

**T.C.**  
**MARMARA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ ANLAYIŞ VE BAĞLANMA**  
**STİLLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDE**  
**YORDAYICILIĞIN İNCELENMESİ**

**Ayşe Sena AYHAN**  
**(Yüksek Lisans Tezi)**

**İstanbul, 2020**

**T.C.**  
**MARMARA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ ANLAYIŞ VE BAĞLANMA**  
**STİLLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDE**  
**YORDAYICILIĞIN İNCELENMESİ**

**EXAMINATION THE POWER OF PREDICTIVE OF SELF-**  
**COMPASSION AND ATTACHMENT STYLES ON PSYCHOLOGICAL**  
**WELL-BEING AMONG UNIVERSITY STUDENTS.**

**Ayşe Sena AYHAN**  
**(Yüksek Lisans Tezi)**

**Danışman**  
**Doç. Dr. Müge YÜKSEL**

**İstanbul, 2020**

**Tüm kullanım hakları  
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.**

**© 2020**

## Özgeçmiş

- 2011** Zeytinburnu Anadolu İmam Hatip Lisesinden Mezun Olma
- 2016** Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalından Mezun Olma
- 2017- .....** MEB Piktes Projesinde Rehber Öğretmen
- 2017** Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programına Giriş

## İLETİŞİM BİLGİLERİ

**E-Posta:** aysesenaayhann@gmail.com

## Önsöz

Tez yazma sürecimde desteğini, ilgisini esirgemeyen çok kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Müge YÜKSEL' e çok teşekkür ederim. Tez savunma jürime katılım göstererek tezimi geliştirmem de bana destek veren çok kıymetli hocalarım Doç. Dr. Füsun EKŞİ'ye ve Dr. Öğr. Üyesi Adem Semai TUZCUOĞLU' na çok teşekkür ederim. Tez yazma sürecimde her zaman desteklerini hissettiğim aileme çok teşekkür ederim. Üniversite yıllarımın bana kazandırdığı, tez yazma sürecimde desteklerini her zaman hissettiğim çok kıymetli dostlarım Esra CEŞTAN ve Sümeyye ERCAN' a çok teşekkür ederim. Her zaman başaracağıma inanan, desteklerini üzerimden hiçbir zaman esirgemeyen çok kıymetli arkadaşlarım Fatma BAKIR, Tuğba TURGUT' a çok teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecimde bilgi birikimleriyle bana katkı sunan kıymetli yüksek lisans arkadaşlarıma çok teşekkür ederim. Tezin veri toplama sürecine katılım gösteren Marmara Üniversitesi öğrencilerine çok teşekkür ederim. Bugünlere ulaşmam da çok emekleri olan ilköğretim, lise ve üniversite hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Ayşe Sena Ayhan  
İstanbul, 2020

## Özet

Bu araştırma, öz anlayış ve bağlanma stilleri değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordama gücünü incelemeyi amaçlamıştır. Bununla beraber öz anlayış, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, yaş, anne ve baba eğitim düzeyi, ebeveyn tutumu, sosyal destek düzeyi, gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Araştırma, nicel desende ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Marmara Üniversitesi'nde öğrenim gören 47.973 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Marmara Üniversitesi'nde öğrenim gören 529'u (%65,9) kız, 274'ü (%34,1) erkek 803 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Ryff ve Keyes (1995) tarafından geliştirilip İmamoğlu(2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Neff (2003) tarafından geliştirilip Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Öz Anlayış Ölçeği, Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilip Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan İlişki Ölçekleri Anketi, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 23 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öz anlayış, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analiziyle incelenmiştir. Öz anlayış, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş puanlarının sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesinde fark analizleri yapılmıştır. Öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün incelenmesinde regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmanın sonucunda öz anlayış ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde; öz anlayış ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde; öz anlayış ile korkulu bağlanma arasında negatif yönde; öz anlayış ile kayıtsız bağlanma arasında negatif yönde; öz anlayış ile saplantılı bağlanma arasında negatif yönde; psikolojik iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde; psikolojik iyi oluş ile kayıtsız bağlanma arasında negatif yönde; psikolojik iyi oluş ile korkulu bağlanma arasında negatif yönde; öz anlayış ile saplantılı bağlanma arasında negatif yönde manidar ilişkiler bulunmuştur. Öz anlayış, güvenli

bağlanma ve korkulu bağlanmanın psikolojik iyi oluşu yordama gücüne sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öz anlayış, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun bazı değişkenlere göre farklılaşma gösterdiği bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik İyi Oluş, Öz Anlayış, Bağlanma Stilleri, Üniversite Öğrencileri.



## Abstract

This study aimed to examine the power of predictive of self-compassion and attachment styles on psychological well-being. In addition, examined whether the variables of self-compassion, attachment styles and psychological well-being differ according to gender, faculty, class level, age, mother and father education level, parental attitude, social support level, socioeconomic level.

The research is designed in relational screening model in quantitative design. The population of the research consists of 47.973 undergraduate students studying at Marmara University in the 2018-2019 academic year. The sample of the study consisted of 529 (65.9%) female and 274 (34.1%) male 803 undergraduate students studying at Marmara University in the 2018-2019 academic year.

As a data collection tool in the research; The Psychological Well-Being Scale which was developed by Ryff and Keyes (1995) and adapted to Turkish by Imamoğlu (2004), Self-Compassion Scale which was developed by Neff (2003) and adapted to Turkish by Deniz, Keser and Sümer (2008), The Relationship Scales Questionnaire which was developed by Griffin and Bartholomew (1994) and adapted to Turkish by Sümer and Güngör (1999), Personal Information Form which was developed by the researcher were used.

The data obtained in the study were analyzed using SPSS 23 program. Relationships between self-compassion, attachment styles, and psychological well-being variables were investigated with the Pearson Product- Moment Correlation analysis. Difference analyzes was used to examine of self-compassion, attachment styles and psychological well-being scores according to sociodemographic variables. Regression analysis was used to examine the predictive power of self-compassion and attachment styles on psychological well-being.

As a result of the research, positively between self-compassion and psychological well-being; positively between self-compassion and secure attachment; negatively between self-compassion and fearful attachment; negatively between self-compassion and avoidant attachment; negatively between self-compassion and preoccupied attachment; positively between psychological well-being and secure attachment; negatively between



psychological well-being and avoidant attachment; negatively between psychological well-being and fearful attachment; negatively significant relationships were found between self-compassion and preoccupied attachment. It was found that self-compassion, secure attachment, and fearful attachment have the power to predict psychological well-being. In addition, it was found self-compassion, attachment styles and psychological well-being differ to according to some variables.

**Keywords:** Psychological Well-being, Self-compassion, Attachment Styles, University Students.



# İçindekiler

Özgeçmiş.....	i
Önsöz .....	ii
Özet .....	iii
Abstract .....	v
İçindekiler .....	vii
Kısaltma ve Semboller Listesi .....	ix
Tablolar Listesi .....	x
Bölüm I: Giriş .....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	8
1.2.1. Problem Cümlesi .....	8
1.2.1.1. Alt Problem Cümleleri .....	8
1.3. Araştırmanın Önemi .....	9
1.4. Araştırmanın Sayıtları.....	12
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	13
1.6. Araştırma Tanımları ve Kısaltmalar .....	13
Bölüm II: Kuramsal Çerçeve .....	15
2.1. Öz Anlayış .....	15
2.1.1. Öz Anlayışın Tanımı ve Özellikleri.....	15
2.1.2. Öz Anlayışın Alt Boyutları .....	19
2.1.2.1. Öz Şefkat .....	19
2.1.2.2. Ortak İnsanlık.....	21
2.1.2.3. Bilinçli Farkındalık .....	22
2.1.3. Öz Anlayışın Diğer Kavramlarla İlişkisi .....	23
2.1.3.1. Bencil ve Benmerkezci.....	23
2.1.3.2. Pasiflik .....	24
2.1.3.3. Kendine Düşkünlük.....	24
2.1.3.4. Kendine Acıma.....	24
2.1.3.5. Özgüven .....	25
2.1.3.6. Benlik Saygısı .....	26
2.1.4. Öz Anlayışla İlgili Yapılan Araştırmalar .....	27
2.1.4.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar .....	27
2.1.4.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	34

2.2.Psikolojik İyi Oluş .....	38
2.2.1.Pozitif Psikoloji .....	38
2.2.2.İyi Oluş .....	41
2.2.2.1.Öznel İyi Oluş .....	44
2.2.2.2.Psikolojik İyi Oluş .....	46
2.2.3.Carol D. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	48
2.2.4.Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modelinin Alt Boyutları.....	49
2.2.5.Psikolojik İyi Oluşla İlgili Araştırmalar.....	54
2.2.5.1.Türkiye'de Yapılan Araştırmalar .....	54
2.2.5.2.Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	63
2.3.Bağlanma Stilleri .....	69
2.3.1.Bağlanma Kavramı .....	69
2.3.2.Bağlanma Kuramı .....	71
2.3.2.1.Bowlby'nin Bağlanma Kuramı .....	71
2.3.2.2.Mary Ainsworth'un Bağlanma Kuramına Katkısı .....	75
2.3.2.3.Main Solomon'un Çalışması.....	77
2.3.2.4.Hary Harlow'un Çalışması .....	77
2.3.3.İçsel Çalışan Modeller .....	78
2.3.4.Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri .....	78
2.3.4.1.Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Kuramı .....	79
2.3.5. Bağlanma Stilleriyle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	80
2.3.2.1.Türkiye'de Yapılan Araştırmalar .....	80
2.3.2.2.Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	89
<b>Bölüm III: Yöntem .....</b>	<b>95</b>
<b>Bölüm IV: Bulgular .....</b>	<b>108</b>
<b>Bölüm V:Tartışma .....</b>	<b>171</b>
<b>Kaynakça.....</b>	<b>222</b>
<b>Ekler.....</b>	<b>260</b>

## Kısaltmalar ve Semboller Listesi

**PIÖ:** Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

**İÖA:** İlişki Ölçeği Anketi

**ÖZAN:** Öz Anlayış Ölçeği

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**YÖK:** Yükseköğretim Kurulu

**WHO:** Dünya Sağlık Örgütü

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**APA:** Amerikan Psikoloji Derneği

**Akt. :** Aktaran

**vd. :** Ve Diğerleri

**et. al:** Ve Diğerleri

**N:** Evren Büyüklüğü

**n:** Örneklem Büyüklüğü

**t :** Güven Düzeyinin Tablo Değeri

**d:** Sapma Miktarı

**S:** Standart Sapma

**p:** Anlamlılık Düzeyi

**r:** Korelasyon Değeri

## Tablolar Listesi

Tablo 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri .....	108
Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri .....	108
Tablo 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri .....	109
Tablo 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri .....	109
Tablo 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri .....	110
Tablo 4.6. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri .....	110
Tablo 4.7. Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri .....	111
Tablo 4.8. Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri .....	111
Tablo 4.9. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri .....	112
Tablo 5.1. Öz Anlayış Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri .....	112
Tablo 5.2. Korkulu Bağlanma Alt Ölçeği ve Kayıtsız Bağlanma Alt Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri .....	113
Tablo 5.3. Güvenli Bağlanma Alt Ölçeği ve Saplantılı Bağlanma Alt Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri .....	114
Tablo 6.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	115
Tablo 6.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	115
Tablo 6.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	116
Tablo 6.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	116
Tablo 6.5. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	117
Tablo 6.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	117
Tablo 7.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	118

Tablo 7.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	118
Tablo 7.2.1.Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları .....	119
Tablo 7.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	120
Tablo 7.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	121
Tablo 7.4.1.İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları .....	122
Tablo 7.5. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	123
Tablo 7.5.1.İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tamhane's T2 Post-Hoc Testi Sonuçları .....	124
Tablo 7.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	125
Tablo 8.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	126
Tablo 8.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	126
Tablo 8.3.Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	127
Tablo 8.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	127
Tablo 8.4.1. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	128
Tablo 8.5. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	129
Tablo 8.5.1. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	130

Tablo 8.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	131
Tablo 9.1. Öğrencilerin Öz anlayış Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları .....	131
Tablo 9.2. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları .....	132
Tablo 9.3. Öğrencilerin Korkulu Bağlanma Alt Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	132
Tablo 9.4. Öğrencilerin Kayıtsız Bağlanma Alt Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	133
Tablo 9.5. Öğrencilerin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	133
Tablo 9.6. Öğrencilerin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	134
Tablo 10.1. Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçek Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları .....	134
Tablo 10.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-koruyucu ve kollayıcı) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	135
Tablo 10.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	135
Tablo 10.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	136
Tablo 10.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	137
Tablo 10.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	137
Tablo 10.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (baskıcı ve otoriter-ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	138

Tablo 10.2. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları .....	138
Tablo 10.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-koruyucu ve kollayıcı) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	139
Tablo 10.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	139
Tablo 10.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	140
Tablo 10.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	141
Tablo 10.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	141
Tablo 10.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (baskıcı ve otoriter-ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	142
Tablo 10.3. Öğrencilerin Korkulu Bağlanma Ölçek Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları .....	142
Tablo 10.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Korkulu Bağlanma Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-koruyucu ve kollayıcı) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	143
Tablo 10.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Korkulu Bağlanma Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	143
Tablo 10.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Korkulu Bağlanma Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	144
Tablo 10.3.4. Üniversite Öğrencilerinin Korkulu Bağlanma Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	144
Tablo 10.3.5. Üniversite Öğrencilerinin Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	145



Tablo 10.3.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (baskıcı ve otoriter-ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	145
Tablo 10.4. Öğrencilerin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	146
Tablo 10.5. Öğrencilerin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	146
Tablo 10.6. Üniversite Öğrencilerin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	147
Tablo 10.6.1. Üniversite Öğrencilerinin Saplantılı Bağlanma Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-koruyucu ve kollayıcı) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	147
Tablo 10.6.2. Üniversite Öğrencilerinin Saplantılı Bağlanma Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	148
Tablo 10.6.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	148
Tablo 10.6.4. Üniversite Öğrencilerinin Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	149
Tablo 10.6.5. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı- ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	149
Tablo 10.6.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (baskıcı ve otoriter-ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	150
Tablo 11.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	151
Tablo 11.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	152
Tablo 11.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	152
Tablo 11.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp	

	Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	153
Tablo 11.5.	Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	154
Tablo 11.6.	Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	154
Tablo 12.1.	Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	155
Tablo 12.2.	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	156
Tablo 12.3.	Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	156
Tablo 12.4.	Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	157
Tablo 12.5.	Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	158
Tablo 12.6.	Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	158
Tablo 13.1.	Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	159
Tablo 13.2.	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	160
Tablo 13.3.	Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	160
Tablo 13.4.	Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	161
Tablo 13.5.	Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	162

Tablo 13.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	162
Tablo 14.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	163
Tablo 14.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	163
Tablo 14.3. Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	164
Tablo 14.4. Üniversite Öğrencilerinin Korkulu Bağlanma Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	164
Tablo 14.5. Üniversite Öğrencilerinin Kayıtsız Bağlanma Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	165
Tablo 14.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	165
Tablo 14.6.1. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşım Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	166
Tablo 15.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış, Psikolojik İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi Sonuçları .....	167
Tablo 16.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Bulguları .....	169
Tablo 16.1.1.1. Çoklu Bağlantı Problemine İlişkin Bulgular .....	170
Tablo 16.1.1.2. Otokorelasyon İlişkin Bulgular .....	170

## Bölüm I: Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sayıltılar, sınırlılıklar, araştırmada geçen kavramların tanımları ve kısaltmalar hakkında bilgi verilmiştir.

### 1.1.Problem Durumu

Üniversiteye başlamadan zorlu bir sınav sürecini geride bırakıp yaşamlarına yön verecek bir yükseköğretim kurumuna kayıt olan öğrenciler üniversite yaşamlarında birçok fırsatla karşılaşmalarıyla birlikte birçok zorlukla da karşılaşabilmektedirler. Alanda yer alan araştırmalar çerçevesinde üniversite öğrencilerinde obsesif-kompulsif, depresyon, kişilerarası duyarlılık, kaygı, paranoid düşünce, somatizasyon, psikotizm, öfke ve düşmanlık gibi psikolojik belirtilerin yoğun olarak görüldüğü belirtilmektedir (Asıcı, 2019).

Üniversite öğrencilerinin birçoğu ailelerinden, yaşadıkları yerlerden ayrılıp yeni bir şehire öğrenimlerini sürdürmek için gelmektedir. Yaşadığı evden, çevreden, aileden ayrılmak beraberinde uyum problemlerini de getirmektedir (Yeşilyaprak, 1986). Gençler, artık ailelerinden bağımsız bir şekilde kendi hayatlarını yönetmeye başlamaktadır. Yeni bir şehirde tanımadıkları kişilerle ilişki kurma ve ilişkilerini sürdürme, sosyal ve kültürel ihtiyaçlarını karşılama, beslenme, barınma, zaman ve para yönetimini sağlama, geleceğe yönelik kararlar alma, çevresel farklılıklarla birlikte gelen farklı değerlere uyum sağlama, karşı cinsle iletişime geçme, akademik başarıyı elde etme, kendini tanıma ve geliştirme çabaları gibi durumlar üniversite öğrencilerini çeşitli sorunlarla karşılaştırmaktadır (Şahin, Şahin-Fırat, Zoraloğlu ve Açıkgöz, 2009; Yeşilyaprak, 1986). Gençler, çevresel koşulların değişmesinin sonucunda ortaya çıkan sorunlarla birlikte gençlik dönemine özgü gelişimsel sorunlarla da karşılaşmaktadır.

Üniversite öğrencileri çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinin sancılarını yaşamaktadırlar. Genç yetişkin, yerel ve çocukluk dönemi değerlerinden ulusal ve evrensel değerlere ulaşma, kendi kimliğini oluşturma ve sosyal olgunluğa ulaşma sürecinde bulunmaktadır (Özgüven, 1992). Üniversiteli gençler, sağlıklı yetişkinliğe erişmeleri için sağlıklı bir şekilde aşılması gereken bunalımları kaçınılmaz olarak yaşamaktadırlar. Bu geçiş sürecine özgü bunalımlar, fizyolojik değişiklerin gencin bünyesinde oluşturduğu

yorgunluk ve psikolojik açıdan kendi kimliğini bulamamanın verdiği huzursuzlukla ortaya çıkmaktadır (Yeşilyaprak, 1986). Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerin yaşamlarında meydana gelen gelişimsel ve uyum sorunlarıyla mücadele etme sürecinde pozitif psikolojinin önemli bir unsur olduğu görülmektedir.

Psikoloji alanında uzun yıllar boyunca problemler 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 özelliklerini de incelemeyi 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).

Literatürde üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı, yalnızlık gibi sorunlarının pozitif psikoloji değişkenleriyle (psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, mental iyi oluş) ters yönlü bir ilişkiye sahip olduklarını belirten çalışmalar bulunmaktadır. Çeçen ve Cenkseven (2007) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının yükselmesiyle birlikte yalnızlık düzeylerinin düşeceğini; Akın-Çiçek (2018) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının yükselmesiyle birlikte kaygı düzeylerinin düşeceğini; Gürkan ve Gür (2019) üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşlarının yükselmesiyle birlikte depresyon düzeylerinin düşeceğini; Avşaroğlu ve Koç (2019) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve iyimserlik düzeylerinin artmasıyla birlikte sıkıntıyı tolere edebilme düzeyinin de artacağını; Öztürk ve Çetinkaya (2015) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının artmasıyla birlikte olumsuz duygularının azalacağını belirtmektedir. Sonuç olarak pozitif psikoloji bağlamında üniversite öğrencilerinin sorunlarla daha sağlıklı bir şekilde baş edebilmelerinde iyi oluş düzeylerinin önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir.

İyi oluş literatürde birbirinden farklı anlamlarda olan ama aynı zamanda birbirleriyle ilişkili olan iki kavramla ele alınmıştır. Bu kavramlardan biri yaşam kalitesinin niteliğine vurgu yapan 1950 yılında açıklanan öznel iyi oluş kavramıdır (Telef, 2013). Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluşun hem duygusal (olumlu ve olumsuz duygular) hem de bilişsel (yaşam doyumu) yönü bulunmaktadır (Diener ve Diener, 1996). Kavramlardan diğeri ise 1980 yılında açıklanmış psikolojik iyi oluş kavramıdır. Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin zorlu yaşantılar

karşısında kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam sürmesi için potansiyellerine vurgu yapmaktadır (Telef, 2013). Psikolojik iyi oluş kavramının altı alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar; kendini kabul, kişisel gelişim, özerklik, çevrenin hakimiyeti, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşamda amaç olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

İyi oluş kavramının iki ayrı boyutu olan psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş beraber hareket eden psikolojik yapıları temsil etmektedir (Kashdan, Biswas-Diener ve King, 2008). Öznel iyi oluş yaklaşımında birey iyi oluş düzeyini kendi belirlediği öznel standartlara göre değerlendirmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Psikolojik iyi oluş öznel iyi oluş kavramından farklı olarak genel sağlık kriterlerine dayanmaktadır (Ryff, 1995). Kuramsal çerçeveye dayandırılarak oluşturulan psikolojik iyi oluş kavramının üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerini tespit etmede öznel iyi oluşa kıyasla daha nesnel sonuçlar vereceğinden dolayı psikolojik iyi oluş kavramının kullanılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluşun birçok olumlu özellikle ilişkili olduğu görülmektedir. Bireyin kendini kabul, özerklik, kişisel gelişim, çevresel hakimiyet, olumlu ilişkiler, yaşam amacı bileşenlerinde iyi düzeyde olması bilinçli farkındalık (Çelikler, 2017; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017), psikolojik sağlamlık (Archana, Kumar ve Singh, 2014; Malkoç ve Yalçın, 2015), başarı algısı (Karaçam ve Pulur, 2019), akademik başarı (Ateş, 2016), öz yeterlilik (Kılınç, 2017), yaşam doyumu (Doğan, Kaya ve Eren, 2016), mutluluk (Doğan, 2016; Ryff ve Keyes, 1995), dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve şükran duygusu (Zıskıs, 2010), algılanan sağlık durumu (Harris, 2010; Merryman, 2012), kendini toplama gücü (Kardaş, 2017) faktörlerinin yüksek düzeyde olmasında; problemlerle internet kullanımı (Çetin-Dağlı ve Gündüz, 2017; Uz-Baş, Öz-Soysal ve Aysan, 2016), belirsizliğe tahammülsüzlük (Geçgin ve Sahraç, 2017), yalnızlık (Çetin-Dağlı ve Gündüz, 2017), romantik ve arkadaş ilişkilerinde kaygı ve kaçınma (Erdem ve Kabasakal, 2015), sosyal kaygı (Kermen, İlçin-Tosun ve Doğan, 2016), uyum sorunları (Can, 2015), depresyon (Bhullar, Hine ve Phillips, 2014; Ryff, 1989a), olumsuz duygu yoğunluğu (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) ve anksiyete (Liu, Shono ve Kitamura, 2009) faktörlerinin düşük düzeyde olmasında etkili olduğu ifade edilmektedir. Sonuç olarak psikolojik iyi oluş, insan hayatına birçok olumlu katkı sunmaktadır. Bununla birlikte

psikolojik iyi oluşun açıklanmasında etkili olan değişkenlerin incelenmesi önemli bulunmaktadır.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluşun açıklanmasında birçok değişkenin etkisi olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, psikolojik iyi oluşun ahlaki olgunluk (Savaş, 2019), bilişsel duygu düzenleme stratejileri (Uyar, 2019), benlik ayırılması (Karababa, Mert ve Çetiner, 2018), benlik saygısı (Aydın,2019; Gülyüksel-Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015), bilinçli farkındalık (Azad, Shariat, Farhadi ve Shadidi, 2018; Çelikler, 2017; Zümbül, 2019), affetme (Zümbül, 2019), çözüm odaklı düşünme (Şanal-Karahan, 2016), umut, içsel ve dışsal yaşam amaçları (Cenkseven-Önder ve Mukba, 2017), olumsuz duygular (Kuyumcu, 2012 a), öz şefkat (Azad vd., 2018), öz yeterlilik (Kılınç, 2017; Siddiqui, 2015), psikolojik dayanıklılık (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016; Archana vd., 2014; Malkoç ve Yalçın, 2015), kendini bilme (Demirci ve Şar, 2017), iyimserlik (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016), duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme (Kuyumcu ve Güven, 2012), kişilik özellikleri (Ullah, 2017; Zıskıs, 2010) gibi bireysel faktörler tarafından açıklandığı tespit edilmiştir.

Literatürde yer alan araştırmalarda, psikolojik iyi oluşun olumlu aile işleyişi (Akhbarati ve Bashardoust, 2016; Kazarian, 2005; Saleem-Khan, 2019; Shek, 1998), arkadaş ve aileden gelen sosyal destek düzeyi (Devran, 2018; Leme, Del-Prette ve Coimbra, 2015; Malkoç ve Yalçın, 2015), bağlanma tarzları (Berber-Çelik, 2018; Love ve Murdock, 2004; Uyar, 2019), ebeveynlere yakınlık hissi (Amato, 1994), ev ortamı (Rapheal ve Paul, 2015), algılanan sosyal yetkinlik (Ateş ve Çelik, 2018), arkadaşla ve ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk (Cenkseven ve Akbaş, 2007), romantik ve arkadaş ilişkilerinde bağlanma stilleri (Erdem ve Kabasakal, 2015), sosyal kaygı (Kermen vd., 2016) gibi ilişki faktörleri tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak psikolojik iyi oluşun birçok bireysel ve ilişki faktör tarafından açıklanan kapsamlı bir yapı olduğu görülmektedir. Bu sebeple bireysel ve ilişki faktörlerin bir arada ele alınmasının psikolojik iyi oluşun farklı yönler açısından daha ayrıntılı incelenmesine katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu durumda öz anlayış ve bağlanma stillerinin bir arada ele alınması önemli görülmektedir.

Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde bireyin kendine yönelik yaklaşımının ve diğer insanlarla kurmuş olduğu ilişkilerinin kalitesinin psikolojik iyi oluş üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir. Bireyin öz anlayıştan yoksun bir şekilde kendisini

acımasızca eleştirmesinin, yaşadığı sorunların dengeli bir şekilde farkında olması yerine yaşadıklarını yok sayması veya aşırı derecede abartmasının, yaşadıklarının sadece kendi başına geldiğini düşünerek diğer insanlardan kendisini soyutlamasının ve bunlarla birlikte olumlu, destekleyici, güven verici ilişkilerden uzaklaşmasının psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz yönde etkileri olduğu görülmektedir. Bu duruma karşın bireyin kendisine anlayışlı bir şekilde yaklaşmasının ve diğer insanlarla sevgi dolu, destekleyici, güven verici ilişkiler kurmasının psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu yönde etkileri olduğu görülmektedir. Bu sebeple öz anlayış ve bağlanma stilleri değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde açıklayıcı güce sahip oldukları düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluşun açıklanmasında etkili olduğu düşünülen öz anlayış kavramı, bireyin kendisine göstermiş olduğu merhametin, şefkatin düzeyini belirtmektedir (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018). Öz anlayış, bireyin kendi eksik ve zayıf yönlerini görmesini ama bu eksik ve zayıf yönlerine karşı kendisine eleştirel bir tutumla yaklaşmak yerine anlayış ve şefkatli bir tutumla yaklaşmasını sağlamaktadır (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Öz anlayış kişinin kendisine zarar veren davranışlardan uzaklaşmasını ve iyi oluşunu yükseltecek davranışları ortaya koymasına yardımcı olmaktadır (Neff, 2003a). Neff ve McGehee (2010) genç yetişkinlik ve ergenlik çağındaki bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada hem ergenler hem de genç yetişkinlerde öz anlayışın iyi olma hali ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Neff (2003b) tarafından yapılan çalışmada öz anlayışın psikolojik refah düzeyi ile ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürde öz anlayışın psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Abbasi ve Zubair, 2015; Ferguson, Kowalski, Mack ve Sabiston, 2015; Kyeong, 2013; Sarıcaoğlu, 2011; Shin ve Lim, 2018).

Psikolojik iyi oluşun açıklanmasında etkili olduğu düşünülen diğer değişken bağlanma stilidir. Bağlanma kuramı, John Bowlby (1958) tarafından bağlanma kavramının kullanılmasıyla geliştirilmiştir. Bowlby (1982) tarafından bağlanma, bireyin diğerinden yakınlık araması ve yakınlığı sürdürme isteğinde bulunması olarak tanımlanmıştır. Bağlanma süreci doğumla birlikte başlayıp yaşam boyu devam etmektedir (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1969; Bowlby, 1980). Bağlanma kuramında bebekle anne arasında kurulan ilişkinin yaşam boyu çeşitli şekillerde sürdürüldüğü ve yetişkinlik döneminde de önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Gültekin ve Arıcıoğlu, 2017).



Birey erken dönemde bakım vereniyle deneyimlerini içselleştirerek zihninde benliğine, diğerlerine ve dünyaya karşı algılarını düzenleyecek zihinsel kodlar oluşturmaktadır (Bowlby, 1969). Erken dönem deneyimleriyle oluşturulan bu kodlar, içsel çalışan model olarak tanımlanmaktadır. Bireyin hayata dair oluşturduğu içsel modeller, bağlanma figürlerini nerede bulacağı ve bağlanma figüründen nasıl tepki göreceği üzerine şekillenmektedir. Bununla bağlantılı olarak kendine yönelik oluşturduğu içsel modeller, bağlanma figürü tarafından kabul edilip edilmeyeceğine yönelik şekillenmektedir (Bowlby, 2014). Bireyin ileriki yaşamında kuracağı ilişkiler de içsel çalışan modeller bağlamında şekillenmektedir (Hollist ve Miller, 2005).

Bartholomew ve Horowitz (1991), içsel çalışan modellerin bağlanma stillerinin oluşmasında temel unsur olduğunu belirtmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin içsel çalışan model kavramı temelinde Dörtlü Bağlanma Modeli'ni tanımlamıştır (Akt. Sümer ve Güngör, 1999). Dörtlü Bağlanma Modeli, içsel çalışan modellerinin kombinasyonlarıyla oluşturulan güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerini içeren yetişkin bağlanma modelidir. Güvenli bağlanma stili, olumlu benlik ve olumlu diğerleri modellerinden oluşmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip kişiler, kendisinin sevilmeye ve kabul edilmeye layık olduğunu ve diğer insanların da ulaşılabilir, güvenilir olduğunu benimsemektedirler. Saplantılı bağlanma stili, olumsuz benlik ve olumlu diğerleri modellerinden oluşmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip olan kişiler, kendisini sevilmeye ve değer görmeye layık olmadığını fakat diğer insanların güvenilir ve değerli olduğunu benimsemektedirler. Korkulu bağlanma stili, olumsuz benlik ve olumsuz diğerleri modellerinden oluşmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip kişiler, kendisinin sevgi ve değer görmeye layık olmadığını ve diğer insanların da güvenilir, ulaşılabilir olmadığını benimsemektedirler. Kayıtsız bağlanma stili, olumlu benlik ve olumsuz diğerleri modellerinden oluşmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip olan kişiler, kendisini sevilmeye ve değer görmeye layık olduğunu fakat diğer insanların güvenilir ve değerli olmadığını benimsemektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Sonuç olarak yetişkin bağlanma stillerini ele alan Dörtlü Bağlanma Modeli 4 bağlanma stilinden oluşan kapsamlı bir yapı olmasından dolayı bireylerin bağlanma stilleri hakkında detaylı bilgiler sunmaktadır.

Yetişkin bağlanma stillerini ele alan diğer model Hazan ve Shaver'ın (1987) bağlanma modelidir. Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişkileri bağlanma süreci olarak ele almış ve Ainsworth tarafından açıklanan üç bağlanma stilini yetişkinlik dönemi romantik ilişkilerine

de uyarlanabileceğini öne sürmüştür. Yetişkinlik bağlanma stilleri üzerinde çalışan araştırmacılar tarafından romantik ilişkilerdeki bağlanma süreci ile erken dönemde anneye kurulan bağlanma sürecinin farklı olduğu belirtmiştir. Ayrıca Hazan Shaver'ın (1987) yetişkinlik bağlanma modelinde kaçınan bağlanma boyutunun birbirinden farklı bağlanma özelliklerini içerdiği belirtilmekte buna karşın Dörtlü Bağlanma Modeli'nde kaçınan bağlanma stili kayıtsız ve korkulu bağlanma şeklinde ayrılarak daha detaylı inceleme yapmaya katkı sunmaktadır (Akt. Sümer ve Güngör, 1999). Her insanın farklı bağlanma stiline sahip olduğu düşünüldüğünde bağlanmayı farklı boyutlarla ele alan bir modelin kullanılmasının önemli olduğu düşünülerek yapılan çalışmada Dörtlü Bağlanma Modeli tercih edilmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991)' in Dörtlü Bağlanma Modeli bağlamında üniversite öğrencilerinin arkadaşlarıyla, dostlarıyla ve romantik ilişkileriyle geliştirmiş oldukları bağlanma stilleri incelenmektedir.

Literatür incelendiğinde korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanmanın bireysel değersizlik (Ayberk, 2011), yalnızlık (Erözkan, 2004), depresyon (Kara, 2016), anksiyete, tükenme, duyarsızlaşma (Çapri ve Yedigöz-Sönmez, 2013), sınav anksiyetesi (Yılmaz-Aydın, 2018), sürekli öfke ve öfkeyi bastırma (Ayyıldız ve Elkin, 2016; İmamoğlu, 2003) değişkenleriyle aynı yönlü ilişkide olduğu; güvenli bağlanmanın iletişim becerileri (Atabay, 2019), benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzının insan severlik, dengelilik, bağımsızlık, duyarlılık, dışadönüklük alt bileşenleri (Erözkan, 2005), mantıklı ve bağımsız karar verme stratejileri (Erözkan, 2011), bilinçli farkındalık (Karabacak ve Demir, 2017), besleyici kişilerarası ilişki (Eraslan-Çapan, 2009), sosyal güvende hissetme ve memnuniyet (Berber-Çelik, 2018), fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel yaşam kalitesi (Kozalı, 2017), olumlu duygu (Yıldız- Akyol ve Işık, 2018), yapıcı problem çözme (Arslan, Arslan ve Arı, 2012), sosyal bağlılık (Gültekin ve Arıcıoğlu, 2017), özerklik ihtiyacı (Özer, 2009), yaşam doyumu (Başer-Şeker, 2009), başarılı kimlik oluşturma (İlhan ve Özdemir, 2012), kişisel beceri, kişilerarası beceri, stresle başa çıkma, genel ruh hali, uyumluluk (Hamarta, Deniz ve Durmuşoğlu-Saltalı, 2009), akademik ve sosyal uyum (Smerek, 2001), iyi oluş (Karreman ve Vingerhoets, 2012), üniversiteye uyum (Lapsley ve Edgerton, 2002) faktörleriyle aynı yönlü ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak bağlanma stillerinin insan hayatının işlevselliğine yönelik büyük katkıları olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşla ilişkisini gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Berber-Çelik, 2018; Hosseini ve Amiranzadeh, 2018; Marrero-Quevedo, Blanco-Hernandez ve Hernandez-Cabrera, 2019; Uyar, 2019).

Özetle, genç yetişkinlik dönemi fiziksel gelişim, bilişsel gelişim, eğitim ve kariyer alanlarında birçok değişimi beraberinde getirmektedir. Özellikle gençlerin birçoğu, yükseköğretime geçiş süreciyle birlikte değişen çevresel koşullar neticesinde uyum güçlükleri yaşayabilmektedir. Aileden bağımsız bir şekilde kendi hayatlarını yönetmeye çalışan bireylerde zaman zaman stres, kaygı, üzüntü gibi duygular ortaya çıkabilmektedir. Yaşadığı bu zorluklar karşısında bireyin öz anlayıştan yoksun bir şekilde kendisini acımasızca yargılaması, yaşadıklarının sadece kendi başına geldiğini düşünerek sosyal çevreden kendisini izole etmesi ve destekleyici, güven verici sosyal ilişkilerden uzaklaşması bireyin potansiyelini ortaya koymasını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durumda yaşanabilecek sorunları önleme ve var olan sorunları iyileştirme sürecinde psikolojik iyi oluş kavramı oldukça önemlidir. Psikolojik iyi oluş; bireyin destekleyici ve güven verici olumlu ilişkiler kurabilmesi, yaşamın anlamlı ve amaçlı olduğuna yönelik inanç geliştirmesi, kişisel gelişimine özen göstermesi, özerkliğini kazanabilmesi, kendini geçmişiyile birlikte kabul etmesi, çevreyi kendi özellikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda değiştirebilmesi gibi ilişkisel ve bireysel kavramları içeren kapsamlı bir yapıdır. Bu sebeple psikolojik iyi oluşu bireysel ve ilişkisel bağlamda detaylı bir şekilde incelemek için öz anlayış ve bağlanma stillerinin bir arada ele alınması önemlidir.

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerin zorlu yaşantılarla sağlıklı bir şekilde baş edebilmeleri için önemli olan psikolojik iyi oluşun tanımlanması ve açıklanmasına yönelik araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilişkisinin psikolojik iyilik halinin sağlanmasında önemli olduğu göz önünde bulundurarak öz anlayış ve bağlanma stilleri bağlamında psikolojik iyi oluşun incelenmesine yönelik araştırmaya ihtiyaç duyulmuştur. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları öz anlayış ve bağlanma stilleri ile ilişkili olarak incelenmek istenmiştir. Bu doğrultuda yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerin öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini açıklayıcı gücü incelenmektedir.

## **1.2.Araştırmanın Amacı**

Yapılan araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile öz anlayış düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordama gücünü incelemektir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bağlanma stilleri puanlarının sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın amacı

doğrultusunda problem cümlesi ve alt problem cümleleri oluşturularak, bu problem cümlelerine yanıt aranmıştır.

### **1.2.1. Problem cümlesi**

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öz anlayış düzeyleri psikolojik iyi oluşu yordamakta mıdır?

#### ***1.2.1.1. Alt Problem Cümleleri***

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda oluşturulan alt problem cümlelerine aşağıda yer verilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları sosyal destek düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
10. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### 1.3.Araştırmanın Önemi

Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2017 Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi sonuçları temel alınarak, 2018 yılında yapılan Nüfus Projeksiyonları (2018-2080) çalışmasında 2018 yılının 20-24 yaş aralığındaki kişi sayısının 6.523. 846 olduğu belirtilmektedir. Aynı şekilde 2080 yılına kadar 20-24 yaş aralığındaki kişi sayısının yaklaşık 6 milyon olacağı tahmin edilmektedir (TÜİK, 2018). 2018-2019 Yükseköğretim İstatistikleri'nden elde edilen bilgiye göre Türkiye'de 4.420.699 kişi lisans düzeyinde öğrenim görmektedir (YÖK, 2018). Yapılan araştırma ve istatistik sonuçlarına göre genç nüfusun büyük bir kısmını üniversite öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir. Eğitim durumunun en üst düzeyinde bulunan, eğitimleri sonrasında çeşitli meslekleri icra ederek topluma katkı sunacak olan ve gençliğin büyük çoğunluğunu oluşturan üniversite öğrencilerinin iyilik hallerini araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Genç yetişkinlik ergenlikten yetişkinliğe geçiş süreci olmasıyla birlikte hem ergenlik döneminden hem de yetişkinlik döneminden farklı, kendine özgü gelişimsel özellikleri olan bir gelişim sürecidir (Özü, 2019). Söz konusu gelişim süreci fiziksel, bilişsel, kariyer ve iş, sosyo-duygusal alanlarda birçok değişimi beraberinde getirmektedir (Santrock, 2017). Bu değişimlerden en mühim olanları yükseköğretime geçiş, meslek sahibi olma, işe başlama, kariyer hedefleri belirleme, evlenme ve anne baba rollerine uyum sağlama süreçleridir (Özü, 2019). Bu dönemin bazı gelişimsel görevleri de bulunmaktadır. Bu dönemde genç, anne ve babadan duygusal, davranışsal ve değerler açısından özerkleşmeye ve kendi kimliğini oluşturmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte sahip olduğu doğru ve yanlış ahlaki kuralları tekrardan gözden geçirerek kendi içselleştirilmiş ahlak sistemini oluşturmaktadır (Asıcı, 2019).

Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin birçoğu, ortaöğretim kurumlarından yükseköğretim kurumlarına geçiş süreci yaşamaktadır. Üniversiteye başlayan bireyler yeni bir ortam, yeni insanlar, yeni eğitim sistemiyle karşılaşmaları sonucunda yeniliklere uyum sağlama sürecinde stres, kaygı, mutsuzluk gibi olumsuz duygular yaşayabilmektedir. Özellikle üniversite okumak için ailesinin yanından ayrılıp başka bir şehre giden bireyler için yeni bir şehre uyum sağlamak bu süreci daha da zorlaştıracığı düşünülmektedir. Üniversite okuyan bireylerde akademik başarı elde etme çabası, gelecek kaygısı, sosyal ilişkilerde karşılaşmış olduğu zorlu yaşantılar karşısında kendisini zaman zaman kaygılı, stresli, mutsuz hissedebilmektedir. Aile ve arkadaşlardan gelen desteğin bir anda azaldığı

bu yeni ortamda birey tek başına sorumluluklarını üstlenmeye çalışmaktadır. Bununla birlikte aile ve sosyal çevre tarafından yetişkin yaşamına uygun sosyal ve akademik roller ve beklentiler gence yüklenmektedir. Özellikle üniversite birinci sınıfta rollerin aniden ve yoğun bir şekilde yüklenmesi uyum sürecini de zorlaştırmaktadır (Karahana, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle, 2005).

Genç yetişkinlerin hayatlarında meydana gelen değişimlere uyum sağlama süreçleri önceki dönemlere göre daha zor olabilmektedir. Gençler çocukluk veya ergenlik döneminde karşılaştıkları uyum süreçleriyle baş ederken yanlarında anneleri, babaları, öğretmenleri veya arkadaşları bulunmaktadır. Fakat genç yetişkinlik dönemi ve sonrasında karşılaştıkları uyum süreçleriyle tek başına mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar. Gençler, “olgun değilsin” etiketiyle karşılaşmak istemedikleri için zor süreçlerde çevrelerinden özellikle anne ve babalarından destek almaktan kaçınılmaktadırlar (Özü, 2019).

Sonuç olarak; gelişimsel açıdan yetişkinliğe erişmeyi sağlayan bu geçiş sürecinde üniversite öğrencileri birçok değişimle karşılaşmaktadır. Gelişimsel özelliklerin yanı sıra üniversite ortamında karşılaştığı bireysel ve ilişkisel problemlerin üstesinden gelmeleri için mücadele eden gençler zaman zaman mutsuzluk, yorgunluk, kafa karışıklığı, öfke, bıkkınlık, yalnızlık, endişe gibi olumsuz duygular yaşayabilmektedir. Ayrıca üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalar doğrultusunda üniversite öğrencilerinin akademik başarısızlık, uyum problemleri, kendini ifade etmede güçlük yaşama, ailevi problemler, sosyal ve kültürel problemler, depresyon, anksiyete, somatizasyon, öfke ve düşmanlık, internet bağımlılığı gibi problemlerle karşılaştıkları belirtilmektedir (Asıcı, 2019).

Gençlerin birçok değişimle karşılaştıkları bu süreçte psikolojik iyilik hallerinin düşük düzeyde olmasının uyum sürecini zorlaştıracığı ve bundan dolayı akademik başarısına, kariyer hedefleri oluşturmasına, potansiyelini gerçek anlamda ortaya koymasına, sosyal ilişkilerine, kişisel gelişimine, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamasına, ailesinden özerkleşerek kendi kimliğini oluşturmasına zarar vereceği söylenebilir. Alanda psikolojik iyi oluşun çeşitli problem alanlarıyla ilişkisini inceleyen araştırmalar yapılmıştır.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluşun söz konusu problem alanlarıyla ters yönlü ilişkide olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun yükselmesiyle birlikte başarı algısının (Karaçam ve Pulur, 2019), akademik başarının

(Ateş, 2016) ve mutluluk düzeyinin (Doğan, 2016; Ryff ve Keyes, 1995) yükseleceği, algılanan sağlık durumunun (Harris, 2010; Merryman, 2012) iyi düzeyde olacağı; problemlerle internet kullanımının (Çetin-Dağlı ve Gündüz, 2017; Uz-Baş vd., 2016), yalnızlık (Çetin-Dağlı ve Gündüz, 2017), romantik ve arkadaş ilişkilerinde kaygı duyma veya kaçınma (Erdem ve Kabasakal, 2015), uyum sorunları (Can, 2015), depresyon (Bhullar vd., 2014; Ryff, 1989a) ve anksiyete (Liu, Shona ve Kitamura, 2009) düzeylerinin düşük düzeyde olacağı belirtilmektedir. Özetle, psikolojik iyi oluşun var olan problemlerle mücadele etmede önemli bir unsur olduğu söylenebilir. Bu sebeple psikolojik iyi oluşun sağlanmasında etkili olan değişkenlerin incelenmesinin önemli olduğu söylenebilir.

Gencin psikolojik iyilik halini korumasında; bireyin kendisine şefkatli yaklaşımı, duygularını inkar etmeden yargısızca, şefkatle, kabulle farkında olması, yaşadığı zorlu yaşantıların insan olmanın birer parçası olduğunu anlaması ve kendisini olumlu, destekleyici ve doyum verici ilişkilerden yoksun bırakmamasının önemli unsurlar olduğu söylenebilir. Gelişim süreci olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik iyilik hallerine yönelik araştırmalara değer verildiği gibi öz anlayış ve bağlanma stilleri bağlamında da psikolojik iyi oluşun bireysel ve ilişkisel açıdan detaylı bir şekilde incelenmesinin önemli olduğu söylenebilir. Söz konusu araştırmayla uygulamada üniversite öğrencilerinin öz anlayışlarını yükselterek ve bağlanma stillerini tekrardan yapılandırarak psikolojik iyi oluşlarının sağlanabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırma; psikolojik iyi oluşun sağlanmasında öz anlayış ve bağlanma stillerinin önemli işlevleri olduğu dikkate alınarak alana teorik ve uygulama açısından katkı sunmayı amaçlamıştır.

Bireyin kendisine şefkatli, duyarlı, anlayışlı bir şekilde yaklaşması ve yetişkinlik döneminde sosyal ilişkilerde kurmuş olduğu güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluş düzeyinin belirleyici unsurları olduğu düşünülmektedir. Alanyazında yer alan araştırmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bağlanma stilleri değişkenlerinin ikili kombinasyonlarının farklı bağlamlarda ilişkisini gösteren çalışmalar mevcuttur. Fakat psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bağlanma stilleri değişkenlerinin birlikte ilişkisini ve etkisini gösteren çok değişkenli regresyon modelinde tasarlanmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeyleri ile bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşu yordaması bağlamında ele alınacak çalışma literatüre özgün bir değer katacaktır. Yapılan çalışmanın psikolojik danışmanlık alanyazına farklı bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarının rehberlik ve psikolojik danışma alanında araştırmacılara ve danışmanlara teori ve uygulamada katkı sunacağı düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluşun sağlanmasının öz anlayış ve bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu dikkate alınarak eğitim programlarının oluşturulabileceği öngörülmektedir. Üniversite öğrencilerinin gelişim dönemi içerisinde karşılaştıkları değişimlere sağlıklı bir şekilde uyum göstermelerine yardımcı olmak, anne ve babadan özerkleşerek kendi kimliğini oluşturmasını sağlamak, duygusal ve sosyal açıdan kişiyi güçlendirerek var olan potansiyelini tam anlamıyla ortaya koymasını sağlamak amacıyla geliştirilen danışmanlık programlarına yapılan araştırmanın veri sağlayacağı söylenebilir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşun açıklanmasında öz anlayış ve bağlanma stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

#### **1.4. Araştırmanın Sayıtları**

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin veri toplama araçlarını ve kişisel bilgi formunu içten ve doğru bir şekilde doldurdıkları varsayılmaktadır.
- Tabakalı örnekleme yöntemiyle belirlenen araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Araştırmanın evreni, Marmara Üniversitesinde 2018-2019 Eğitim ve Öğretim yılında öğrenim gören üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.
- Araştırmada ölçülecek olan bireylerin öz anlayış düzeyleri “Öz Anlayış Ölçeği” nin, bireylerin bağlanma stilleri “İlişki Ölçekleri Anketi” nin, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmadan elde edilen bulgular 2018- 2019 Eğitim ve Öğretim yılı ile sınırlıdır.

#### **1.6. Araştırma Tanımları ve Kısaltmalar**

##### **1.6.1. Araştırma tanımları**

- **Öz Anlayış:** Öz anlayış, anlayış kavramının içeriğinden farklı değildir. Anlayış; diğer insanların acılarına duyarlı olmayı, başkalarının üzüntülerini hafifletme isteğini, başkalarını yargılamadan nezaket göstermeyi, bütün insanların hata yapabileceğini anlamayı içermektedir (Neff, 2003b). Öz anlayış; kişinin kendisine şefkat göstermesi,



yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında kendisini eleştirmemesi, yaşadıklarının ortak insanlığın bir parçası olduğunu bilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a).

- **Bağlanma:** Bağlanma, iki birey arasında kurulan duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Santrock, 2017). Bowlby (1982) tarafından bağlanma, bireyin diğerinden yakınlık araması ve yakınlığı sürdürme isteğinde bulunması olarak tanımlanmıştır.
- **Psikolojik İyi Oluş:** Psikolojik iyi oluş kavramı, olumlu- olumsuz duygu ve yaşam doyumunu faktörlerinin birleşiminden daha fazlasını ifade eden kapsamlı bir yapıdır (Ryff, 1989a). Psikolojik iyi oluş kavramı kişinin var olan potansiyelini ortaya çıkarmayı, yaşamını yönlendirecek amaçlara sahip olmayı, diğer kişilerle nitelikli ilişkiler kurabilmeyi, kendi hayatıyla ilgili sorumlulukları üstlenmeyi, kişinin kendisini ve geçmiş hayatını yargılayıcı olmadan kabul edebilmeyi ve kişinin kendisini ve çevresini aktif bir şekilde yönetebilme kapasitesini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

### 1.6.2. Kısaltmalar

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

YÖK: Yükseköğretim Kurulu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

TDK: Türk Dil Kurumu

APA: Amerikan Psikoloji Derneği

Akt. : Aktaran

vd. : Ve Diğerleri

et al. : Ve Diğerleri

N: Evren Büyüklüğü

n: Örneklem Büyüklüğü

t: Güven Düzeyinin Tablo Değeri

d : Sapma Miktarı

S: Standart Sapma

r: Korelasyon Değeri

p: Anlamlılık Değeri

$\bar{x}$  : Ortalama

sd: Serbestlik Derecesi

% : Yüzdellik

## Bölüm II: Kuramsal Çerçeve

### 2.1.Öz Anlayış

#### 2.1.1.Öz anlayışın tanımı ve özellikleri

Bireyler yaşamda belirli zamanlarda ızdırıp, keder, tükenmişlik, yetersizlik gibi olumsuz olaylarla karşılaşır. Bu olaylarla beklendik ya da beklenmedik bir şekilde karşılaşabilirler. Bu olaylar sonucunda olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır. Bu olumsuz duygularla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için bazı stratejiler denenmektedir. Bireyler hayatlarının yaşanabilirliğini kısıtlayan olumsuz duygulardan arınmaları için öz anlayışlarının geliştirilmesi gerekmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; Kılıç, 2019).

Dr. Kristin D. Neff, batıya benmerkezci yaklaşımlara alternatif olarak öz anlayışı sunmuştur. Budist felsefeye dayandırılarak literatüre kazandırdığı öz anlayış kavramı doğu felsefesinde uzun yıllar kullanılmasına rağmen batı tarafından yakın zamanda fark edilmiştir (Atlı, 2019; Neff, 2003a; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Sayın, 2017). Neff (2003b) batı kültüründe bireyin başka insanlara gösterdiği nezaketi, anlayışı kendisine göstermediğini ifade etmiştir. Birey başarısızlık, yetersizlik gibi olumsuz durumlarla karşılaştığında kendisine sert, yargılayıcı bir şekilde davranır. Bireyin kendisine yönelik bu olumsuz davranışların ortaya çıkarttığı olumsuz durumlardan korunmak için öz anlayışın geliştirilmesine ihtiyaç duyulmuştur (Neff, 2003b).

Buda'nın 2600 yıl öncesinde ifade ettiği gibi bütün insanlar yaşamın belirli zamanlarında acı çekmektedir (Neff ve Tirsch, 2013). Batı kültüründe başka insanlara zor zamanlarında anlayış duygusuyla yaklaşmak önemli görülmektedir (Neff ve Tirsch, 2013). Öte yandan Budist felsefede ben ve başka insanlar birbirinden kopuk değildir. Bu sebeple başka insanlara anlayış göstermenin önemli olduğu kadar kişinin kendisine de anlayış ve nezaket göstermesinin gerekli ve önemli olduğu görüşü bulunmaktadır (Akın, 2009; Neff, 2003b).

Öz anlayış ve anlayış kavramları birbirleriyle ilişkilidir (Neff, 2003a). Öz anlayış temelde anlayış kavramına dayanmaktadır (Deniz vd., 2008). Öz anlayış kavramını açıklamadan önce anlayış kavramını açıklamak gerekmektedir. Anlayış (compassion) kelimesi Latince kökenlidir. Com, -ile- ve pati, -ızdırıp çekmek- manalarına gelmektedir (Brown, 2010; Çırpan, 2017). Başka bir ifadeyle anlayış bir başkasının acısına, üzüntüsüne

ve ızdıraplarına ortak olmaktır (Germer, 2009; Kaygısız, 2019). Anlayış bir başkasının üzüntüsüne duyarlı olabilmek, bir başkasının ıstıraplarının farkında olabilmek, üzüntü ve ıstırapları paylaşabilmek, bütün bu üzüntü ve ıstırapları azaltma isteğine sahip olmak ve kusuru olan insanları yargılamadan anlayabilmek, hata ve yanlışları insanların ortak deneyimleri olarak kabul edebilmek şeklinde tanımlanmaktadır (Deniz vd., 2008; Germer, 2018; Germer ve Neff, 2013; Neff, 2008; Wispe, 1991). Türk Dil Kurumu' nun tanımına uygun olarak anlayış “Bir toplum veya topluluktaki bireylerde görüş ve inanış etmenlerinin etkisiyle beliren düşünme yolu, düşünüş biçimi, zihniyet, mantalite; anlama yeteneği, feraset, izan, zeka, hoşgörme, halden anlama” manalarına gelmektedir (TDK, 2019). Neff (2003a) anlayışı bir başka kişinin acılarına karşı hassasiyet gösterebilmek olarak tanımlamaktadır. Anlayış öznel kaygı olmaksızın bir başkasının iyi oluşunu hedeflemektir (Wispe, 1991). Ayrıca bir başkasına nazik davranabilmeyi, sabır gösterebilmeyi ve yargılayıcı olmamayı içermektedir. Anlayış bütün insanların hata yapabileceğini, kusursuz olmadıkları bilincini beraberinde getirmektedir (Neff, 2003a). Anlayış duygusuyla, yaşanan sıkıntı verici deneyimlerin herkes tarafından yaşanılabilceğini kavrarız. Bu sayede olumsuzluklar karşısında yıpranmadan, mücadele ederek olumsuz yaşantıları olumlu tarafa yöneltebiliriz (Uz, 2018).

Öz anlayış ve anlayış kavramların manaları benzerdir (Neff, 2003a; Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005; Olgun-Çelik, 2019; Peker, 2017). Öz anlayış, anlayışın bireyin kendisine yöneltilmiş halidir (Germer ve Neff, 2013; Neff ve Tirsch, 2013). Anlayışta başkalarının hatalarına, başarısızlıklarına veya sıkıntılarına merhametli ve şefkatliken; öz anlayışta diğer insanlardan soyutlanmadan kendimize karşı bu şekilde davranırız (Allen ve Leary, 2010; Bayar, 2016; Bolat, 2013; Herron, 2015; Uz, 2018). Öz anlayış, öz güven, öz yeterlilik duyguları toplumsal yaşam içinde gelişir ve sosyal ilişkilerde anlamını ve kıymetini bulur. Birey günlük ilişkilerinde diğer insanlara gösterdiği anlayış, davranış ve tutumların benzerini kendisine de göstermektedir (Tatlıoğlu, 2010; Yılmaz ve Kesici, 2014). Birey diğer insanlara zor zamanlarında anlayış duygusuyla yaklaştığında kendisinin de başkalarının acılarından etkilenmesine müsaade eder. Bunun sonucunda kişide kendisine nezaket ve anlayış gösterme, iyi oluşunu arttırma isteği ortaya çıkar (Neff vd., 2005).

Öz anlayış; Kişinin keder, yetersizlik, başarısızlık, şanssızlık gibi olumsuz yaşantılar karşısında kendisine eleştirel bir şekilde yaklaşması yerine nezaket ve anlayış göstermesi,

kendisini sıkıntılı durumlarda toplumdan soyutlamak yerine kusursuz bir insan olmadığını bilerek yaşadıklarını yargılamadan ortak insanlık deneyiminin bir parçası olduğunu anlaması, hatalarından ders çıkarması, acı verici hisler ve düşüncelerle aşırı özdeşleşip içinde kaybolmak yerine veya olumsuz his ve düşünceleri bastırmadan, yok saymadan dengeli bir şekilde farkında olması olarak tanımlanmaktadır (Nazik ve Arslan, 2011; Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2008; Neff ve Vonk, 2009; Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015). Başka bir ifadeyle öz anlayış kişinin kendi ızdırap ve üzüntülerinden kaçınmaması, kendi acılarının farkında olması, kendisini iyileştirme isteğinde bulunmasıdır (Neff, 2003a; Tatlıoğlu, 2010). Psikoloji kuramlarının birçoğu bireysel kavramların kişinin kendisiyle ilgili olduğunu, diğer insanlardan çok kendileriyle ilgilendiklerini varsaymıştır. Bu varsayımın aksine öz anlayış, bireyin yalnızca kendisine anlayış göstermesi değil, zor zamanlarda diğer insanlara da anlayış göstermesini desteklemektedir (Sarıcaoğlu, 2015).

Zor anlarla karşılaşıldığında öz anlayışın 3 alt bileşeni karşımıza çıkmaktadır. Bireyin yetersizlikleri, başarısızlıkları karşısında kendine yargılayıcı tavırla yaklaşması yerine anlayış göstermesi öz şefkat alt bileşenini; yaşanan olumsuz olayları kişiselleştirmeden insan olmanın bir parçası olduğunu benimsemesi ortak insanlık alt bileşenini; olumsuz hisleri fazla abartmadan veya yok saymadan dengede tutabilmek ise bilinçlilik alt bileşenini oluşturmaktadır (Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009; Kirkpatrick, 2005; Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwick ve Tracy, 2011; Neff, 2003b; Neff, 2009; Özyeşil, 2011). Öz anlayışın bilinçlilik alt bileşeni diğer iki bileşenin ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır. Kişinin hayatında dengeli bir şekilde farkındalık sağlandığı zaman öz şefkat duygusu artacak, diğer kişilerden soyutlanma durumunun önüne geçilecektir (Akt. Aydın ve Soyer, 2012; Elkind, 1969; Öveç, 2007). Bu üç alt bileşen karşılıklı etkileşim halinde öz anlayışı oluşturmaktadır (Barnard ve Curry, 2011; Neff ve Dahm, 2015).

Öz anlayış, kişinin kendisine yönelik negatif düşüncelerin azalmasını pozitif düşüncelerin artmasını sağlamaktadır. Bu sebeple kişinin sıkıntılı durumlarda kendisini yargılaması yerine kendisine anlayış göstermesi, olumsuz yaşantılar üzerinde fazlaca takılmaktansa olumsuz yaşantıların yaşamın bir parçası olduğunu benimseyerek akılcı çözüm yolları keşfetmesini ve hatalarından ders çıkarmasını sağlar (Adıgüzel, 2012; Deniz vd., 2008; Neff, 2003a).

Öz anlayışı yüksek olan kişi eksik yönlerini, başarısız olduğu alanları olduğu gibi gerçekçi bir şekilde görür. Ancak eksiklikleri ve başarısızlıkları karşısında kendisini

eleştirmek yerine kendisine özenle, şefkatle yaklaşır. Bu sebeple öz anlayış bireyi kötü olaylar karşısında ortaya çıkabilecek olumsuz duygu ve yaşantılardan koruyarak kişiyi olumlu duygu ve olumlu düşüncelere yöneltir (Leary vd., 2007). Öz anlayış sayesinde zarar verici duygu ve düşüncelerden kendinizi kurtardığınızda öz saygınız gelişir, depresyon ve endişelerin yoğunluğu azalır, hatta diyete sadık kalma davranışı bile desteklenmiş olur (Germer, 2018).

Öz anlayış başka insanlara gösterilen anlayış duygusunun temelini oluşturmaktadır (Germer, 2018). Kişide öz anlayış geliştiği zaman sıkıntılı ve zor zamanlarında kendisine göstermiş olduğu anlayışı, nezaketi, hassasiyeti bir başkasının zor anlarında da gösterecektir (Adıgüzel, 2012). Misal, uçakta basınç azaldığında yanımızdaki sevdiğimiz, korumamız gereken kişilere yardım etmeden evvel ilk önce oksijen maskesini kendimize takmamıza ihtiyacımız vardır (Özyeşil, 2011a).

Psikoloji literatüründe oldukça değer verilen öz anlayış konusu, ülkemizde birçok araştırmacı tarafından tez ve makalelerde ele alınmıştır (bkz. Akın, 2009; Akın, 2010a; Akın, 2012; Akın ve Akın, 2017; Aktaran, 2018; Aktaş ve Şahin, 2018; Arslan ve Adıgüzel, 2018; Asıcı ve Karaca, 2014; Aydın ve Soyer, 2012; Çırpan, 2017; Deniz, Amanvermez ve Buyruk-Genç, 2017; Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Dilmaç, Deniz, vd., 2009; Eker ve Kaya, 2018; Eliüşük, 2014; İkiz ve Totan, 2012; Özyeşil, 2011b; Özyeşil ve Akbağ, 2013; Sümer, 2008; Şahin, 2018; Şenyuva, Kaya, Işık ve Bodur, 2014; Peker, 2017; Sarıcaoğlu, 2011; Sayın, 2017; Tel ve Sarı, 2016; Yılmaz, 2009).

Türk ve yabancı literatürde yapılan araştırmalar öz anlayışın depresyon, anksiyete, stres (Kırcalı ve Arcan, 2017; Muris, Broek, Otgaar, Oudenhoven ve Lennartz, 2018; Muris, Meesters, Pierik ve Kock, 2016; Özyeşil ve Akbağ, 2013; Sümer, 2008; Terry, Leary ve Mehta, 2013), kaygılı ve kaçınan bağlanma (Aktaran, 2018; Peker, 2017; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011), otomatik düşünce (Akın, 2012), boyun eğici davranış (Akın, 2009), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma (Akın, 2010a), yalnızlık (Akın, 2010b), narsistik kişilik özelliği (Aktaş ve Şahin, 2018), olumsuz mizah stilleri (Aydın, 2015), sürekli kaygı (Aydın ve Soyer, 2012), olumsuz problem çözme yaklaşımı ve sorumluluk almada gönülsüzlük (Arslan, 2016), saldırganlık davranışı (Arslan ve Adıgüzel, 2018), sosyal görünüş kaygısı (Şahin, 2018), mükemmeliyetçilik (Hiçdurmaz ve Aydın, 2017), duygusal ihmal, duygusal istismar, fiziksel ihmal, fiziksel istismar, cinsel istismar (Peker, 2017; Tanaka, Wekerle, Schmuck ve Paglia-Boak, 2011), kendini sabote etme eğilimi, erteleme,

kaygı (Barutçu-Yıldırım ve Demir, 2019), koruyucu-istekçi ve otoriter ebeveyn tutumları (Eker ve Kaya, 2018; Yılmaz, 2009), negatif duygu (Deniz vd., 2012), ruminasyon (Deniz, Amanvermez, vd., 2017), işlevsel olmayan tutumlar (İskender, 2011), internet bağımlılığı (İskender ve Akın, 2011), sınav kaygısı (Sadioğlu ve Onur-Sezer, 2016), çocukken karşılaşılan kötü muamele ve duygu düzenleme becerilerindeki güçlükler (Vettese, Dyer, Li ve Wekerle, 2011) ile negatif kuvvette ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte literatürde yapılan araştırmalar öz anlayışın manevi deneyimler (Akin ve Akin, 2017), iyilik hali (Akin ve Akin, 2015; Fong ve Loi, 2016), kişilerarası sabır, yaşam zorluklarında sabır, gündelik yaşamda sabır (Eliüşük, 2014), iletişim becerileri (Mete-Otlu, Ekinci-Vural ve Şahin-Fırat, 2016), duygusal zeka (Çırpan, 2016; Şenyuva vd., 2014), affetme (Asıcı, 2014; Sarıçam ve Biçer, 2015), yaşam doyumu (Deniz vd., 2012; Tel ve Sarı, 2016), özgüven (Barutçu-Yıldırım ve Demir, 2019; Levkovich, 2017; Muris vd., 2016; Souza ve Hutz, 2016), ahlaki değer (Sarıçam ve Biçer, 2015), psikolojik iyi oluş (Sarıcaoğlu, 2011; Shin ve Lim, 2018), demokratik ebeveyn tutumu (Eker ve Kaya, 2018; Yılmaz, 2009), yaşamda anlam (Deniz, Amanvermez, vd., 2017), kendini affetme (Sayın, 2017), güvenli bağlanma tarzı (Levkovich, 2017), duygusal iyi oluş ve sosyal iyi oluş (Shin ve Lim, 2018), sosyal yaşamdan memnun olma (Terry vd., 2013), öznel iyi oluş (Wei vd., 2011) ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yabancı literatürde self-compassion olarak yer alan öz anlayış kavramı, Türkçe'ye "öz şefkat", "öz anlayış", "öz duyarlılık" olarak tercüme edilmiştir (Bayramoğlu, 2011). Birden çok kavramın aynı anlamda kullanılması kafa karışıklığına neden olmasından dolayı Deniz vd. (2008) genel kavram olarak öz anlayışın kullanılmasının uygun olacağını açıklamışlardır. Araştırmada öz anlayış kavramı kullanılmıştır.

## **2.1.2.Öz anlayışın alt boyutları**

### **2.1.2.1.Öz şefkat:**

Batı kültüründe zor zamanlarda bir başkasına anlayış, hassasiyet göstermek önemlidir. Bir başkasına yıkıcı eleştirel sözler söylemek mümkün değilken zor zamanlarda kişi kendisine "ne kadar aptal ve tembelsin, utanıyorum senden!" gibi yıkıcı, örseleyici sözler yönelir. Karşılaşılan olaylar kişinin kontrolü dışında gerçekleşse bile, aynı olayla karşılaşan bir başkasına vereceği şefkati kendisine vermekte güçlük yaşar. Öz şefkatle iç sözlerimiz sert ve yıkıcı olmasından ziyade anlayışlı, hassas, destekleyici ve yumuşaktır.

Öz şefkat kişinin kendisini daha iyi olamadığını düşünerek cezalandırması yerine elinden gelenin en iyisini yaptığını kabul etmesini içermektedir. Öz şefkat kişinin kendisini beslemesini içermektedir ayrıca kişide kendi ızdıraplarını hafifletme isteği doğurmaktadır (Neff ve Dahm, 2015). Başka bir ifadeyle öz şefkat başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında kişinin acılarını fark etmesini kendisini ve çevresindeki diğer kişileri acımasız bir şekilde yargılamak veya sert davranmak yerine anlayışlı, nazik, ince, sıcak ve duyarlı davranmasını içermektedir (Akın, Akın ve Abacı, 2007; Barnard ve Curry, 2011; Gilbert ve Procter, 2006; Korkmaz, 2018; Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff vd., 2005; Neff ve Vonk, 2009; Özyeşil, 2011; Yaşa, 2019).

Kişinin zorlu yaşantılar karşısında kendisine yönelttiği sözlerin bir psikopatolojinin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde mühim olduğu için öz şefkatin önemli bir koruyucu özelliği bulunmaktadır (Korkmaz, 2018). Neff, öz şefkatli kişilerde depresyon, kaygı ve stres faktörlerinin düşük düzeyde olduğunu iyimserlik, mutluluk, olaylar karşısında esneklik tutumu, zihinsel süreçlerinin sağlıklı olması faktörlerinin yüksek düzeyde olduğunu ifade etmiştir (Çırpan, 2017).

Kişinin öz eleştiri davranışı, birbirine bağlı iki süreçten meydana gelmektedir. Kişinin kendisinden nefret etmesi ve tiksinimesi, kendisini hor görmesi gibi olumsuz davranışları içeren birinci süreçtir. Kişinin kendisini yönetmede yetersizlik hissini içeren ikinci süreçtir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan kişiler bu süreçlerden geçmemektedirler (Gilbert ve İrons, 2004). Öz şefkat düzeyi yüksek olan kişi zayıflıklarını düşündüğünde kendini eleştirmek yerine kimsenin mükemmel olmadığını düşünerek kendisine anlayışlı davranır (Neff ve Vonk, 2009). Yüksek düzeyde öz-eleştiriye sahip kişiler kendilerine öz şefkat göstermede güçlük yaşarlar ve kendi acılarını hafifletmede zorluk çekmektedirler (Gilbert ve İrons, 2004).

Kişilerin pozitif özelliklerini aşırı mübalağa etmesi kendileriyle ilgili en büyük ön yargıdır. Kişi kendisini diğer insanlardan her alanda daha iyi olduğu düşüncesine girdiğinde bu düşünce onlarda çatışma ve mutsuzluk doğurmaktadır (Leary vd., 2007). Yapılan çalışmalarda sosyal ilişkileri zayıf olan ve kendisini toplum içinde göz ardı edilmiş hissedenlerde öz şefkat duygusu düşük düzeyde olduğu ifade edilmiştir (Jopling, 2000; Mongrain, Vettese, Shuster ve Kendal, 1998).



Öz anlayışın her alt bileşeni diğer alt bileşenlerini güçlendirmektedir. Öz şefkat bileşeni ortak insanlık ve bilinçlilik alt bileşenlerinin ortaya çıkmasını da sağlayabilir. Kişiler olumsuz yaşantılarla yüzleştiklerinde kendi kabuğuna çekilip tek başına zorlu olaylarla mücadele etmek yerine diğer insanlarla temasa geçip mücadelelerini paylaştıklarında diğerlerinde benzer mücadelelere sahip olduğunu görürler. Ayrıca öz şefkat sayesinde kişi acı dolu yaşantıların içinde kalmak yerine dengeli bakış açısına sahip olur (Barnard ve Curry, 2011).

### **2.1.2.2.Ortak insanlık**

İzole edilmenin, soyutlanmanın tam karşıtı ortak paydaşım alt bileşenidir (Barnard ve Cury, 2011). Ortak paydaşım, kişinin yaşadığı başarısızlıklar, yetersizlikler, hatalar, ızdıraplar, üzüntüler gibi olumsuz olayların herkes tarafından yaşanılabileceğini kabul etmek ve diğer insanlardan kendisini soyutlanmış şekilde hissetmemesi olarak tanımlanmaktadır (Korkmaz, 2018; Neff, 2003a; Neff, 2003b).

Her insan hata yapabilir, başarısızlıklarla karşılaşabilir, kendisini yetersiz ve üzgün hissedebilir, istediği bir şeyi elde edemeyebilir. Başka bir ifadeyle hiç kimse mükemmel değildir. Bu deneyimler tüm insanlar tarafından yaşanan gerçeklerdir. İnsanlar üzülürken, başarısızlık, yetersizlik hissederken tek değıllerdir. İnsanlar hatalarında da tek değıllerdir. Hatalar, kusurlar genetik yapımızdan gelmektedir (Germer ve Neff, 2013; Neff, 2011). Yaşanılan zorlu yaşantılar sonucunda kişinin kendisini sosyal hayattan çekmesi, soyutlaması sonucunda kişide “neden ben?” tarzında kendini suçlayıcı düşünceler oluşmaktadır. Ortak paydaşım boyutu sayesinde kişi yaşadığı acılara geniş bir çerçeveden bakabilir ve yaşantıların ortak insanlık deneyimi olduğu farkındalığı oluşur. Bunun sonucunda insanlardan kendini izole etmek yerine insanlara bağılılığı artar. Sonuç olarak engellenmişlik, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygulardan kişi korunmuş olur ve kişinin kendisine yönelik suçlama, yargılama ve sert davranışları azalmış olur (Korkmaz, 2018; Neff, 2003b; Neff, 2011; Neff ve Dahm, 2015).

Ortak insanlık alt bileşeni öz şefkat ve bilinçlilik alt bileşenlerinin de ortaya çıkmalarına yardımcı olur. Yaşadığı olumsuz olayları insan olmanın bir parçası olarak gören kişi başkalarına göstermiş olduğu empati ve nezaketi kendisine de gösterecek ve kusurlarını yargılayamayacaktır. Bu sebeple kişide öz şefkat alt bileşeni de desteklenmiş olacaktır. Bununla birlikte ortak insanlık bilinci kişide yaşadıklarını açık ve net bir şekilde

görebilmeyi ve fark etmeyi sağlayacak, yetersizliklerini daha az tehdit edici görecektir (Barnard ve Cury, 2011). Ortak insanlık bilinci kişilerin acılardan, zorluklardan sakınması yerine yaşanan olumsuz duyguları olumluya çevirmesini içermektedir. Olumluya dönüştürme süreci ortak insanlık, şefkat ve anlayış duygularıyla beraber gerçekleşmektedir (Özyeşil, 2011b). Ayrıca ortak insanlık sayesinde kişi yalnızlık ve yalıtılmışlık duygularından kurtulmayı sağlamaktadır (Germer, 2018). Tüm insanların yaşantılarının bilincinde olan bireyler özgürlük, eşitlik, adalet gibi demokratik değerler ve kültürel değerleri sahiplenerek hem kendilerine hem de diğer insanlara hoşgörü ve anlayış gösterirler (Neff ve Harter, 2002; Neff ve Helwig, 2002).

### **2.1.2.3. Bilinçli farkındalık**

Olumsuz duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşleşip duygu ve düşüncelerin içinde kaybolmanın karşıtı olarak duygu ve düşüncelerin dengeli bir şekilde fark edilmesi yer almaktadır (Korkmaz, 2018; Neff, 2003a). Bilinçli-Farkındalık (Mindfulness) şimdiki anda olanları yargılamanın merceğinden veya süzgecinden geçirmeden olduğu gibi farkında olmaktır. Basit bir şekilde açıklamak gerekirse, bilinçli farkındalık beden ve zihin farkındalığını arttırarak şimdi ve burada yaşamaktır (Stahl ve Goldstein, 2010).

Bilinçli farkındalık (mindfulness); şimdiki anda, maksatlı olarak, yargısızca dikkat etmek (Kabat-Zinn, 1994), kabul ve şefkatle şimdiki anın deneyimine tüm dikkatini getirmek (Marlatt&Kristeller, 1999), açık bir merak ve kabulle mevcut anın deneyimine dikkatin odağını yönlendirmek (Bishop ve arkadaşları, 2004), dostça, nezaketle, yargısızca ve kabulle mevcut anın deneyiminin farkında olmak (Germer ve arkadaşları, 2005), anın akışına açık bir şekilde, yargısızca zihni şimdiki ana odaklayabilmek (Linehan, 2015) olarak tanımlanmaktadır (Atalay, 2019).

Beden ve zihin pratiği olan bilinçli farkındalık süreci, şunda olanlara odaklanmayı ve içsel yaşantıları izlemeyi içermektedir. Farkındalık sürecinde dikkat; beden duyularına, nefes alış verişe, düşüncelere ve hislere yönelmektedir (Akt. Çatak ve Ögel, 2010; Kabat-Zinn, 2005). Şuanın farkında olmak, olaylara nesnel ve geniş çerçeveden bakabilmeyi sağlayacak ve sorunları çözmeyi kolaylaştıracaktır (Korkmaz, 2018). İnsanların birçoğu dikkatini şuan odaklamak yerine gelecek ve geçmişe yönlendirmektedir. Depresyonda olan insanlar geçmişe dönük pişmanlık ve üzüntü yaşarlar. Kaygılı insanlar ise geleceğe dönük bazı endişeleri vardır. Bilinçli farkındalık ise şunda olup bitene dikkati

yönlendirmeye başlar ve insana enerji, mutluluk, zindelik verir. Bununla birlikte acılar hafifler ve iyi oluş düzeyi artar (Germer, 2004). Tarihsel sürecine bakıldığında Budist meditasyon disiplinine dayanan bilinçli farkındalık uygulamaları bütün insanların faydalanabileceği evrensel bir uygulamadır (Stahl ve Goldstein, 2010). Ayrıca bilinçli farkındalık, bütün insanlar tarafından geliştirilebilecek bir beceridir (Germer, 2004).

Bilinçli farkındalık yalnızca şimdi ve burada yaşamak ve şimdiki anda olanları algılamaktan ibaret değildir. Bilinçli farkındalık iki aşamadan oluşmaktadır. Şimdiki zamanda olanları fark etmek bilinçli farkındalığın ilk aşamasını oluştururken fark ettiklerimizi kabul ediş şeklimiz de bilinçli farkındalığın ikinci aşamasını oluşturmaktadır. Yalnızca fark etmek, dikkat göstermekle oluşmaktadır. Bilinçli farkındalık ise şuanda olanları sevgi ve şefkatli bir kalp ve bilinçli bir akılla fark etmektir (Atalay, 2019).

Öz anlayışın alt bileşenleri kavramsal açıdan farklı olsa da karşılıklı olarak birbirlerini geliştirmekte ve oluşturmaktadırlar (Neff, 2003a; Tatlıoğlu, 2010). Yargılamayı içermeyen bir düşünce kişinin kendisini anlamasını sağlar ve öz eleştiriye azaltır. Kişi kendisini yargılamadan kabul etme aşamasına geçtiğinde düşünceleri ve hisleri arasında dengeli bir bağlantı kurulacaktır (Tatlıoğlu, 2010). Ayrıca bireyler acılarını kabul ettikleri zaman şefkat duygusunu kendilerine yöneltirler, duygu ve düşüncelerini baskılamaktan sakınırlar, yaşadıklarının insan olmanın bir parçası olduğunu fark ederler, yaşantılarıyla aşırı özdeşleşmeden kaçınırlar (Neff vd., 2005).

### **2.1.3.Öz anlayışın diğer kavramlarla ilişkisi**

#### **2.1.3.1.Bencil ve benmerkezci**

Kişinin öz anlayış duygusuna sahip olması bencillik veya benmerkezcilik durumlarıyla karıştırılmamalıdır. Öz anlayış ve anlayış duyguları benzer kavramlardır. Başka bir ifadeyle öz anlayış duygusu başkalarına anlayış duymayla bağlantılı olduğu için öz anlayış duygusuna sahip olan bireyin bir başkasının ihtiyaçlarını görmezden gelmesi, kendi ihtiyaçlarını ön planda tutması söylenemez. Bu durumun karşıtı olarak öz anlayış duygusuna sahip olan birey yetersizliklerin, acıların, sorunların insan olmanın bir parçası olduğunu benimsemesi ve kendisiyle birlikte tüm insanların şefkate, anlayışa layık olduğunu anlaması gerekmektedir (Neff, 2003b; Yaşa, 2019).

### **2.1.3.2. Pasiflik**

Bireylerin bir kısmı öz anlayışın pasifliğe neden olabileceğinden kaygı duyabilmektedir. Fakat gerçek ve samimi bir öz anlayış duygusuna sahip olan insanlar da pasiflik durumuyla karşılaşmamaktadır. Öz anlayış duygusu başarısızlıklar, yetersizlikler karşısında bireyin kendisini acımasız bir şekilde yargılamamasını içermektedir. Fakat bu durum kişinin hatalarını fark etmemesi ve telafi etmeye çalışmaması anlamına gelmemektedir. Bu durumun karşıtı olarak öz anlayış iyilik hali için gerekli olan davranışların sabırla, cesaretle, hassasiyetle gösterilmesini içermektedir. Öz anlayış duygusundan yoksun olan kişilerde pasiflik gibi durumlar ortaya çıkmakla beraber öz anlayış duygusu kişiyi pasiflik, hiçbir şey yapmama gibi durumlara götürmemektedir (Neff, 2003a).

### **2.1.3.3. Kendine düşkünlük**

Öz anlayış duygusu ile kendine düşkünlük aynı şey değildir (Neff, 2004). İnsanların birçoğu, zor zamanlarda kendilerine iltimas göstereceklerine neden olacağını düşündükleri için öz anlayış duygusuna sahip olmaktan çekinmektedir. Bugün gergin olduğum için bütün günü televizyon karşısında geçireceğim veya bir kutu dondurma yiyeceğim tarzı sağlıklı olmayan talepler öz anlayıştan daha çok kendine düşkünlükle ilgilidir (Neff, 2011). Kişinin kendisini aşırı derecede önemsemesi ve kendisine yönelik aşırı derecede düşkünlük göstermesi anlamına gelen kendine düşkünlük kişinin zayıf yönlerini fark ettiğinde bastırıp değişim ihtiyacını yok saymaya neden olmaktadır (Neff, 2004). Öz anlayış duygusu ise bireyleri zorlu yaşantılarla baş etmede, hatalarından ders çıkarmada ve çalışmalarında isteklendirmektedir. Ayrıca öz anlayış duygusuna sahip olan bireyler hedeflerini yüksekte tutarlar ama hedeflerine ulaşamadıklarında da perişan halde olmazlar. Öz anlayış duygusuna sahip olan bireyler kendileri için iyilik halini önemserler ve arzularlar (Neff, 2011).

### **2.1.3.4. Kendine acıma**

Öz anlayış ile kendine acıma kavramları birbirinden farklıdır (Neff, 2011; Özyeşil, 2011b). Kendine acıma, kişinin yaşamış olduğu zorlu yaşantıları, sıkıntılarını abartarak acılarının içine gömüldüğü ve zorluklarla karşılaşan tek kişinin kendisi olduğu yanılgısına kapılarak başka insanların da aynı sorunları yaşadığını göz ardı ettiği bir süreçtir (Bennett-Goleman, 2001; Neff, 2003a; Neff, 2004; Neff, 2011). Öz acıma duygusuna sahip olan

kişiler duygu odaklı bir şekilde eyleme geçerler. Bundan dolayı yaşadıkları zorlu süreçleri ve duyguları abartırlar (Yaşa, 2019). Öz acımayla kişi sıkıntılarını dramatize ederek zavallı ben tutumuyla diğerleriyle arasına mesafe koyar (Neff, 2004). Kişi başkasına karşı acıma hissettiğinde ise “şükürler olsun bu sorun bana ait değil” diyerek başkalarını kendisinden ayrı ve bağlantısız hisseder (Neff, 2003a). Acıma duygusunun karşıtı olarak öz anlayış duygusu kişinin kendi ve diğerlerinin deneyimlerini aşırı özdeşim kurmadan tanınmasını içermektedir. Öz anlayış duygusu kişinin diğer insanlardan bağlantısını koparmamasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca öz anlayış duygusu kişinin kendi deneyimlerini bütüne yerleştirmesini sağlayarak acılarını, sıkıntılarını açık ve net bir şekilde görmesini sağlamaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Kendine acıma süreci içerisinde sürekli “zavallı ben” i dile getirmek yerine öz anlayış duygusunun ortak insanlık alt bileşeniyle yaşanan sıkıntılarının her insan tarafından yaşanabilecek durumlar olduğu benimsenmelidir. Ayrıca öz anlayış düzeyi yüksek olan bireyler başkaların daha farklı şiddette acılar çekebileceğini benimseyerek kendi yaşantılarını bütün içerisinde görüp abartma eğiliminden uzak dururlar (Neff, 2011).

#### **2.1.3.5. Özgüven**

Harter (1999), özgüven düzeyinin düşük olması depresyon, intihara eğilim ve motivasyon kaybının nedeni olabileceğini ifade etmektedir. Bununla birlikte özgüven düzeyini yükseltmenin psikolojik problemlerin çözülmesinde tek yöntem olabileceği de tartışılmaktadır (Neff, 2003a). Yapılan araştırmalarda özgüven ile öz anlayış arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Barutçu-Yıldırım ve Demir, 2019; Muris vd., 2016; Pisitsungkagarn, Taephant ve Attasaranya, 2014; Souza ve Hutz, 2016). Neff (2003b) tarafından yapılan çalışmada öz anlayış ile özgüvenin yüksek düzeyde ilişkili olduğu fakat bu kavramların birbirlerinden farklı olduğu tespit edilmiştir. Öz anlayış özgüvene daha kapsayıcı bir alternatif olarak sunulmuştur. Olumlu bir öz duygulanım ve öz kabulü beraberinde getiren öz güvenin sağladığı pek çok faydaları öz anlayış kavramı da sağlamaktadır. Ayrıca öz anlayışta birey kendi performansını başkalarıyla kıyaslayarak değerlendirme sürecine girmemektedir. Öz anlayışı benimseyen insanlar insan doğasının kusursuz olmadığını fark ederler. Bu sebeple kendilerini yüceltmeden ve başkalarını da aşağı görmeden özlerine şefkatle yaklaşırlar (Neff, Kirkpatrick, vd., 2007).

### **2.1.3.6. Benlik saygısı**

Öz anlayış; öz saygı, öz acıma, öz eleştirelilik, benmerkezcilik gibi kendilik kavramlarından farklı bir yapıda olduğu yapılan çalışmalarda ifade edilmiştir (Barnard ve Curry, 2011). Benlik saygısı ile öz anlayış kavramları ne kadar bağlantılı olsa da bazı hususlarda iki kavramın birbirinden farklılık gösterdiği düşünülmektedir (Neff, 2011). Benlik saygısı ile öz anlayış arasında manidar düzeyde ilişki bulunurken benlik saygısının aksine, öz anlayışın narsisizm ile manidar bir ilişkisi bulunmamıştır (Neff, 2011; Neff, Hsiet ve Dejjrat, 2005). Benlik saygısına karşın öz anlayışa sahip olma benliği koruma ve devamlı bir şekilde olumlu destekleme davranışlarında bulunmadan duyguları yaşantılama ve kabul etme süreçleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Öz anlayışta kendi ve başkalarının performansını olumlu ve olumsuz bir şekilde değerlendirmeden uzak durulmaktadır. Bununla birlikte öz anlayış kendine şefkat ve anlayış göstermeyi ve yaşantıların ortak insanlık deneyiminin birer parçası olduğunu anlamayı içermektedir (Neff, Hsiet ve Dejjrat, 2005). Öz anlayış ile benlik saygısı arasındaki farklardan bir tanesi de; öz anlayış duygusunun ana bileşeni yargılayıcı olmayacak şekilde anlayış gösterme ve önem hissiyken öz saygının ana bileşeni olumlu öz değerlendirmelerdir (Akt. Uysal, 2019; Harter, 1998). Öz anlayış düzeyi yüksek olan kişiler kendilerini başkalarıyla kıyaslamadan, başkalarından daha başarılı ve üstün olma duygularına kapılmadan olumlu hislere sahip olmaktadır (Neff, 2011; Özyeşil, 2011b).

Uzun zamandan beri psikologlar tarafından benlik saygısının faydaları açıklanmaktadır (Neff, Kirkpatrick, vd., 2007). Yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olan insanların mutlu ve yaşama karşı yüksek motivasyona sahip olduğu, benlik saygısı düşük düzeyde olan insanların mutsuz ve karamsar olduğu görülmektedir. Buna ek olarak sağlıklı ruhsal gelişimin ana bileşeni olan benlik saygısının aşırı yüksek olması da bazı sorunlara yol açabildiği ifade edilmektedir (Atlı, 2019). Benlik saygısını yüksek düzeyde tutma arayışında egonun tehditle karşılaşması durumunda önyargı, şiddet eğiliminde artma, narsizm gibi problemlerin ortaya çıktığı son yapılan araştırmalarda ifade edilmiştir (Neff, Kirkpatrick, vd., 2007). Benlik saygısının aksine anlayış duygusunun; duygusal esnekliği ve sevecen davranışları arttırdığı, narsisizmi azalttığı, kendine özgü kavramların daha çok gelişme gösterdiği yapılan araştırmalarda ifade edilmiştir (Neff ve Vonk, 2009). Öz anlayışın benlik saygısına kıyasla zararların daha az olduğu, bununla birlikte yüksek düzeyde benlik saygısının beraberinde getirmiş olduğu olumlu sonuçların hepsini kapsadığı yapılan çalışmalarda ifade edilmiştir (Neff, 2009).

Marshall vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada öz saygı ile ruh sağlığı arasında öz anlayışın düzenleyici etkisi olduğu tespit edilmiştir. Düşük düzeyde öz saygı ile ruh sağlığı problemleri arasındaki ilişkide öz anlayışın koruyucu faktör olduğu tespit edilmiştir. Neff, Kirkpatrick, vd. (2007) tarafından yapılan çalışmada da bireysel yetersizlikler düşünüldüğünde yaşanan anksiyete durumuna karşı öz anlayışın koruyucu bir etkisi olduğu bulunmuş ve öz anlayış puanlarının yükselmesinin ruh sağlığının çeşitli bileşenlerinin yükselmesi ile ilişkilendirilmiştir. Öz anlayış ile anksiyete arasındaki ilişkinin öz saygı ile anksiyete arasındaki ilişkiden daha güçlü olduğu tespit edilmiştir.

#### **2.1.4.İlgili araştırmalar**

##### ***2.1.4.1.Türkiye' de yapılan araştırmalar***

Sümer (2008) tarafından üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeylerine (düşük-orta-yüksek) göre depresyon, anksiyete ve stres puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini inceleme amacıyla çalışma yapılmıştır. Nicel desende ve ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen çalışma sonucunda depresyon, anksiyete ve stres puanlarının öz anlayış düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Öğrencilerin öz anlayış puanları yükseldikçe depresyon, anksiyete ve stres puanlarının anlamlı bir şekilde düştüğü saptanmıştır.

Aktaran (2018) tarafından üniversite öğrencilerin kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, öz anlayış ve beden algısı arasındaki ilişki düzeylerini inceleme amacıyla çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda öz anlayış puanları ile kaygılı bağlanma puanları arasında negatif yönde orta düzeyde; öz anlayış puanları ile kaçınan bağlanma puanları arasında negatif yönde zayıf düzeyde; öz anlayış puanları ile beden algısı arasında negatif yönde orta düzeyde; öz anlayış ile yaş değişkeni arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma alt boyutlarının benlik algısı ile öz anlayış arasındaki ilişkide yordama gücü olduğu sonucu elde edilmiştir.

Akın (2012) tarafından üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda öz duyarlılık değişkeninin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik alt bileşen puanlarının otomatik düşünce puanlarıyla negatif yönde; öz yargılma, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt bileşen puanlarının otomatik düşünce puanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte öz duyarlılığın alt bileşenlerinden öz-

sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puanlarının otomatik düşünce puanlarını negatif yönde; öz yargılama ve aşırı özdeşleşme puanlarının otomatik düşünce puanlarını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akın (2009) tarafından üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık ile boyun eğici davranış değişkenleri arasındaki ilişki düzeyini inceleme amacıyla nicel desende çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada öz duyarlılığın öz sevecenlik, bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma alt boyutlarının boyun eğici davranışla arasında negatif yönde; öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutlarının boyun eğici davranışla arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte öz duyarlılığın öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları boyun eğici davranışı pozitif yönde; öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutları ise boyun eğici davranışı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akın (2010a) tarafından üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla nicel desende çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada öz duyarlılığın bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma ve öz sevecenlik alt bileşenlerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma değişkeniyle arasında negatif yönde; öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt bileşenlerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma ile arasında pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada yapılan Path Analizi sonucunda öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt bileşenleri ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma değişkenini pozitif yönde; öz sevecenlik, bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma alt bileşenleri ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma değişkenini negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akın (2010b) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında öz duyarlılık ile yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlamıştır. Çalışmada öz sevecenlik, ortak paydaşım, bilinçlilik öz duyarlılık alt bileşenlerinin yalnızlık değişkeniyle arasında negatif düzeyde ilişki olduğu; öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon öz duyarlılık alt bileşenlerinin yalnızlık değişkeniyle arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada yapılan yol analizi sonucunda öz duyarlılığın pozitif alt boyutları olan öz şefkat, ortak paydaşım, bilinçlilik değişkenlerinin yalnızlığı negatif yönde tahmin ettiği; öz duyarlılığın negatif alt boyutları olan izolasyon, aşırı özdeşleşme, öz yargılama değişkenlerinin yalnızlığı pozitif yönde tahmin ettiği sonucuna ulaşılmıştır.



Akin ve Akin (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada öz anlayışın manevi deneyimleri açıklama gücünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda öz anlayışın öz şefkat, ortak paydaşım ve bilinçlilik alt bileşenleriyle manevi deneyimler arasında pozitif yönde bir ilişki; öz anlayışın öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt bileşenleri ile manevi deneyimler arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Manevi deneyimlerin bağımlı değişken, öz anlayışın alt boyutlarının bağımsız değişken olarak ele alındığı çoklu regresyon analizi sonucunda aşırı özdeşleşme ve öz yargılama alt bileşenlerinin manevi deneyimleri negatif yönde yordadığı; ortak paydaşım alt bileşeninin ise manevi deneyimleri pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aşırı özdeşleşme alt bileşeni manevi deneyimin açıklanmasında en güçlü yordama gücüne sahip olduğu saptanmıştır.

Akin ve Akin (2015), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada iyilik hali üzerinde öz duyarlılığın açıklayıcı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada öz duyarlılığın öz şefkat, ortak paydaşım, bilinçlilik pozitif alt bileşenlerinin iyilik hali ile arasında pozitif yönde ilişki olduğu; öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme negatif alt bileşenlerinin iyilik hali ile arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizi sonucunda öz şefkat ve bilinçlilik alt bileşenlerinin iyilik halini pozitif yönde yordadığı; öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon alt bileşenlerinin iyilik halini negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte öz şefkat alt bileşeni iyilik halinin en güçlü açıklayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aktaş ve Şahin (2018) üniversite öğrencileri ve üniversite mezunları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada narsistik kişilik özelliğine sahip bireylerin narsistik kişilik özelliği gösterme düzeylerine göre öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüklerinde anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemeyi ve anlamlı bir farklılık bulunduğu durumda farklılığın yönünü tespit etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda narsistik kişilik özelliği puanlarının öz şefkat düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve öz şefkat puanlarının artmasıyla birlikte narsistik kişilik özelliği puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının öz şefkat puan düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve öz şefkat düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aydın (2015), Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öğretmen adaylarının kaygı, mizah stilleri

ve öz duyarlılık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda öz duyarlılığın öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme negatif alt bileşenleri ile olumlu mizah stilleri arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Öz duyarlılığın öz şefkat, ortak paydaşım, bilinçlilik pozitif alt bileşenleri ile olumsuz mizah stilleri arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aydın ve Soyer (2012) tarafından özel eğitim bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada öz duyarlılık ile sürekli kaygı değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda sürekli kaygı ile öz duyarlılık değişkenleri arasında negatif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Eliüşük (2014) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında beş faktör kişilik özellikleri, öz belirleme, öz anlayış değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve öz anlayış, öz belirleme, kişilik özelliklerinin sabır değişkenini yordama gücünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda kişiler arası sabır, yaşam zorluklarında sabır, gündelik yaşamda sabır değişkenlerinin öz anlayış değişkeni ile aralarındaki manidar ilişkilerin pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz anlayış değişkeninin yaşam zorluklarıyla sabrın ve kişiler arası sabrın en güçlü yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Mete-Otlu vd. (2016) tarafından eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen çalışma, öğretmen adaylarının öz duyarlılık ile iletişim becerileri arasındaki ilişkileri inceleme amacıyla yapılmıştır. Çalışmada nicel ve nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Çalışma sonucunda öz duyarlılığın öz şefkat, bilinçlilik, ortak paydaşım alt bileşenlerinin iletişim becerileriyle arasında pozitif bir ilişki olduğu; öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon alt bileşenlerinin iletişim becerileriyle arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öz duyarlılık puan ortalamalarının algılanan kişilik tarzlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Öz şefkat, ortak paydaşım, bilinçlilik alt bileşenlerin puan ortalamasının girişkenlik kişilik tarzında daha yüksek olduğu; öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt bileşen puan ortalamalarının saldırganlık kişilik tarzlarında daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Çalışmada elde edilen nitel veriler nicel verileri destekleyici nitelikte olduğu tespit edilmiştir.

Dilmaç, Deniz, vd. (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada değer tercihleri ile öz anlayış değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve değer tercihleri, öz anlayış puanlarının sınıf ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma sonucunda öz anlayış ile değerler değişkeninin başarı, hazcılık, özdenetim, uyarılma, evrensellik, yardımseverlik, geleneksellik, uyum ve güvenlik alt bileşenleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Değerler değişkeninin güç alt bileşeni ile öz anlayış arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Arslan (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada problem çözme yaklaşımları, kişilik özellikleri, öz anlayış değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve öz anlayış ile kişilik özelliklerinin birlikte problem çözme yaklaşımlarını açıklama gücünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda öz anlayış ile problem çözme yaklaşımlarının yapıcı problem çözme, sebat etmek alt bileşenleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğu; öz anlayış ile kişilik özelliklerinin sorumluluk, uyumluluk, deneyimlere açıklık, dışadönüklük alt bileşenleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğu; öz anlayış ile kişilik özelliklerinin nevrozizm alt bileşeni arasında negatif bir ilişkinin olduğu; öz anlayış ile problem çözme yaklaşımlarından olumsuz problem çözme yaklaşımı, özgüven yetersizliği, sorumluluk almada gönülsüzlük alt bileşenleri arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hiçdurmaz ve Aydın (2017) tarafından hemşirelik öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık değişkenleri arasındaki ilişkileri ve söz konusu değişkenlerin sosyodemografik değişkenlere göre incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda mükemmeliyetçilik alt bileşenleri ile öz duyarlılık değişkeni arasında negatif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Çırpan (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında duygusal zeka ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda öz anlayış değişkeni ile duygusal zeka değişkeni arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu saptanmıştır. Duygusal zekanın alt bileşeni iyi oluş değişkeni ile öz anlayış arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Asıcı ve Karaca (2014) öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz duyarlılık ile affetme değişkenleri arasındaki ilişkiyi ve değişken puanlarının kişisel bilgi

sorularına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda affetme değişken puanları ile öz duyarlılık değişkeni puanları arasında pozitif yönde manidar bir ilişki bulunmuştur. Öz duyarlılığın öz şefkat, ortak paydaşım, bilinçlilik alt bileşenlerinin puanları ile affetme toplam puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öz duyarlılığın aşırı özdeşleşme, izolasyon, öz yargı alt bileşen puanları ile affetme toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tel ve Sarı (2016) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında öz duyarlılık ile yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve öz duyarlılık ortalama puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunup bulunmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada öz duyarlılığın öz şefkat, bilinçlilik, ortak paydaşım alt bileşenleri ile yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki, öz duyarlılığın aşırı özdeşleşme, öz yargılama, izolasyon alt bileşenleri ile yaşam doyumu arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Barutçu-Yıldırım ve Demir (2019), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında erteleme, kaygı, öz güven, öz şefkat değişkenlerinin kendini sabotaj eğilimi üzerindeki yordama gücünü incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma sonucunda erteleme, öz güven, kaygı, öz şefkat değişkenlerinin kendini sabote etme eğilimini anlamlı şekilde açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır. Öz anlayış ile kendini sabote etme eğilimi, erteleme, kaygı arasında negatif yönde orta seviyede manidar bir ilişkinin bulunduğu, özgüven ile öz anlayış arasında orta seviyede pozitif yönde manidar bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Sarıçam ve Biçer (2015), öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında öz anlayışın ahlaki değer ile birlikte affedicilik değişkeni üzerindeki yordama gücünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda affedicilik ile öz anlayış değişkenleri arasındaki anlamlı ilişkinin pozitif yönde yüksek seviyede, öz anlayış ile ahlaki değer değişkenleri arasında orta seviyede pozitif yönde anlamlı ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte affedicilik değişkeni ve öz anlayış değişkeninin birlikte affedicilik değişkeni üzerinde anlamlı bir yordama gücüne sahip oldukları tespit edilmiştir.

Sarıcaoğlu (2011), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş, öz anlayış değişkenleri arasındaki ilişkiyi ve öz anlayış ile kişilik özellikleri değişkenlerinin psikolojik iyi oluş değişkeni üzerindeki yordama

gücünün incelenmesini hedeflemiştir. Çalışma sonucunda öz anlayış ile kişilik özellikleri değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun tüm alt bileşenleri üzerinde anlamlı bir şekilde yordama gücünün olduğu bulgusu elde edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin kendini kabul, çevresel hakimiyet, özerklik, yaşam amacı, kendini kabul alt bileşenlerinin en güçlü yordama gücüne sahip değişkeninin öz anlayış olduğu saptanmıştır. Öz anlayış değişkeninin psikolojik iyi oluş değişkeninin alt bileşenleri ile arasında orta kuvvette pozitif yönlü manidar bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Deniz vd. (2012), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış, pozitif ve negatif duygu, yaşam doyumu değişkenlerinin Türkiye ve dış ülkelerde karşılaştırmasının yapılmasını amaçlamıştır. Çalışma sonucunda Türkiye örneklemindeki yaşam doyumu ve öz anlayış puanlarının dış ülkelerdeki örneklemlerin öz anlayış ve yaşam doyumu puanlarından anlamlı şekilde daha fazla olduğu saptanmıştır. Öz anlayış ve pozitif duygu ortalama puanlarının cinsiyet açısından manidar farklılık gösterdiği bulunmuştur. Türkiye örnekleminde öz anlayış değişkeninin yaşam doyumu ve pozitif duygu ile pozitif, negatif duygu ile negatif ilişki gösterdiği saptanmıştır. Dış ülkelerdeki örneklemlerde öz anlayış ile pozitif duygu arasında pozitif, negatif duygu ile arasında negatif ilişki bulunduğu; yaşam doyumu ile arasında manidar ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz, Amanvermez, vd. (2017), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yaşamın anlamı ve ruminasyon puanlarının öz anlayış seviyelerine göre incelenmesini amaçlamıştır. Çalışma sonucunda ruminasyon ve yaşamda anlam puanlarının öz anlayış seviyelerine göre manidar farklılık gösterdiği bulgusu saptanmıştır. Bununla birlikte yaşamda anlam ile öz anlayış arasındaki anlamlı ilişkinin pozitif yönde, ruminasyon ile öz anlayış arasındaki anlamlı ilişkinin negatif yönde olduğu tespit edilmiştir.

İskender ve Akın (2011), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada internet bağımlılığı ile öz anlayış değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda öz şefkat, bilinçlilik, ortak paydaşım alt bileşenleri ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişki olduğu, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon alt bileşenleri ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sadioğlu ve Onur-Sezer (2016), sınıf öğretmeni adayları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz duyarlılık ile sınav kaygısı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda sınav kaygısı puanları yükseldikçe öz duyarlılık puanlarının dřtđđ tespit edilmiştir.

Akın (2014b), niversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada sosyal iyi oluş üzerinde öz şefkatin yordayıcı etkisini incelemeyi hedeflemiştir. Çalışma sonunda öz şefkatin pozitif alt faktörlerinin sosyal iyi oluş ile pozitif yönlü, öz şefkatin negatif alt faktörlerinin sosyal iyi oluş ile negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Sosyal iyi oluş üzerinde öz şefkatin açıklayıcı rolü %33 olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Akın (2014a), niversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz şefkatin psikolojik kırılganlık üzerinde yordayıcı gücünü incelemeyi amaçlamıştır. z şefkatin pozitif alt faktörleri ile psikolojik kırılganlık arasında negatif yönlü, öz şefkatin negatif alt faktörleri ile psikolojik kırılganlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. z şefkatin psikolojik kırılganlık üzerinde %56 yordama gücüne sahip olduğu bulunmuştur.

#### ***2.1.4.2. Yurtdışında yapılan araştırmalar***

Souza ve Hutz (2016), 18-66 yaş dilimindeki yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz yeterlilik, öz güven, öz anlayış değişkenleri arasındaki ilişkileri ve demografik bilgilere göre öz anlayış puanlarını incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda öz anlayış ile öz güven ve öz yeterlilik değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Zessin vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında öz şefkat ile iyi oluşun farklı türleri arasındaki ilişkileri tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışmada 79 rnekleme tek bir örneklemede birleştirerek toplam N sayısını 16,416 olarak elde etmiştir. Çalışma sonucunda genel olarak öz anlayış ile iyi oluş değişkenleri arasında orta düzeyde ilişki byklđđ olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş ve bilişsel iyi oluşun duygusal iyi oluşa göre daha kuvvetli ilişki verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Muris vd. (2018), psikoloji öğrencileri, psikologlar ve lise ğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış ölçeğin geçerlik çalışmasını yapmayı ve öz anlayış

puanları ile başa çıkma stilleri, depresyon, anksiyete puanları arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda öz anlayışın öz şefkat, ortak paydaşım, bilinçlilik alt faktörlerinin anksiyete ve depresyon ile negatif yönlü; öz yargılama, aşırı özdeşim, izolasyon alt faktörlerinin anksiyete ve depresyon ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Shin ve Lim (2018), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış ile ruh sağlığının psikolojik, duygusal, sosyal iyi oluş boyutları arasındaki ilişkileri tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda öz anlayış puanları ile duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş, sosyal iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Öz anlayışın pozitif alt faktörlerinin puanları ile psikolojik, duygusal, sosyal iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü, öz anlayışın negatif alt faktörlerinin puanları ile psikolojik, sosyal, duygusal iyi oluş puanları arasında negatif yönlü manidar bir ilişki bulunmuştur.

Terry vd. (2013), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada üniversiteye ilk başladığı zaman karşılaşılan akademik ve sosyal güçlüklerle gösterilen tepkilerdeki öz anlayışın etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda öz anlayış puanların ev özlemi ve depresyon puanları ile negatif yönde ilişkili olduğu, üniversiteye başlama kararından memnun olma ve sosyal yaşamdan memnun olma puanları ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Tanaka vd. (2011) tarafından çocuk korumadaki ergenler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada çocukluk döneminde kötü muamele yaşantıları ile öz anlayış arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda çocuklukta yaşanan duygusal ihmal, duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal puanları arttıkça öz anlayış puanlarının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz anlayış puanlarının yükselmesiyle depresif ruh halini, kaygı düzeyini ve sosyal işleyiş problemlerini kapsayan genel sağlık puanlarının düştüğü, depresyon puanlarının düştüğü, alkol kullanma puanlarının düştüğü, öz kıyım girişiminde bulunma puanlarının düştüğü bulgusu elde edilmiştir.

Leary vd. (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımıyla 5 aşamada gerçekleşen çalışmada günlük yaşamda karşılaşılan olumsuz olaylara gösterilen duygusal ve bilişsel tepkiler ile öz anlayış arasındaki ilişkileri tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda günlük yaşamda karşılaşılan olumsuz olaylara gösterilen duygusal ve bilişsel

tepkiler üzerinde öz anlayışın yordama gücü olduğu sonucu elde edilmiştir. İlâveten üzüntü verici sosyal olayları düşünürken ortaya çıkan olumsuz hislere karşı öz anlayışın koruyucu bir faktörü olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca bireylerin olumsuz hisler içinde kaybolmadan olumsuz olaylar karşısındaki rollerini kabul etmelerinde öz anlayışın kolaylaştırıcı gücü olduğu sonucu elde edilmiştir.

Yarnell ve Neff (2012) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada çatışma durumlarında bireyin kendi ihtiyaçları ile karşısındaki kişinin ihtiyaçları arasındaki dengeyi bulması ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi tetkik etmiştir. Ayrıca öz anlayış düzeyleri yüksek olan bireylerin kişilerarası çatışmalarda kendi ihtiyaçlarıyla birlikte karşısındaki kişinin ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurarak uzlaşmacı bir yöntemle çatışmayı çözdükleri sonucu elde edilmiştir.

Pisitsungkagarn vd. (2014) bayan üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada beden imajı memnuniyeti ile öz güven arasındaki ilişkiye öz anlayışın anlamlı bir şekilde aracılık edip etmediğini araştırmıştır. Çalışma sonucunda öz anlayışın; öz güven ve beden imajı memnuniyeti değişkenleriyle arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz anlayışın beden imajından memnun olma ile öz güven arasındaki pozitif ilişkiye anlamlı bir şekilde aracılık ettiği bulgusu elde edilmiştir.

Mehr ve Adams (2016) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve depresif semptom değişkenleri arasındaki ilişkileri değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda öz anlayış ile depresif semptomlar arasında ve öz anlayış ile uyumsuz mükemmeliyetçilik değişkenleri arasında negatif yönde manidar ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca öz anlayışın depresif semptom ile uyumsuz mükemmeliyetçilik değişkenleri arasında aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Depresif semptom puanlarının yükselmesiyle birlikte uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının da yükseldiği bulunmuş ve bu pozitif ilişkiye öz anlayış aracılık ettiğinde ilişkinin hafiflediği bulgusu elde edilmiştir.

Neff ve Beretvas (2013) çiftler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış puanları ile sağlıklı romantik ilişkiler arasında ilişki olup olmadığını tetkik etmiştir. Çalışma sonucunda öz anlayış düzeylerinin yükselmesiyle birlikte pozitif ilişki düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Ayrıca öz anlayışın pozitif ilişkiler üzerinde öz saygı ve bağlanma stillerinden daha yüksek yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir.



Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada beş faktör kişilik özellikleri, pozitif psikoloji sağlığı ile öz anlayış arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda mutluluk, olumlu duygu, iyimserlik, bilgelik, kişisel girişkenlik, merak etme ve keşfetme, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk puanları ile öz anlayış puanları arasında pozitif yönlü manidar ilişki olduğu saptanmıştır. Öz anlayış puanları ile olumsuz duygu ve nevroz puanları arasında negatif yönde manidar bir ilişki olduğu saptanmıştır. Pozitif işleyişi yordamada beş faktör kişilik özelliklerinin açıklayamadığı kısımları öz anlayışın açıklama gücü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Neff (2003b) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde 2 çalışma şeklinde gerçekleştirdiği araştırmada öz anlayışın yapısını incelemiş ve öz anlayış ölçeğini geliştirme aşamalarına yer vermiştir. Birinci çalışmanın sonucunda öz anlayış puanları artarken depresyon ve anksiyete puanlarının düştüğü ve yaşam doyumu puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz anlayışın öz saygıdan farklılığını açıklığa kavuşturma amacıyla yapılan ikinci çalışmanın sonucunda öz anlayış ile narsist kişilik envanteri puanları arasında manidar bir ilişki bulunmazken öz saygı ile narsistik kişilik puanları arasında pozitif yönde manidar bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Bununla birlikte kendini kabul, öz saygı, öz belirleme, basit psikolojik ihtiyaçların yeterlilik ihtiyacı, ilişki ihtiyacı, özerklik ihtiyacı alt bileşen puanları ile öz anlayış puanları arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Werner vd. (2012) sosyal anksiyete tanısı almış bireyler ile sağlıklı bireylerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada sosyal anksiyete bozukluğu olup tedavi arayışı içerisinde olan bireylerde öz anlayışı ve ilişkili olduğu değişkenleri tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerde öz anlayış puanları sağlıklı bireylerden daha düşük çıkmıştır. Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerde öz anlayış ile sosyal anksiyetenin gücü arasında ilişki bulunmamıştır ama öz anlayış ile olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerde yaş arttıkça öz anlayış puanları düşerken, sağlıklı bireylerde yaş arttıkça öz anlayış puanları da artmıştır.

Joeng vd. (2017) üniversite öğrencileri ve mezun olmuş kişiler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada depresyon, anksiyete, bağlanma stilleri ve öz anlayış arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanma stili, depresyon,

anksiyete ile öz anlayış arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile depresyon ve anksiyete değişkenleri arasında pozitif yönde manidar bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Raes (2010) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada depresyon, kaygı ve öz anlayış arasındaki ilişkide ruminasyon ve endişenin aracı rolünü incelemiştir. Çalışma sonucunda öz anlayış puanı ile anksiyete, depresyon, endişe, ruminasyon puanları arasında negatif yönde manidar bir ilişki bulunmuştur.

Gill, Watson, Williams ve Chan (2018) 14-18 yaş dilimindeki ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışma sosyal kaygı ile öz anlayış değişkenleri arasındaki ilişkiyi tetkik etme amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusu, bilişsel kaçınma, sosyal kaygı, genel öz bilinç ve özel öz bilinç değişken puanları ile öz anlayış arasında negatif yönde manidar ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal kaygı üzerinde öz anlayış, depresyon ve genelleştirilmiş kaygı değişkenlerinin yordama gücü olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte öz anlayış ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel kaçınma ve olumsuz değerlendirilme korkusunun kısmi aracı etkisi bulunduğu saptamıştır.

## **2.2.Psikolojik İyi Oluş**

### **2.2.1.Pozitif psikoloji**

Psikoloji insan ve hayvanlarda yemek yemek, gülmek, konuşmak, uyumak, koşmak gibi doğrudan gözlemlenebilen davranışlar ve düşünmek, rüya görmek, hayal kurmak gibi doğrudan gözlemlenebilen olmayan zihinsel süreçleri bilimsel ve sistematik bir biçimde incelenmesidir (Gerrig ve Zimbardo, 2012; Morgan, 2009; Plotnik, 2009). Psikoloji bilim dalı davranışa yönelik çeşitli konuları ele almaktadır. Klinik psikoloji, deneysel psikoloji, danışmanlık psikolojisi, endüstri ve personel psikolojisi, sosyal psikoloji, kişilik psikolojisi, gelişim psikolojisi, okul ve eğitim psikolojisi ve psikometrik psikoloji psikoloji biliminin alt dallarını oluşturmaktadır (Morgan, 2009).

Psikoloji bilimi uzun bir süre kişinin olumsuz yanlarına odaklanarak psikolojik rahatsızlıkların anlaşılmasına ve iyileştirilmesini sağlamış, odağına patolojiyi alan bir bilim dalı olarak kabul edilmiştir. Geçmişten günümüze kadar yapılan araştırmalar ele alındığında insanın olumsuz ve psikopatolojik yönünü inceleyen araştırmaların insanın olumlu yönlerini inceleyen araştırmalara kıyasla daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Myers

ve Diener, 1996). Yapılan incelemeler sonucunda psikoloji ve psikiyatri alanında acı, depresyon, öfke, madde kötü kullanımı, kaygı gibi ruhsal problemler hakkında çok fazla çalışmalar bulunmuştur. Lakin olumlu duygular, memnuniyet, mutluluk, pozitif ilişkiler, azim, olumlu yetenekler gibi ruh sağlığı konularında çok az çalışmanın yapıldığı tespit edilmiştir (Myers ve Diener, 1995; Seligman, 2008). 1972 yılından 2006 yılına kadar depresyon hakkında yapılan araştırmaların, iyi oluş hakkında yapılan araştırmalara oranı 5/1 dir (Hefferon ve Boniwell, 2011).

İkinci Dünya Savaşının öncesinde psikoloji biliminin 3 temel hedefi bulunmaktaydı. Bu hedeflerden ilki psikolojik sorunları tedavi etmeydi. İkinci hedef insanların yaşamlarından doyum almaları ve üretken olmalarını sağlamaktı. Üçüncü hedef tanı ve tedavide başarılı sonuçlar elde etmektir (Linley, 2009; Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İkinci dünya savaşının ardından psikoloji bilminde köklü değişiklikler meydana gelmiştir. Fiziksel istismar, cinsel istismar, ruhsal problemler, sevilen kişilerin kaybı gibi stres faktörlerinin olumsuz sonuçları üzerine yapılan çalışmaların sayılarında artış olmuştur. Psikoloji deneysel açıdan acıyı tanımlama ve tedavi etme üzerine odaklanmıştır. Psikologlar hasta-hastalık çerçevesinden sürekli hasara uğrayan yapılarla ilgilenerek tedavi etme sürecine girmiş ve psikolojinin diğer iki hedefi olan bireyin içinde var olan gizil gücü ortaya çıkarmayı ve hayatlarını daha iyi bir duruma getirmeyi göz ardı etmiştir (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Başka bir ifadeyle psikoloji dalında depresyon, şiddet, ırkçılık, öz saygı kontrolü, irrasyonelite, sıkıntılı durumların altından çıkmak gibi konular hakkında çok şey öğrenilmiş fakat değerler, karakter güçleri, üst düzeyde mutluluğa yol açan koşullar hakkında daha az bilgiye yer verilmiştir. Bir metaforla anlatacak olursak psikoloji bilimi insanlara eksi sekizden sıfıra taşımayı öğretmiş fakat sıfırdan artı sekize yükseltme konusunda yeteri kadar bilgi vermemiştir (Gable ve Haidt, 2005).

İkinci dünya savaşının ardından psikoloji bilminde meydana gelen değişimler neticesinde bireyin hasarlı yanına odaklanılmaktaydı. Buna karşın bireyin güçsüz, yetersiz ve hasara uğrayan yanlarına odaklanmak yerine ruh sağlığını koruyucu bireysel özelliklere (cesaret, iyimserlik, inanç, umut, dürüstlük, içgörü, azim, iş ahlakı, ileri görüşlülük) odaklanan pozitif psikoloji akımı ortaya çıkmıştır (Kararırmak ve Siviş, 2008; Öncü ve Yağbasanlar, 2018; Seligman, 2002). Pozitif psikoloji ilk olarak 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği (APA) başkanlığı görevindeyken Martin Seligman'ın psikopatolojiye

odaklanan psikoloji yaklaşımının verimli olmadığını ve bireyin güçlü özelliklerine odaklanacak farklı yaklaşımlara gereksinim olduğunu dile getirmesiyle öne sürülmüştür (Lınley, Joseph, Harrington ve Wodd, 2006; Lopez, Pedrotti ve Snyder, 2015; Matsumoto, 2009).

50 yıldır rahatsızlık modeliyle çalışan psikoloji bilimi rahatsızlıkların anlaşılması ve iyileştirilmesinde ilerlemesine rağmen rahatsızlıkların önlenmesinde benzer başarıyı göstermediği tespit edilmiştir. Rahatsızlıkları önleyici çalışmalar sadece rahatsızlıkların tedavi edilmesiyle değil güçlü yönlerin de inşa edilmesini içermektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Sorun yaşayan bireyler kaygı ve üzüntünün hafiflemesinden öte daha yüksek düzeyde yaşam doyumu almak ve potansiyellerini geliştirerek amaç ve anlam hisleri doğrultusunda hayatlarına devam etmeyi isterler. Söz konusu durum da sadece sorunları ortadan kaldırmakla mümkün olmamaktadır (Duckworth, Steen ve Seligman, 2005). Psikoloji sadece güçsüz özellikleri, hastalıkları, yetersizlikleri incelememeli; başarılı ve güçlü özellikleri de incelemeye almalıdır. Terapi sadece olumsuz yanları düzeltmeye çalışmaz bununla birlikte olumlu özellikleri de inşa etmeye çalışır. Tedavi, yalnızca problemin incelenmesi değil, bununla birlikte olması gerekenlerin inşa edilmesidir. Bu sebeple pozitif psikoloji göz ardı edilen unutulmuş bir çalışma alanını hatırlatmaktadır (Seligman, 2002).

Pozitif psikoloji aktif bir biçimde işlev gösteren bireylerin doğasını anlamayı ve zorlu yaşantılarla karşılaşmasına rağmen bireyin hayatın bütünlüğünü yitirmeden devam etmesinin ardındaki faktörleri incelemeyi amaçlar (Sözer, 2017). Pozitif psikoloji; akış, psikolojik sağlamlık, minnettarlık, yaşam doyumu, mutluluk, psikolojik ihtiyaçlar, yaratıcılık, yeteneklilik, bilgelik, maneviyat, sorumluluk, iyi oluş, bireyin gelişimsel süreci ve en iyi şekilde potansiyelini ortaya koyma gibi insanların güçlü yanlarını temsil eden kavramlara vurgu yapan çalışma alanıdır (Collins ve O'Brien, 2003; Küçü, 2018). Pozitif psikolojiyi diğer terapilerden ayıran nokta psikopatolojiye odaklanmamasıdır. Ayrıca pozitif psikoloji hümanist kuramlar, büyüme ve kendini gerçekleştirilmeye odaklanan Maslow ve Carl Rogers'ın yaklaşımlarına ilgi göstermektedir (Collins ve O'Brien, 2003).

Pozitif psikoloji iyi yaşamın ne olduğu, hayatı yaşanmaya değerli kılan öğelerin neler olduğu, kişinin mutluluğa nasıl ulaşabileceği gibi varoluşsal sorulara cevap bulmaya çalışmaktadır (Matsumoto, 2009; Wong, 2010). Geliştirme ve tanıma amacıyla ilerleyen pozitif psikoloji insanların yaşamlarına en iyi şekilde adapte olabilmeleri için çalışmalar

yapan alandır (Linley vd., 2006). Ayrıca pozitif psikolojinin hedefi olumsuzluğu inkar etmek veya toz pembe görmek değildir. Pozitif psikoloji işlevsiz aile yapıları ve etkisiz kurumlar, olumsuz durumları, sorunları, bencilliği, acılara karşı kabul edici bir tutumla yaklaşır (Gable ve Haidt, 2005). Yalnız pozitif psikolojinin hedefi insanların iyi oluşu, özverili oluşu, sağlıklı kurumlar ve aileler oluşturma yollarını tespit etmektir (Carr, 2004; Gable ve Haidt, 2005).

Pozitif psikolojinin bazı ilkeleri bulunmaktadır. Bu ilkelerin ilki, insanın kişisel gelişimini yönlendirecek aktif bir varlık olmasıdır. İlkelerin ikincisi, insanın davranışlarını değiştirebilme ve düzeltmeye yönelik ihtiyacı olan içsel gücünün olmasıdır. İlkelerin üçüncüsü, pozitif psikoloji kapsamında davranış değiştirme kişilerde, yaşama bağlanmada motivasyonu arttırmaktadır (Akın-Little, Little ve Delligati, 2004). Sonuç olarak pozitif psikoloji kişinin doğumundan yaşamın sonlanmasına kadar yaşama bağlılığın kuvvetlenmesini ve yaşamın olumlu yönlerine ilişkin bulgular ve bilgiler ortaya koyarak yaşamı olumluya dönüştürmesini sağlayan bilim dalıdır (Peterson, 2000).

### 2.2.2. İyi oluş

Mutluluk geçmişten bu yana başta felsefe tarihinde olmak üzere düşünce tarihinde sık olarak ele alınan bir konu olmuştur. Sağlık bilimleri ve psikoloji biliminde odak nokta bireyin olumsuz özellikleri, hasara uğrayan kısımları olduğundan dolayı ve bunla birlikte psikopatoloji üzerinde sıkça gerçekleştirilen psikolojik araştırmalar neticesinde mutluluk=hasta olmama durumuyla eşdeğer olarak görülmüştür. Sonrasında iyi olma hali=hasta olmama görüşünün yeterli olmadığı görüşü yaygınlaşmıştır. Hastalığı olan bireyin iyi olma haline ulaşması kolay kabul edilebilen bir durum değilken, bundan böyle hastalığı olan bireylerin yaşam doyumu, sağlıklı iletişim becerileri, kişisel mutluluk düzeylerine sahip oldukları görülmektedir (Hamurcu, 2011). İyi olma halinin patolojinin olmaması durumuyla eşdeğer anlamda olmayacağı belirtilmiştir. Bununla beraber bireyin içinde var olan gizil gücü en yüksek düzeyde ortaya koyabilmesi iyi olma halinin temelinde bulunduğu vurgulanmıştır (Ryff, 1989a).

Pozitif psikoloji çalışma alanında en mühim ve temel kavramlardan biri iyi oluş kavramı olmuştur (Seligman, 2011). İyi oluş kavramı optimum düzeyde psikolojik açıdan işlevsel olma durumunu ve deneyimini içermektedir (Özden, 2014). İyi oluş kavramı günlük hayatta kişilerarası iletişimlerdeki sadece “nasılsın?” sorusuna odaklanmamaktadır

bununla beraber kapsamlı bir bilimsel incelemeyi de içermektedir. Nasılsın sorusu basit görünebilmektedir ancak bilim insanları iyi olma kavramını karmaşık ve tartışmalı bir yapıya sahip olduğunu bulmuştur. İyi oluş kavramı, bireyin fiziksel ve bilişsel alanlarda sağlıklı olması ve bireyin tam fonksiyonda bulunması olarak tanımlanmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Başka bir ifadeyle iyi oluş kavramı; ruhun, beden ve aklın birbirini tamamlayarak bütüncül bir şekilde sağladığı sağlıklı yaşamı ifade etmektedir (Timur, 2008). Psikolojik işlevsellik yaklaşımına göre bireyin iyi oluş düzeyi; yaşam doyumunun sağlanması, tam fonksiyon göstermesi, içgörünün kazanılması ve kendini gerçekleştirme olarak açıklanmaktadır (Doğru, 2018).

Pozitif psikolojide iyi oluş kavramı iki temel yaklaşımla açıklanmaktadır (Albayrak, 2013). Bu yaklaşımlardan biri (a) Hedonizm, ikincisi (b) 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). Hedonik yaklaşımdaki iyi oluşun literatürdeki karşılığı öznel iyi oluştur.

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).

Öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş kavramları birbirinden farklılık göstermektedir (Cengiz, 2018). Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş genel iyi oluş kavramının farklı yüzleri olarak kabul edilmektedir (Albayrak, 2013). Öznel iyi oluş genel iyi oluşun öznel

yüzünü, psikolojik oluş da genel iyi oluşun nesnel yüzünü oluşturmaktadır (Diener, Sapyta ve Sulh, 1998). Öznel iyi oluş; kişinin şuan ve geçmiş yaşamını kendisi değerlendirmesi neticesinde olumsuz hislerin az olması, olumlu hislerin fazla olması ve yaşam doyumuna ulaşmasıdır (Diener, 1994; Diener vd., 2003; Diener vd., 1998). Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler yaşamında karşılaştığı durum ve olaylar hakkında olumlu değerlendirmeler yapmaktadırlar (Diener, 1994). Öznel iyi oluşta iyi yaşam keyif, mutluluk, memnuniyet ve doyum gibi olumlu hislerle açıklanmaktadır (Compton, 2005). Öznel iyi oluş iyi bir yaşam ve iyi bir toplum için lüzumlu olduğu fakat yeterli olmadığı dile getirilmiştir (Diener vd., 2003).

Eudaimonia kavramı, Antik Yunan Felsefesine dayanmakta ve Aristo'nun Nicomachean Ethics isimli eserinde geçmektedir (Albayrak, 2013). Antik Yunan Felsefesinde Eudomani kavramı pozitif işlevselliğin ve mutluluğun karşılığı olarak kullanılmaktadır (Joshnloo, 2014). Eudaimonizm gibi hedonizm de Antik Yunan Felsefesine dayanmaktadır. Hedonizm kavramının ortaya çıkmasında Sokrates'in talebesi olan Aristippus öncülük etmiştir (Akın, 2009). Hedonizm bakış açısından iyi oluşa ulaşmak için acıdan sakınma, zevk veren eylemlere yönelme ve haz aldığı kaynakları çoğaltmak gerekmektedir. Eudomanizm yaklaşımında ise kendini gerçekleştirme, ahlaksal olarak iyi bir yaşam sürme ve gerektiğinde olumsuz hislere katlanılmasıyla iyi oluşa ulaşılmaktadır (Henderson ve Knight, 2012; Waterman, 1993).

Bradburn tarafından psikolojik iyi oluş kavramı, olumlu hislerin olumsuz hislerden fazla olması olarak açıklanarak mutluluk temelli bir tanımlama yapılmıştır. Güncel yaşamda Bradburn tarafından yapılan psikolojik iyi oluş tanımı öznel iyi oluş kavramına karşılık gelmektedir (Hamurcu, 2011). M.S. 350. yıllarda Aristo tarafından ortaya koyulan "Nicomachean Ethics" adlı eserinde yer alan "Eudaimonia" kavramının Bradburn tarafından ortaya koyulan "The Structure of Psychological Well Being" adlı eserinde yanlış ifade edildiği araştırmacılar tarafından açıklanmaktadır. Eudaimonia kavramı Aristo tarafından insanın eylemleriyle ulaşabileceği en yüksek unsur olarak tanımlanmıştır. Lakin Bradburn gibi diğer 19. y.y faydacı fizolozoflar da hataya düşerek Eudaimonia kavramını mutluluk olarak açıklamışlardır (Ryff ve Singer, 2018).

Öznel iyi oluş ruh sağlığı ile eş manada tutulamamaktadır. Çünkü ruh sağlığı kavramının karşılığında öznel iyi oluş tek başına yetersiz kalmaktadır. Örneğin obsesyonu olan bir birey duygularının farkındalığını kazanmamasına karşın mutlu olduğunu ve yaşam

doyumunun yüksek olduğunu dile getirebilir. Bu durum ruh sağlığının yerinde olduğunu göstermemektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Aynı şekilde psikoz durumunda olan birey mutlu olduğunu ifade edebilir lakin bu mutluluk hissi bireyin sağlıklı olduğunu göstergesi değildir. Bununla beraber herhangi bir ruhsal rahatsızlığı bulunmayan bireylerde kendilerini iyi hissetmeyebilir. Bu doğrultuda Ryff, Bradburn'un psikolojik iyi oluşa dair yaptığı açıklamayı literatüre kazandırılan bir yenilik olduğunu düşünmüş ama açıklamanın yeterli olmadığı görüşünü öne sürmüştür (Ryff, 1989a).

Psikolojik iyi oluş kavramının merkezinde bireyin tam anlamıyla fonksiyon göstermesi, potansiyelini gerçekleştirme için çaba göstermesi ve içgörü kazanması unsurları bulunmaktadır. Öznel iyi oluşun merkezinde ise acıdan sakınma ve haz verici faaliyetlere yönelme unsurları bulunmaktadır. Bu iki ayrı yaklaşımdan birini benimseyen araştırmacılar çeşitli modeller ve kuramlar öne sürmüşlerdir (Gönenç, 2018). Alan yazında eudaimonik bakış açısına göre iyi oluşu temellendiren çalışmalar Ryan ve Deci (2000) tarafından ortaya koyulan Öz Belirleme Kuramı ve Ryff (1989a) tarafından ortaya koyulan Psikolojik İyi Oluş Kuramı çerçevesinde oluşturulmuştur. Yapılan bu çalışmada iyi oluş kavramı Ryff (1989a) tarafından ortaya koyulan Psikolojik İyi Oluş Modeline göre ele alınmıştır.

### **2.2.2.1. Öznel iyi oluş**

Düşünürler uzun yıllar boyunca “iyi yaşam nedir?” sorusunu sormuşlardır. İyi yaşamın niteliğinin ardında “zevk alma, başkalarını sevme ve içgörü kazanma” gibi kriterler olduğunu öne süren düşünürler olmuştur. Bununla beraber iyi yaşamın niteliğinin ardında “kişinin iyi yaşama sahip olduğuna yönelik algısının” olduğunu belirten düşünürler de olmuştur. Her bireye yaşamının değerli olup olmadığına karar verme hakkı verilmektedir bu sebeple iyi oluşun bu öznel tanımı demokratiktir. İyi yaşamın yukarıda açıklanan kişisel tanımı öznel iyi oluş veya mutluluk olarak adlandırılmaktadır (Diener, 2000).

Pozitif psikolojiyle beraber iyi yaşamın tanımlanması, bireyin içgörü kazanması ve olumlu duygular gibi konular hakkında çalışmalar yapılmıştır. Öznel iyi oluş kavramı da pozitif psikolojide sık ele alınmaktadır. Konuşma dilinde mutluluk olarak ifade edilen öznel iyi oluş kavramı bilimsel açıdan ilk olarak Wilson tarafından dile getirilmiştir. Lakin öznel iyi oluş kavramını düzenli olarak kullanan ve gelişmesini sağlayan Diener olmuştur (Han-Kocabaş, 2019).



Öznel iyi oluş bireyin şimdi ve burada ne düzeyde mutlu olduğu ve hayatından ne düzeyde tatmin olduğuyla ilgili duygusal ve bilişsel açıdan değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Arıcı, 2011). Öznel iyi oluş bireyin olumlu hisleri, olumsuz hisleri ve yaşamdan aldığı memnuniyet düzeyiyle bağlantılı genel bir yapıdır (Diener, 1984). Başka bir ifadeyle öznel iyi oluş kişinin hem duygusal hem de bilişsel açıdan yaşamı hakkında oluşturduğu kişisel değerlendirmelere dayanmaktadır (Gencer, 2018; Diener, 2000). Öznel iyi oluş memnuniyet, sevinç, keyif ve yaşam doyumunu kapsamaktadır (Diener vd., 2003).

Öz anlayış kavramının önemli üç ilkesi bulunmaktadır.

1. Öznel iyi oluş düzeyi kişisel kriterlere dayanmaktadır.
2. Öznel iyi oluş düzeyi olumlu ölçümleri içermektedir.
3. Öznel iyi oluş ölçümleri bireyin hayatının bütün alanlarının genel bir incelemesini içermektedir (Arıcı, 2011; Han-Kocabaş, 2019).

Öznel iyi oluş olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunu bileşenlerini kapsayan 3 boyutlu bir yapıdır. Mutluluk, güven, neşe, ilgi, coşku gibi duyguları deneyimleme sıklığı olumlu duygu alt bileşenini; korku, üzüntü, endişe gibi duyguları deneyimleme sıklığı da olumsuz duygu alt bileşenini oluşturmaktadır. Olumlu ve olumsuz duygular alt bileşenleri öznel iyi oluşun duygusal boyunu oluşturmaktadır. Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu da yaşam doyumunu bileşenini içermektedir. Yaşam doyumunu bileşeni ise bireyin hem genel hem de özel alanlarından (evlilik, sağlık, iş hayatı vb.) elde ettiği memnuniyet, doyum hissiyle bağlantılıdır. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek bulunan bireyler günlük yaşamlarında olumlu hisleri sık ve yoğun bir şekilde yaşamakta, olumsuz hisleri nadiren yaşamakta ve yaşamdan yüksek seviyede doyum almaktadırlar (Diener, Lucas ve Oishi, 2002; Diener vd., 2003; Hefferon ve Boniwell, 2018; Luhmann, Hofmann, Eid ve Lucas, 2012; Tuzgöl-Dost, 2004). Başka bir ifadeyle bireyin olumlu hisleri sık, olumsuz hisleri az yaşadıklarında, ilgi uyandıran aktivitelerle meşgul olduklarında, daha çok haz alıp daha az üzüntü duyduklarında ve yaşamlarının genelinden tatmin olduklarında yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olmaktadır (Diener, 2000). Olumsuz hislerin olumlu hislerden daha baskın olduğunda da öznel iyi oluşun düşük olacağı belirtilmiştir (Bradburn, 1969).

Öznel iyi oluş kavramı; araştırmacılar tarafından uzun yıllar boyunca üzerinde düşünülmüş, son yıllarda sistemli bir biçimde ölçülüp incelenmeye başlanmıştır. Sonuç

olarak öznel iyi oluş; kişinin kendi yaşamını nasıl değerlendirdiğini, yaşam memnuniyetini, olumlu duyguların sık yaşanması, anksiyete ve kaygı durumlarının az yaşanması faktörlerini içermektedir. Öznel iyi oluş kavramının önemli bir özelliği de; anlık duygu durumlara odaklanmak yerine uzun süreli duygu durumlara odaklanmasıdır. İnsan gün içinde yaşadığı olaylar karşısında farklı duygular yaşayabilir, gün için de duyguları sürekli değişkenlik gösterebilir. Bu sebeple öznel iyi olma hali insanın uzun süreli duygularını dikkate almaktadır. Çoğunlukla anlık hissedilen mutluluk ile uzun süreli algılanan öznel iyilik hali aynı olmayabilir. Bundan dolayı öznel iyi olma çalışmaları kısa dönemli duygu durumlara odaklanmaktansa uzun dönemli duygularına odaklanmaktadır (Diener vd., 1997).

### **2.2.2.2. Psikolojik iyi oluş**

Aristoteles iyi oluşu mutluluk, ihtiyaçlarını karşılamak, iyi hissetme olarak tanımlamamaktadır. İyi oluşa erdemliğe sahip olmak ile ulaşılabileceği ve sadece kişinin özüne dönerek onu elde edebileceğini ifade etmiştir (Demirci ve Şar, 2017). Ryff (1995), iyi oluş kavramını kişinin var olan potansiyelini gerçekleştirme arayışı olarak tanımlamaktadır.

Psikolojik iyi oluş kavramı, olumlu- olumsuz duygu ve yaşam doyumunu faktörlerinin birleşiminden daha fazlasını ifade eden kapsamlı bir yapıdır (Ryff, 1989a). Psikolojik iyi oluş kavramı kişinin var olan potansiyelini ortaya çıkarmayı, yaşamını yönlendirecek amaçlara sahip olmayı, diğer kişilerle nitelikli ilişkiler kurabilmeyi, kendi hayatıyla ilgili sorumlulukları üstlenmeyi, kişinin kendisini ve geçmiş hayatını yargılayıcı olmadan kabul edebilmeyi ve kişinin kendisini ve çevresini aktif bir şekilde yönetebilme kapasitesini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluş kavramı Aristoteles'in görüşüne dayanmaktadır. Aristoteles Nicomachean Ethics (1947) isimli eserinde psikolojik iyi oluş kavramını insanoğlunun eylemleriyle ulaşabileceği en üst düzeydeki erdem olarak tanımlamıştır (Ryff, 1989a).

Psikolojik iyi oluş kavramı, pozitif anlamda fonksiyon gösteren bireylerin özellikleri hakkında çalışmalar yapan diğer kuram ve yaklaşımların görüşlerini bütüncül bir şekilde kapsamaktadır. Bu sebeple pozitif psikoloji çalışma alanında psikolojik iyi oluşu belirleyen kıstasların önemli bir yeri bulunmaktadır (Arıcı, 2011). Ryff (1989a), olumlu psikolojik işleyişle ilgili çok geniş bir literatür olmasına rağmen psikolojik iyi oluş ölçümlerinin

teorik temelini zayıf bulmuştur. Ryff (1989b) psikolojik iyi olma konusunda yapılan önceki çalışmaları bazı açılardan yetersiz bulmuştur. Öncelikle önceki çalışmaların kuramsal dayanaklarının zayıf olduğunu ve yüzeysel olduğunu dile getirmiştir. İkinci olarak psikolojik iyi olma halini sağlama için öne sürülen koşulların birbiriyle uyumlu olmadığını ifade etmiştir. Üçüncü olarak geliştirilen ölçeklerin direkt olarak psikolojik iyi oluşu ölçmede yetersiz kaldığı ve geliştirilen ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik düzeylerinin zayıf olduğunu ifade etmiştir (Ryff, 1989b). Bununla beraber literatürde olumlu işleyişin önemli kısımlarına yer verilmediğini savunarak ve psikolojik iyi oluş hakkında öznel açıklamalardan ziyade nesnel açıklamalara ihtiyaç duyulmasından dolayı gelişim ve kişilik kuramcılarının olumlu işlevselliğe yönelik görüşleri doğrultusunda iyi oluşun kapsamlı bir tanımını geliştirmeye çalışmıştır (Karabeyser, 2013; Özen, 2010; Ryff, 1989a).

Psikolojik iyi oluş tanımı kapsamlı bir literatür incelemesi neticesinde oluşturulmuştur. Bu çalışma Carl Roger'ın tam işlevde bulunan insan kavramı hakkındaki görüşleri, Abraham Maslow'un kendini gerçekleştirme anlayışını, Carl G. Jung'un bireyleşme formülasyonunu, Gordon Allport'un olgunluk anlayışının kapsamlı incelenmesini içermektedir. Bununla beraber iyi oluşu açıklamak için yaşamın belirli dönemlerinde karşılaşılabilecek güçlükleri vurgulayan yaşam boyu gelişim yaklaşımlarından da faydalanılmıştır. Burada E. Erikson'un psikososyal gelişim modeli, Buhler'in temel yaşam eğilimleri görüşü, Johada'nın ruh sağlığının pozitif kriterleri, Neugarten'in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişimi görüşleri detaylı bir şekilde incelenerek psikolojik sağlığın iyi düzeyde olmasının ne manaya geldiğine dair detaylı açıklamalar sunulmuştur (Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

Psikolojik iyi oluş kavramı; bireyin kişisel sınırlarının farkında olarak kendisine ve hayatına olumlu bir şekilde kabul edici bir tutumla yaklaşması (öz kabul), kişinin kendi hedeflerini ve gelişimini göz önünde bulundurarak kişisel kararlarını verebilmeyi, bireyselliğini etkin hale getirmeyi (özerklik), kişinin kendisini devamlı bir şekilde büyüme, gelişme ve değişim içinde hissederek kapasitesini ve yeteneklerini en uygun biçimde kullanmaları (bireysel gelişim), kişisel istek ve ihtiyaçlarının farkında olarak çevresini yönetebilmesi (çevresel hakimiyet), zorluklara göğüs gererek hayatında amaçları doğrultusunda davranışlar sergilemeyi (yaşam amacı), diğer insanlarla pozitif ve yararlı ilişkiler kurabilmeyi (olumlu ilişkiler) içeren kapsayıcı bir yapıdır (Başarer, 2018;

Hamurcu, 2011; Keyes vd., 2002; Lent, 2004; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999).

Psikolojik iyi oluş modeli hakkında Ryan ve Deci (2001) ile Ryff (1989a) farklı açıklamalar öne sürmüşlerdir. Ryan ve Deci (2000) tarafından ortaya koyulan Öz Belirleme Kuramı ve Ryff (1989a) tarafından ortaya koyulan Psikolojik İyi Oluş Kuramı psikolojik iyi oluş hakkında farklı çerçeveler sunmuşlardır. Öz belirleme kuramında iyi oluş, olumlu duygulanımlardan daha fazlası olarak kişinin potansiyelini gerçekleştirme şeklinde tanımlanmaktadır (Doğru, 2018). Ryan ve Deci, insan davranışlarının ardında üç temel evrensel psikolojik ihtiyacın olduğunu ifade etmiştir. Bu temel ihtiyaçların (özerklik, yeterlilik ve ilişki kurma) karşılanması psikolojik iyi olma haline ulaşmak için gerekli olduğunu ifade etmiştir (Ryan ve Deci 2000; Ryan ve Deci 2001). Ryan ve Deci tarafından tanımlanan psikolojik ihtiyaçlar Ryff (1989a)'in kavramlarıyla (çevre hakimiyeti, özerklik, yaşam amacı, olumlu ilişkiler, kişisel gelişim, öz kabul) benzer olduğu görülmektedir. Ancak Ryff (1989a) söz konusu kavramların psikolojik iyi olma halinin şartları olmadığını aksine psikolojik iyi olma halinin ta kendisi olduğunu öne sürmüştür.

### **2.2.3.Coral D. Ryff'in çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli**

Ryff (1989a), psikolojik iyi olma kavramının teorik dayanağının yetersiz olmasından dolayı gelişim ve kişilik kuramcılarının olumlu psikolojik işlevsellik hakkındaki görüşlerini bir araya getirerek "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli" ni oluşturmuştur. Bu modelde Carl Roger'ın tam işlevde bulunan insan kavramı hakkındaki görüşleri, Abraham Maslow'un kendini gerçekleştirme anlayışını, Carl G. Jung'un bireyleşme formülasyonunu, Gordon Allport'un olgunluk anlayışı, E. Erikson'un psikososyal gelişim modeli, Buhler'in temel yaşam eğilimleri görüşü, Johada' nın ruh sağlığının pozitif kriterleri, Neugarten'ın yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişimi görüşleri detaylı bir şekilde incelenerek psikolojik iyi olma hakkında detaylı açıklamalar sunulmuştur (Ryff, 1989a; Ryff 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli altı alt bileşenden oluşmaktadır. Birinci bileşen; kişinin pozitif psikolojik işlevde bulunabilmesi için kendisine pozitif bir tutumla yaklaşması gerektiğini gösteren *öz kabul (self acceptance)* bileşenidir. İkinci bileşen; kişinin özgür bir şekilde kendi kararlarını alabilmesi gerektiğini gösteren *özerklik (autonomy)* bileşenidir. Üçüncü bileşen; kişinin kendi gelişimi ve kararlarına yönelik

çevresel koşulları tercih edebilmesi veya çevresel koşullar içerisinde kendine yararlı olabilecek, kendi ruhsal gelişimine ait unsurları seçebilmesi gerektiğini gösteren *çevresel hakimiyet (environmental mastery)* bileşenidir. Dördüncü bileşen; kişinin sıcaklık ve güven hissini destekleyecek pozitif ilişkiler kurma ve sürdürmesi gerektiğini gösteren *diğerleriyle olumlu ilişkiler (positive relationships with others)* alt bileşenidir. Beşinci bileşen; kişinin var olan potansiyelini tanıması, değişimlere ve büyümeye açık hale gelmesi, potansiyelini en iyi şekilde ortaya çıkarması gerektiğini gösteren *kişisel gelişim (personal growth)* alt bileşenidir. Altıncı bileşen; kişinin yaşama dair hedeflerinin olması gerektiğini ve hedefleri doğrultusunda yaşamını yönlendirmesi gerektiğini gösteren *yaşama dair bir amaç (purpose in life)* bileşenidir (Ryff ve Singer, 1996).

#### **2.2.4.Çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinin alt bileşenleri**

##### **2.2.4.1.Kendini kabul**

Kendini kabul hissi, önceki çeşitli iyi oluş yaklaşımlarında da belirgin bir şekilde en çok tekrarlanan iyi oluşun bileşenidir. Kendini kabul kavramı, ruh sağlığının temel bir hususu olmakla birlikte optimal işlevsellik, olgunluk ve kendini gerçekleştirimin bir özelliği olarak da açıklanmaktadır. Yaşam boyu gelişim teorileri de kişinin kendisini ve geçmiş hayatını kabul edici bir tutumla yaklaşmasının altını çizmektedir. Böylece kendine olumlu tutumla yaklaşmak, pozitif psikolojik işlevselliğin temel bir hususu olarak kendini göstermektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

Kendini kabul, ruh sağlığının (Johada) temel bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte kendini gerçekleştirme (Maslow), en iyi şekilde işlevsellik (Rogers) ve olgunluk (Allport) kavramlarının bir özelliği olarak tanımlanır. Yaşam boyu gelişim kuramcıları (Erikson, Neugarten), kişinin kendini ve geçmişine kabul edici bir tutumla yaklaşmanın önemini altını çizmişlerdir. Bireyleşme süreci de (Jung) kişinin gölge yanlarını başka bir ifadeyle karanlık taraflarına da kabul edici bir tutumla yaklaşmasının önemini vurgulamaktadır. Erikson'un ego bütünlüğü ve Jung'un bireyleşme süreci, öz saygının standart açıklamalarından daha zengin bir içeriğe sahip olan kendini kabulün önemini altını çizmişlerdir (Ryff ve Singer, 2008).

**Yüksek Puan:** Birey olumlu ve olumsuz yönlerini tanır ve kendine kabul edici bir tutumla yaklaşır. Bununla birlikte kişi kendiyi ve geçmiş yaşamıyla ilgili olumlu hislere sahiptir (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

**Düşük Puan:** Birey kendinden memnun değildir. Geçmişte yaşadıklarından dolayı hayal kırıklığı yaşamaktadır. Bazı kişisel özelliklerinden dolayı rahatsızlık hisseder. Ve olduğundan daha başka biri olmayı hayal eder (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

#### **2.2.4.2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler**

Önceki teorilerin birçoğu güven verici ve sıcak sosyal ilişkilerin önemini vurgulamaktadır. Sevme kapasitesi ruh sağlığının temel bileşeni olarak belirtilmektedir. Kendini gerçekleştiren bireyler, herkes için yüksek düzeyde merhamet ve empati duygularına sahip, yüksek düzeyde sevgi, daha derin dostluklar ve başkalarıyla eksiksiz biçimde özdeşim kurabilme kabiliyetine sahip olarak açıklanmaktadır. Başkalarıyla sıcak ilişkiler kurmak, olgunluğun bir kriteri olarak kendini göstermektedir. Yetişkin gelişim dönemleri teorileri, başka insanlarla yakın ilişkilerin kurulmasını, başkalarına rehberlik etmeyi ve yönlendirme yapmayı vurgulamaktadır. Sonuç olarak diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilmenin önemi psikolojik iyi oluş yaklaşımlarında defalarca vurgulanmaktadır (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

Johada sevme kapasitesinin ruh sağlığı kavramının temel bileşeni olduğunu ifade etmektedir. Maslow yüksek düzeyde empati duymanın, herkese sevgi gösterebilmenin, yakın dostluklar kurabilmenin kendini gerçekleştiren bireylerin temel nitelikleri olduğunu belirtmiştir. Allport da başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmenin olgunluğun temel göstergelerinden biri olduğunu ifade etmiştir. Erikson'un yetişkin gelişim aşamaları teorisinde belirttiği yakınlık kurma gereksinimi olarak başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmeyi ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

**Yüksek Puan:** Başkalarıyla sıcak, tatmin edici ve güvene dayalı ilişkiler kurar. Başkalarının refah düzeyiyle de ilgilenir. Güçlü düzeyde empati, yakınlık kurma ve merhamet gösterme kapasitesi bulunmaktadır. Kişilerarası ilişkilerinin karşılıklı fedakârlık gerektirdiğini anlar (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

**Düşük Puan:** Başkalarıyla sıcak ve güvene dayalı ilişkileri azdır. Başkalarıyla açık, sıcak ve ilgili ilişkiler kurmakta zorlanır. Sosyal ilişkilerinde hüsrana uğramış ve izole edilmiştir. Başkalarıyla bağlarını sürdürmek için özveride bulunmaya istekli değildir (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

### 2.2.4.3. Özerklik

Önceki literatürde özerklik, bağımsızlık ve davranışları içten kontrollü olarak düzenleme becerisi gibi kavramlar önemle vurgulanmıştır. Örnek olarak kendini gerçekleştiren bireyler, çevresindeki kültürü kabullenme konusunda direnç göstermekte ve özerk bir şekilde işlevsellik gösterdikleri belirtilmektedir. Tam fonksiyonda bulunan kişi başkalarından onay beklemez, kendisini kişisel kriterlerine göre değerlendirir. Başka bir ifadeyle yaşantısı üzerinde içsel değerlendirme odağına sahip olduğu ifade edilmektedir. Bireyselleşme, geleneklerden uzaklaşmanın da içinde bulunduğu toplumsal inanç, korku ve kurallardan bağımsızlaştığında ortaya çıkmaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramcıları tarafından da kişinin içsel değerlendirme sürecine yönelmesi sonuç olarak bireye sosyal hayatı düzenleyen kurallardan özgürleşme hissi kazandırdığı tespit edilmiştir (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

Maslow kendini gerçekleştiren bireylerin kültürlenmeye karşı dirençli olduklarını ve özerk bir tutum sergilediklerini ifade etmiştir. Rogers tam fonksiyonda bulunan bireylerin değerlendirme konusunda başkalarına bağımlılık göstermediklerini aksine kişisel ölçütlerini gözönünde bulundurarak değerlendirme sürecine girdiklerini ifade etmektedir. Jung bireyselleşme sürecinde kişinin geleneklerden kendini ayırdığını ve toplumsal inanç, korku ve kurallardan bağımsızlaştığını ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

**Yüksek Puan:** Karar verirken başkalarına bağımlı değildir, kendi kararlarını kendi verir. Belirli bir davranışa ve düşünceye yönlendiren sosyal baskıya karşı direnç gösterir. Davranışlarını içten denetim odaklı düzenler ve kendini kişisel ölçütlere göre değerlendirir (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

**Düşük Puan:** Başkalarının değerlendirmeleri ve beklentileri hakkında kaygı duymaktadır. Karar verirken başkalarına bağımlılık gösterir. Belirli bir davranışa ve düşünceye yönlendiren sosyal baskıya uymaktadır (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

### 2.2.4.4. Çevresel hakimiyet

Bireyin ruhsal dünyasına uygun çevresel koşulları tercih etme veya oluşturma kabiliyeti ruh sağlığının bir unsuru olarak tanımlanmaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramcıları da çevresel hakimiyet bileşeni hakkında bireyin karmaşık ortamlara müdahale etme veya kontrol etme becerisi gerektirdiğine dair açıklamada bulunmaktadır. Söz konusu

kuramlar kişinin dünyayı geliştirebilme ve zihinsel veya fiziksel boyutta yaratıcı etkinliklerle dünyayı değiştirebilme kapasitesini vurgulamaktadır. Kişinin çevresel imkanlardan faydalı bir şekilde yararlandığında başarılı yaşlanma gerçekleşmektedir. Söz konusu kuram ve yaklaşımlar çevresel hakimiyet gücünün psikolojik işlevselliğin önemli bir unsuru olduğunu belirtmektedirler (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

Johada bireyin psikolojik gelişimine uygun bir şekilde çevresel koşulları seçme veya oluşturmasının ruh sağlığının anahtar niteliği olduğunu belirtmiştir (Ryff ve Singer, 2008).

**Yüksek Puan:** Çevreyi ihtiyaçlarına göre yönetmede başarılı olmaktadır. Kişisel gereksinimlerine ve değerlerine uyan ortamlar seçebilir ya da oluşturabilir (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

**Düşük Puan:** Günlük işleri idare etmede zorluk yaşamaktadır. Çevresel koşulları değiştirmede veya geliştirmede güçlük yaşamaktadır. Dış dünyayı yönetmede zorluk yaşamaktadır. Çevresindeki fırsatları fark etmemektedir (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

#### **2.2.4.5. Yaşam amacı**

Ruh sağlığı, yaşamda anlam ve amaç olduğu hissiyatını veren inançları kapsayıcı şekilde tanımlanmaktadır. Olgunluğun tanımında niyetlilik ve yönlenmişlik hissi, yaşamın amacını açık ve net bir biçimde anlamak vurgulanmaktadır. Yaşam boyu gelişim teorileri, yaratıcı ve üretken olma ya da ileriki yaşlarda duygusal bütünlüğe erişme gibi yaşamın çeşitli evrelerinde değişkenlik gösteren hedef ve amaçlardan bahsetmektedir. Sonuç olarak pozitif anlamda psikolojik işlevsellik gösteren bireyler, yaşamın anlam içerdiği inancı doğrultusunda niyetlere, hedeflere ve bir yön duygusuna sahip olmaktadır (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

İyi oluşun bu alt boyutu varoluşçu yaklaşımlardan özellikle Frankl'ın anlam arayışı yaklaşımına dayanmaktadır. Frankl'ın Logoterapi Kuramı insanların acı ve ızdırap dolu yaşantılarında anlam ve amaç bulmasına yardım etmeyle ilgilidir. Allport olgunluk tanımında kişinin hayata dair amacını açık bir şekilde oluşturmayı ve o amaç doğrultusunda eylemlerde bulunmayı ifade etmiştir. Johada ruh sağlığı açıklamasında, yaşamda anlam ve amaç olduğuna yönelik inancın önemini vurgulamaktadır (Ryff ve Singer, 2008).



**Yüksek Puan:** Yaşamda hedefleri vardır. Şuan ve geçmiş yaşamında bir anlam olduğunu hisseder. Yaşamak için amaçları bulunmaktadır (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

**Düşük Puan:** Yaşamında anlam duygusu bulunmamaktadır. Yaşamda çok az hedefi vardır ve amaçları doğrultusunda oluşturduğu yön duygusundan yoksundur. Yaşama anlam yükleyen inançlara sahip değildir. Geçmiş yaşamında herhangi bir amaç görmemektedir (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

#### **2.2.4.6. Bireysel gelişim**

En iyi düzeyde psikolojik açıdan işlevsel olma durumu, bireyin yalnızca önceki özellikleri benimsemesiyle yeterli kalmamakta kendini geliştirmeye, büyümeye ve değişime açık hale getirmesini de gerektirmektedir. Bireyin kendini gerçekleştirme isteği ve potansiyelinin farkına varması, bireysel gelişimin klinik yaklaşımlarında temel bir husustur. Örnek vermek gerekirse yaşantılara açık olmak tam anlamıyla işlevsellik gösteren bireylerin en önemli özelliğidir. İşlevsel bireyler tüm sorunların ortadan kalktığı durağan bir konuma ulaşmak yerine, sürekli bir şekilde değişim, büyüme ve gelişim halindedirler. Yaşam boyu gelişim teorileri, yaşamın çeşitli dönemlerindeki zorluklarla ve görevlerle yüzleşmeye ve yaşam boyunca geliştirmeye önem vermektedir. Sonuç olarak sürekli gelişim ve kendini gerçekleştirme yukarıda bahsedilen teorilerde öne çıkan bir temadır. Ek olarak kişisel gelişim alt boyutu, Aristoteles'in eudaimonia kavramına en yakın olan iyi oluş boyutudur (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

Johada pozitif ruh sağlığı yaklaşımında kendini gerçekleştirmenin önemine vurgu yapmıştır. Rogers tam işlevsel olan bireyin tüm problemlerin çözüldüğü durağan bir duruma ulaşmaktan çok sürekli gelişim ve değişim isteği içinde olduğunu belirtmiştir. Yaşam boyu gelişim teorileri de (Buhler, Jung, Erikson, Neugarten) bireyin yaşamın farklı dönemlerinde çeşitli problemlerle karşılaşabileceğini ve devamlı bir şekilde gelişim içinde olması gerektiğini belirtmiştir (Ryff ve Singer, 2008).

**Yüksek Puan:** Sürekli bir şekilde gelişme hissi bulunmaktadır. Kendini gelişen ve büyüyen biri olarak hisseder. Yeni yaşantılara açıktır. Var olan potansiyelini en iyi şekilde ortaya koyduğuna yönelik hissi bulunmaktadır. Zamanla kendinde ve davranışlarında gelişme olduğunu fark eder (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

**Düşük Puan:** Kişisel durgunluk hali bulunmaktadır. Zaman içerisinde gelişme ve büyüme duygusu bulunmamaktadır. Yaşamla ilgili ilgisini kaybettiğini hisseder. Yeni davranışlar geliştirmek için yetersiz olduğunu düşünür (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

## **2.2.5.Psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalar**

### **2.2.5.1.Türkiye’de yapılan çalışmalar**

Çeçen ve Cenkseven (2007) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yalnızlık seviyeleri üzerinde psikolojik iyi oluşun bileşenlerinin manidar derecede yordama gücü olup olmadığını belirleyebilmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul alt bileşenleri ile yalnızlık arasında negatif yönde manidar ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşamda amaç bileşenlerinin yalnızlık üzerinde manidar bir yordama gücü olduğu bulunmuştur. Yalnızlık üzerinde en kuvvetli yordama gücüne sahip olan alt bileşenin diğerleriyle olumlu ilişkiler olduğu saptanmıştır.

İlğan, Sevinç, Niron, Kılıç ve Yumuşak (2015) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş seviyelerini açıklamayı ve psikolojik iyi oluş seviyelerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesini amaçlamıştır. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt bileşeninden en yüksek skoru elde ettikleri, özerklik alt bileşeninden en düşük skoru elde ettikleri bulgusuna ulaşılmıştır.

Karaca ve Lapa (2016) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada serbest zaman egzersiz katılımları ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişkiyi açıklamayı ve söz konusu değişken puanlarının cinsiyete göre manidar düzeyde farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin en yüksek skoru diğerleriyle olumlu ilişkiler alt bileşeninde gösterdikleri, en düşük skoru ise öz-kabul alt bileşenin de gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca serbest zaman egzersiz katılımı ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile psikolojik iyi oluş puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü manidar ilişkiler olduğu saptanmıştır.

Çelikler (2017) 20-35 yaş dilimindeki genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada bilinçli farkındalık seviyelerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelemeyi ve psikolojik iyi oluş ve başa çıkma tutumları ile bilinçli farkındalık değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlamıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık değişkenleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde manidar bir ilişki olduğu; psikolojik iyi oluş ile başa çıkma tutumlarının davranışsal boş verme ve inkar alt bileşenleri arasında negatif yönlü orta düzeyde manidar bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Uz-Baş vd. (2016) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile aşırı internet kullanımı değişkenleri arasında negatif yönlü manidar bir ilişki olduğu, psikolojik iyi oluş ile internetin olumsuz sonuçları değişkenleri arasında negatif yönlü manidar bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluşun problemlili internet kullanımı üzerinde manidar düzeyde açıklayıcı gücü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlaveten psikolojik iyi oluş ve arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyinin beraber internetin olumsuz sonuçları üzerinde manidar düzeyde açıklayıcı güce sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Karabacak (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkenleri arasındaki ilişkiyi tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma alt bileşen puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında negatif yönlü manidar bir ilişki olduğu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların zihin okuma alt bileşen puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların zihin okuma ve yakınlıktan kaçınma alt bileşenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde manidar düzeyde açıklayıcı güce sahip oldukları bulunmuştur.

Cengiz (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş, iç-dış denetim odağı, depresif belirtiler değişkenleri arasındaki ilişkileri tetkik etmeyi ve değişken puanlarının sosyo-demografik değişkenlere göre açıklamayı amaçlamıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile denetim odağı değişkenleri arasında negatif yönde manidar düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca psikolojik iyi oluş puanlarının yaş, cinsiyet, psikiyatri hastalığı olup olmama durumu ve depresyon düzeyi değişkenlerine

göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. 23 yaş ve üzeri bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri 23 yaşından küçük olan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Depresyon ölçeğinden 17 puandan az alan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin 17 ve üzeri puan alan bireylere göre daha fazla olduğu, psikiyatrik rahatsızlığı bulunan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayan bireylere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak içten denetim odağına sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının dıştan denetim odağına sahip olan bireylere göre manidar düzeyde daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Kaya-Göktepe (2014) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada dışavurumcu sanat terapi uygulamasının psikolojik iyi oluş ve akış durumu değişkenleri üzerindeki yordama gücünü tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda deneysel işlemin yapıldığı grupta psikolojik iyi oluş ön test ve son test değerleri arasında manidar düzeyde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluşun alt bileşenlerinin ön test ve son test değerlerinin deneysel işlemin yapıldığı grupta manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sanat terapisi uygulamasından sonra öz kabul, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşam amaçları alt bileşenlerinin ortalamaları yükselmiştir.

Şeker ve Akman (2015) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yurt dışından gelen üniversitede öğrenim gören öğrenciler ile Türkiye vatandaşı olan üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini birbirlerine göre incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu değişken puanlarının Türkiye vatandaşı olan öğrenciler ile yurtdışından gelen öğrencilere göre manidar düzeyde farklılaşma gösterip göstermediğini inceleme amacıyla yapılan fark analizi sonucunda Türkiye vatandaşı olan öğrenci örneğinde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş puanlarının manidar düzeyde daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Kuyumcu (2012c) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ile benlik kurguları değişkenleri arasındaki ilişkiyi tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ve benlik kurguları değişkenlerinin cinsiyete göre manidar düzeyde farklılaşma göstermedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte bağımsız ve ilişkisel benlik kurguları değişkenleri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif

yönlü manidar bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ilişki benlik kurgusu ile bağımsız benlik kurgusu alt bileşenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde manidar düzeyde yordama gücüne sahip oldukları bulunmuştur. Bağımsız benlik kurgusunun psikolojik iyi olma halini açıklamada ilişki benlik kurgusuna göre daha etkili olduğu tespit edilmiştir.

Kuyumcu (2012a) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi olma hali üzerindeki pozitif-negatif duygu durumlarının yordama gücünü tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler alt bileşeni ile pozitif duygu arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki olduğu, psikolojik iyi oluşun altı alt bileşeni ile negatif duygu arasında negatif yönlü manidar bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca pozitif duygu durumunun yalnızca psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler alt bileşeni üzerinde manidar düzeyde açıklayıcı güce sahip olduğu bununla birlikte negatif duygu durumunun ise psikolojik iyi oluşun bütün alt bileşenleri üzerinde manidar düzeyde açıklayıcı güce sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir. İlâveten negatif duygu durumunun pozitif duygu durumuna göre psikolojik iyi olma hali üzerinde daha yüksek açıklayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir.

Malkoç ve Yalçın (2015) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik dayanıklılık, sosyal destek düzeyi, başa çıkma stilleri değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde manidar düzeyde açıklayıcı güce sahip olup olmadıkları, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkide sosyal destek düzeyinin aracı etkisi olup olmadığı, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkide başa çıkma stiline aracı etkisi olup olmadığı sorularını cevaplamayı amaçlamıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stilleri, aileden algılanan sosyal destek düzeyi, arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyi, diğer kişilerden algılanan sosyal destek düzeyi değişkenleri arasında pozitif kuvvette manidar bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stilleri, aileden algılanan sosyal destek düzeyi, arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyi, diğer kişilerden algılanan sosyal destek düzeyi değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde manidar düzeyde açıklayıcı gücü oldukları saptanmıştır. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkide sosyal destek düzeyi ve başa çıkma stilleri değişkenlerinin kısmi aracı etkileri olduğu saptanmıştır.

Karaçam ve Pulur (2019) beden eğitimi öğretmenleri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada fiziksel öz saygı, akademik iyimserlik ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin

başarı algıları üzerinde açıklayıcı gücünü tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile akademik iyimserlik, fiziksel öz saygı, başarı algısı değişkenleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Seyhan (2014) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ile Tanrı tasavvuru değişkenleri arasındaki ilişkileri tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile olumlu Tanrı tasavvuru arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki; psikolojik iyi oluş ile olumsuz Tanrı tasavvuru arasında negatif yönlü manidar bir ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte olumsuz Tanrı tasavvurunun psikolojik iyi oluş üzerinde negatif yönlü açıklayıcı güce sahip olduğu; olumlu Tanrı tasavvurunun psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yönlü açıklayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir.

Telef, Uzman ve Ergün (2013) eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada değerler ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile başarı, hazcılık, evrenselcilik, öz yönelim, iyilikseverlik, uyma, güvenlik puanları arasında pozitif yönlü manidar ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca hazcılık, evrenselcilik, öz aşkınlık değer alt boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerinde manidar düzeyde açıklayıcı güce sahip oldukları saptanmıştır.

Ateş (2016) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada sosyal yetkinlik ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin akademik başarı üzerinde yordama güçlerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile sosyal yetkinlik, akademik başarı değişkenleri arasında pozitif yönlü manidar ilişkiler olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinlik değişkenlerinin birlikte akademik başarı üzerinde manidar düzeyde açıklayıcı güce sahip oldukları saptanmıştır.

Ateş ve Çelik (2018) eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada güvengenlik ve algılanan sosyal yetkinlik değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordama gücünü tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal yetkinlik, güvengenlik değişkenleri arasında pozitif yönlü manidar ilişki bulunduğu saptanmıştır. Bununla birlikte algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde manidar düzeyde açıklayıcı güce sahip oldukları bulgusu elde edilmiştir.

İkiz, Asıcı ve Kaya (2018) pedagojik formasyon eğitimi alan öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öğretmenlik mesleğine yönelik tutum üzerinde psikolojik iyi

oluş ve yaşamın amacı değişkenlerinin yordayıcı etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda psikolojik iyi oluş ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, yaşamın amacı alt boyutları (topluma katkı, ilişki, kişisel gelişim, fiziksel sağlık, aileye katkı, anlamlı yaşam, maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma/tanınma) arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır. Sonuç olarak psikolojik iyi oluş, yaşamın amaçlarının alt boyutlarından ünlü olma, kişisel gelişim, aileye katkı puanlarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum puanları üzerinde manidar düzeyde açıklayıcı güce sahip oldukları tespit edilmiştir.

Sezer (2013) kolay örnekleme yöntemi doğrultusunda ulaşılan 15-45 yaş aralığında olan bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada internet ve müzik değişkenlerinin psikolojik iyi oluş puanları üzerindeki etki güçlerini tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluşun kendini kabul, yaşam amacı, bireysel gelişim, otonomi, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutlarının internette geçirilen süreye, internette vakit geçirme yöntemleri, dinlenen müzik türü değişkenlerine göre manidar şekilde farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak internet kullanımının olmaması veya çok aşırı kullanımı psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Kardaş (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada kendini toparlama gücü, psikolojik iyi oluş, sosyal destek, şükran, iyimserlik, psikolojik ihtiyaç doyumu, benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişkileri tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile iyimserlik, şükran, sosyal destek, benlik saygısı, kendini toparlama gücü ve psikolojik ihtiyaç doyumunun özerklik, yeterlik, ilişkisellik alt boyutları arasında pozitif yönlü manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak şükran duygusunun artması aile, arkadaş ve diğer kişilerden algılanan sosyal destek düzeyinin artmasını sağlamaktadır. Bu durum psikolojik ihtiyaç doyumunun yükselmesini sağlamakta ve psikolojik ihtiyaç doyumunun yükselmesi de kendini toparlama gücü ve psikolojik iyi oluşun yükselmesini sağlamaktadır. Başka bir sonuç olarak da iyimserlik düzeyi yüksek olan katılımcıların arkadaş, aile ve diğer kişilerden algıladıkları sosyal destek düzeyi fazla olur. Sosyal destek düzeyinin fazla olması psikolojik ihtiyaç doyumunun yükselmesine, psikolojik ihtiyaç doyumunun yükselmesi de kendini toparlama gücünü ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesini sağlamaktadır.

Geçgin ve Sahranç (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş toplam puanı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde manidar bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte psikolojik iyi oluşun alt bileşenleri(çevresel hakimiyet, öz kabul, yaşam amacı, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim) ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde manidar ilişkiler olduğu saptanmıştır.

Anlı, Akın, Şar ve Eker (2015) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ile kendini sabotaj değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemeyi ve psikolojik iyi oluş ve kendini sabotaj puan ortalamalarının demografik değişkenler açısından manidar düzeyde farklılaşma gösterip göstermediğini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda kendini sabotaj ile psikolojik iyi oluş toplam puanı ve psikolojik iyi oluşun alt bileşen puanları arasında negatif yönde manidar ilişkiler bulunduğu saptanmıştır.

Hamurcu (2011) lisede öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yetkinlik inancı, psikolojik iyi oluş, psikolojik ihtiyaçlar değişkenleri arasındaki ilişkileri tetkik etmeyi hedeflemiştir. Yetkinlik inancının sosyal, duygusal, akademik alt bileşenleri ile psikolojik iyi oluşun alt bileşenleri arasında pozitif yönde manidar ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun alt bileşenleri ile psikolojik ihtiyaçların başarı alt bileşeni arasında pozitif yönde manidar ilişkiler saptanmıştır. Psikolojik iyi oluşun özerklik ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt bileşenleri ile psikolojik ihtiyacın ilişki alt bileşeni arasında pozitif manidar ilişkiler saptanmıştır. Psikolojik ihtiyacın özerklik alt bileşeni ile psikolojik iyi oluşun öz kabul alt bileşeni arasında manidar bir ilişki bulunmazken psikolojik iyi oluşun diğer alt bileşenleri ile özerklik ihtiyacı arasında pozitif manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler alt bileşeni dışındaki diğer alt bileşenler ile başatlık ihtiyacı alt bileşeni arasında pozitif manidar ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak psikolojik ihtiyaçların psikolojik iyi oluşun özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz kabul alt bileşenlerini manidar düzeyde açıkladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Demirci ve Şar (2017) Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada kendini bilme ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve söz konusu değişken puanlarının algılanan



anne baba tutumu değişkenine göre incelemeyi hedeflemiştir. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş toplam puanı ve psikolojik iyi oluşun alt bileşenleri ile kendini bilme arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluşun çevresel hakimiyet, öz kabul, yaşam amacı, özerklik alt bileşenlerinin kendini bilme değişkenini pozitif yönde manidar bir şekilde açıkladığı tespit edilmiştir.

İşgör (2017b) 24-56 yaş aralığındaki eğitim ve sağlık alanında çalışan bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada özgecilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışma sonucunda özgecilik ile psikolojik iyi oluş toplam puanı ve alt bileşenler arasında pozitif yönde manidar ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Deniz, Erus, vd. (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada duygusal zekanın psikolojik iyi olma hali ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide aracı gücünü tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile duygusal zeka ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi olma hali değişkenleri arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı gücü olduğu saptanmıştır.

Çetin-Dağlı ve Gündüz (2017) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada problemlili internet kullanımının yalnızlık ile psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında aracı etkisini araştırmayı hedeflemiştir. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile yalnızlık ve problemlili internet kullanımı değişkenleri arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak yalnızlık ile psikolojik iyi olma hali arasında problemlili internet kullanımının kısmi aracı etkisi bulunduğu saptanmıştır.

Yılmaz (2013) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluşu çeşitli değişkenlere göre incelemeyi hedeflemiştir. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş düzeylerinin problemlili ve problemsiz internet kullanımına göre manidar farklılaşma gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre problemsiz internet kullananların problemlili internet kullananlara kıyasla psikolojik iyi oluş düzeylerinin manidar derecede daha fazla olduğu tespit edilmiştir. İnterneti kullanım amacı ve kullanıldığı zaman dilimine göre psikolojik iyi oluş puanları manidar farklılaşma gösterirken internet kullanım süresine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin manidar farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Kılınç (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş üzerinde etkileşim kaygısı ve öz yeterliliğin yordama güçlerini incelemeyi

amaçlamıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile öz yeterlilik değişkenleri arasında pozitif yönde manidar ilişki; psikolojik iyi oluş ile etkileşim kaygısı değişkenleri arasında negatif yönde manidar ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş üzerinde etkileşim kaygısı ve öz yeterliliğin manidar derecede açıklayıcı güce sahip oldukları tespit edilmiştir.

Bulut (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada mutluluk, psikolojik iyi olma hali ve değerler arasındaki ilişkileri araştırmayı hedeflemiştir. Çalışma sonucunda değerler alt bileşen puanlarının yükselmesiyle birlikte psikolojik iyi olma hali ve mutluluk düzeyinin de yükseleceği bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik iyi oluşun mutluluk düzeyi üzerinde önemli bir etki gücü olduğu sonucu elde edilmiştir.

Erdem ve Kabasakal (2015) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ile yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı hedeflemiştir. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile romantik ve arkadaş ilişkilerinde kaygı, romantik ve arkadaş ilişkilerinde kaçınma değişkenleri arasında negatif yönde manidar derecede ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak romantik ve arkadaş ilişkilerinde bağlanma stillerinin psikolojik iyi olma hali üzerinde manidar derecede açıklayıcı güce sahip oldukları tespit edilmiştir.

Sarı ve Çakır (2016) üniversite öğrencileri ve pedagojik formasyon programı öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öznel iyi olma hali, psikolojik iyi olma hali ve mutluluk korkusu değişkenleri arasındaki ilişkileri araştırmayı hedeflemiştir. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluş arasında pozitif kuvvette manidar bir ilişki, mutluluk korkusu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif kuvvette manidar bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak mutluluk korkusu değişkeni öznel iyi oluşu ve psikolojik iyi oluşu negatif yönde açıklayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir.

Başerer (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada minnetarlık ve özgeci davranış üzerinde psikolojik iyi oluş ve demografik değişkenlerin açıklayıcılığını incelemeyi hedeflemiştir. Çalışma sonucunda minnetarlık ve özgeci davranış üzerinde psikolojik iyi olma halinin manidar derecede açıklayıcı gücü olduğu saptanmıştır.

Oğuz (2019) 18 yaş ve üzeri bireylerin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada duyguları ifade etme, içgörü ve kendini yansıtmaya, psikolojik iyi oluş, duygusal şemalar değişkenleri arasındaki etkileşimleri tetkik etmeyi hedeflemiştir. Araştırmanın neticesinde

kendini yansıtma ile psikolojik iyi olma hali arasında manidar bir etkileşim olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte psikolojik iyi olma hali ile duygusal şemalar arasında negatif kuvvette manidar bir ilişki, psikolojik iyi olma hali ile içgörü ve duyguları ifade etme arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır.

Savaş (2019) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada sosyal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve ahlaki olgunluk değişkenleri arasındaki ilişkiyi tetkik etmiştir. Çalışmanın neticesinde psikolojik iyi olma hali ile sosyal iyi olma hali ve ahlaki olgunluk arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca ahlaki olgunluğun psikolojik iyi olma ve sosyal iyi olma hali üzerinde manidar düzeyde açıklayıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Kocaman (2019) 20-50 yaş dilimindeki bireylerin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik iyi olma hali ile umut değişkenleri arasındaki ilişkiyi demografik değişkenlere göre araştırmayı hedeflemiştir. Sonuç olarak psikolojik iyi olma hali ile umut puanları arasında pozitif kuvvette manidar bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Genç ve Durmuş (2017) üniversitede formasyon eğitimine katılan öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada flört ilişkisi ve affetme düzeyinin psikolojik iyi olma hali üzerindeki açıklayıcı gücünü tetkik etmeyi hedeflemiştir. Psikolojik iyi olma hali ile affetme arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde manidar bir ilişki bulunmuştur. Affetmenin kendini affetme ve durumu affetme alt bileşenlerin psikolojik iyi olma hali üzerinde manidar derecede açıklayıcı güce sahip oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte başkalarını affetme ve flört ilişkisinin psikolojik iyi olma hali üzerinde manidar bir açıklayıcı güce sahip olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Özenç ve Gürkan (2019) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi olma hali ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkileri tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde psikolojik iyi olma hali ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında negatif yönlü manidar bir ilişki saptanmıştır.

#### ***2.2.5.2.Yurtdışında yapılan çalışmalar***

Zıskıs (2010) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada kişilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide şükran duygusunun aracı gücü olup olmadığını araştırmayı hedeflemiştir. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve şükran duygusu arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler elde

edilmiştir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş ile nevrozizm arasında negatif kuvvette manidar ilişki tespit edilmiştir. Dışadönüklük kişilik özelliği ile genel psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide şükran duygusunun kısmi aracı gücü olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte kişilik özellikleri ve şükran duygusunun birlikte psikolojik iyi oluş üzerinde açıklayıcı gücü olduğu saptanmıştır.

Archana vd. (2014) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş üzerinde açıklayıcı güce sahip olan değişkenleri belirlemeyi hedeflemiştir. Çalışma sonucunda psikolojik iyi olma hali ile günlük manevi yaşantılar ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak maneviyat ve psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi olma hali üzerinde açıklayıcı güce sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır.

Tangmunkongvorakul vd. (2019) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada akıllı telefon kullanımı ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkileri ele almayı hedeflemiştir. Çalışmanın sonucunda çok fazla akıllı telefon kullanımı olan öğrencilerin çok fazla akıllı telefon kullanımı olmayan öğrencilere kıyasla manidar derecede daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluş bildirmişlerdir. Sonuç olarak aşırı akıllı telefon kullanımının psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Freire, Ferradas, Valle, Nunez ve Vallejo (2016) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada akademik alanda başa çıkma yöntemlerinin oluşmasında bireysel faktörlerden psikolojik iyi olma halinin muhtemel katkısını incelemiştir. Çalışma sonucunda kendini kabul, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, yaşam amacı iyi oluş alt bileşenleri ile başa çıkma stratejilerinin planlama, sosyal arayış, pozitif yeniden değerlendirme alt bileşenleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır. Sonuç olarak psikolojik iyi olma hali puanlarının yükselmesiyle birlikte başa çıkma stratejilerinin kullanımlarının da arttığı saptanmıştır.

Ryff (1989a) genç, orta ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada pozitif işleyişi meydana getiren öğelerin neler olduğuna yönelik esas soruya merak uyandırmayı amaçlamıştır. Çalışma sonucunda genel olarak psikolojik iyi oluşun cinsiyete ve yaşa bağlı manidar farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kişisel gelişim alt boyutlarının yaşa göre manidar

farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda özerklik ve çevresel hakimiyet puanlarının genç yetişkinlikten orta yetişkinliğe doğru manidar derecede artışa geçtiği, yaşam amacı ve kişisel gelişim puanlarının da orta yetişkinlikten ileri yetişkinliğe doğru manidar derecede düşüşe geçtiği tespit edilmiştir. Psikolojik iyi olmanın bütün alt bileşenleri ile yaşam doyumu, duygusal denge, öz saygı, moral, içsel kontrol odağı alt bileşeni arasında pozitif yönlü manidar ilişkiler; depresyon, güçlü diğerleri kontrol odağı alt bileşeni, tesadüfi kontrol odağı alt bileşeni ile psikolojik iyi oluşun alt bileşenleri arasında negatif yönde manidar ilişkiler bulunmuştur.

Ryff ve Heidrich (1997) genç, orta ve ileri yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmaya yol gösteren esas soru; bireylerin şuan ve geleceğe yönelik iyi olma hali ile ilişkili değerlendirmeleri üzerinde geçmiş yaşantıların etkisi olup olmadığı şeklinde belirlenmiştir. Çalışma sonucunda normatif olayların(iş okul yaşantıları, aile ve arkadaş ilişkileri, yaşam aktiviteleri) şuan ve geleceğe yönelik psikolojik iyi olma hali üzerinde manidar derecede etki gücü olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte genç yetişkinlerde iyi olma hali üzerinde birincil olarak etki gücüne sahip yaşam etkinlikleri olduğu, orta yetişkinlik dönemindeki bireylerde iyi olma üzerinde birincil etki gücüne sahip arkadaş ve aile alanının olduğu, ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerde iyi olma üzerinde birincil etki gücüne sahip iş ve eğitim yaşantılarının olduğu tespit edilmiştir.

Ryff ve Keyes (1995) 25 ve üzeri yaş diliminde olan bireylerin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinin öne sürülen kuramsal yapısını sınımayı amaçlamıştır. Çalışma sonucunda bireysel gelişim ve yaşam amacı puanlarında yaş açısından manidar farklılaşma görülmüştür. Söz konusu durumda ileri yetişkin bireylerin puanlarının orta ve genç yetişkinlere göre daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Çevresel hakimiyet puanlarında yaşa bağlı olarak manidar farklılaşma görülmüştür. Söz konusu durumda genç yetişkinlerin puanlarının orta ve ileri yetişkinlere göre daha az olduğu bulgulanmıştır. Kendini kabul puanlarında yaşa bağlı olarak manidar derecede farklılaşma görülmemiştir. Özerklik puanlarında yaşa bağlı manidar derecede farklılaşma görülmüştür. Olumlu ilişkiler puanlarında yaşa bağlı manidar derecede farklılaşma olmuştur. Söz konusu durumda ileri yetişkinlerin olumlu ilişkiler puanlarının orta ve genç yetişkinlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluşun alt bileşenleri ile mutluluk, yaşam memnuniyeti arasında pozitif yönde manidar ilişkiler bulunmuştur. Depresyonun işlevsel olmayan enerji alt boyutu ile yaşam amacı

dışında diğer alt bileşenler arasında negatif yönde, işlevsel olmayan duygu ile psikolojik iyi oluşun bütün alt bileşenleri arasında negatif yönde manidar ilişkiler tespit edilmiştir.

Keyes vd. (2002) 25-74 yaş aralığındaki bireyler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu araştırmada psikolojik iyi oluşun alt bileşenleri(kendini kabul, pozitif ilişkiler, yaşam amacı, kişisel gelişim, özerklik, çevresel hakimiyet) ile yaşam doyumu, pozitif duygu arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte negatif duygu ile psikolojik iyi oluşun alt bileşenleri(yaşam amacı, kendini kabul, kişisel gelişim, özerklik, çevresel hakimiyet, pozitif ilişkiler) arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir. Sonuç olarak psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesiyle birlikte yaşın, dışa dönüklük düzeyinin, eğitimin, sorumluluğun yükseldiği, nevrozmin yükselmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Contreras vd. (2017) üniversite öğrencilerin katılımıyla kesitsel yöntemle gerçekleştirdiği epidemiyolojik betimleyici araştırma psikopatoloji ve psikolojik iyi olma halinin prevalansını hesaplamayı içermektedir. Araştırmanın neticesinde psikopatoloji semptomların görülme sıklığı %10-%13 arasında değiştiği görülmüştür. Bununla birlikte psikolojik iyi oluşun alt bileşenleri(öz kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kişisel gelişim) ile psikopatoloji alt bileşenleri arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır.

Walker (2009) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada maneviyat, din, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma hali değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemeyi hedeflemiştir. Çalışma neticesinde maneviyatın öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş üzerinde açıklayıcı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Fakat din değişkeninin psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş üzerinde manidar derecede açıklayıcı gücü bulunmamıştır.

Walker (2004) üniversite onur öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada akademik kolaylaştırıcı ve engel olarak tarif edilen akademik başarı faktörü ile psikolojik uyum algıları arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmanın neticesinde psikolojik iyi oluşun özerklik, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul alt bileşenleri ile akademik engel arasında negatif yönde manidar ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte kendini kabul, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler,

kişisel gelişim, çevresel hakimiyet alt bileşenleri ile akademik kolaylaştırıcı faktörü arasında pozitif manidar ilişkiler bulunmuştur.

Harris (2010) danışmanlık programında öğrenim gören yüksek lisans öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi olma hali ile algılanan sağlık durumu arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma sonucunda algılanan sağlık durumu puanları ile psikolojik iyi oluşun alt bileşen (öz kabul, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kişisel gelişim, çevresel hakimiyet) puanları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak psikolojik iyi olma halinin algılanan sağlık durumu üzerinde kuvvetli derecede yordayıcı etkisi olduğu saptanmıştır.

Al Jundy ve Talahmeh (2017) Üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi olma seviyelerini incelemeyi hedeflemiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin psikolojik iyi oluş hallerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik iyi olma puanlarının kadınlar lehine cinsiyete göre farklılaşma gösterdiği, yüksek gelir grubundaki öğrenciler lehine ekonomik düzeye göre farklılaşma gösterdiği, ikamet yerine göre köyde ikamet eden öğrenciler lehine farklılaşma gösterdiği, uzmanlık türüne göre insan bilimleri fakültelerinde okuyan öğrenciler lehine farklılaşma gösterdiği saptanmıştır.

Bhullar vd. (2014) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada ana hedef; Avustralya'daki üniversite öğrencilerin psikolojik iyi olma hallerinin profillerini tespit etmek olarak belirlenmiştir. Çalışma neticesinde psikolojik iyi oluşun alt bileşenleri (öz kabul, özerklik, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, pozitif ilişkiler) ile depresyon arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır.

Zaman ve Alı (2014) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik iyi oluş üzerinde problem odaklı başa çıkmanın yordayıcı etkisini incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde psikolojik iyi olma hali ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif kuvvette manidar bir ilişki saptanmıştır. Sonuç olarak problem odaklı başa çıkmanın psikolojik iyi olma üzerinde manidar derecede açıklayıcı gücü bulunmaktadır.

Liu vd. (2009) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada depresyon ve anksiyete puanları ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde depresyon ve anksiyete ile psikolojik iyi oluşun alt bileşenleri

arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır. Sonuç olarak depresyonun çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul alt bileşenleri üzerinde açıklayıcı gücü olduğu; anksiyetenin özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul alt bileşenleri üzerinde açıklayıcı gücü olduğu tespit edilmiştir.

Merryman (2012) danışmanlık eğitimi programına online katılım gösteren lisansüstü öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada algılanan sağlık ile psikolojik iyi olma hali boyutları arasındaki ilişkileri araştırmayı hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde psikolojik iyi oluş ile algılanan sağlık arasında yüksek derecede pozitif kuvvette manidar ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte psikolojik iyi oluşun altı alt boyutu ile algılanan sağlık arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda psikolojik iyi olma hali ile algılanan sağlık arasında manidar bir ilişki olduğu ve algılanan sağlık üzerinde psikolojik iyi oluşun yaşam amacı alt bileşenin en güçlü yordama gücüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tina-Yang (2010) Amerikalı lisansüstü öğrenciler ile Tayvan, Çin ve Kore'den Asyalı uluslararası lisansüstü öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi olma hali, stres ve başa çıkma arasındaki ilişkileri incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde Asyalı uluslararası lisansüstü öğrenciler Amerikalı lisansüstü öğrencilerden daha fazla stres yaşantısına sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca lisansüstü öğrencilerin tamamında aile ve çevre kaynaklı stres faktörlerinin uyumsuz başa çıkma tarzları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte lisansüstü öğrencilerin tamamında uyumlu başa çıkma tarzlarını tercih etmenin psikolojik iyi olma halini arttırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca Çinli uluslararası lisansüstü öğrenciler Amerikalı lisansüstü öğrencilerden daha fazla psikolojik iyi olma hali göstermişlerdir. Doktora derecesinde olan öğrencilerin kültürden bağımsız olarak daha az stres ve daha fazla psikolojik iyi olma hali bildirdiği tespit edilmiştir.

Ledezma, Vega, Perez ve Lujan (2017) kadın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada düzenli fiziksel aktivite ve fiziksel benlik algısının algılanan psikolojik iyi olma hali üzerindeki etki gücünü incelemeyi esas hedef olarak belirlemiştir. Çalışmanın neticesinde fiziksel etkinlik uygulaması, motor yeterlilik-fiziksel çekicilik faktörlerinin algılanan psikolojik iyi oluşun kendini kabul alt bileşeni üzerinde dolaylı etki



gücüne sahip oldukları, bununla birlikte kişisel gelişim alt bileşeni üzerinde de doğrudan etki gücüne sahip oldukları saptanmıştır.

Mammadzada (2019) üniversite 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ile sosyal destek arasında pozitif kuvvette manidar bir ilişki, psikolojik iyi oluş ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler olduğu saptanmıştır.

## **2.3.Bağlanma Stilleri**

### **2.3.1. Bağlanma kavramı**

Bowlby (1982) tarafından bağlanma, bireyin diğerinden yakınlık araması ve yakınlığı sürdürme isteğinde bulunması olarak tanımlanmıştır. Ainsworth (1969) tarafından bağlanma, bireyin bir başka bireyle arasında oluşturduğu sevgi dolu bağ olarak tanımlanmıştır. Başka bir ifadeyle Bowlby (1980; 1982) tarafından bağlanma kavramı, birey hasta olduğunda, korktuğunda ve yorgun düştüğünde diğeriyle yakın olma ve ilişki kurma amacıyla duyduğu yoğun istek olarak tanımlanmaktadır (Ayberk, 2011).

Bağlanma kuramının ana varsayımı, insan yavrularının doğduklarında ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri uygunluk düzeyine sahip olmadıkları için bir yetişkin tarafından korunup bakıldığında hayatta kalabilecekleri gerçeğidir. Bowlby'e göre doğumdan sonra bebeğin hayata tutunabilmesi için yetişkin tarafından ihtiyaçlarının yerine getirilmesi neticesinde bebek ile yetişkin arasında oluşan duygusal bağa bağlanma denmektedir (Hazan ve Shaver, 2000). Thompson (2002) tarafından bağlanma kavramı, bebek ile bakım veren yetişkin arasında kurulan ilişkide bebeğin bakım verenle yakın olma isteğiyle kendini gösteren, gergin durumlarda ortaya çıkan, tutarlılığı ve devamlılığı olan duygu yüklü bağ olarak tanımlanmaktadır (Akt. Başer –Şeker, 2009).

Bağlanma, çocuk ile bakım veren arasında kurulan duygusal bağın neden ve nasıl oluştuğunu, bununla birlikte kişilik gelişimin ve sosyal ilişkilerin çocukluk dönemindeki bağlanma stilinden nasıl etkilendiğini açıklamaya çalışan yaklaşımdır (Arslan, 2008). Bağlanma süreci, bebeğin doğumuyla birlikte annenin ya da bakımını üstlenen kişinin bebeği kucağına almasıyla başlamaktadır (Gürsoy, 2018). Ve bağlanma davranışı hayatın sonuna kadar devam etmektedir (Bowlby, 1969).

Bağlanma süreci, bebeğin kendi bakımını üstlenen yetişkine yakın olmasını ve bundan dolayı çevreden gelebilecek tehlikelerden korunmasına imkan sağlamaktadır. Bağlanma sisteminin temel amacı, bebeğin bakımını üstlenen kişiye yakınlığını korumasıdır. Bu sebeple bebek için gelişip büyüyebileceği güvenli bir alan oluşturulmuş olur (Morsünbül, 2005; Kapucu, 2014). Yakınlık kavramı; bebeğin annesi olarak sınırlandırmayarak bebeğin bakımını üstlenen kişiyle oluşturmuş olduğu etkileşim süreci olarak tanımlanmaktadır. Bununla beraber yakınlık süreci, bebeğin bakım veren yetişkini güven verici bir yer, riskli durumlarda koruyan ve yol gösteren biri olarak görmesidir. Burada esas husus, bebek ile bakım veren arasındaki yakınlık gücüdür ve bu yakınlık sürecinin neticesinde güven hissinin oluşmasıdır. Güven hissinin oluşması yaşamı etkileyebilecek düzeyde öneme sahiptir (Gürsoy, 2018).

Bowlby tarafından önceden bağlanma kavramı annenin bebeğe yakınlık sürecinde dokunması, görüntüsü ve sesi gibi birçok davranışsal sistemin bir sonucu olarak tanımlanmıştır. Fakat sonrasında bağlanma kavramının tanımlanmasında bebeğin bakım veren yetişkine sadece yakınlaşmasının yeterli olmadığı, bebeğin duygusal açıdan uygun ve duyarlı bir yetişkine ulaşmasının da gerekli olduğu belirtilmiştir (Kurt, 2017). Winnicott (2014), bebeğin anne sütü ve sıcaklığı kadar annesinden göreceği sevgi ve anlayışa da ihtiyacı olduğunu ifade etmektedir.

Bağlanma içsel bir süreç olduğundan dolayı gözlem yapılamamakta bunun yerine bağlanma davranışlarıyla gözleme fırsatı bulunmaktadır (Bee ve Boyd, 2009). Bağlanma davranışları; bebeğin bakım almaya yönelik ağlama, anneyi çağırma ve anneyi takip etme, anneye yakınlığı korumaya çalışma, tek başına kaldığında ya da yabancı biriyle kaldığında protesto davranışları sergilemeyi içermektedir (Bowlby, 1979). Başka bir ifadeyle bebeğin bakımını üstlenen yetişkinle kurmuş olduğu bağlanma sürecinin 4 esas davranışı bulunmaktadır. Bu davranışlar; yaklaşma ve yakınlığı sürdürme gereksinimi duyma, bakım veren yetişkinden ayrıldığında protesto etme, dünyayı keşfetmek için yetişkini güvenli bir üs olarak görme ve tehlike durumlarında bakımını üstlenen yetişkini sağlam bir sığınak olarak kullanmayı içermektedir (Çeçen, 2017; Hazan ve Shaver, 1987). Sonuç olarak bakımı üstlenen kişi bebek için ulaşılabilir, hassas ve tutarlı davranışlar gösteriyorsa güvenli bağlanma gerçekleşecektir. Böylelikle birey yaşamın farklı dönemlerinde karşılaşılabilecek gerginlik ve endişe verici durumlar karşısında güvenliğine yönelik bir tehdit hissetmez ve çevreyi keşfetme hevesi körelmez (Çeçen, 2017).

Bowlby' ye göre bağlanma davranışı üst düzeydeki canlılarda ve insanlarda bulunan, tehlike ve risk içeren uyaranlar karşısında güvenli bir yer olarak gördüğü kişiye yakınlaşmasını sağlayan içsel bir eğilimdir (Erdoğan, 2010). Bağlanma davranışı özellikle sıkıntılı, endişeli, yorgun, huzursuz ve acil durumlarda bebeğin kucağa alınarak sakinleştirildiği ve bakımını sağlandığı zaman ortaya çıkmaktadır. Diğer zamanlarda ise daha az ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple bağlanmanın temel işlevinin tehlike gösteren durumlardan korunma olduğu belirtilmiştir (Bowlby, 1988b).

Bağlanma duygusal açıdan karşılıklı olumlu bir etkileşime dayanmaktadır (Başer-Şeker, 2009). Bağlanma sadece çocukluk dönemiyle sınırlı kalmayıp yaşam boyunca sürmektedir. İlk temel ilişki olan bebek ile bakım veren arasındaki ilişki, yaşamın farklı dönemlerindeki bağlanma tarzları için örnek oluşturmaktadır (Pehlivan Türk, 2004). Bağlanma yaşam boyu gerekli ve yardımcı olan ve duygusal açıdan pozitif etkileri bulunan bir sistemdir. Erken yaşlarda oluşan bağlanma tarzı yaşamın sonraki dönemlerindeki ilişki kurma tarzını etkileyecektir. Bağlanma tarzı çoğunlukla değişime direnç göstererek yetişkinlik dönemine taşınmaktadır ve birey bu tarza göre ilişkilerini başlatacak ve sürdürecektir (Çeçen, 2017). Hamilton (2000) tarafından yapılan çalışmada bebeklerin anneleriyle oluşturdukları ilişkinin kalitesi ile ergenlik dönemindeki bağlanma tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Sonuç olarak bebek ile bakımını üstlenen kişi arasında oluşan yaşamın ilk sosyal ilişkisi olarak tanımlanan bağlanma; yaşamın diğer evrelerinde de gözlemlenen insan tabiatının vazgeçilmez bir parçasıdır (Akt. Başer –Şeker, 2009).

### **2.3.2. Bağlanma kuramı**

#### **2.3.2.1. Bowlby' nin bağlanma kuramı**

Bağlanma teorisi John Bowlby'nin çalışmasından geliştirilmiştir. Bowlby psikanaliz, etoloji ve öğrenme teorisinin fikirlerini bir araya getirerek anne-çocuk ilişkisine uygulamıştır. Bowlby, anne-bebek ilişkisinin oluşumunda açlık güdüsünden daha ayrı ve daha güçlü bir dürtü olduğunu tespit etmiş ve bağlanma kavramını öne sürmüştür (Ward, Ramsay, Turnbull, Benedettini ve Treasure, 2000).

John Bowlby, 1928 senesinde bilimsel eğitim aldığı Cambridge Üniversitesi' nden mezun olmuştur. Mezuniyetinden sonra uyumsuz çocukların bulunduğu bir okulda gönüllü bir şekilde çalışmaya başlamıştır. Çalıştığı okulda uyumsuz öğrencilerden iki öğrenciyle

İlgili deneyimler sayesinde mesleki anlamda amaçlarını kesinleştirmiştir. Bowlby' nin çalıştığı öğrencilerden birincisi, önceki okulundan hırsızlık gerekçesiyle atılmış, izole edilmiş, uzak ve ilgisiz ergenlik çağında bir çocuktur. Öğrenci istikrarlı bir bakım veren figürüne sahip değildir. İkinci öğrenci ise 7 ya da 8 yaşlarında olan Bowlby' nin gölgesi olarak tanınan sürekli Bowlby' nin etrafında dolanıp onu takip eden heyecanlı bir çocuktur. Bowlby erken dönem yaşantılarının kişilik gelişimi üzerindeki etkisini anladığı bu deneyimlerle çocuk psikiyatristliği alanına geçiş yapmaya karar vermiştir (Demirdağ, 2017).

Bowlby 1944 yılında yayınladığı “Kırkdört Çocuk Hırsız: Kişilikleri ve Yaşamları” isimli makalesinde erkek çocukların erken dönemde annelerinden ayrılma yaşantılarıyla yaşamın sonraki evrelerinde suça karışma durumu arasında pozitif düzeyde kuvvetli bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Makale yayınından sonra Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1950 senesinde Londra'daki evsiz çocukların ruh sağlığı hakkında bildiri sunması amacıyla John Bowlby' i çağırmıştır. Yayımlanan Dünya Sağlık Örgütü Raporu'nda çocukların yaşamlarının ilk üç yılında annelerinden ayrılmalarıyla ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklara yakalanma riskinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Raporun etki düzeyinin yüksek olmasına karşın yetersiz olduğu kısımlar da bulunmaktaydı. Yetersiz olduğu alan; anneden erken dönemde ayrılmanın niçin ve nasıl böylesi zorlu yaşantıları beraberinde getireceğini açıklamakta zayıf kalmasıydı (Hazan ve Shaver, 1994).

Psikoanalitik gelenekte eğitim alan Bowlby çocuklarla çalışmaya başladığında psikoanalitik kuram ile kendi gözlemleri arasında çelişkiler ortaya çıkmış ve psikanaltik geleneğin zayıf yönleriyle karşılaşmıştır. Bowlby nin zamanla artan psikoanalitik kurama yönelik doyumsuzluk hissiyle Dünya Sağlık Örgütü' nün raporunda belirttiği sorulara cevap arama arayışına girmiştir (Hazan ve Shaver, 1994). Sonuç olarak bağlanma teorisi ilk defa 1958 senesinde Bowlby tarafından bağlanma kavramının kullanılmasıyla geliştirilmiştir (Cikili-Uytun, Oztop ve Esel, 2013).

Bağlanma kuramına en büyük katkıları sunan John Bowlby ve Mary Ainsworth olmuştur. John Bowlby, Freud' un kişilik kuramını genişleten ve nesne ilişkileri kuramcıları olarak isimlendirilen Donald Winnicot, Margaret Mahler, Melanie Klein ve Heinz Kohut isimli psikologların fikirlerinden etkilenmiştir. Nesne kuramcıları Freud'un kişilik kuramından farklı yorumlar öne sürmüş olsalar da iki kuramın benzer özellikleri de bulunmaktadır. Benzer özelliklerden bir tanesi; Nesne kuramcıları Freudcular gibi erken

çocukluk çağı yaşantılarına çok önem vermektedir. Fakat Freud erken çocukluk yaşantılarında dürtüler ve iç çatışmalara odaklanmaktadır. Bu duruma karşın Nesne kuramcıları erken çocukluk yaşantılarında çocuk ile bakım veren arasındaki ilişkinin niteliğine odaklanmaktadır. Benzer olan ikinci husus da, Nesne Kuramcıları, çevredeki nesnelerin çocuğun bilinçaltında yansımalar oluşturduğunu ifade ederler. Çocuğun anne babasının bilinçaltı yansımaları, anne baba olmadığına da onları temsil edecek nesne görevi görmektedir. Başka bir ifadeyle, çocukların ebeveynleriyle ilişkisinin yaşamın ilerleyen evrelerindeki ilişkilerin niteliğini etkileme gücü bulunmaktadır (Burger, 2006). Bununla beraber bağlanma kuramcıların çocukların problemlerinin nedenlerini tamamıyla iç çatışmalarda aramamak gerektiğini bunun yerine anne-çocuk ilişkisinin incelenmesi gerektiğini belirten görüşleri nesne ilişkileri kuramcıların görüşlerini destekleyici niteliktedir (Başer-Şeker, 2009).

Çocuğun bağlanma örüntüsünün kaynağı ve doğası hakkında psikanalitik ve diğer psikoloji literatürde dört temel teori bulunmaktadır. Söz konusu teorilerin açıklamalarına aşağıda yer verilmiştir (Bowlby, 2012).

a. Çocuğun beslenme ve sıcaklık gibi karşılanması gereken temel fizyolojik ihtiyaçları bulunmaktadır. Bebeğin bir bağlanma figürüne özellikle anneye bağlılık göstermesi sonucunda anne bebeğin ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Böylece bebek kendisine bakım verenin doyum kaynağı olduğunu anlar ve ona karşı bağlılık geliştirir. Bu açıklamaya öğrenme teorisinden alınan bir kavram olan İkincil İtki Teorisi denmektedir. Ayrıca nesne ilişkilerinin sahte sevgi teorisi olarak da adlandırılmaktadır.

b. Bebeklerde içgüdüsel olarak bir insan memesine bağlılık geliştirmesi ve ona oral yoldan sahip olma eğilimi bulunmaktadır. Memeye bağlılık geliştiren bebek zaman ilerledikçe bir bakım verenin var olduğunu ve ona ilgisi olduğunu keşfetmektedir. Bu açıklamaya Birincil Emilen Nesne Teorisi denmektedir.

c. Bebeklerin içsel olarak insanlara dokunma ve temasta bulunma eğilimleri bulunmaktadır. Bu sebeple sıcaklık ve besin gibi temel ihtiyaçlardan farklı olarak bir nesneye gereksinim duyar ve ona bağlılık geliştirir. Bu açıklamaya Birincil Nesne Yapışması teorisi denmektedir.

d. Bebekler rahimden çıkarılmalarına kızarlar ve oraya tekrardan dönmeyi isterler, bu anlamda çaba gösterirler. Bu açıklamaya Birincil Rahme Dönüş teorisi denmektedir.

Bu dört teoriden en güçlü şekilde savunulmuş olan ikincil itki teorisi olmuştur. Freud' dan başlayarak birçok psikanalitik yazının temelinde yer almaktadır (Bowly, 2012). Bowlby (1958) 12 aylık bir bebeği gözlemlediğinde bağlanma örüntüsünün içgüdüsel bir şekilde oluşan birbirinden bağımsız tepkilerden oluştuğunu belirtmiştir (Bowly, 1958).

Bağlanma kuramında John Bowlby anne ile bebek arasındaki duygusal iletişimi bağlanma olarak tanımlamaktadır. Yokluğu durumunda bebeğin tepki gösterdiği kişiyi de bağlanma figürü olarak tanımlamaktadır (Çeçen, 2017). Bağlanma kuramı bağlanma davranışını açıklamaya çalışmaktadır. Bununla beraber çocukların ve diğer bireylerin diğer özel insanlara yönelik geliştirdikleri duygusal bağı açıklamaya çalışmaktadır (Bowlby, 1988a). Bağlanma kuramı, insanoğlunun doğuştan bağlanma sistemine sahip olduğunu ve bağlanma duyguları ve bağlanma davranışlarının bağlanma sistemini oluşturduğunu belirtmektedir. Bağlanma sistemi bebeğin anneye yakın olmasını sağlayarak bebeğin tehlikelerden korunması için gelişmiştir. Bebek korunma ihtiyacı içinde olduğundan dolayı bakım verenine yakınlaşması bağlanma sisteminde birinci strateji olarak ele alınmaktadır (Karadeniz, 2016).

Bağlanma sistemin 3 temel işlevi bulunmaktadır. Söz konusu temel işlevler bebeğin bağlanma sistemi içindeki davranışlarında gözlemlenmektedir. Bebek sıkıntıda olduğunda veya tehlikeli uyaranlar karşısında bağlanma figürüne yakın olma arayışına girmektedir. Böyle sıkıntılı zamanlarda bebeği sakinleştirme ve kendisini güvende hissetmesi için bağlanma figürü güvenli sığınak işlevi görmektedir. Bununla beraber bağlanma figürü bebeğin çevresini keşfetmesi için güvenli üs işlevi görmektedir. Bowlby' e göre bağlanma sisteminin bebeğin yakınlık kurma isteğini ve yakınlığı kuramadığında protesto tepkileri göstermesini içerecek şekilde yakınlığı koruma işlevi, güvenli sığınak işlevi ve güvenli üs işlevi bulunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

Çocuklar bakım veren yetişkinden ayrılmaları sonucunda ve yakınlık sağlanamadığında bazı duygusal tepkiler göstermektedirler. Ortaya çıkan duygusal tepkilerden birincisi karşı koyma (ayrılık protestosu) tepkisidir. Karşı koymada; çocuk bağlandığı yetişkini arar ve ona ulaşmaya çalışır. Bebekler bakım vereninden ayrıldığında ağlar ve başkasının onu sakinleştirmesine direnç göstererek ayrılığı protesto ederler. İkinci tepki çaresizliktir. Çaresizlikte; karşı koyma tepkisinin başarısızlıkla sonuçlanması neticesinde çocuğun depresyon ve hüsrani deneyimlemesidir. Çocuk bu evrede pasif durumdadır. Üçüncü tepki kopmadır. Kopma davranışında; çocuk bakım verene

ulaşamadığından dolayı aramaktan vazgeçmesidir. Bu son evrede bakım verenden kopma süreci başlamaktadır. Çocuk anneyle ilgilenmez, ilgisini başka şeylere yöneltir ve anneden uzaklaşır (Bowlby, 1980; Hazal ve Shaver, 1987).

Yaşamın ilk yılında aileden ayrılan ve bakım evine bırakılan çocuklar duygusal açıdan gelişimleri sekteye uğramaktadır. Genel olarak uyarıcılara geç ve güç bir şekilde tepki gösterirler. Çevreye ilgileri düşük düzeydedir. Çocuk, kendini uyarması için oturduğu yerden sallanma ve çiğneme gibi kalıplaşmış davranışlara başvurmaktadır. Bununla beraber parmak emme ve sallanma gibi bedensel haz veren davranışlara sıkça başvururlar. İlerleyen aşamalarda yalancı zihinsel gerilik durumuyla karşılaşılabilir. Bu gruptaki çocuklara ne kadar üst düzeyde bakım sunulursa sunulsun annesiyle büyüyen çocuklara kıyasla hastalanma ve ölme oranları fazla olmaktadır (Akt. Sayar ve Tüzün, 2006; Öztürk, 2002).

Bowlby' e göre bağlanmanın gelişebilmesi için sıcak, yakın ve devamlılık gösteren bir ilişkinin varlığı gerekmektedir. Kurulan bağlanma ilişkisinden hem anne hem de bebek doyum almalıdır (Keler, 2008). Bakım veren yetişkin bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olduğunda, bebeğin ihtiyaçlarını karşıladığında ve arada güvenli bir iletişim kurulduğunda güvenli bağlanma gerçekleşmektedir. Bunun aksine bakım veren yetişkin çocuğun ihtiyaçlarını göz ardı ettiğinde arada güvene dayalı bir iletişim kurulamadığında güvensiz bağlanma gerçekleşmektedir (Bowlby, 1969).

Sonuç olarak Bowlby psikopatoloji ile ruhsal açıdan sağlıklı olma arasındaki ilişkiyi “çatallanarak ayrılan yaylar” metaforuyla açıklamıştır. Gelişimsel psikiyatri bakış açısından faydalanarak Bowlby, yaşamın erken dönemlerinde geliştirilen ve içselleştirilen bağlanma örüntüsünün yaşam boyu gelişim üzerinde ve her şeyden önce ruh sağlığı üzerinde doğrudan etkileyici gücü olduğunu öne sürmüştür (Sümer vd., 2009).

### ***2.3.2.2.MaryAinsworth' un bağlanma kuramına katkısı***

Mevcut haliyle bağlanma teorisi John Bowlby ve Mary Ainsworth'un ortak çalışmasıyla oluşturulmuştur. Mary Ainsworth bağlanma kuramının temel kavramlarını deneysel bulgulara dönüştürmekle kalmamış aynı zamanda bağlanma kuramının genişlemesine de katkı sunmuştur. Mary Ainsworth' un bağlanma kuramına iki önemli katkısı vardır. Bunlar; ilk olarak bağlanma ilişkilerinde bireysel farklılıkların olduğunu

açıklaması ve ikinci olarak bakım vereni güvenli üs kavramıyla açıklaması şeklindedir (Parkes, Stevenson-Hinde ve Marris, 1991).

Ainsworth tarafından 12 aylık bebekleri doğal ortamda gözleme amacıyla yabancı durum testi olarak adlandırılan deneysel çalışma yapılmıştır (Ainsworth ve Bell, 1970). Yabancı durum testi 12 aylık bebeklerin annelerine yönelik bağlanma davranışlarının oluşturulmasında meydana gelen bireysel farklılıkları incelemeyi hedeflemektedir. Test 12 aylık bebeğin önce annesiyle birlikte, sonra annesi yanında olmadan, sonrasında tekrardan bir araya gelmeleri sonucunda tamamı 20 dakikalık bir süreyi içeren üçer dakikalık aşamalar içerisinde oyuncaklarla dolu bir odada gözlemlenmesini içermektedir. Yabancı durum testi, bebeğin keşif sürecinde annesini güvenli bir üs olarak kullanmasını, aşamalar içerisinde değişkenlik gösteren bağlanma-keşif dengesindeki bireysel farklılıkları inceleme fırsatı sunmaktadır (Bowlby,2012).

Bu çalışmada annesiyle birlikte sekiz aşamaya katılan bebeğin bağlanma durumu hakkında bilgi edinme amaçlanmıştır. Deneyin ilk aşamasında anne ve bebek oyuncaklarla dolu odada yalnız bırakılmıştır. Sonraki aşamada oyun odasına yabancı bir yetişkin alınmıştır. Sonraki aşamada anne odadan ayrılarak bebeği yabancı yetişkinle beraber bırakmıştır. Bu aşama bebeğin bağlanma örüntüsünü daha yoğun bir şekilde aktive etmek için tasarlanmıştır. Sonrasında anne odaya tekrardan geri dönmüştür. Çalışmada bebeğin anneden ayrılması ve tekrardan bir araya gelmesi aşamasındaki verdiği tepkiler gözlenmiştir. Ayrıca bebeğin anneden ayrılması ve ikinci defa bir araya gelmesinde bağlanma davranışının aktivasyon yoğunluğunun yüksek düzeyde olması beklenmiştir (Ainsworth 1979). Deneysel çalışmadaki gözlemleri sonucunda Ainsworth üç tür bağlanma stili tanımlamıştır. Bu bağlanma stilleri güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan şeklindedir (Hazan ve Shaver, 1987).

1. *Güvenli bağlanma:* Anneyle arasında güvenli bağlanma geliştiren bebekler, oyun odasında aktif olmuşlardır. Annelerinden ayrıldıkları zaman üzölmüşler ve temas aramışlardır. Ayrılık sürecinde kısa süre içinde sakinleştirilmişlerdir ve oynadıkları oyuna kısa sürede geri dönmüşlerdir (Bowly, 2012).

2. *Kaçınan bağlanma:* Bu örüntüye sahip olan bebekler anneyle ikinci defa biraraya geldiklerinde anneden kaçınmışlar ve uzak durmuşlardır. Yabancı yetişkine anneye kıyasla daha dostça davranışlar sergilemişlerdir (Bowly, 2012).



3. *Kaygılı-kararsız bağlanma*: Bu örüntüye sahip bebekler yakınlık kurma ile yakınlığa karşı direnç gösterme arasında kararsız kalmışlardır. Bu örüntüye sahip bebeklerin bazıları diğer bebeklere göre daha öfkeli davranışlar sergilemiş, birkaçı da diğer bebeklere göre daha pasif davranışlar sergilemiştir (Bowly, 2012).

### **2.3.2.3. Main ve Solomon'un çalışması**

Ainsworth ve arkadaşlarının yabancı durum testi sonucunda öne sürdükleri 3 bağlanma stiline ek olarak Main ve Solomon (1986, 1990) tarafından 4. bağlanma stili eklenmiştir. Main ve Solomon (1986, 1990) tarafından tanımlanan bağlanma stili Dağınık/Yönü Belirsiz Bağlanma stildir (Kesebir, Özdoğan-Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011; Main ve Morgan, 1996). Dağınık/Yönü Belirsiz Bağlanma örüntüsüne sahip olan çocuklar, Ainsworth tarafından belirtilen üç bağlanma stiline de uymayan çocuklardır. Bununla beraber bu çocuklar tutarlı davranışlar göstermeme, sebepsiz yere ağlama ve aniden susabilme davranış özellikleri gösterdikleri tespit edilmiştir (Yıldırım-Kurtuluş, 2016). Yapılan çalışmalarda dağınık/yönü belirsiz bağlanma stiline sahip olan çocukların bakım verenlerinin ruhsal problemlerinin yüksek olduğu, çocuklarını istismar ve ihmal ettiği ve kendi bağlanma figürüyle (anne) problemlerini çözemedikleri belirtilmiştir (Kesebir vd., 2011).

### **2.3.2.4. Harry Harlow'un çalışması**

Harry Harlow (1958), araştırmacıların insanlarda bağlanma sürecine odaklanılmasından öteye geçerek bağlanma kuramına önemli katkılar sunmuştur (Donley, 1993). Harlow insan olmayan primatlar (maymunlar) üzerinde deney yaparak anne yoksunluğu üzerinde araştırma yapmıştır. Harlow'un deneyinde maymunlar doğduktan sonra annelerinden alınarak ayrı kafeslere koyulmuş ve kendi kendine beslenip büyütülmüşlerdir. Bağlanma figürünü temsil eden iki yapay anne oluşturulmuştur. Yapay anne figürlerinden biri telle kaplanmış ve üzerine biberon koyulmuştur. Yapay anne figürlerinden ikincisi tahtadan yapılmış ve kumaş ile örtülmüştür. Gerçekleştirilen gözlemler sonucunda, yavru maymunların acıktıkları zaman telle kaplanmış üzerinde biberon olan yapay annenin yanına gittikleri, diğer zamanlarda kumaşla örtülü tahtadan yapılmış yapay annenin yanına gittikleri tespit edilmiştir. Ayrıca maymunlar üzüldükleri zaman kumaşla örtülü yapay anne figürünün yanına gittikleri görülmüştür (Harlow, 1958). Yapılan deney sonucunda bağlanma süreci için sadece fizyolojik ihtiyaçların

karşılanmasının yeterli olmadığı bununla beraber bebeğin sıcak ve şefkatli bir ilişkiye de ihtiyaç duyduğu çıkarımı yapılabilir.

### **2.3.3.İçsel çalışan modeller**

Birey erken dönemde bakım vereniyle yaşamış olduğu deneyimleri içselleştirerek içsel çalışan modelleri oluşturmaktadır. İçsel çalışan modeliyle birlikte bireyin dünyadan beklentileri, diğer insanlarla nasıl iletişime geçeceği zihninde kodlanmıştır (Bowlby, 1969). İçsel çalışan modeller bireyin kendisi ve dünyaya yönelik algısını biçimlendirmektedir. Böylelikle içsel çalışan modeller bireyin davranışlarını düzenlemektedir. Erken çocukluk yaşantıların özümsemesiyle oluşan içsel çalışan modeller bireyin kuracağı ilişkilerde, tutumlarında, beklentilerinde önemli bir rol oynamaktadır (Yazıcıoğlu, 2011).

Bowlby' e göre insanoğlunun hayatında kurduğu ilk sosyal ilişki anne ya da bakım veren yetişkinle gerçekleştirdiği ilişkidir. İlişkide bebeğin güvenlik hissinin karşılanması, ihtiyaçların karşılanması, duygusal yakınlık gösterilmesi durumunda, bebek kendini değerli hissedecek, sevmeye ve kabul edilmeye layık olduğunu düşünecek hem kendisine hem de dünyaya pozitif bir açıdan bakacaktır. Bu güvenli ilişki sonucunda birey yaşantılarını içselleştirerek hem kendisi hem de diğerleri hakkında zihninde temsiller ya da modeller oluşturacaktır. Bu modellere içsel çalışan modeller ya da zihinsel temsiller denmektedir. İçsel çalışan modeller diğerleri ve kendilik olarak iki yapıda incelenmektedir. Diğerleri hakkındaki içsel çalışan modeller bağlanma figürünün kim olduğu, nerde bulunacağı, nasıl tepki vereceği hakkındaki beklentiler olarak tanımlanır. Kendiliğe yönelik içsel çalışan modeller ise kişinin bağlanma figürü açısından kabul edilip edilmeyeceğine yönelik beklentiler olarak tanımlanır (Zerenoglu, 2011).

### **2.3.4.Yetişkinlikte bağlanma stilleri**

Bağlanma sisteminin temel ilkesi; bağlanma ilişkisinin ömür boyu devam edebilme niteliğine sahip olmasıdır (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1980). Son yıllarda Bowlby ve Ainsworth'un bağlanma stiline ilişkin görüşleri yetişkin dönemine de uyarlanmaya çalışılmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). Bebeğin ilk sosyal ilişkisi anneyle gerçekleşmektedir. Bebeklik döneminde bağlanma figürü rolünü anne üstlenmektedir. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde bağlanma figürü rolü anneden başka kişilere geçmektedir. Ergenlik döneminden başlayarak bağlanma gereksinimi ebeveynlerden akranlara

yönelmektedir. Yetişkinlik döneminde ise bağlanma gereksinimi eşe (partner) yönelmektedir (Ürgüp, 2017). Çocukluk döneminde bebek ve anne ilişkisinde bebek pasif konumdadır ve tek taraflı bakım alan konumdadır. Yetişkinlik dönemi bağlanma sürecinde ise karşılıklı etkileşim bulunmaktadır. Her iki taraf da hem bakım alır hem bakım vermektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

#### **2.3.4.1. Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma kuramı**

Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkinlik dönemi için 4 bağlanma stilinden oluşan yeni bir model önermiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991) öne sürdüğü yeni bağlanma modelini, benlik (olumlu, olumsuz) ve diğerleri (olumlu, olumsuz) içsel çalışma modellerinin kombinasyonlarıyla oluşturmuştur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bowlby içsel çalışan modelleri iki boyutta incelemiştir. Birinci boyut diğerleri boyutudur. Diğerleri boyutu; bağlanma figürünün yardım ve korunma çağrılarına duyarlı biri olup olmadığıyla ilgilidir. İkinci boyut benlik boyutudur. Benlik boyutu; kişinin kendisini bağlanma figürü tarafından yardım edilecek değerde görüp görmediğiyle ilgilidir (Bowlby, 1973).

Yetişkin bağlanma stilleri güvenli bağlanma (sakinlik, samimiyet ve özerklik), saplantılı bağlanma (ilişkilerde bağımlılık gösterme), kayıtsız bağlanma (yakın ilişkilere kayıtsız olma) ve korkulu bağlanma (sosyal ilişkilerden korkma ve kaçınma) stillerinden oluşmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

1. *Güvenli bağlanma*: Olumlu benlik modeliyle olumlu diğerleri modelinin birleşimiyle oluşmaktadır. Bu bağlanma örüntüsüne sahip olan insanlar diğerleri tarafından kabul edilecekleri, ihtiyaçlarına yanıt verileceği ve kendisinin de sevilmeye değer olduğu düşünceleri içinde olurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2. *Saplantılı bağlanma*: Olumsuz benlik modeliyle olumlu başkaları modelinin birleşimiyle oluşmaktadır. Bu bağlanma örüntüsüne sahip insanlar diğer insanların onayını kazanarak kendini kabul etmeye çalışacaktır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Başka bir ifadeyle kişi ilişkiler içinde kendini var etmeye çalışacaktır.

3. *Kayıtsız bağlanma*: Olumlu benlik modeliyle olumsuz başkaları modelinin birleşimiyle oluşmaktadır. Bu bağlanma örüntüsüne sahip insanlar başkalarından

rededilmeye karşı kendilerini muhafaza etmek için ilişki kurmaktan kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

4. *Korkulu bağlanma*: Olumsuz benlik modeliyle olumsuz başkaları modelinin birleşimiyle oluşmaktadır. Bu bağlanma örüntüsüne sahip olan insanlar hayal kırıklığı yaşamamak için başkalarıyla iletişime geçmekten kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

### **2.3.5. Bağlanma stilleriyle ilgili yapılan çalışmalar**

#### **2.3.5.1. Türkiye’de yapılan araştırmalar**

Erözkan (2004) lise öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada yalnızlık durumları ve bağlanma tarzlarının çeşitli demografik değişkenler tarafından araştırılmasını hedeflemiştir. Sonuç olarak güvenli bağlanma ile yalnızlık arasında negatif kuvvette; korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma ile yalnızlık arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır.

Erözkan (2005) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada iletişim becerileri üzerinde etkisi olan etmenleri belirlemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma ile iletişim becerileri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzının insan severlik, dengelilik, bağımsızlık, duyarlılık, dışadönüklük alt bileşenleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Korkulu bağlanma ile iletişim becerileri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzının insan severlik, dengelilik, bağımsızlık, duyarlılık, dışadönüklük alt bileşenleri arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler olduğu saptanmıştır. Kayıtsız bağlanma ile iletişim becerileri, benlik saygısı, kişilerarası ilişki tarzının insan severlik, dengelilik, duyarlılık, dışadönüklük alt bileşenleri arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler bulunmuşken kişilerarası ilişki tarzının bağımsızlık alt bileşeni ile kayıtsız bağlanma arasında pozitif kuvvette manidar ilişki bulunmuştur. Saplantılı bağlanma ile iletişim becerileri, kişilerarası ilişki tarzının insan severlik, dengelilik, duyarlılık, dışadönüklük alt bileşenleri arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler bulunmuşken kişilerarası ilişki tarzının bağımsızlık alt bileşeni ve benlik saygısının saplantılı bağlanma ile arasında manidar ilişkiler bulunmamıştır.

Erözkan (2011) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada karar stratejileri ile bağlanma tarzlarını çeşitli demografik değişkenler açısından incelemeyi

hedeflemiştir. Sonuç olarak güvenli bağlanma ile bağımsız ve mantıklı karar verme stratejileri arasında pozitif yönlü manidar ilişkiler; güvenli bağlanma ile kararsızlık ve içtepisel karar verme stratejisi arasında negatif yönlü manidar ilişkiler; saplantılı bağlanma ile mantıklı karar verme ve bağımsız karar verme stratejileri arasında negatif yönlü manidar ilişkiler; saplantılı bağlanma ile kararsızlık ve içtepisel karar verme stratejisi arasında pozitif yönlü manidar ilişkiler; kayıtsız bağlanma ile mantıklı karar verme stratejisi arasında negatif yönlü manidar ilişki; kayıtsız bağlanma ile kararsızlık, içtepisel karar verme, bağımsız karar verme stratejisi arasında pozitif yönlü manidar ilişkiler; korkulu bağlanma ile mantıklı, bağımsız ve içtepisel karar verme stratejileri arasında negatif yönlü manidar ilişkiler; korkulu bağlanma ile kararsızlık arasında ise pozitif yönlü manidar ilişkilerin bulunduğu tespit edilmiştir.

Karabacak ve Demir (2016) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve bağlanma tarzı değişkenlerinin özerklik değişkenini açıklayıcı güçlerini incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli, kaçınan ve kaygılı kararsız bağlanma tarzları ile özerkliğin özgürlük, yalnızlıktan hoşlanma, kişisel başarı alt bileşenleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ile güvenli bağlanma arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler; bilinçli farkındalık ile kaçınan ve kaygılı kararsız bağlanma tarzları arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma ile duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt bileşeni arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler; kaçınan ve kaygılı kararsız bağlanma tarzları ile duygu düzenlemenin bastırma alt bileşeni arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak duygu düzenleme, bağlanma tarzı, bilinçli farkındalık puanlarının özerklik puanlarını açıklayıcı gücüne sahip oldukları tespit edilmiştir.

Babacan-Gümüş ve Keskin (2016) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada şiddet eğilimi düzeyi ile bağlanma tarzlarını incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde korkulu bağlanma boyutunda şiddet eğilimi yüksek olan katılımcılar lehine şiddet eğilimi düzeyine göre manidar bir farklılaşma saptanmıştır. Kayıtsız, güvenli ve saplantılı bağlanma alt boyutlarında ise şiddet eğilimi düzeyine göre manidar bir farklılaşma bulunmamıştır. Şiddet eğilimi puanları ile korkulu ve saplantılı bağlanma alt boyut puanları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir.

Kayıtsız ve güvenli bağlanma puanları ile şiddet eğilimi puanları arasında manidar ilişkiler bulunmamıştır.

Durak-Batıgün ve Büyüksahin (2008) 18-40 yaş aralığındaki bireylerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik semptomlar ve bağlanma tarzları ile aleksitimi değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde aleksitimi puanları yüksek olan bireylerin daha fazla kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip oldukları tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle duygularını tanıma ve ifade etmede zorluk yaşayan bireylerin daha fazla kaygılı ve kaçınmacı bağlanma davranışları sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Ergin ve Dağ (2013) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma tarzları, psikolojik semptomlar ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları değişkenlerinin birbirleriyle ilişkilerini incelemeyi ve kişilerarası problem çözme yaklaşımının bağlanma tarzı ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkide aracı etkisini incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzları ile kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının probleme olumsuz yaklaşma, sorumluluk almama ve kendine güvensizlik alt bileşenleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzları ile kişilerarası problem çözme yaklaşımının yapıcı problem çözme alt bileşeni arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler; kaçınmacı bağlanma tarzı ile kişilerarası problem çözme yaklaşımının ısrarcı-sebaatkar yaklaşım alt bileşeni arasında negatif kuvvette manidar ilişki; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzı ile psikolojik semptomlar (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostilete, somatizasyon) arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak probleme olumsuz yaklaşmanın kaygılı bağlanma ile psikolojik semptomlar arasında kısmi aracı etkisi olduğu; kendine güvensizliğin ise kaçınmacı ve kaygılı bağlanma tarzları ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkilerde kısmi aracı etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Eraslan-Çapan (2009) öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada kişilerarası ilişkiler üzerinde bağlanma tarzlarının açıklayıcı gücünü incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma tarzı ile besleyici kişilerarası ilişki arasında pozitif kuvvette manidar ilişki; kayıtsız ve korkulu bağlanma tarzları ile ketleyici kişilerarası ilişkiler arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca güvenli bağlanma tarzının besleyici kişilerarası ilişkiler üzerinde manidar derecede

açıklayıcı gücü olduğu; kayıtsız bağlanma tarzının ketleyici kişilerarası ilişkiler üzerinde manidar derecede açıklayıcı gücü olduğu tespit edilmiştir.

Ürgüp (2017) lisede öğrenim gören üniversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada çocukluk çağında aile yaşantılarıyla oluşturdukları bağlanma tarzlarının sınav kaygısı durumundaki etki gücünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda sınav kaygısı düzeyleri ile anne babaya bağlanma ölçeği anne formu kontrol ve aşırı koruyucu alt boyutu arasında pozitif kuvvette manidar bir ilişki bulunmuştur.

Kurt (2017) İstanbul'un Pendik ilçesindeki devlet ve imam-hatip ortaokullarında öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada kardeş kıskançlığı ile anneye bağlanma tarzı arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Güvenli bağlanma ile kardeş kıskançlığı değişkenlerin puanları arasında negatif kuvvette manidar bir ilişki; kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma tarzları ile kardeş kıskançlığı değişkenleri puanları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma değişkenlerinin her birinin kardeş kıskançlığı üzerinde manidar derecede açıklayıcı etkileri tespit edilmiştir.

Karaşar (2014) öğretmen adaylarının katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada sosyal kaygı ile bağlanma tarzları değişkenlerini çeşitli demografik değişkenler tarafından incelemeyi hedeflemiştir. Sonuç olarak sosyal kaygı ile korkulu ve saplantılı bağlanma puanları arasında pozitif kuvvette; bireysel değersizlik duygusu ile korkulu ve saplantılı bağlanma puanları arasında pozitif kuvvette; eleştirilme kaygısı ile korkulu ve saplantılı bağlanma puanları arasında pozitif kuvvette; sosyal kaçınma ile güvenli bağlanma arasında negatif kuvvette; sosyal kaçınma ile korkulu ve saplantılı bağlanma puanları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir.

Çapri ve Yedigöz-Sönmez (2013) lise öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik semptomlar ve bağlanma tarzlarının tükenmişlik puanları üzerindeki açıklayıcı etkilerini incelemeyi ve tükenmişlik puanlarını çeşitli demografik değişkenler açısından değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma ile depresyon ve anksiyete puanları arasında negatif kuvvette; korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma tarzları ile depresyon, anksiyete, tükenme ve duyarsızlaşma arasında pozitif kuvvette; güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma tarzları ile yetkinlik arasında negatif

kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak bağlanma tarzlarının sadece tükenmişlik ölçeğinin yetkinlik alt boyutunda açıklayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir.

Dilmaç, Hamarta ve Arslan (2009) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma tarzlarına göre denetim odakları ve sürekli kaygı düzeylerini incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde sürekli kaygı ve denetim odağı puanları ile kaçınmacı ve kaygılı bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle kaygılı ve kaçınmacı bağlanma davranışları sergilendikçe sürekli kaygı ve yaşantıları üzerinde dıştan denetimli olma düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte korkulu ve saplantılı bağlanma tarzlarına sahip olan bireylerin sürekli kaygı düzeyleri, güvenli bağlanma tarzına sahip olan bireylerden manidar derecede daha yüksek olduğu; güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin denetim odağı puanlarının korkulu ve saplantılı bağlanma tarzındaki bireylerden manidar derecede daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle güvenli bağlanma sergileyen bireylerin yaşantıları üzerinde içten denetimli olma düzeyleri saplantılı ve korkulu bağlanma tarzındaki bireylerden daha fazla olduğu bulunmuştur.

Çetinkaya ve Akbaba (2011) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma tarzları ile kendini açma davranışı puanları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın sonucunda güvenli bağlanma puanları ile babaya, aynı cins yakına, karşı cins yakına, öğretmene, psikolojik danışmana kendini açma ve düşünceler, okul, aile, cinsellik, kişilik, zevk ve ilgi konularında kendi açma davranışları arasında pozitif manidar ilişkiler bulunmuştur. Saplantılı bağlanma tarzının babaya kendini açma ile arasında negatif manidar bir ilişki bulunurken, karşı cinsten yakına kendini açma ile arasında pozitif manidar bir ilişki bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma tarzında aynı cinsten yakına kendini açma ile arasında negatif manidar ilişki bulunurken düşünce konularında kendini açma ile arasında pozitif manidar bir ilişki bulunmuştur.

Karadeniz (2016) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada çocukluk yıllarında maruz kalınan istismar durumlarının yetişkinlik yıllarında yakın ilişkilerdeki bağlanma tarzları üzerindeki etkisini araştırmayı hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde duygusal ve fiziksel istismar yaşantısı olduğunu ifade eden grupta korkulu bağlanma tarzı puanlarının güvenli bağlanma tarzı puanlarından daha fazla olduğu tespit edilmiştir.



Demirel (2018) 18-64 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada yaşam doyumu, mutluluk, depresyon, bağlanma tarzları değişken puanları arasındaki ilişkiyi tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları ile mutluluk, yaşam doyumu puanları arasında negatif kuvvette; depresyon ile kaçınan ve kaygılı bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir.

Gürsoy (2018) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada yeme bağımlılığı ile bağlanma tarzları ve dürtüsellik değişken puanları arasındaki ilişkiyi tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde saplantılı bağlanma tarzı puanlarının yeme bağımlılığı durumuna göre yeme bağımlılığı olma durumu lehine manidar farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle yeme bağımlılığı olan katılımcıların yeme bağımlılığı olmayan katılımcılara göre manidar derecede daha fazla saplantılı bağlanma tarzı puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Berber-Çelik (2018) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi olma hali ve sosyal güvende hissetme ve memnuniyet değişkenleri üzerinde bağlanma tarzlarının açıklayıcı gücünü incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde psikolojik iyi olma hali ile güvenli bağlanma arasında pozitif kuvvette; psikolojik iyi olma hali ile saplantılı ve korkulu bağlanma arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ile güvenli bağlanma arasında pozitif; korkulu bağlanma ile sosyal güvende hissetme ve memnuniyet arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edildi. Sonuç olarak sosyal güvende hissetme ve psikolojik iyi olma hali üzerinde bağlanma tarzlarının açıklayıcı gücü olduğu saptanmıştır.

Yılmaz-Aydın (2018) üniversite sınavlarına hazırlanan lise 12. sınıf öğrencileri ve öğrencilerin annelerinin katılımıyla gerçekleşen çalışmada annenin kaygı durumu ile öğrencinin bağlanma tarzı ve sınav anksiyetesi değişken puanları arasındaki ilişkileri tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma tarzı ile sınav anksiyetesi arasında negatif kuvvette; korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma tarzları ile sınav anksiyetesi arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte annenin sürekli kaygı durumu ile öğrencinin kayıtsız, saplantılı, korkulu bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette ilişki bulunurken güvenli bağlanma tarzları ile annenin sürekli kaygı durumu arasında negatif kuvvette manidar derecede ilişkiler bulunmuştur.

Şirvanlı-Özen ve Aktan (2010) İstanbul'da çeşitli devlet ve özel kurumlarda öğrenim gören 6.,7.,8., 9., 10. sınıf öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada anne babaya bağlanma tarzı ile zorbalık durumunda kurban ve zorba olma durumları arasındaki ilişkide kullanılan başa çıkma yöntemlerinin aracı etkisini tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde erkek öğrencilerin anne babaya güvenli bağlanma tarzı ile zorba olma ve kurban olma arasında negatif yönde manidar ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak erkek öğrencilerde anne babaya güvenli bağlanma tarzı ile kurban olma arasındaki ilişkide başa çıkma yöntemlerinden kaçınma yönteminin ilişkiyi arttırıcı aracı etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Yücelten (2016) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada akıllı telefon ve internet bağımlılık durumu ile bağlanma tarzları arasındaki bağlantıyı incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde internet bağımlılığı durumu ile bağlanma tarzları arasında manidar bir farklılaşma görülmemiş fakat akıllı telefon bağımlılığı durumu ile bağlanma tarzları arasında manidar derecede farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu farklılaşmanın incelenmesi neticesinde akıllı telefon bağımlılığı bulunan öğrencilerde kayıtsız ve korkulu bağlanma tarzlarının daha fazla olduğu saptanmıştır.

Ayyıldız ve Elkin (2016) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada sürekli öfke düzeyi ve öfkeyi ifade biçimleri ile bağlanma tarzları arasındaki bağlantıyı tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma tarzı ile sürekli öfke düzeyi arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma tarzı ile sürekli öfke düzeyi arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma tarzı ile öfkeyi dışa vurma arasında negatif kuvvette; öfke kontrolü ile arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma tarzları ile öfkeyi bastırma arasında pozitif kuvvette; kayıtsız ve saplantılı bağlanma tarzları ile öfkeyi dışa vurma arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir.

Bulut (2017) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirmiş olduğu araştırmada öznel iyi oluş puanlarının çeşitli demografik sorular açısından incelenmesi ve bağlanma tarzlarının öznel iyi oluş puanı üzerindeki açıklayıcı gücünü belirlemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde öznel iyi olma hali puanları ile korkulu ve saplantılı bağlanma tarzı puanları arasında negatif kuvvette; güvenli bağlanma tarzı puanları ile öznel iyi olma hali

puanları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak öznel iyi olma hali puanlarında saplantılı ve güvenli bağlanma tarzı puanlarının manidar derecede açıklayıcı güçleri olduğu tespit edilmiştir.

Hamarta vd. (2009) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada duygusal zeka faktörleri(kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, stresle başa çıkma, genel ruh hali, uyumluluk) üzerinde bağlanma tarzlarının açıklayıcı gücünü belirlemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma ile kişisel beceri, kişilerarası beceri, stresle başa çıkma, genel ruh hali, uyumluluk puanları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Korkulu bağlanma tarzı ile kişisel beceri, kişilerarası beceri, stresle başa çıkma, genel ruh hali, uyumluluk puanları arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Saplantılı bağlanma tarzı ile kişilerarası beceri arasında pozitif; uyumluluk ile saplantılı bağlanma tarzı arasında negatif; kayıtsız bağlanma tarzı ile kişilerarası beceriler arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir.

Arı ve Deniz (2015) evliliğinde sıkıntılar yaşayan kişilerin katılımıyla gerçekleşen araştırmada bağlanma tarzları ile erken dönem uyumsuz şema değişkenleri arasındaki ilişkiyi ele almayı amaçlamıştır. Çalışmanın neticesinde kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif kuvvette ilişkiler saptanmıştır. Güvenli bağlanma sergileyen bireylerin uyumsuz şema puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Korkulu bağlanma sergileyen bireylerin uyumsuz şema puanlarının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gültekin ve Arıcıoğlu (2017) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma tarzları ile sosyal bağlılık kavramları arasındaki bağlantıyı incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma ile sosyal bağlılık arasında pozitif kuvvette; saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma tarzları ile sosyal bağlılık puanları arasında negatif kuvvette manidar derecede ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak bağlanma tarzlarının sosyal bağlılık puanı üzerinde açıklayıcı gücü olduğu tespit edilmiştir.

Başer-Şeker (2009) lisede öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada yaşam doyumu ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma ile yaşam doyumu arasında pozitif kuvvette; korkulu ve saplantılı bağlanma tarzları ile yaşam doyumu arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır.

Yazıcı-Çelebi (2017) lisede öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleşen çalışmada bağlanma tarzları ile sosyal anksiyete arasındaki etkileşimi değerlendirmeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde korkulu ve saplantılı bağlanma tarzları ile sosyal anksiyete arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler bulunmuştur. Güvenli bağlanma ile sosyal anksiyete arasında negatif manidar derecede ilişki tespit edilmiştir.

İmamoğlu (2003) Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerin son sınıfında öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma tarzları ile öfke ifade biçimleri ve sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişkiyi tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde sürekli öfke düzeyi ile korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette; öfkenin içe yöneltilmesi ile korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette; öfkenin içe yöneltilmesi ile güvenli bağlanma tarzı arasında negatif kuvvette; öfkenin dışa yöneltilmesi ile korkulu ve kayıtsız bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette; kontrol edilmiş öfke ile korkulu bağlanma tarzı arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir.

Demir (2017) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma tarzları ile kaygı durumları ve yetersizlik duygusu arasındaki bağlantıyı incelemeyi hedeflemiştir. Sonuç olarak güvenli bağlanma puanları ile yetersizlik hissi puanları arasında negatif kuvvette; saplantılı bağlanma puanları ile yetersizlik hissi puanları arasında pozitif kuvvette; güvenli bağlanma puanları ile sürekli kaygı durumu arasında negatif kuvvette; saplantılı bağlanma puanları ile sürekli kaygı durumu arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir.

İlhan ve Özdemir (2012) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada beliren yetişkinlerin bağlanma tarzı, cinsiyet ve yaş faktörlerinin kimlik statüleri üzerindeki açıklayıcı etkisini tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvensiz bağlanma tarzının kimlik kargaşası ve kimlik arayışı üzerinde; güvenli bağlanma tarzının başarılı kimlik oluşturmada pozitif açıklayıcı etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Çam ve Şahin-Çelik (2018) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleşen çalışmada ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar üzerinde bağlanma tarzı puanlarının açıklayıcı gücünü tetkik etmeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtma puanları ile güvensiz bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler

tespit edilmiştir. Sonuç olarak ilişkiye yönelik bilişsel çarpıtma puanları üzerinde güvensiz bağlanma tarzı puanlarının manidar derecede açıklayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir.

Kartal–Sağırılı (2019) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada affetme durumu ile bağlanma tarzları değişken puanları arasındaki etkileşimi araştırmayı hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan katılımcıların kendini, diğerlerini ve durumu affetme düzeylerinin yüksek olduğu; korkulu bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin kendini, diğerleri ve durumu affetme düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır.

### ***2.3.5.2.Yurtdışında yapılan araştırmalar***

Smerek (2001) üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada anne babaya güvenli bağlanma tarzına sahip olmanın, yetişkin bağlanma tarzlarının ve travma geçmişi değişkenlerinin üniversiteye uyum düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmanın neticesinde üniversiteye uyum düzeyi ile anne babaya güvenli bağlanma arasındaki ilişkide yetişkin bağlanma tarzlarının kuvvetli bir aracı etkisi bulunmamıştır. Bununla birlikte algılanan akademik ve sosyal uyum düzeyleri üzerinde güvenli bağlanma tarzının tahmin edici gücü olduğu saptanmıştır. Çalışma yılın başlangıcında, ortasında ve sonunda öğrencilere anketler uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Yılın başlangıcında güvenli bağlanma tarzına sahip olmanın yılın sonraki zamanlarında da güvenli bağlanma tarzına sahip olma durumu üzerinde etkili bir yordama gücü olduğu tespit edilmiştir. Travma değişkenleri ile saplantılı ve kayıtsız-kaçınan bağlanma tarzları değişkenleri arasında ilişki tespit edilmemiştir.

Sherry, Lyddon ve Henson (2007) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada kişilik stilleri ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde saplantılı bağlanma tarzı ile antisosyal, bağımlı, şizotipal, borderline, paranoit ve kaçınan kişilik stilleri arasında pozitif kuvvette; saplantılı bağlanma tarzı ile zorlanımlı kişilik stili arasında negatif kuvvette manidar ilişki tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma tarzı ile histriyonik kişilik stili arasında negatif kuvvette; kaçınan bağlanma tarzı ile şizotipal, paranoid, şizoid kişilik stilleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Korkulu bağlanma tarzı ile narsistik, histriyonik kişilik stilleri arasında negatif kuvvette; korkulu bağlanma tarzı ile bağımlı, şizotipal, borderline, kaçınan, paranoid, şizoid kişilik stilleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit

edilmiştir. Güvenli bağlanma tarzı ile narsistik, histriyonik kişilik stilleri arasında pozitif kuvvette; güvenli bağlanma tarzı ile bağımlı, şizotipal, paranoid, boderline, kaçınan, şizoid kişilik stilleri arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak bağlanma boyutlarının kişilik stillerinden 7 tanesi üzerinde açıklayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karreman ve Vingerhoets (2012) 16-67 yaş aralığındaki bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma tarzları ile psikolojik iyi olma hali arasındaki etkileşimde duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı etkisinin incelenmesi amaç olarak belirtilmiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma tarzı ile iyi olma hali arasında pozitif kuvvette; korkulu ve saplantılı bağlanma tarzları ile iyi olma hali arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Yeniden değerlendirerek duyguları kontrol etme yöntemiyle güvenli ve kaçınan bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette; yeniden değerlendirerek duyguları kontrol etme yöntemiyle saplantılı bağlanma arasında negatif kuvvette; duyguları bastırma yöntemiyle güvenli bağlanma arasında negatif kuvvette; duyguları bastırma yöntemiyle korkulu, kaçınan, saplantılı bağlanma tarzları arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık ile güvenli ve kaçınan bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette; korkulu ve saplantılı bağlanma tarzları ile arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır. Sonuç olarak katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerindeki farklılıklarda bağlanma tarzlarının manidar derecede işlevi olduğu tespit edilmiştir.

Dwiwardani vd. (2014) 18-76 yaş aralığındaki bireylerin katılımıyla gerçekleşen çalışmada alçak gönüllük, minnetarlık, affedicilik erdemli davranışların üzerinde bağlanma tarzları ve yılmazlığın yordayıcı etkisi incelenmiştir. Çalışmanın neticesinde yılmazlık, dindarlık, minnetarlık, affedicilik puanları ile kaygılı bağlanma tarzı puanları arasında negatif kuvvette; dindarlık, alçakgönüllük, minnetarlık, affedicilik puanları ile kaçınan bağlanma tarzı puanları arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak bağlanma tarzı ve yılmazlık düzeylerinin erdemli davranışların gelişiminde önemli etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Nilsson, Holmqvist ve Jonson (2011) ergenlik dönemindeki bireylerin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada katılımcılar tarafından ifade edilen bağlanma tarzları ile travmatik deneyimler, dissosiyatif bozukluklar arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde kişilerarası travma ile kaygılı bağlanma tarzı arasında pozitif

kuvvette; erken çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette; dissosiyatif bozukluk ile kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları puanları arasında pozitif kuvvette manidar derecede ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak düşük seviyede kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzlarının travma deneyimleri sonucu ortaya çıkan dissosiyatif bozukluklara karşı koruyucu etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Lapsley ve Edgerton (2002) genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ayrılma-bireyleşme, yetişkin bağlanma stilleri ve üniversiteye uyum değişken puanları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma tarzı ile okula uyum değişkenleri arasında pozitif kuvvette; okula uyum ile korkulu ve saplantılı bağlanma tarzı puanları arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler bulunmuştur.

Bodner, Bergman ve Cohen-Fridel (2014) 21-65 yaş aralığındaki genç yetişkinler, orta yetişkinler, ileri yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yaşamın anlamı ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemeyi bununla birlikte anlamın varlığı ve anlam arayışı alt bileşenlerine göre bağlanma tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma tarzına sahip olan bireyler güvensiz bağlanan bireylere göre anlamın varlığı alt bileşeninden daha yüksek puanlar; anlam arayışı bileşeninden de daha az puanlar almışlardır. Korkulu bağlanan bireyler diğer bağlanma tarzındaki bireylere göre anlam arayışı alt bileşeninden daha yüksek puanlar almışlardır.

Ambruster ve Witherington (2016) psikoloji bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada yetişkin bağlanma tarzları, anksiyetenin 5 türü, erken dönem anne babayla bağ kurma deneyimleri arasındaki ilişkileri incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde erken dönem bağ kurma anıları ile güvenli, saplantılı ve korkulu bağlanma tarzları arasında manidar derecede ilişkiler tespit edilmişken erken dönem bağ kurma deneyimleri ile kaçınan bağlanma tarzı arasında manidar derecede bir ilişki tespit edilmemiştir. Güvenli bağlanma tarzı ile anksiyetenin bütün alt boyutları (obsesif kompulsif, panik bozukluk, endişe hali, sosyal etkileşim anksiyetesi, travma sonrası semptomlar) arasında negatif kuvvette; saplantılı ve korkulu bağlanma tarzları ile anksiyetenin bütün alt boyutları (obsesif kompulsif, panik bozukluk, endişe hali, sosyal etkileşim anksiyetesi, travma sonrası semptomlar) arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma tarzı ile anksiyetenin alt boyutları arasında ilişki tespit edilmemiştir.

Declercq ve Willemsen (2006) tarafından yapılan 544 yetişkinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada yetişkin bağlanma tarzları ile psikolojik sıkıntı durumları arasındaki etkileşimleri incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde saplantılı ve korkulu-kaçınan bağlanma tarzı olan bireylerin güvenli ve kayıtsız bağlanma tarzı olan bireylere kıyasla daha fazla stres belirtisi gösterdiği tespit edilmiştir.

Lopez, Mauricio, Gormley, Simko ve Berger (2001) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada yetişkin bağlanma tarzları, uyum bozucu problemlerle başa çıkma tarzları ve sıkıntı durumları arasındaki etkileşimleri incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları ile tepkisel başa çıkma tarzı arasında negatif kuvvette; kaçınan bağlanma tarzı ile baskılayıcı başa çıkma tarzı arasında negatif kuvvette; kaygılı bağlanma tarzı ile depresyon arasında pozitif kuvvette; kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları ile durumluluk-sürekli kaygı arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak güvensiz bağlanma puanlarının sıkıntı puanları üzerindeki etkisinde problemle başa çıkma tarzlarının güçlü düzeyde aracı etkisi olduğu saptanmıştır.

Elgin ve Pritchard (2006) erkek ve kadın lisans öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada yeme bozukluğu ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Çalışmanın neticesinde vücut memnuniyetsizliği ile güvenli bağlanma tarzı arasında negatif kuvvette manidar ilişki tespit edilmiştir. Korkulu bağlanma tarzı ile kadınlarda bulimia arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Erkek katılımcılarda güvenli bağlanma tarzı ile bulimia, vücut memnuniyetsizliği ve zayıflık dürtüleri arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır.

Unger ve Luca (2014) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada bağlanma tarzları ile çocukluk çağı fiziksel istismar değişkenleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde diğer çocukluk istismar biçimleri kontrol altına alındığında fiziksel istismar geçmişi ile kaçınan bağlanma tarzı arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Duygusal istismar ile kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. İhmal ile kaygılı bağlanma arasında pozitif kuvvette manidar bir ilişki saptanmıştır. Cinsel istismar ile kaçınan bağlanma arasında pozitif kuvvette manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte sosyal destek ile kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir.



Qaisy ve Darwish (2018) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleşen çalışmada bağlanma tarzları, aleksitimi, anne babanın eğitim durumu, geniş aile, cinsiyet değişkenleri arasındaki etkileşimleri değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın neticesinde aleksitimi ile güvenli bağlanma tarzı arasında negatif kuvvette; aleksitimi ile kaçınan bağlanma tarzı arasında pozitif kuvvette; aleksitimi ile kaygılı kararsız bağlanma tarzı arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır.

Harvey ve Byrd (2000) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleşen çalışmada algılanan ailelerine bağlanma düzeyleri ile ailelerin hayatın zorlukları karşısındaki başetme yöntemleri arasındaki bağlantıyı incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan katılımcıların ailelerinin sorunlar karşısında aktif başetme stratejilerini denedikleri tespit edilmiştir. Kaygılı kararsız bağlanma tarzına sahip olan katılımcıların ailelerinin sorunlar karşısında pasif başetme stratejilerini kullandıkları tespit etmiştir.

Habibi vd. (2018) üniversite öğrencilerin üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada algılanan yalnızlık, bağlanma tarzları, psikolojik iyi olma hali puanlarının sigara kullanıp kullanmama durumuna göre değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda sigara içen öğrencilerin daha yüksek seviyede kaygılı bağlanma gösterdikleri ve kendilerini yalnız hissettikleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte sigara içen öğrencilerin daha yüksek düzeyde psikolojik problem yaşadıkları tespit edilmiştir.

Unger (2011) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleşen araştırmada çocukluk çağı istismar türleri ile yetişkinlikte güvensiz bağlanma tarzları arasında ilişki olduğu ve bağlanma tarzlarının olumsuz sonuçlar ve çocukluk çağı istismar geçmişi arasında aracı etkisi olduğu hipotez olarak sınanmıştır. Çalışmanın neticesinde kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları ile sosyal destek arasında negatif kuvvette ilişki tespit edilmiştir. Kaçınan ve kaygılı bağlanma tarzları ile öz saygı arasında negatif kuvvette manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel istismar ile kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Duygusal istismar ile kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanma tarzı ile ihmal arasında pozitif kuvvette manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma tarzı ile cinsel istismar arasında pozitif kuvvette manidar bir ilