kurdukları ve puanlarının yüksek olduğu, kaçınma puanlarının düşük olduğu; kaçınan tipte bağ kuran çocukların ise her iki noktada puanlarının düşük olduğu görülmüştür.

Sroufe (1983), bebeklik çağında güvenli bağlanmanın görüldüğü çocukların sosyal çevreleri ile ilişkilerinin daha iyi olduğunu, empati kurma düzeylerinin yüksek olduğunu saldırganlık düzeylerinin daha az olduğunu ve yapıcı davranışlar ortaya koyduklarını göstermiştir (Akhunlar, 2010).

Egeland ve Farber'in (1984) yaptıkları çalışmada güvenli bağlanma geliştiren bebek ebeveynlerinin; güvensiz bağlanma geliştiren bebek ebeveynlerine göre daha özverili, duyarlı, sosyal ve fizyolojik gereksinimlerini daha iyi karşılayan ebeveynler olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra kaygılı kaçınan tip bebeklerin ebeveynleri huzursuz, sinirli ve öfkeli çocuk büyütürken daha sağlıksız düşüncelere sahip ebeveynlerdir.

Atkinson ve Atkinson 1995 yılında yaptığı çalışmada ise "dağınık" olarak nitelendirilen grupta yer alan bebeklerin genel olarak çelişkili davranışlarda bulduklarını belirtmiştir. Dağınık grubun çelişkili davranışları; bebeğin ebeveyn veya bakım veren fark etmeksizin yaklaşım, kontrolsüz biçimde kaçınmacı davrandığı ya da ilk temasta çılgınlık atma gibi davranışlar sergilediği bazı zamanlarda ilgisiz ve tepkisiz olup herhangi bir duygusal tepki göstermediği görülmüştür (Atkinson ve Atkinson, 1995). Dağınık stile sahip bebeklerin bakım verenlerinin çoğu zaman duygusal tepkileri diğerlerine göre daha az olduğu öne sürülmektedir. Bu bakım verenler, şefkat ve sevgiyi bebeklerine gösteremeyen, bebeklerin ihtiyaçlarını yeterli seviyede karşılayamayan kişiler olduğu belirtilmektedir (Yunger, Corby ve Perry, 2005; Akhunlar 2010).

#### **1.4. Bağlanma Stilleri İle İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar**

İzmir'de bulunan "Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde" eğitim gören 239 öğrencinin katılımıyla yapılmış olan betimsel bir araştırmada, psikolojik iyi oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin bağlanma tarzları hem romantik ilişkiler yönünden hem de arkadaşlık ilişkileri yönünden ele

alınmıştır. Yapılmış olan bu araştırmada psikolojik iyi oluşun alt boyutları olarak karşımıza çıkan özerklik, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, kendini kabul ve yaşam amacı ile arkadaşlık ve romantik ilişkilerindeki kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Aynı çalışmada romantik ilişkiler ve arkadaşlıktaki kaygılı bağlanma ile psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan özerklik arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra romantik ilişkilerde kaçınmacı bağlanma stiline sahip öğrencilerin özerklikten almış olduğu puanların daha düşük olduğu, buna bağlı olarak özerklik ile kaçınma arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca özerklik ile arkadaşlık ilişkilerindeki kaçınma arasında negatif yönde bir ilişki görülse de istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir (Erdem ve Kabasakal, 2015).

2009 yılında Terzi ve Cihangir'in Gazi Üniversitesi'nin bazı bölümlerinde eğitim görmekte olan ve 17-28 yaş arasında 159 kız, 155 erkek olmak üzere toplam 314 birey ile yaptıkları çalışmada bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumlarını ve öznel iyi olma durumunu yordama gücüne bakmışlardır. Sonuçlara göre güvenli bağlanma stili öz saygıyı anlamlı düzeyde yordamaktadır (Terzi ve Çankaya, 2009).

Erişkinlerde bağlanma stillerinin yaşam doyumu, mutluluk ve depresyon ile ilişkisini incelendiği İstanbul'da yaşayan yaşları 18-64 arasında değişen gönüllü bireylerin katılımıyla yapılan bir çalışmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip erişkinlerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra kaygılı bağlanma stiline sahip erişkinlerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri azalmaktadır (Demirel, 2018).

2016 yılında Türk'ün erişkin bireylerle yaptığı bir çalışmada erişkin bireylerde bağlanma şekilleri kişilik özellikleriyle bu özelliklerin psikolojik sorunlar ile bağlantısını incelemiştir. Yapılan çalışmaya İstanbul ilinde ikamet eden yaşları 18 yaşın üzerinde olan 100 erişkin birey katılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda ise yalnızca kaygılı bağlanma stilinin psikopatolojiyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına bakıldığında kaygılı bağlanma stiline sahip erişkin kişilerin nevrozizm belirtileri gösterdiği, kaçınan bağlanma stiline sahip erişkin bireylerin ise sorumluluk, dışadönüklük, nevrozizm ve yeniliklere açık kişilik özellikleri taşıdıkları belirlenmiştir (Türk, 2016).

Öğretmen adaylarıyla yapılmış olan başka bir araştırmada, kişilerarası ilişkiler ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırmaya, 2007-2008 yılları arasında Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ne kayıtlı olan 164 kız ve 66 erkek öğrenci olmak üzere toplam 230 öğrenci katılmıştır. Araştırmada yordanmış olan değişken kişilerarası ilişkilerdir. Kişiler arası ilişkiler ketleyen ve besleyen iki grupta incelenmiştir. Elde edilen bulgular, güvenli bağlanma stiline besleyici ilişki tarzını yordadığını, kaçınan bağlanma stiline ise ketleyici ilişki şeklini yordadığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte kişilerarası ilişkilerde güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin besleyici bir ilişki içinde oldukları ortaya konulmuştur (Çapan, 2009).

Uyar'ın 2019 yılında üniversite öğrencileriyle yaptığı bir araştırmada kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerini yordama da bağlanma şekilleri ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarında; erkek katılımcıların kadınlarla karşılaştırıldığında güvenli şekilde bağlanma seviyelerinin daha yüksek olduğu, bu nedenle güvenli bağlanma stiline cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Ek olarak; araştırma bulgularına göre güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluşla anlamlı düzeyde pozitif ilişkisi vardır (Uyar, 2019).

### **1.5. Bağlanma Stilleri İle İlgili Dünya'da Yapılan Çalışmalar**

1998 yılında Meyers'in üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin öz saygılarının diğer bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip öğrencilerin ise öz saygılarının düşük seviyede olduğu ve psikolojik sorunlarının fazla görüldüğü sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak "Meyers", öğrencilerin bağlanma stilleri ile stresle baş edebilme yetenekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır (Meyers, 1998).

1995 yılında Pistole, bağlanma stilleri ile ilgili başka bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin öncesinde bir defa olsa bile romantik ilişki geçmişi bulunmaktadır. Sonuçlar güvenli bağlanmaya sahip öğrencilerin ilişki sonucunda elde ettikleri doyumun daha fazla olduğunu, kaygılı ve

kaçıngan bağlanmaya sahip öğrencilerin ilişki doyumlarının daha düşük olduğu sonucunu göstermiştir. Buna ek olarak tehdit oluşturacak herhangi bir olayda güvenli bağlanmaya sahip öğrencilerin çatışma durumlarını çözme yeteneklerinin olumlu olduğu, olası bir sorun durumunda bireysel olarak kendilerine aynı zamanda partnerlerine diğer öğrencilere göre daha fazla odaklandıkları görülmüştür. Kaçıngan bağlanma stiline sahip öğrencilerin çatışmada en sorunlu hususlara odaklanmış oldukları görülmüştür (Pistole, 1995).

Greenberg ve Armsden 1987’de öğrencilerin iyi oluş seviyelerinin bağlanma stillerini hangi derece yordadığını kontrol eden bir araştırma yapmışlardır. 16 ile 20 yaşları arasında 179 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılmıştır. Bu çalışmada güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin güvensiz bağlanmaya hakim olan öğrencilere oranla daha pozitif benlik algısına hakim oldukları, sevimli hak ettiklerini hissettikleri ve çeşitli bireylerle içtenlik sağlayabilmelerinin öznel iyi oluş seviyelerini pozitif yönde yordadığı görülmüştür (Armsden ve Greenberg, 1987).

Bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin ele alındığı başka bir çalışmada, biyolojik, sağlam ve üvey aile türlerindeki bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sağlam ve biyolojik ailedeki insanların bağlanma stilleri arasında çeşitlilik olduğu görülse de psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında herhangi bir fark olmadığını görmüşlerdir. Buna ek olarak biyolojik ailede yetişenlerin üvey aile ortamında yetişenlere göre psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğu ve güvenli bağlanma geliştirebilme durumları sonucuna varılmıştır (Love ve Murdock, 2004).

2016 yılında Amerika’da 18-42 yaş arası 217 uluslararası üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, yetişkin öğrencilerin psikolojik iyi oluş durumlarını, zihinsel anlamda dayanıklılıklarını ve bağlanma stilleri arasında ilişki içeren bir çalışmayı incelemişlerdir. Araştırma sonucunda toplanan verilere göre, kaçıngan olan bağlanma tarzına hakim olan kişilerin, psikolojik iyi oluş seviyelerinin de düşük seviyede olduğu kanaatine varılmıştır (Jin ve Wang, 2016).

## BÖLÜM 2: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

### 2.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımı

Psikolojik iyi oluş bireyin kendisini ve yaşamını nasıl gördüğü konusunda kavramlar içermektedir (Telef vd., 2013). Yapılan araştırmalara bakıldığında psikolojik iyi oluşun pozitif yönüyle ilgili çok fazla çalışma yapılmamıştır. Bundan dolayı bu kavramın açıklanmasında belirli tanımlar kullanılmıştır. Psikolojik iyi oluş; kişinin hayattaki hedeflerini, potansiyelinin farkında olup olmadığını ve başka insanlarla yaşamını kapsayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojide yapılan çalışmalarda çoğunlukla bireyin olumlu işlev görmesine değil, daha çok olumsuzluklara yöneldiği görülmektedir (Demirci, 2012). Erich Fromm'a göre ise psikolojik iyi oluş kişinin bağımsızlığını ve beraberinde getirdiği çaresizlik ve yalnızlık duygularından uzak kalmayla alakalı olarak, özerkliği sağlayarak ve koruyarak etrafındakilerle yardımlaşma, paylaşabilme ve duygusal ilişki kurabilmeyi de kapsamaktadır (Geçtan, 2004).

Psikolojik iyi oluş daha iyi koşullarda hayat sürdürme ve iyi davranışlarda bulunma olarak açıklanırken bu görüşe göre kişinin iyi oluşu, yalnızca kendisinin iyi olmasından kaynaklanmamaktadır (Telef vd., 2013). Başka bir ifadeyle psikolojik iyi oluş; kişinin kendini pozitif şekilde görmesi, eksik yönlerinden rahatsız olmaması, etrafındaki kişilerle güvenli ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesini, anlam içeren bir yaşam sürdürmesini, karakteristik özelliklerinin farkına varıp, kendini sürekli şekilde geliştirmeye uğraşmasına yönelik durumlardır.

Psikolojik iyi oluş ifade edilirken normal, negatif ve pozitif olmak üzere üç farklı model kullanılmıştır (Maloney 1990'dan akt. Akın, 2009). Negatif modelde psikolojik iyi oluş patolojik vakaların olmaması olarak ifade edilmiştir. Örneğin stres ve strese bağlı patolojik vaka geçirmemiş insan sağlıklı olarak açıklanmıştır. Normal olarak ifade edilen modele göre ise ortalama standartlarda bir işe, kendisine yeten bir çevreye sahip olmasıyla kendini mutlu kabul eden birey yine iyi olarak tanımlanmıştır. Pozitif modele göre ise psikolojik iyi oluşa sahip birey patolojik

vakaya sahip olmamanın ötesinde ortalama iyi oluşlarında üzerinde bir duruma sahip bu şekilde de kendini tanımlamalıdır (Şahin, 2013).

Bir kişinin psikolojik iyi oluş anlamında sağlıklı olarak kabul edilebilmesi Carl Gustav Jung'a tarafından hayatın bütün alanlarında gerekli özelliklere sahip olup ihtiyaçlarını tamamen karşılayabilmesi olarak değerlendirilmiştir. Alfred Adler'e ise psikolojik iyi oluşu iş yaşamı, sosyal çevre ve özel hayatı olmak üzere yaşamın üç temel noktasının ihtiyaçlarını giderme ve bu şekilde yaşanabilir kılma olarak tanımlamaktadır (Geçtan, 2004).

Farklı yaklaşımlara göre psikolojik iyi oluş teriminin birçok görüşle eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmüştür. Mesela mutluluk, yaşamdan zevk alma, hayat standardı gibi yapılan birçok araştırmada psikolojik iyi olmayla aynı anlamlı bir şekilde kullanılmıştır. Bu kavramlarla aynı değildir ancak ilgisi bulunmaktadır (Turgut, 2014).

## **2.2. Psikolojik İyi Olma Kavramının Tarihsel Gelişimi**

Psikoloji ile ilgili yapılan çalışmaların artması ve gelişim göstermesi günümüz bilimine katkı sağlamış, görüşler de değişmiştir. Psikoloji zaman zaman özellikle iyi oluşun negatif modelinde kişilerin iyi oluşlarının artırılmasından çok olumsuz yönlerinin değiştirilmesi üzerinde durmuştur. Bu düşünce patolojik vakaların iyileştirilmesinde olumlu sonuçlar getirmiştir. Ancak toplumsal ve bireysel olarak psikolojik doyum noktaları çok da dikkate alınmamıştır (Şahin, 2013).

Pozitif psikolojide iyi oluş kavramı iki temel yaklaşımla açıklanmaktadır (Albayrak, 2013). Bu yaklaşımlardan biri hedonizm, ikincisi eudemonizmdir. Hedonik yaklaşımda iyi oluş, yaşamdan alınan haz olarak tanımlanmaktadır. Hedonik yaklaşım sadece mutluluğun duygusal göstergelerini değil yaşam doyumunun bilişsel göstergelerini de içermektedir (Keyes vd., 2002). Hedonik yaklaşımda birey iyi oluş düzeyini kendi belirlediği öznel standartlara göre değerlendirmektedir (Diener vd., 2003).

Eudemonik yaklaşımındaki iyi oluş kavramı, tam anlamıyla psikolojik işlevde bulunma olarak tanımlanmaktadır. Eudemonik yaklaşımdaki iyi oluşun

literatürdeki karşılığı psikolojik iyi oluştur (Keyes vd., 2002). Psikolojik iyi oluş kavramı özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kişisel gelişim, öz kabul ve diğer insanlarla olumlu ilişkiler geliştirmeyi kapsamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluş öznel iyi oluş kavramından farklı olarak genel sağlık kriterlerine dayanmaktadır (Ryff, 1995). Öznel iyi oluş kavramı problemlerin göreceli olarak yokluğu, rahatlama, mutluluk, doyum manalarını içerirken, psikolojik iyi oluş özerklik, kişisel gelişim, büyüme, çaba harcama, meydan okuma manalarını içermektedir (Hamurcu, 2011; Huta ve Waterman, 2014; Waterman, 1993). İyi oluş kavramının iki ayrı boyutu olan psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş beraber hareket eden psikolojik yapıları temsil etmektedir (Kashdan vd., 2008). İki yaklaşımda hayatı iyileştiren, insan kapasitesini üst düzeye çıkaracak insani değerleri içermektedir (Keyes, Smothing ve Ryff, 2002).

Pozitif psikolojide yer alan önemli konulardan biriside iyi yaşam olmuştur. Yaşam içerisinde anlam oluşturma ve bu anlamlılığı sürdürme Eski Çağ Yunan düşünülerinin iyi yaşam konusunda önem verdikleri olgular olmuşturlardır. Eski Çağ Çinli düşünürler ise iyi yaşamı daha çok toplumsal disiplin içerisinde görmüşler ve bireyin görevlerini disiplinli bir şekilde sergilemesinin bu konuda önemli görmüşlerdir. Azteklerde Çinli düşünülere paralel olarak sosyal sorumlulukları uygun bir biçimde yerine getirmeyi psikolojik iyi olma olarak tanımlamışlardır (Anlı, 2011).

### **2.3. Kuramlar ve Psikolojik İyi Oluş**

Ryff (1989) gelişim ve kişilik kuramcılarının bireylerin olumlu psikolojik sağlıklarına dair ortaya koydukları kuramsal açıklamalardan yola çıkarak psikolojik iyi oluş modelini geliştirmiştir. Aşağıda kişilik ve gelişim kuramlarının psikolojik iyi oluş modeline sağladığı katkılar ifade edilmiştir.

#### **2.3.1. Psikoanalitik Kuram ve İyi Oluş**

Psikoanalitik kurama göre zihnin yapısı çocukluk yıllarında şekillenmektedir. Bundan dolayı zihin önceden verilmiş bir şey değildir, fakat bir süreç olarak gelişimini sürdürmektedir (Halisdemir, 2013). Freud, davranışlarımızı şekillendiren

etmenin geleceğe dair hedeflerimizin değil geçmişe dair nedenlerin olduğunu ifade etmektedir. İnsanlar geleceğe ilişkin kendi belirledikleri bir amaca ilerlemekten ziyade yaşam ve ölüm içgüdüleri arasındaki çatışma içinde hayatlarını sürdürmektedir. Yaşam içgüdüleri (eros) açlık, susuzluk, cinsellik gibi kendini koruma ve türün devamını sağlama amacına yönelik iken, ölüm içgüdü (thantos) ise içe ya da dışa yönelik olan yıkıcı bir gücü içermektedir (Schultz ve Schultz, 2007; akt. Halisdemir, 2013).

Psikoanalitik gelişim kuramına göre çocukta cinsel gelişim, her dönem bir önceki dönemin üzerine inşa edilen oral, anal, fallik ve genital olarak adlandırılan beş dönemde tamamlanmaktadır. Freud, her dönemdeki dürtülerin kaynağını, düzenlenişini, yönelişini ve dışa-vuruluşu tanımlarken, her dönemi yaşanabilecek çatışmalar bakımından da açıklamıştır (Geçtan, 2002; Özgü, 1994; Öztürk, 1995). Freud'a göre çocuklar psikoseksüel dönemlerden geçerken gelişim krizleri ile mücadelede az miktarda libido kullanmaktadır. Çocukların gelişim dönemlerinin herhangi birinde, sarsıcı bir deneyim yaşaması durumunda o dönemde çok miktarda libido saplanır ve kişinin benliği saplanmış olduğu o döneme ait olan bazı özellikler gösterme eğiliminde olur (Burger, 2006). Çocukluk dönemine karşılık gelen bu gelişim dönemlerinde herhangi bir saplantı geliştirmeden bu dönemlerin yaşanması sağlıklı bir ruhsal yapının ortaya çıkmasına yardımcı olan bir durum olarak değerlendirilebilir, dolayısıyla herhangi bir saplantının olmaması aynı zamanda psikolojik iyi oluş için olumlu bir durum olarak da ele alınabilir.

### **2.3.2. Bireysel Psikoloji ve İyi Oluş**

Adler'in bireysel psikoloji yaklaşımı, bireyin sorumluluk almasını, kendi kaderini kendisinin belirlemesini ve yaşamına yön vermek için amaçları ve değerlerinin bulunması gerekliliğini vurgulayan gelişimsel bir yaklaşımdır (Corey, 2005). Adler'e göre bireyin uyum gösterebilmesi için sosyal ilgi olarak adlandırılan davranışlara sahip olması gerekir. Adler sosyal ilgiyi normallik veya sağlıklı insan kavramının bir ölçütü olarak ele almıştır. Sosyal ilgi bireyin doğuştan sahip olduğu bir olgu olarak değerlendirilmekte ve toplumsal hayat içinde kendini göstermektedir. Sosyal ilginin başlangıcı ilk kez çocuğun annesiyle kurduğu ilişkisinde ilkel biçimde kendini göstermektedir. Daha sonra çocuk büyüdükçe birbirini izleyen gelişim

dönemlerinden geçer ve yetişkinlik dönemine geldiğinde yaşam felsefesinin oluşmasıyla birlikte bu durum daha karmaşık bir hal alır. Sosyal ilginin ilk belirtileri, bebeğin bir yaşından başlayarak çevresindeki diğer bireylere sevgi ve yakınlık tepkileri göstermesi, bebeklik döneminden sonraki yıllarda da oyuncaklarını diğer çocuklarla paylaşması, anne ve babasına yardımcı olmaya çalışması gibi davranışlarla gözlenmektedir (Geçtan, 2002).

Bireysel psikoloji yaklaşımının temelinde, mutluluğun ve başarının büyük ölçüde sahip olunan sosyal bağlantılarla ilişkili olduğu inancı yatar. Adler, toplumsal duygunun eksikliğini ya da bu duygunun olmayışını normal dışı davranışların ana belirleyicisi olarak ifade etmektedir. Bireyler kendilerini güvende, kabul edilmiş ve değerli hissetmek gibi temel gereksinimlerini karşılamak için aile ve toplum içinde yer edinmenin yollarını ararlar (Corey, 2005). Bu yüzden bireyin sosyal ilişkilerde elde etmiş olduğu başarının onun mutluluk düzeyini ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşunu da olumlu olarak etkilediği söylenebilir

### **2.3.3. Kişilerarası İlişki ve İyi Oluş**

Sullivan'ın kişiler arası ilişkiler kuramına göre, insan toplumsal yönü olan bir varlıktır. Bireyin içinde yaşadığı toplumla uyumlu halde yaşamını sürdürme durumu, doğum esnasında veya doğum esnasından sonra başlamaktadır. Sullivan'a göre bebeğin davranışları, kendi gereksinimlerini karşılayabilecek seviyede gelişme göstermediği için, ihtiyaçlarını giderebilmek için başka bir insana bağımlı hâle gelmektedir. Böylece, doyum elde etme süreci kişiler arası etkileşimle sonuçlanmaktadır. Biyolojik ihtiyaçların kolay bir şekilde kişiler arası ihtiyaçlara dönüşme sürecinde bebek, tepkilerini diğer insanlardan gördüğü davranışlara uygun olarak ayarlamayı öğrenmektedir. Sullivan ifade edilen bu görüşen yola çıkarak, sevgi, yakınlık, güvenlik ve eşit ilişki ihtiyacı gibi bazı ihtiyaçları tanımlamıştır. Diğer insanlarla iletişim kurmaya çalışma eğilimi kişinin yapısında var olduğundan dolayı, bu ihtiyaçlar kolay oluşmakta ve evrensel bir nitelik göstermektedir (Geçtan, 2002)

Kişiler arası ilişkiler kuramına göre gelişim dönemleri çoğunlukla toplumsal durumlar aracılığıyla belirlenmektedir. Bu nedenle çocukların gelişim dönemlerinde

yer alan görevleri belli bir şekilde başarması, hem o evrenin fizyolojik özelliklerine hem de o yaşta kişinin içerisinde bulunduğu koşullar tarafından belirlenmektedir. Bu nedenle, farklı kültür özelliklerine sahip çevrelerde gelişimini sürdüren çocuklar birbirlerinden farklı gelişim evrelerinden geçmektedir (Burger, 2006).

#### **2.3.4. Hümanistik Yaklaşım ve İyi Oluş**

Hümanistik yaklaşıma göre, her insan doğuştan mutluluğu aramakta ve potansiyelini gerçekleştirmek için çabalamaktadır. Rogers insanın yaşamında doyuma ulaşmak amacına dönük bir çaba gösterdiğini belirtmiş ve bu doyuma ulaşmaya çalışan insanı da potansiyelini tam kullanan kişi olarak tanımlamıştır (Burger, 2006). Tam işlevde bulunan insanların özelliklerine bakıldığında bunların, yeni deneyimlere açık olma, her anı dolu dolu yaşama, başkalarının fikirleri yerine kendi içgüdülerine göre davranma yeteneği, yüksek düzeyde yaratıcılık ve düşünce ve davranışlarda özgürlük olduğu görülmektedir (Schultz ve Schultz, 2007).

Maslow ise psikolojik anlamda sağlıklı olan kişinin kendini gerçekleştirme sürecinde olan kişi olduğunu ifade etmektedir. Sağlıklı olarak değerlendirilebilmenin ölçütü olarak da kendini olduğu gibi kabul etme, kuvvetli algıya sahip olma, içinden geldiği gibi davranma, yaratıcı, keşfedici, doyurucu ve ödüllendirici arkadaş ilişkilerine sahip olma, mizah anlayışına sahip olma, kendine yeterliği olma, doğru, dürüst, adaletli şeklinde açıklamıştır (Burger, 2006). Dolayısıyla hümanistik yaklaşıma göre bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının bireyin potansiyelini tam kullanmasına, yeni yaşantılara açık olmasına, eylemlerinde özgür davranabilmesine, kişiler arası ilişkilerde başarılı olmasına ve kendine yeter bir birey olmasına bağlı olduğu söylenebilir.

#### **2.3.5. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Kuramı**

Psikolojik İyi olma 1960 yılında Bradburn tarafından ortaya koyulan ve iyi olma kavramı ile yakından ilişkili olan bir kavramdır. Bu kavramlarla ilgili yapılan yorumlardan biride Carol Ryff'e aittir. Ryff, yaptığı yeni yorumda Bradburn ve öğrencilerinin yaptıkları araştırmada sosyal değişkenleri ortaya koyma amaçlarını ve mutluluk kavramının karşılığı olan noktaları eleştirmiştir. Rfyy'nin önerdiği kavram

ise bireylerin yaşam doyumu için pozitif işlem görmenin göz ardı edilmemesi gerektiğini desteklemektedir (Ekşioğlu, 2011).

Ryff (1995) yaşamın amacını, çevre hakimiyeti, bireysel gelişim, özerk olma durumu, insanlarla doğru iletişim kurma, kendini kabul etme iyi olma modelinin anahtar boyutları olarak tanımlamaktadır. Psikolojik iyi olma kuramında temel alınan noktalar yaşam boyunca gelişim teorilerine bağlanmış bu modelde pozitif psikolojik sağlık ölçütleriyle verimli ve tam psikolojik işlevsellik anlamlı görülmüştür (Gediksiz, 2013).

**Kendini Kabul:** Ryff (1989), kendini kabul kavramını, kendini gerçekleştirebilme, üst seviyede işlevsel olma ve olgunluk gibi kavramlarla birlikte olumlu psikolojik sağlığın merkez noktasında değerlendirilebilecek bir kavram olarak ele almaktadır. İnsanın kendine iyi davranması olarak tanımlanabilen gelen bu kavram, olumlu psikolojik sağlıkla ilgili bireyin geçmiş yaşantısını ve benliğini kabul etmesi durumuna verdiği değer bakımından Erikson'un yaşam boyu gelişim kuramıyla benzerlik göstermektedir (Ryff ve Essex, 1991).

**Diğer Bireylerle Olumlu İlişkiler:** Ryff (1989) olumlu ilişkiler kavramını, bireyler arasındaki ilişkilerde sıcaklık ve güvenin üzerinde durarak güçlü sevgi ve empatiyi geliştirme olarak nitelendirmektedir. Birçok farklı kuramda sevme kapasitesi, olumlu sağlığın esas bileşenlerinden biri olarak ele alınmaktadır. Kendini gerçekleştirme kavramının üzerinde duran 38 kuramcı bu durumu, bütün insanlara karşı büyük bir sevgi kapasitesine, empati ve şefkat duygularına sahip olma ve kalıcı arkadaşlık ilişkileri kurabilme kapasitesi ile açıklamaktadırlar. Erikson'un gelişim kuramında da diğer bireylerle pozitif ilişkiler kurabilme olarak yakınlığa ve onları yönlendirebilme olarak üretkenliğe dikkat çekilmektedir. Olgunluk kavramı için de anlamlı bir ölçüt olan diğer bireylerle olumlu ilişkiler kavramı, psikolojik iyi oluş yaklaşımında sık sık konuşulan bir boyuttur (Ryff ve Singer, 1996).

**Özerklik:** Kendi kararlarını verebilme, içsel denetim odağı, özgür olabilme, birey olabilme ve davranışları içsel olarak düzenleme gibi kavramlara bütüncül bir şekilde yaklaşım ele almaktadır. Literatürde kendini gerçekleştirebilen bireyler karşımıza, kültürel baskıya direnebilme, özerk bir yapı gösterebilme gibi özelliklerle

karşımıza çıkmaktadır. İçsel olarak denetimi yüksek olan ve diğer bireylerden onay beklemeyen, kendini kendi ölçütleri ile değerlendiren insanlar ise, tam anlamıyla işlevsel bireyler olarak kabul edilmektedirler. Jung bireyleşme kavramını, inançlara toplumsal korkulara ve çalışanların kurallarına uzun süre bağlı kalmadan geleneklerden bağımsız duruma gelme olarak değerlendirmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

**Çevresel Hakimiyet:** Çevresel kontrol, insanın kendi duygusal şartlarına uygun bir çevre seçme veya yaratabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Ryff bu yaklaşımı geliştirirken bireyin psikolojik ve fiziksel etkinlikler ile yaşama aktif olarak katılımı ve yaratıcı bir şekilde yaşamını değiştirebilme yeteneğini önemseyen kuramlardan etkilenmiştir. Bu kuramlardan biri olan yaşam boyu gelişim, çevredeki fırsatları bireysel olarak değerlendirebilmeyi içermektedir. Olgunluk kavramı ise, insanın kendi için anlamlı bir etkinlik alanına katılmaya istekli olmasını vurgulamaktadır. Ryff bu kavramlara paralel olarak aktif katılımı ve çevre kontrolünü psikolojik yönden iyi oluşun temel bileşeni olarak ele almaktadır (Ryff, 1989).

**Yaşam Amacı:** Ryff bireyin yaşamındaki hedefinin yaşamı boyunca hedeflerinin olması düşüncesi olduğunu savunmaktadır. Yaşamın amacı bireysellik ve bağımsızlıkla yakından ilişkili olarak kabul görülmektedir (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013). Hedefleri doğrultusunda farkı olma durumlarına karşı, sürekli gelişim içinde olan insanlar belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabildikçe hayat doyumları da katlanmış olacaktır. Yaşam boyu gelişim düşünürleri, yaşam boyunca meydana gelen değişimlerin çok fazla sayıda olduğunu vurgulamışlardır. Bu durumlardan ötürü, pozitif hedef belirleme, hayatın anlamlı olmasında olumlu etki sağlamaktadır (Özen, 2010).

**Kişisel Gelişim:** Ryff (1989) kişisel gelişimi “bireyin kendi öz niteliklerini koruyarak büyümesi ve gelişmesi sahip olduğu zihinsel ve fiziksel özellikleri üst seviyelere getirebilme yeteneği” şeklinde tanımlamıştır. Rogers işlevlerini eksiksiz yerine getiren bireyi kastederek bu bireyin problemlere bağlı kalmadan gelişim göstermesini bireysel gelişim olarak açıklamıştır. Maslow hedeflerine ulaşma

yolculuğunda bireyin sürekli gelişmeyi hedefleyen olduğunu ifade etmiştir.(Ekşioğlu, 2011).

Psikolojik iyi oluş kuramının bütün boyutları incelendiğinde bu kavramın, pozitif işlevde bulunan insanların özelliklerini inceleyen diğer yaklaşımlara bütüncül bir bakış açısı getirdiği görülmektedir. Bu doğrultuda bu kuram ve onu bütünleştiren bütün ölçütler pozitif psikoloji akımında oldukça önemli bir yere sahiptir.

#### **2.4. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar**

18-25 yaş arası 500 üniversite öğrencileriyle yapılmış olan bir çalışmada öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarına bakılmıştır. Sonuçlara bakıldığında ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarında daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Başka bir sonuç ise, kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir (Cenkseven, 2004).

2015 yılında yapılmış olan bir çalışmada bir grup öğrencinin bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin bağlanma stilleri arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkiler bakımından incelenmiştir. psikolojik iyi oluşun alt boyutları olarak karşımıza çıkan bireysel gelişim, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, kendini kabul, yaşam amacı ile arkadaşlık ve romantik ilişkilerindeki kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma arasında negatif yönde bir ilişki sonucuna varılmıştır (Erdem ve Kabasakal, 2015).

Çelik’in 2018’de üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada, “bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme arasındaki ilişki” ele alınmıştır. Bu araştırmada güvenli bağlanan öğrencilerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Saplantılı bağlanmış olan öğrencilerin ise, psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha düşük seviyede olduğu görülmüştür (Çelik, 2018).

Yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılmış olan başka bir çalışmada bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme durumunun psikolojik iyi oluş seviyeleri üzerindeki yordayıcı etkisine bakılmıştır. Bu araştırma 18-25 yaş arası 499 niversite öğrencisinin katılımı ile yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluş seviyeleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlanan bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Uyar, 2019).

## **2.5. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Dünya’da Yapılan Araştırmalar**

Fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılmış olan bir çalışmada fiziksel açıdan sağlıklı kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yüksek seviyede olduğu bulunmuştur (Ryff ve Heidrick, 1993).

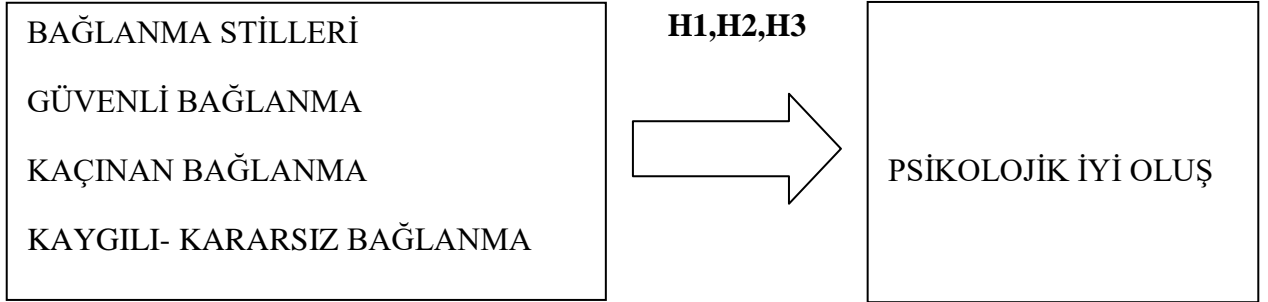
Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılmış olan başka bir çalışmada 18-29 yaş arasında değişen 213 beliren erişkin ile psikolojik iyi oluşla bağlanma stilleri arasında nasıl bir ilişki olduğuna bakılmıştır. Sonuçlara bakıldığında güvenli bağlanan kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğu, kaçıngan bağlanan kişilerin ise psikolojik iyi oluş seviyelerinin az seviyede olduğu görülmüştür (Lane ve Fink, 2015).

2013 yılında 145 kişi engelli olmayan ve 151 engelli ergen ile yapılmış olan çalışmada ergenlerin bağlanma stilleri ve kişisel gelişimleri arasındaki ilişki incelenirken bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş ile ilişkilerinin üzerinde durulmuştur. Ulaşılan sonuçlara göre güvenli bağlanan ergenlerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek şekilde olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber, bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı şekilde bir ilişki görülmüştür (Abubakar vd., 2013).

## BÖLÜM 3: YÖNTEM

### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu hedef doğrultusunda araştırmada, genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri, eleman sayısı yüksek olan evrende, bütün evreni ya da evrenden seçilecek bir kısım örneklem üzerinde, bütün evren üzerinde genel bir sonuca ve yargıya varmak amacıyla kullanılan tarama düzenlemeleridir. Ayrıca iki tür genel tarama modeli vardır, bunlar tekil ve ilişkisel taramalar gerçekleştirmeye imkân verir. Bu modellerden ilişkisel tarama modelleri, birden fazla değişken arasında beraber değişimin olup var olma durumunu ya da var olan değişimin seviyesini tespit etmeyi hedefleyen araştırma modelleridir (Karasar, 2015).



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

### 3.2. Araştırmanın Hipotezleri

#### Güvenli Bağlanma Stilleri İle Psikolojik İyi Oluş Seviyeleri Arasındaki İlişki

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş ölçeğinin kullanıldığı çalışmada psikolojik iyi oluş ve güvenli bağlanma stili arasında pozitif, saplantılı bağlanma stili arasında negatif şekilde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Ayhan, 2020). Üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen başka bir çalışmada öğrencilerin güvenli bağlanmadan aldıkları puanlar yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinde yükseldiği korkulu

ve saplantılı bağlanmadan aldıkları puanlar yükseldikçe psikolojik iyi oluşlarının azaldığı görülmüştür (Berber 2018). Yetişkinler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada yine benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Marrero-Quevedo vd. (2019). Danışma merkezlerinde görev yapan danışmanlar üzerinde yapılan bir çalışmada, bağlanma stillerini belirlemek amacıyla psikolojik iyi oluş ölçeği ve ilişki ölçekleri anketinin kullanıldığı çalışmada güvenli bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Hosseini ve Amiranzadeh 2018).

Literatürde belirtilen bulgulara dayanarak güvenli bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasındaki ilişkiye yönelik hipotez aşağıdaki gibidir:

**H 1 :** Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.

### **Kaçınan Bağlanma Stilleri İle Psikolojik İyi Oluş Seviyeleri Arasındaki İlişki**

Literatür incelendiğinde, Kozalı'nın 2015 yılında 18-63 yaş dilimindeki yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmada bireylerin kaçınan bağlanmadan aldıkları puan yükseldikçe psikolojik iyi oluş puanlarının düştüğü görülmüştür (Kozalı, 2015). Yapılan başka bir çalışmada 16-67 yaş dilimindeki yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmada bireylerin kaçınan bağlanma düzeyleri yükseldikçe psikolojik iyi oluş seviyelerinin azaldığı görülmüştür (Karreman ve Vingerhoets 2012).

Literatürde belirtilen bulgulara dayanarak kaçınan bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasındaki ilişkiyle alakalı hipotez aşağıdaki gibidir:

**H 2 :** Üniversite öğrencilerinde kaçınan bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.

### **Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilleri İle Psikolojik İyi Oluş Seviyeleri Arasındaki İlişki**

Literatür incelendiğinde, Ayhan'ın 2020 yılında yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin kaygılı bağlanma puanları artarken psikolojik iyi oluş seviyelerinin azaldığı görülmüştür (Ayhan, 2020). Karabacağın 2016 yılında

yapmış olduğu çalışmada ise psikolojik iyi oluş ve bağlanma stillerinin kaçınma alt boyutu değişkenlerinin evlilik uyumu üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir (Karabacak, 2016). Ryff ve Heidrich (1997) yılında yapmış olduğu çalışmada yetişkinlerin kaygılı bağlanmadan alınan puan artış gösterdikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir (Ryff ve Heidrich).

Literatürde belirtilen bulgulara dayanarak kaygılı-kararsız bağlanma ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasındaki ilişkiye yönelik hipotez aşağıdaki gibidir:

**H 3** : Üniversite öğrencilerinde kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.

### 3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini Türkiye’de eğitim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise Iğdır Üniversitesi öğrencileri ile Türkiye’nin çeşitli illerinde eğitim gören 511 kadın, 73 erkek olmak üzere 584 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Erkek ve kadın sayısı arasındaki farkın sebebi, çevrimiçi uygulanan ölçeklere kadınların daha fazla ilgi göstermesi ve erkeklerin büyük çoğunluğundan geri dönüş alınamamasıdır. Araştırmada katılımcıların belirlenmesinde elverişli örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

**Tablo 1. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları**

		<i>f</i>	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	511	87.5
	Erkek	73	12.5
6-24 Ay Arasında Bakım Veren	Anne/Baba	529	90.6
	Diğer	55	9.4
<b>Not Ortalaması (GANO)</b>	1,00-2.00	37	6.3
	2,01-3.00	361	61.8
	3,01-4.00	186	31.8
<b>Sınıf Düzeyi</b>	1.sınıf	134	22.9
	2.sınıf	162	27.7
	3.sınıf	104	17.8
	4.sınıf	184	31.5
<b>Aile Tipi</b>	Çekirdek	454	77.7
	Geniş	54	9.2
	Diğer	76	13.0

<b>Aile Gelir Durumu</b>	Zayıf	93	15.9
	Orta	402	68.8
	İyi	89	15.2
<b>Kardeş Sayısı</b>	Yok	43	7.4
	1	210	36.0
	2	147	25.2
	3	93	15.9
	4 veya Üzeri	91	15.6
<b>Anne-Baba Medeni Durum</b>	Boşanmış Ancak Aynı Evde Kalıyorlar	7	1.2
	Boşanmış Ayrı Kalıyorlar	46	7.9
	Evli Ve Birlikte Yaşıyorlar	504	86.3
	Evli Ancak Ayrı Yaşıyorlar	27	4.6
	Okur Yazar Değil	63	10,8
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>	İlkokulu Mezunu	234	40,1
	Ortaokul Mezunu	68	11,6
	Lise Mezunu	127	21,7
	Üniversite Mezunu	92	15,8
<b>Baba Eğitim Düzeyi</b>	Okur Yazar Değil	11	1.9
	İlkokulu Mezunu	162	27.7
	Ortaokul Mezunu	93	15.9
	Lise Mezunu	158	27.1
	Üniversite Mezunu	160	27.4
<b>Anne Öz/Üvey Durumu</b>	Öz	577	98.8
	Üvey	7	1.2
<b>Baba Öz/Üvey Durumu</b>	Öz	581	99.5
	Üvey	3	0.5
<b>Anne Sağ/Ölü Durumu</b>	Sağ	579	99.1
	Vefat	5	0.9
<b>Baba Sağ/Ölü Durumu</b>	Sağ	561	96.1
	Vefat	23	3.9
<b>Yaş</b>	21.79±3.520		
<b>Toplam</b>		584	100.0

Tablo 1’de, çalışmaya katılan 584 üniversite öğrencisinin demografik özellikleri görülmektedir. Tabloya göre, çalışmaya katılan öğrencilerin %12.5’i (73) erkek, %87.5’i (511) kadınlardan oluşmaktadır. Öğrencilerin %90.6’sına (529) 6-24

ay arasında anne ve babası bakmış olup, %9.4'üne (55) diğer kişiler bakmıştır. Öğrencilerin %6.3'ünün (37) not ortalaması 1.00 ile 2.00 arasında, %61.8'inin (361) 2.01 ile 3.00 arasında ve %31.8'inin (186) ise 3.01 ile 4.00 arasındadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %22.9'u (134) 1.sınıfta, %27.7'si (162) 2.sınıfta, %17.8'i (104) 3.sınıfta ve % 31.5'i (184) 4.sınıfta eğitim görmektedir. Öğrencilerin %77.7'si (454) çekirdek aileye, %9.2'si (54) geniş aileye ve %13.0'ü (76) diğer aile tipine sahiptir. Aile gelir durumuna bakıldığında öğrencilerin %15.9'u (93) zayıf düzeyde, %68.8'i (402) orta düzeyde ve %15.2'si (89) iyi düzeyde aile gelir durumuna sahiptir. Öğrencilerin %7.4'ünün (43) kardeşi yok, %36.0'sının (210) bir kardeşi, %25.2'sinin (147) iki kardeşi, %15.9'unun (93) üç kardeşi ve %15.6'sının (91) dört veya üzeri kardeşi vardır. Öğrencilerin %1.2'sinin (7) anne-babası boşanmış ancak aynı evde kalmakta, %7.9'unun (46) anne-babası boşanmış ayrı kalmaktalar, %86.3'ünün (504) anne-babası evli ve birlikte kalmaktalar ve %4.6'sının (27) anne-babası evli ancak ayrı kalmaktadır. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin %10.8'inin (63) annesi okur yazar değil, %40.1'inin (234) annesi ilkokul mezunu, %11.'sının (68) annesi ortaokul mezunu, %21.7'sinin (127) annesi lise mezunu ve %15.8'inin (92) annesi üniversite mezunudur. Üniversite öğrencilerinin %1.9'unun (11) babası okur yazar değil, %27.7'sinin (162) babası ilkokul mezunu, %15.9'unun (93) babası ortaokul mezunu, %27.1'inin (158) babası lise mezunu ve % 27.4'ünün (160) babası üniversite mezunudur. Öğrencilerin %98.8'inin (577) annesi öz, %1.2'sinin (7) annesi üvey, %99.5'inin (581) babası öz, %0.5'inin (3) babası üveydir. Öğrencilerin %99.1'inin (579) annesi sağ, %0.9'unun (5) annesi ölü, %96.1'inin (561) babası sağ, %3.9'unun (23) babası ölüdür. Son olarak çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21.79'dur. ,

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmaya başlamadan önce öncelikle İstanbul Kent Üniversitesi etik kurul onayı alınmıştır. Bu araştırmada kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Bu araştırmada veriler, “Sosyo-Demografik Bilgi Formu”, “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ile elde edilmiştir. Aşağıda bu araçlara dair detaylı bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu**

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerine dair bilgilerin elde edilebilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Hazırlanan bu form içeriğinde; yaş, cinsiyet, 6-24 ay bakım vereni, aile yapısı, sınıf, kardeş sayısı, ailenin ortalama geliri, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba birliktelik durumu, gibi sorular yer almaktadır.

#### **3.4.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği**

Erzen (2016) tarafından geliştirilmiş ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır. Kaçınan, kaygılı kararsız ve güvenli bağlanma biçimleri olmak üzere bireylerin baskın olan bağlanma biçimine yönelik bilgi edinmeyi amaçlayan bir öz bildirim formudur. Likert tipli ölçek Kesinlikle katılmıyorum (1) ile Kesinlikle Katılıyorum (5) aralığında cevap seçeneklerine sahiptir. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının bu çalışmadaki değerleri, kaçınan bağlanma için 0,76; kaygılı-kararsız bağlanma için 0,73 ve güvenli bağlanma için 0,62 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada da güvenli bağlanma için 0,51, kaçınan bağlanma için 0,74 ve kaygılı-kararsız bağlanma için 0,79 olarak bulunmuştur.

**Tablo 2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğine ve Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları**

	<i>Madde Numaraları</i>	<i>Madde Sayısı</i>	<i>Güvenirlik Katsayısı</i>
Güvenli Bağlanma	4, 7, 10, 13, 16	5	<b>0,51</b>
Kaçınan Bağlanma	1, 3, 5, 9, 12, 15, 18	7	<b>0,74</b>
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	2, 6, 8, 11, 14, 17	6	<b>0,79</b>
<b>Ölçek Toplamı</b>		<b>18</b>	<b>0,65</b>

Tablo 2’de bağlanma stilleri ölçeği ve alt boyutlarının Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları verilmiştir. Ölçek toplamının Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının 0,66 olduğu görülmektedir. Ayrıca alt boyutların güvenirlik katsayıları 0,51 ile 0,79 arasında olduğu ve en düşük güvenirlik katsayısı “Güvenli Bağlanma” alt boyutunda iken en yüksek güvenirlik katsayısı “Kaygılı-Kararsız Bağlanma” alt boyutunda tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuçlar doğrultusunda bağlanma stilleri ölçeğinin orta düzeyde bir güvenilirliğe sahip olduğunu söyleyebiliriz.

**Tablo 3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
Güvenli Bağlanma	9.00	25.00	19.17	3.035
Kaçınan Bağlanma	7.00	35.00	15.94	5.126
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	6.00	30.00	18.88	5.822
<b>Ölçek Toplamı</b>	<b>34.00</b>	<b>84.00</b>	<b>54.00</b>	<b>8.330</b>

Tablo 3’te çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ölçeği ve alt boyutlarına ait minimum, maksimum, ortalama puanlar ile standart sapma değerleri verilmiştir. Bağlanma stilleri ölçeğinin toplam puan ortalaması (54.00±8.330) orta düzeyde olduğu söylenebilir. Ölçeğe ait alt boyutların ortalama puanlarına bakıldığında, en yüksek puan ortalaması (19.17±3.035) “Güvenli Bağlanma” alt boyutunda, en düşük puan ortalaması (15.94±5.126) ise “Kaçınan Bağlanma” alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir.

### 3.4.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşlarının (2009; 2010) geliştirmiş olduğu ve Telef'in 2013 yılında Türkçeye uyarladığı psikolojik iyi oluş ölçeği sosyo-psikolojik iyi oluş ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçekte cevapları 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında derecelendirilen 8 madde bulunmaktadır. Maddelerin tamamı olumlu biçimde ifade edilmektedir. Ölçekten alınan en düşük puan 8, en yüksek puan 56'dır. Ölçeğin alt boyutları yoktur ve ölçekteki bütün maddelere verilen değerlerin toplanması sonucu ölçekten alınan toplam puan belirlenmektedir. Ölçekten alınmış olan yüksek puanın bireyde psikolojik olarak pek çok kaynağa ve güce sahip olmayı gösterdiği şeklinde yorumlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin geçerlik çalışmaları açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın % 42 olduğunu göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda da uyum indeksleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (SRMR=0,04, RMSEA= 0,08, GFI= 0,96, RFI= 0,92, NFI= 0,94, CFI= 0,95, IFI=0,95). Ölçeğin güvenirlik çalışması yapıldığında ise iç tutarlılık katsayısının 0,80 olduğu belirlenmiştir. Test tekrar test güvenirliği sonuçlarına göre iki uygulama arasındaki ilişkinin 0,86 olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı**

<i>Madde Numaraları</i>	<i>Madde Sayısı</i>	<i>Güvenirlik Katsayısı</i>
<b>Psikolojik İyi Oluş Ölçeği</b>	<b>8</b>	<b>0,86</b>

Tablo 4'te psikolojik iyi oluş ölçeğinin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı verilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının 0,86 olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuç doğrultusunda psikolojik iyi oluş ölçeğinin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu söyleyebiliriz.

**Tablo 5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'den Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
<b>Psikolojik İyi Oluş Ölçeği</b>	8.00	56.00	37.73	9.599

Tablo 5’te çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeğine ait minimum, maksimum, ortalama puan ile standart sapma değeri verilmiştir. psikolojik iyi oluş ölçeğinin puan ortalaması ( $37.73 \pm 9.599$ ) orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilerin SPSS v.23 ve AMOS programları kullanılarak yapılan istatistiksel analiz sonuçları verilmiştir. Verileri analize sokmadan önce regresyon analizine girecek ölçekler için tekli uç değerler analizi ve çoklu uç değerler analizi yapılmıştır. Öncelikle veri setindeki ana değişkenler için tek değişkenli uç değerler analizi yapılarak z puanları hesaplanmıştır. Hesaplamalar sonucu, 13 katılımcı ana değişkenler için elde edilen z puanın  $\pm 3.29$  dışında yer alması nedeniyle veri setinde çıkartılmıştır. Çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesi için ise regresyon analizi yapılarak Mahalanobis uzaklığı hesaplanmıştır. Ardından hesaplanan çoklu uç değer analizi sonucunda 3 katılımcı daha çalışmadan çıkartılmıştır. Çalışma 584 katılımcıyla yapılmıştır. Uç değerler analizinden sonra regresyon analizine girecek değişkenlerin normallik analizleri yapılmıştır. Daha sonra ölçeklere doğrulayıcı faktör analizi yapılarak uyum indeksleri incelenmiştir.

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Tamamen gönüllülük esasına dayanan araştırmada, ölçekler Türkiye’de üniversite okuyan öğrencilere internet ortamında uygulanmıştır. İnternet ortamında Google Forms aracılığı ile oluşturulan ölçekler katılımcılara Instagram yoluyla ulaştırılmıştır. Katılımcılara çalışmanın gönüllülük esasına dayandığının ve amacının yer aldığı bilgilendirici onam verildikten sonra ölçekler uygulanmaya başlanmıştır. Ayrıca araştırmaya katılım gösteren tüm öğrencilere çalışmaya dair temel yönergeler ve bilgilendirmeler verilmiştir. Veri toplama aşamasında 584 katılımcıya ulaşılmıştır.

### **3.6. Verilerin Analizi**

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilerin SPSS v.23 ve AMOS programları kullanılarak yapılan istatistiksel analiz sonuçları verilmiştir. Verileri analize sokmadan önce regresyon analizine girecek ölçekler için tekli uç değerler analizi ve çoklu uç değerler analizi yapılmıştır. Öncelikle veri setindeki ana

değişkenler için tek değişkenli uç değerler analizi yapılarak z puanları hesaplanmıştır. Hesaplamalar sonucu, 13 katılımcı ana değişkenler için elde edilen z puanının  $\pm 3.29$  dışında yer alması nedeniyle veri setinde çıkartılmıştır. Çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesi için ise regresyon analizi yapılarak Mahalanobis uzaklığı hesaplanmıştır. Ardından hesaplanan çoklu uç değer analizi sonucunda 3 katılımcı daha çalışmadan çıkartılmıştır. Çalışma 584 katılımcıyla yapılmıştır. Uç değerler analizinden sonra regresyon analizine girecek değişkenlerin normallik analizleri yapılmıştır. Daha sonra ölçeklere doğrulayıcı faktör analizi yapılarak uyum indeksleri incelenmiştir.

**Tablo 6. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Alt Boyutları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Normallik Test Sonuçları**

	<b>Madde Sayısı</b>	<b>Skewness (Çarpıklık)</b>	<b>Kurtosis (Basıklık)</b>
Güvenli Bağlanma	5	-0,250	-0,284
Kaçınan Bağlanma	7	0,648	0,209
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	6	-0,095	-0,724
<b>Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Toplamı</b>	18	0,265	-0,151
<b>Psikolojik İyi Oluş Ölçeği</b>	8	-0,484	-0,073

Tablo 6’da çalışmaya ait ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Tabloya bakıldığında bağlanma stilleri ölçeğinin ve alt boyutlarına ait puanların çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olup, bağlanma stilleri ölçeğinin ve alt boyutlarının normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir. Aynı şekilde psikolojik iyi oluş ölçeğinin de çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olduğu görülmüş olup, psikolojik iyi oluş ölçeğinin de normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir.

**Tablo 7. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Alt Boyutları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları**

Ölçekler	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	CFI	NFI	GFI	AGFI	RMSEA
Bağlanma Stilleri Ölçeği	322,719	121	2,667	0,921	0,881	0,946	0,923	0,053
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	50,982	17	2,999	0,981	0,972	0,978	0,954	0,059

Tablo 7’de çalışmada kullanılan ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları verilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin faktör yapısının daha önce belirlenen faktör yapısı ile uyumlu olup olmadığının tespiti için kullanılan bir yöntemdir. Bu doğrultuda doğrulayıcı faktör analizi için Ki-Kare, Ki-Kare/serbestlik derecesi ( $\chi^2/df$ ), CFI, NFI, GFI, AGFI ve RMSEA uyum katsayıları incelenmiştir.  $\chi^2/df$  oranının 2’nin altında olması mükemmel uyum, 2 ile 3 arasında olması ise kabul edilebilir uyum olarak değerlendirilmektedir (Kline, 2005; Schermelleh Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003). RMSEA uyum değerinin 0,05 ve altı mükemmel uyum, 0,08 ve 1 arasındaki değerler ise kabul edilebilir bir uyum olarak değerlendirilmektedir (Byrne ve Campbell, 1999; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Kline, 2005). CFI, NFI, GFI, AGFI değerlerinin 1’e yakın olması mükemmel uyuma, 0,90 ile 0,95 arasında ise kabul edilebilir uyuma sahip olduğunu göstermektedir (Kline, 2005; Marsh, Hau, Artelt, Baumert ve Peschar, 2006). Bağlanma stilleri ölçeğine yönelik yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda Ki-Kare ve Ki-Kare/df ( $\chi^2 = 322,719$ ,  $p < 0.01$ ,  $df = 121$ ,  $\chi^2/df = 2,667$ ) değerleri başta olmak üzere, tespit edilen uyum katsayıları (NFI=0,881, CFI=0,921, GFI=0,946, AGFI=0,923, RMSEA=0,053) ölçeğin daha önceki faktör yapısı ile kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğunu göstermektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeğine yönelik yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise Ki-Kare ve Ki-Kare/df ( $\chi^2 = 50.982$ ,  $p < 0.01$ ,  $df = 17$ ,  $\chi^2/df = 2,999$ ) değerleri başta olmak üzere, tespit edilen uyum katsayıları (NFI=0,981, CFI=0,972, GFI=0,978, AGFI=0,954, RMSEA=0,059) ölçeğin daha önceki faktör yapısı ile kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğunu göstermektedir.

## BÖLÜM 4: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın aşağıdaki hipotezlerine yönelik olarak yapılan korelasyon analizleri ve basit doğrusal regresyon analizlerine ait sonuçlar verilmiştir.

H<sub>1</sub>: Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Üniversite öğrencilerinde kaçınan bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.

H<sub>3</sub>: Üniversite öğrencilerinde kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.

**Tablo 8. Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Testi Sonuçları**

	1	2	3	4	5
(1) Güvenli Bağlanma	1				
(2) Kaçınan Bağlanma	-0,260*	1			
(3) Kaygılı-Kararsız Bağlanma	-0,238*	0,277*	1		
(4) Bağlanma Stilleri Ölçeği Toplamı	0,038	0,714*	0,782*	1	
(5) Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0,583*	-0,114*	-0,411*	-0,145*	1

Not:\*=p<0.05

Tablo 8’de bağlanma stilleri ölçeği ve alt boyutları ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında geçen ilişkiyi ortaya çıkarmak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bağlanma stilleri ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasındaki ilişkisi test edildiğinde “Güvenli Bağlanma” alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür (p<0.05). “Kaçınan Bağlanma” alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında negatif yönde düşük seviyede anlam içeren bir ilişki meydana gelmiştir (p<0.05). “Kaygılı-Kararsız Bağlanma” alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (p<0.05).

**Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu**

	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b>B</b>	<b>Sd</b>	<b>Beta (<math>\beta</math>)</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Güvenli Bağlanma Stili	0,583	0,339	298,962	1,842	0,107	0,583	17,291	0,001

Tablo 9’da üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamasına yönelik yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda güvenli bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ( $R=0,583$ ,  $R^2=0,339$ ,  $F_{(1-583)}= 298,962$ ,  $p<0.05$ ). Analiz sonucuna göre  $H_1$  hipotezi kabul edilmiştir. Ayrıca bağımsız değişken olan güvenli bağlanma stilleri bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %33.9’unu açıklamaktadır. Analizde standardize edilmiş katsayısı ve t değerleri incelendiğinde güvenli bağlanma stilleri psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir ( $B=1,842$ ,  $Sd= 0,107$ ,  $\beta=0,583$ ,  $t=17,291$ ,  $p<0.05$ ).

**Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Kaçınan Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu**

	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b>B</b>	<b>Sd</b>	<b>Beta (<math>\beta</math>)</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Kaçınan Bağlanma Stili	-0.114	0.013	7.675	-0.214	0.077	-0.114	-2.770	0.006

Tablo 10’da üniversite öğrencilerinin kaçınan bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamasına yönelik yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda kaçınan bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ( $R=-0.114$ ,  $R^2=0.013$ ,  $F_{(1-583)}= 7.675$ ,  $p<0.05$ ). Analiz sonucuna göre  $H_2$  hipotezi kabul edilmiştir. Ayrıca bağımsız değişken olan kaçınan bağlanma stilleri bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın sadece %1.3’ünü açıklamaktadır. Analizde standardize edilmiş

katsayısı ve t değerleri incelendiğinde kaçınan bağlanma stilleri psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir ( $B=-0.214$ ,  $Sd= 0.077$ ,  $\beta=-0.114$ ,  $t=-2.770$ ,  $p<0.05$ ).

**Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stillерinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu**

	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b>B</b>	<b>Sd</b>	<b>Beta (<math>\beta</math>)</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	0.411	0.169	118.336	-0.678	0.062	-0.411	-10.878	0.001

Tablo 11’de üniversite öğrencilerinin kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamasına yönelik yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında negatif şekilde, orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ( $R=-0.411$ ,  $R^2=0.169$ ,  $F_{(1-583)}= 118.336$ ,  $p<0.05$ ). Analiz sonucuna göre  $H_3$  hipotezi kabul edilmiştir. Ayrıca bağımsız değişken olan kaygılı-kararsız bağlanma stilleri bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %16.9’unu açıklamaktadır. Analizde standardize edilmiş katsayısı ve t değerleri incelendiğinde kaygılı-kararsız bağlanma stilleri psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir ( $B=-0.678$ ,  $Sd= 0.062$ ,  $\beta=-0.411$ ,  $t=-10.878$ ,  $p<0.05$ ).

Bu bölümde bağlanma stilleri ölçeğinin ve alt boyutlarının puanları ile psikolojik iyi oluş ölçeğinin puanlarının cinsiyet, 6-24 ay arasında bakım veren ve not ortalaması (GANO) değişkenlerine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular verilmiştir.

## **Ek Analizler**

Araştırmanın hipotezleri verilerin analizi kısmında incelenmiştir. Ek analiz bölümünde verilerin analizi bölümünde elde edilen veri seti ile farklı bulguları da inceleyip çeşitli araştırma soruları çıkarılmıştır. Çıkarılan araştırma soruları test edilmiştir. Bu araştırma soruları;

- a) Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre; bağlanma stilleri (güvenli bağlanma, kaygılı-karasız bağlanma, kaçınan bağlanma) ortalamaları açısından anlamlı fark var mıdır?
- b) Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre; psikolojik iyi oluş ortalamaları açısından anlamlı fark var mıdır?
- c) Üniversite öğrencilerinin 6-24 ay arası bakım veren değişkenine göre; bağlanma stilleri (güvenli bağlanma, kaygılı-karasız bağlanma, kaçınan bağlanma) ortalamaları açısından anlamlı fark var mıdır?
- d) Üniversite öğrencilerinin 6-24 ay arası bakım veren değişkenine göre; psikolojik iyi oluş ortalamaları açısından anlamlı fark var mıdır?
- e) Üniversite öğrencilerinin not ortalaması değişkenine göre; bağlanma stilleri (güvenli bağlanma, kaygılı-karasız bağlanma, kaçınan bağlanma) ortalamaları açısından anlamlı fark var mıdır?
- f) Üniversite öğrencilerinin not ortalaması değişkenine göre; psikolojik iyi oluş ortalamaları açısından anlamlı fark var mıdır?

**Tablo 12. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları**

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Güvenli Bağlanma	Kadın	511	19.15	2.988	-0.458	0.647
	Erkek	73	19.32	3.366		
Kaçınan Bağlanma	Kadın	511	15.80	5.153	-1.696	0.090
	Erkek	73	16.89	4.866		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Kadın	511	19.19	5.772	3.485	<b>0.001*</b>
	Erkek	73	16.68	5.737		
<b>Ölçek Toplamı</b>	Kadın	511	54.15	8.376	1.204	0.229
	Erkek	73	52.90	7.965		

Not: \*=p<0.05

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre bağlanma stilleri ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna yönelik olarak yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre; bağlanma stilleri ölçeğinin toplam puanında [ $t_{(584)}=1.204$ ;  $p>0.05$ ], “Güvenli Bağlanma” alt boyutunda [ $t_{(584)}=-0.458$ ;  $p>0.05$ ] ve “Kaçınan Bağlanma” alt boyutunda [ $t_{(584)}=-1.696$ ;  $p>0.05$ ] anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak “Kaygılı-Kararsız Bağlanma” alt boyutunda [ $t_{(584)}=3.485$ ;  $p<0.05$ ] cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Bu alt boyutta ortalama puanlara bakıldığında, kadınların ortalama puanlarının ( $\bar{X}=19.19$ ), erkeklerin ortalama puanlarından ( $\bar{X}=16.68$ ) yüksek olduğu görülmektedir. Bir diğer ifadeyle kadınlar erkeklere göre daha fazla kaygılı-kararsız bağlanma stilini kullanmaktadırlar.

**Tablo 13. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Puan Ortalamalarının Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları**

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	Kadın	511	37.27	9.632	-3.087	<b>0.002*</b>
	Erkek	73	40.95	8.770		

Not: \*=p<0.05

Tablo 13'te üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin puan ortalamalarının farklılaşma durumuna yönelik olarak yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre; psikolojik iyi oluş ölçeğinin ortalama puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [ $t_{(584)} = -3.087$ ;  $p < 0.05$ ]. Ölçeğin ortalama puanlarına bakıldığında, erkeklerin ortalama puanlarının ( $\bar{X} = 40.95$ ), kadınların ortalama puanlarından ( $\bar{X} = 37.27$ ) yüksek olduğu görülmektedir. Bir diğer ifadeyle erkekler kadınlara göre daha fazla psikolojik iyi oluşa sahiptirler.

**Tablo 14. 6-24 Ay Arası Bakım Veren Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları**

Ölçek	6-24 Ay Arası Bakım Veren	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Güvenli Bağlanma	Anne/Baba	529	19.21	3.022	0.919	0.358
	Diğer	55	18.81	3.168		
Kaçınan Bağlanma	Anne/Baba	529	15.91	5.172	-0.422	0.673
	Diğer	55	16.21	4.697		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Anne/Baba	529	18.78	5.813	-1.322	0.187
	Diğer	55	19.87	5.875		
<b>Ölçek Toplamı</b>	Anne/Baba	529	53.90	8.361	-0.849	0.396
	Diğer	55	54.90	8.042		

Tablo 14’te üniversite öğrencilerinin 6-24 ay arasında bakım veren değişkenine göre bağlanma stilleri ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna yönelik olarak yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre; bağlanma stilleri ölçeğinin toplam puanında [ $t_{(584)} = -0.849$ ;  $p > 0.05$ ], “Güvenli Bağlanma” alt boyutunda [ $t_{(584)} = 0.919$ ;  $p > 0.05$ ], “Kaçınan Bağlanma” alt boyutunda [ $t_{(584)} = -0.422$ ;  $p > 0.05$ ] ve “Kaygılı-Kararsız Bağlanma” alt boyutunda [ $t_{(584)} = -1.322$ ;  $p > 0.05$ ] 6-24 ay arasında bakım veren değişkenine göre anlamlı bir farklılık elde edilememiştir.

**Tablo 15. 6-24 Ay Arası Bakım Veren Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Puan Ortalamalarının Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları**

Ölçek	6-24 Ay Arası Bakım Veren		$\bar{X}$	SS	t	p
	N					
Psikolojik İyi Oluş	Anne/Baba	529	37.84	9.638	0.850	0.396
	Diğer	55	36.69	9.235		

Tablo 15’te üniversite öğrencilerinin 6-24 ay arasında bakım veren değişkenine göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin puan ortalamalarının farklılaşma durumuna yönelik olarak yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre; psikolojik iyi oluş ölçeğinin ortalama puanında 6-24 ay arası bakım veren değişkenine göre anlamlı bir farklılık elde edilememiştir [ $t_{(584)} = 0.850$ ;  $p > 0.05$ ].

**Tablo 16. Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Not Ortalaması Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

	GANO	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Güvenli Bağlanma	1.00-2.00	37	17.86	3.172			
	2.01-3.00	361	19.17	3.105	4.205	<b>0.015*</b>	1<2
	3.01-4.00	186	19.44	2.811			1<3
Kaçınan Bağlanma	1.00-2.00	37	16.75	5.304			
	2.01-3.00	361	16.03	5.248	0.963	0.382	
	3.01-4.00	186	15.59	4.845			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	1.00-2.00	37	19.54	5.053			
	2.01-3.00	361	19.08	5.928	1.148	0.318	
	3.01-4.00	186	18.37	5.749			
<b>Ölçek Toplamı</b>	1.00-2.00	37	54.16	7.104			
	2.01-3.00	361	54.29	8.460	0.695	0.499	
	3.01-4.00	186	53.40	8309			

Not:\*=p<0.05

Tablo 16’da bağlanma stilleri ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının not ortalaması değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik olarak yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre; bağlanma stilleri ölçeğinin toplam puanında ( $F_{(2-583)} = 0.695$ ;  $p > 0.05$ ). “Kaçınan Bağlanma” alt boyutunda ( $F_{(2-583)} = 0.963$ ;  $p > 0.05$ ) ve “Kaygılı-Kararsız Bağlanma” alt boyutunda ( $F_{(2-583)} = 1.148$ ;  $p > 0.05$ ) not ortalaması değişkenine göre anlamlı düzeyde bir fark tespit edilememiştir. Ancak “Güvenli Bağlanma” alt boyutunda not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ( $F_{(2-583)} = 4.205$ ;  $p < 0.05$ ). Ortaya çıkan anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe testi sonuçlarına göre, not ortalaması 1.00-2.00 olan öğrenciler ( $\bar{X} = 17.86$ ;  $SS = 3.172$ ) ile not ortalaması 2.01-3.00 olan öğrenciler ( $\bar{X} = 19.17$ ;  $SS = 3.105$ ) arasında, not ortalaması 2.01-3.00 olan öğrencilerin lehine anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer ifadeyle not ortalaması 2.01-3.00

arasında olan öğrenciler not ortalaması 1.00-2.00 arasında olan öğrencilere göre daha fazla güvenli bağlanma stilini kullanmaktadır. Bir diğer sonuç ise not ortalaması 1.00-2.00 olan öğrenciler ( $\bar{X}=17.86$ ;  $SS=3.172$ ) ile not ortalaması 3.01-4.00 olan öğrenciler ( $\bar{X}=19.44$ ;  $SS=2.811$ ) arasında, not ortalaması 3.01-4.00 olan öğrencilerin lehine anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer ifadeyle not ortalaması 3.01-4.00 arasında olan öğrenciler not ortalaması 1.00-2.00 arasında olan öğrencilere göre daha fazla güvenli bağlanma stilini kullanmaktadır.

**Tablo 17. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puan Ortalamasının Not Ortalaması Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

	GAÑO	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	1.00-2.00	37	34.86	9.274			
	2.01-3.00	361	37.30	9.888	4.082	<b>0.017*</b>	1<3
	3.01-4.00	186	39.15	8.907			

Not:\*=p<0.05

Tablo 17’de psikolojik iyi oluş ölçeğinin puan ortalamasının not ortalaması değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik olarak yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre; psikolojik iyi oluş ölçeğinin puan ortalaması not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermiştir ( $F_{(2-583)}= 4.082$ ;  $p<0.05$ ). Ortaya çıkan anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe testi sonuçlarına göre, not ortalaması 1.00-2.00 olan öğrenciler ( $\bar{X}=34.86$ ;  $SS=9.274$ ) ile not ortalaması 3.01-4.00 olan öğrenciler ( $\bar{X}=39.15$ ;  $SS=8.907$ ) arasında, not ortalaması 3.01-4.00 olan öğrencilerin lehine anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer ifadeyle not ortalaması 3.01-4.00 arasında olan öğrenciler not ortalaması 1.00-2.00 arasında olan öğrencilere göre daha fazla psikolojik iyi oluş düzeyine sahiplerdir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın diğer bölümlerinde de açıklandığı üzere, yapılan çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun incelenmesini araştırmaktır. Aynı zamanda yaş, cinsiyet, not ortalaması, 6-24 ay bakım veren, gelir durumu gibi bazı sosyo-demografik faktörlerin psikolojik iyi oluş ve bağlanma stilleri açısından tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda hipotez 1 de (üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.) ön görüldüğü üzere üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinden güvenli bağlanma alt boyutu yüksek skor alan katılımcıların çoğunluklu psikolojik iyi oluş ölçeğinden yüksek skor aldıkları görülmüştür. Başka bir ifade ile güvenli bağlanma psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır.

Ayrıca üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinin kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutlarında yüksek skor alan katılımcıların çoğunlukla psikolojik iyi oluş ölçeğinden düşük skor aldıkları görülmüştür. Başka bir ifade ile kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır.

Literatür incelendiğinde “üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerini” belirlemek amacıyla ilişki ölçekleri ve psikolojik iyi oluş ölçeğinin kullanılmış olduğu çalışmada psikolojik iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında pozitif şekilde, saplantılı bağlanma arasında negatif şekilde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (Çelik, 2018). Başka bir çalışmada katılım sağlayan kişilerin “güvenli bağlanma” oranları artış gösterdikçe, psikolojik iyi oluş seviyelerinin de arttığı korkulu ve saplantılı bağlanma puanları artarken psikolojik iyi oluş seviyelerinin azaldığı görülmüştür (Uyar, 2019).

Dolayısıyla bu çalışmada güvenli bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasında bulunan pozitif ilişki yukarıda bahsi geçen araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Hipotez 2 de (üniversite öğrencilerinde kaçınan bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır) ön görüldüğü üzere üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinde kaçınan bağlanma alt boyutu yüksek skor alan katılımcıların çoğunluklu psikolojik iyi oluş ölçeğinden düşük skor aldıkları saptanmıştır. Başka bir ifade ile kaçınan bağlanma psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır.

Literatür incelendiğinde, Erdem ve Kabasakalın 2015 yılında yapmış olduğu çalışmada bireylerin kaçınan bağlanmadan alınan puan yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Yapılan başka bir çalışmada psikolojik iyi oluş ve kaçınma alt boyutu ile birlikte evli bireylerin ilişki tarzı evlilik uyumu ile anlamlı bir ilişki vermiştir. Bu da psikolojik iyi oluş ve kaçınma alt boyutunun evlilik uyumu üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğunu göstermektedir (Karabacak, 2016). Bu araştırmada Hipotez 2'ye ilişkin bulgular, kaçınan bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki negatif yöndeki ilişkiyi ve literatürü destekler niteliktedir.

Hipotez 3 de (üniversite öğrencilerinde kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır) ön görüldüğü üzere üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinde kaygılı- kararsız bağlanma alt boyutu yüksek skor alan katılımcıların çoğunluklu psikolojik iyi oluş ölçeğinden düşük skor aldıkları saptanmıştır. Başka bir ifade ile kaygılı- kararsız bağlanma psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır.

Literatür incelendiğinde, Erdem ve Kabasakalın 2015 yılında yapmış olduğu çalışmada bireylerin kaygılı bağlanma puanları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Karabacağın 2016 yılında yapmış olduğu çalışmada ise psikolojik iyi oluş ve bağlanma stillerinin kaçınma alt boyutu değişkenlerinin evlilik uyumu üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Bu araştırmada hipotez 3'e ilişkin bulgular kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı ve negatif yöndeki ilişkiyi ve literatürü destekler niteliktedir.

Yapılan ek analizler neticesinde üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre bağlanma stilleri ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında kaçınan bağlanma ve güvenli bağlanma alt boyutlarının anlamlı bir farklılık tespit edilmezken kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutunda anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Bu farklılığa göre kadınlar erkeklere göre daha fazla kaygılı-kararsız bağlanma stilini kullanmaktadırlar.

Yurtiçinde yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmanın sonuçları ile tutarlılık gösteren çalışmalar olduğu görülmüştür. Yakupoğlu'nun 2019 yılında ve Şekerin 2009 yılında yapmış olduğu çalışmalarda erkeklerin kadınlara göre daha fazla güvenli bağlanma stiline sahip olduğu görülmüştür. Yine benzer şekilde yapılan çalışmalar erkeklerin daha çok güvenli bağlanma stiline sahip olduğunu, kadınların ise güvensiz bağlanma stiline sahip olduklarını belirlemiştir (Güngör, 1999; Saymaz, 2003; Onur, 2006; Damarlı, 2006).

Literatür incelendiğinde Konyalıoğlu'nun 2000 yılında yapmış olduğu çalışmaya göre güvenli bağlanmada erkek katılımcıların almış olduğu puanların kadın katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Erözkan'ın 2004 yılında yapmış olduğu çalışmada aynı şekilde erkeklerin daha fazla güvenli bağlanma stiline sahip olduğu belirlenmiştir. Farklı sonuçlar çıkan bazı çalışmalarda ise katılımcıların cinsiyet faktörünün bağlanma stillerini anlamlı düzeyde etkilemediği görülmüştür (Küçük, 2020; Çelikkaleli ve Avcı, 2016).

Cinsiyet açısından incelendiğinde kız çocuğunun temel rol modelini hem cinsi olan annesi, erkek çocuğunun temel rol modelinin ise babası olduğu görülür. Çocukların bağlanma stilleri gibi ilişki gelişimleri rol modellerinden etkiler taşıyabilmektedir. Geleneksel açıdan bakıldığında ülkemizdeki çocuk yetiştirme şekli ve cinsiyete yüklenen anlamlar doğrultusunda erkek çocuklarına iletişim anlamında daha çok cesaretlendirici bir alan sunulmakta, kız çocuklarının ise daha çok korunmaya çalışılıp etkileşim kurma potansiyellerinin sınırlı çerçevelerde tutulduğu buna bağlı olarak erkeklerin daha çok güvenli bağlanabilmesinin hem kültürel hem de toplumsal ve ailesel boyutta etkilerinin olduğu şeklinde yorumlanabilir (Karakaya, 2020).

Bir diğer ek analiz sonucunda; üniversite öğrencilerinin 6-24 ay bakım veren değişkenine göre bağlanma stilleri ölçeğinin ve alt boyutlarının farklılaşma durumuna bakıldığında 6-24 ay arasına bakım veren değişkeni güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma stillerini etkilememiştir.

Yapılan benzer bir çalışmada yine çocukluk dönemindeki anne-baba tutumlarının bağlanma stillerini ve alt boyutlarını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Küçük, 2020). Yavuzer'in 1999 yılında yapmış olduğu bir çalışmada 0-3 yaş döneminde anneleri çalışan çocukların annelerine yeterli bağlanamadıkları ve bakım veren ile aralarında sağlıklı bir ilişkinin gelişebileceği görülmüştür. Bu çalışma Bowlby'nin 1969 yılında geliştirdiği bağlanma kuramında ifade ettiği 0-3 yaş arasında güvenli bağlanmayı geliştirecek şeylerin temel gereksinimlerin yeterli ve doğru zamanda karşılanması savını desteklemektedir. Bizim çalışmamızda üniversite öğrencilerinin bakım verenle ilgili düşünceleri şu anki anlayış ve yaşlarına göre toplanmıştır. Farklılık elde edilmemesinin sebebinin bu olabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın ek analizlerinde elde edilen veriler doğrultusunda bağlanma stilleri ölçeğinin ve alt boyutlarının not ortalaması değişkenine göre farklılaşma durumuna bakıldığında kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir fark tespit edilememiştir. Ancak güvenli bağlanma alt boyutunda not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında not ortalaması 2.01-3.00 arasında olan öğrenciler not ortalaması 1.00-2.00 arasında olan öğrencilere göre daha fazla güvenli bağlandığı görülmüştür. Benzer şekilde not ortalaması 3.01-4.00 arasında olan öğrenciler not ortalaması 1.00-2.00 olan öğrencilere göre daha güvenli bağlandığı görülmüştür.

Literatür incelendiğinde Ustanın 2018 yılında üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada derslerinde başarısız öğrencilerin daha fazla korkulu bağlandığı görülürken derslerde başarılı grupların daha çok güvenli bağlandığı saptanmıştır. Moss ve StLaurent'in 2001 yılında Kanadalı Fransız öğrencilerle yapmış oldukları çalışmada güvenli bağlanmaya sahip çocukların diğer çocuklara göre akademik performansının daha yüksek olduğu görülmüştür (Moss ve Stlaurent, 2001).

Ergenlik dönemindeki öğrencilerle yapılan başka bir çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip çocukların akademik olarak daha başarılı ve motivasyonlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Duchesne ve Larose, 2007).

Araştırmamızın sonuçları ve benzer çalışmalarda görüldüğü gibi güvenli bağlanmanın okul başarısı üzerinde de yüksek oranda etkisinin olduğu söylenebilir ve bu kendini daha güvende hissetmenin her alanda olduğu gibi akademik başarıda da önemli olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Bir diğer bulgu ise; üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin puan ortalamalarının farklılaşma durumuna göre ölçeğin ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ölçeğin ortalama puanlarına bakıldığında erkeklerin ortalama puanlarının kadınların puanlarına göre yüksek olduğu görülmektedir. Farklı bir ifade ile erkekler kadınlara göre daha fazla psikolojik iyi oluşa sahiptir.

Literatür incelendiğinde Cenkseven'in 2004 yılında ve Cirhinlioğlunun 2006 yılında yapmış olduğu çalışmalarda kadınların erkeklere oranla daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyinin sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Cenkseven, 2004; Cirhinlioğlu, 2006). Benzer başka çalışmalara bakıldığında kadınların erkeklere oranla daha fazla psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları görülmüştür (Cooper ve ark 1995; Gürel, 2009).

Yapılan başka çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında cinsiyetin psikolojik iyi oluşu yordamadığı görülmüştür (Hori, 2010; Benjet ve Hernandez-Guzman, 2001). Cenkseven ve Akbaş'ın 2007 yılında lisans öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada benzer şekilde cinsiyetin yordayıcı etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Yine Şencan 2015 yılında benzer sonuca ulaşmıştır (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Şencan, 2015).

Geleneksel açıdan bakıldığında ülkemizdeki çocuk yetiştirme şekli ve cinsiyete yüklenen anlamlar doğrultusunda erkek çocuklarının daha çok kabul görmesi ve desteklenmesinin psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olmasını etkilediği şeklinde yorumlanabilir (Karakaya, 2020).

Araştırmada elde edilen verilere göre üniversite öğrencilerinin 6-24 ay arasında bakım veren değişkenine göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin puan ortalamalarının farklılaşma durumuna göre ölçeğin ortalama puanında 6-24 ay arası bakım veren değişkenine göre anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir.

Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinde yapılmış olan çalışmada psikolojik iyi oluş puanlarının ebeveyn tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği belirlenmiştir. Sevgiye dayalı ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları diğer ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (Ayhan, 2020). Demirci ve Şar'ın 2017 yılında Marmara üniversitesi eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada psikolojik iyi oluş ortalama puanlarının anne-baba tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Demokratik anne-baba tutumuna sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (Demirci ve Şar, 2017).

Anne-baba tutumları ile ilgili yapılan başka çalışmalarda duygusal ve sıcak anne-baba tutumlarıyla yetiştirilen bireylerde psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır (Özden, 2014; Çelik, 2016; Şahin, 2019).

Araştırma sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin puan ortalamasının not ortalaması değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik sonuçlara göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin puan ortalaması not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermiştir. Yapılan analizler sonucunda not ortalaması 3.01-4.00 arasında olan öğrencilerin not ortalaması 1.00-2.00 arasında olan öğrencilere göre daha fazla psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde Özyurt'un 2020 yılında ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin başarı ortalamasını anlamlı bir şekilde etkilediği, başarı ortalaması düşük olan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de düşük olduğu tespit edilmiştir. Yapılan farklı çalışmalarda

yüksek akademik başarıya sahip ergenlerin psikolojik iyi oluşlarında yüksek düzeyde anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır (Altuntaş, 2018; Ekti, 2019; Kara, 2014). Başarı motivasyonu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakılan başka bir çalışmada ise yine pozitif yönde anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Nisa, Qasim ve Sehar, 2017). Bu sonuçlara bakıldığında akademik başarının yüksek olmasının psikolojik iyi oluşa olumlu etkisi üniversite öğrencilerinin olumlu geri bildirim alma ve sosyal övgü istekleri ile bağlantılı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

## **Öneriler**

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin test edilip, ortaya çıkan sonuçlara literatüre katkıda bulunulması amaçlanan bu çalışmada Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisi incelenmiş ve çeşitli bulgular elde edilmiştir.

Yapılan çalışmada veriler pandemi döneminde toplandı için benzer çalışmalardan farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışma başka zamanlarda yapılsaydı farklı sonuçlar elde edilebilirdi.

Araştırma sonuçları dikkate alınarak; yapılacak yeni çalışmalarda değişkenlerin farklı öncülleri ve sonuçları incelenebilir.

Farklı örneklerle yapılacak araştırmalar alanyazına katkı sağlayabilir. Ayrıca psikolojik iyi oluş ve bağlanma boyamsal araştırmalarla incelenebilir. Farklı yaş guruplarına, farklı zamanlarda yapılacak çalışmaların sonuçları değişkenlik gösterebilir.

Bu çalışmaya katılan gönüllülerin büyük bölümünü kadınlar oluşturmaktadır. Daha sonraki çalışmalarda gönüllü katılımcıların artırılması ve katılımcıların sayısının homojen olması elde edilecek bulgular açısından yararlı olacaktır. Aynı zamanda araştırma değişkenleri olarak seçilmiş olan bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşa ek olarak yapılacak olan çalışmalarda bu ilişkilerde aracı veya düzenleyici olabilecek çeşitli değişkenlerin değerlendirilme durumları da önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Abubakar, A., Alonso-Arbiol, I., Van de Vinjer, F. J. R., Murugami, M., Mazrui, L. ve Arasa, J. (2013). Attachment and Psychological Well-Being Among Adolescents With and Without Disabilities in Kenya: The Mediating Role of Identity Formation, *Journal of Adolescence*, 2(36), 849-857.
- Açık, Ö. (2008). *Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlılık Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Albayrak, G. (2013). *Psiko-Eğitim Programı ile Psikodramanın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin Karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Yaşamda Anlam, Minnettarlık ve Affedicilik*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Ainsworth, M. (1989), Attachments Beyond Infancy, *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Akhunlar, M. N. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Uyum Süreçleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Anlı, G. (2011). Kendini Sabotaj İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E.ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ayhan. Sena., A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Öz Anlayış Ve Bağlanma Stilllerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Yordayıcılığın İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*. 7:147-178.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of Four Category Model, *Journal of Personality and Social Psychology*, (61), 226-241.
- Benjet, C., ve Hernandez-Guzman, L. (2001). Gender differences in psychological well-being of Mexican early adolescents. *Adolescence*, 36(141), 47–65.
- Berber. Ç., Ç. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: aralarındaki ilişki ne. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 105, 13, 27-40.
- Budak, G. (2015). *Psikolojik Dayanıklılık ve Örgütsel Adalet Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bulut, Emre. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilllerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs.

- Büyükşahin, A. (2006), *Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bowlby, J. (1969), *Attachment and Loss:Vol. 1. Attachment*, New York: Basic Books, 187-191.
- Bretherton, I. (1992). The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby and Mary ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Byrne, B. M. ve Campbell, T. L. (1999). Cross-cultural Comparisons and The Presumption of Equivalent Measurement and Theoretical Structure: A look Beneath The Surface. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(4), 555-574.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* (27).
- Cirhinlioğlu, F.G. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eeğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58(4), 644- 663.
- Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation and personality correlats 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.
- Çapan, E. B. (2009). Öğretmen Adaylarının Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 127-142.
- Çelik, B. Ç. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne, *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 27-40.
- Çelikkaleli, Ö. ve Avcı, R. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine Göre Bağlanma Biçimlerinin İncelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 4(7), 103-123.
- Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Rollerini, Bağlanma Stilleri ve Benlik-Kavramı Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, İ. (2012). *Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Demirci, İ. Ve Şar, H., A. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, (6), 2710-2728.
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde Bağlanma Stillерinin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon İle İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, İstanbul.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, Subjective Wellbeing: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review Of Psychology*, 54, 403-425.

- Duchesne, S. ve Larose, S. (2007). Adolescent Parental Attachment and Academic Motivation and Performance in Early Adolescence. *Journal of Applied Social Psychology*, Laval University, Canada.
- Egeland B. ve Farber E. A., (1984). Infant-Mother Attachment: Factors Related to its Development and Changes Over Time, *Child Development*, 55(3), 753-771.
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç Veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Ekti, F. B. (2019). *Ergenlerde Psikolojik İyi Olma Ve Şükür Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma Diyarbakır Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları, *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, (87), 82-90.
- Erdoğan, E., F. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçemleri ve Kişilik Bozuklukları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Gable, S. L., ve Haidth, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gay C. A. ve Mark T. G. (1989). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being In Adolescence, *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427-454.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları, İstanbul.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları, İstanbul.
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Gülaçtı F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi.
- Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilllerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma Stilleri ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Ana-Babalık Stilllerinin Rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürel, A. G. (2009). Effects of thinking styles and gender on psychological wellbeing. *Diunduh Pada*, 12.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hamarta, E., (2004), Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye, 29- 31.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R., (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 33-43.
- 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.
- Hosseini, F. ve Amiranzadeh, M. (2018). The mediating role of spiritual well-being in the relationship between attachment styles and psychological well-being of Isfahan's counselors. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(2), 294-298.
- Huta, V. ve Waterman, A.S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction From Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational definitions. *J Happiness Stud*, 15, 1425-1456.
- Işınsu M. (2003). *İkili İlişki Biçimi ve Süresi İle Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantılar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kapçı, E. G., Küçüker, S., (2006), Ana Babaya Bağlanma Ölçeği: Türk Üniversite Öğrencilerinde Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 286-295.
- Kara, S. (2014). *Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- 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.
- Karreman, A. ve Vingerhoets, J.J.M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53, 821-826.
- Kashdan, T.B., Biswas-Diener, R. ve King, L.A. (2008). Reconsidering Happiness: The Costs of Distinguishing Between Hedonics and Eudaimonia. *The Journal*

*of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 3(4), 219- 233.

Kesebir, S., Kavzaoğlu-Özdoğan S. ve Üstündağ, M. F. (2011), “Bağlanma ve Psikopatoloji,” *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, (3), 321-342.

Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. ve Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.

Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kline, R. X. (2005). Classical test theory assumptions, equations, limitations, and item analyses Loken (Chp. 5). In *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*, SAGE Publications, California.

Love, K. ve Tamera B. Murdock, (2004). Attachment to Parents and Psychological Wellbeing: An Examination of Young Adult College Students in Intact Families and Stepfamilies, *Journal of Family Psychology*, 18(4), 600-608.

Ling Jin and Chiachih DC Wang, (2016). International Students Attachment and Psychological Well Being: the Mediation Role of Mental Toughness, *Counselling Psychology Quarterly*, 31, 59-78.

Marsh, H. W., Hau, K. T., Artelt, C., Baumert, J. ve Peschar, J. L. (2006). OECD’s Brief Self-Report Measure of Educational Psychology’s Most Useful Affective Constructs: Cross-Cultural, Psychometric Comparisons Across 25 Countries. *International Journal of Testing*, 6(4), 311-360.

Marrero-Quevedo, R.J., Blanco-Hernandez, P.J. ve Hernandez-Cabrera, J.A. (2019). Adult attachment and psychological well-being: The mediating role of personality. *Journal of Adult Development*, 26, 41-56.

- Moss, E. and St-Laurent, D. (2001). Attachment at school age and academic performance. *Developmental Psychology*, 37(6), 863.
- Nisa, S. U., Qasim, N. ve Sehar (2017). Relationship of achievement motivation and psychological well-being in adolescents. *Ijar*, 3(12), 102-104.
- Onur, N. (2006). *Lise öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özden, K. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme), *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 46-58.
- Özen, Ö.(2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, O. (1995). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. İstanbul:Medikomat.
- Özgü, H. (1994). Psikanalizin Üç Büyükleri Freud Adler Jung. İstanbul:Kibele.
- Pistole, C. (1995). College Students & Ended Love Relationships: Attachment Style and Emotion, *Journal of College Student Development*, 7(1), 53-60.
- Richard D. Lane ve Gereon R. Fink, (2015). Neural Activation During Selective Attention to Subjective Emotional Responses, *Neuroreport*, 8(18), 3969-3972.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of Psychological Well – Being Revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

- Ryff, C. D., ve Essex, M. J. (1991). Psychological Well-being In Adulthood and Old Age: Descriptive Markers and Explanatory Processes. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 11*, 144-171.
- Ryff, C.D. ve Heidrich, S.M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development, 20*(2), 193-206.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 16*(9), 13-39
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (1996). Psychological Well-being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*(1), 14-23.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations On The Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Sable, P., (2008), What is Adult Attachment? *Clinical Social Work Journal 36*, 21-30.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmelliyeçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi*. Master's thesis, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Sarıcaoğlu H. ve Arslan C. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13*(4), 2087-2104.

- Susan M. H. ve Carol D. R. (1993). Physical and Mental Health in Later Life: The Self System as Mediator, *Psychology and Aging*, 8, 327-338.
- Sümer N. ve Güngör D. (1999). Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schultz, D. P., ve Schultz, S. E. (2007). Modern psikoloji tarihi. Y. Aslay (Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Shaver, P. B. ve K.A. (1992). Attachment Styles and The‘Big Five’ Personality Traits: Their Connections With Each Other and With Romantic Relationship Outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 536-545.
- Stayton, D. J. ve Ainsworth, M. D. (1973). Individual Differences in Infant Responses to Brief, Everyday Separations as Related to Other Infant and Maternal Behaviors. *Developmental Psychology*, 9(2), 226.
- Steven A. M. (1998). Personality Correlates of Adult Attachment Style, *Journal of Social Psychology*, 24(138), 407-409.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şencan, B. (2015). Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal ZorlanmayaTolerans ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.

- Telef, B. B., Uzman E. ve Ergün E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Telef, B. B. (2011). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3-5 Ekim, Selçuk, İzmir.
- Terzi, Ş. ve Cihangir, Z. Ç. (2009). Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 1-11.
- Turgut D. (2014). *7-17 Yaş Arasındaki Normal Gelişim Gösteren Ve Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Aile Bireylerinin Psikolojik İyi Olma Hali ve Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Türk, B. B. (2016). *Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri Kişilik Özellikleri ve Bu Özelliklerin Ruhsal Sorunlarla İlişkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tüzün, O.ve Sayar, K.(2006). Düşünen Adam, *Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, (19), 24-39.
- Uyar, M. (2019). *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Waterman, A.S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Yağar, F., ve Dökme, S. (2018). Niteliksel Araştırmaların Planlanması: Araştırma Soruları, Örneklem Seçimi, Geçerlik ve Güvenirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yunger, J. L., Corby, B. C. ve Perry, D.G., (2005). *Dimensions of Attachment in Middle Childhood*, Guilford Press. New York, ABD, 89-114.

## **EKLER**

### **EK 1: Demografik Bilgi Formu**

#### **DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Übeyit Karadeniz ve akademik danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Merve Mamacı tarafından yürütülen bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada sorulara size en uygun yanıtı vermeniz ve soruları boş bırakmamanız oldukça önemlidir. Çalışmayı istediğiniz takdirde bırakabilirsiniz. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Anket sayesinde elde edilen bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacak olup başka bir amaçla kesinlikle kullanılmayacaktır.

Çalışmamıza ayırdığınız zaman ve katkı için teşekkür ederiz.

## DEMOGRAFİK BİLGİLER

1) Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

2) Yaşınız: .....

3) Sınıfınız: 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

4) Genel not ortalamamız: .....

5) Kim ile yaşıyorsunuz? Çekirdek aile ( ) Diğer ( )

6) Ailenizin aylık ortalama ekonomik gelir seviyesi hangi sınıfa girmektedir?

Zayıf ( ) Orta ( ) İyi ( )

7) Kaç kardeşiniz? (SİZ DAHİL)

1 ( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5 ve üzeri ( )

8) Anne-babanız arasındaki ilişki hakkında hangisi doğrudur?

Evli ve birlikte yaşamaktalar ( )

Evli, fakat ayrı yaşamaktalar ( )

Boşandılar; ayrı yaşıyorlar ( )

Boşandılar; aynı evde birlikte yaşıyorlar ( )

9) Annenizin Eğitim Düzeyi aşağıdakilerden hangisidir?

Okur Yazar Değil ( ) İlkokul Mezunu ( ) Orta Okul Mezunu ( )

Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu ( )

10) Babanızın Eğitim Düzeyi aşağıdakilerden hangisidir?

Okur Yazar Değil ( ) İlkokul Mezun( ) Orta Okul Mezunu ( )

Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu( )

11) 6-24 ay arasında bakım vereniniz?

Anne/Baba ( )

Diğer ( )

12) Anne babanız ile ilgili aşağıdaki bilgileri işaretleyiniz.

	Öz	Üvey
Anne	( )	( )

Baba	( )	( )
------	-----	-----

13) Anne babanız ile ilgili aşağıdaki bilgileri işaretleyiniz.

	Sağ	Vefat
Anne	( )	( )

Baba	( )	( )
------	-----	-----

## EK 2: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Birisyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Karar alırken kimseyi önemsemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çekebilirler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Yalnızca kendime değer veririm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kın sözler söylemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Başkaları çok da umurumda değildir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### EK 3: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar

## ÖZGEÇMİŞ

Übeyit KARADENİZ: İlköğretimini Ziya Gökalp İlköğretim Okulu'nda tamamlamıştır. 2010 yılında Iğdır Anadolu Lisesi'nde lise eğitimini tamamlamıştır. 2018 yılında Nişantaşı Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü'nden mezun olmuştur. 2021 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalında yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır.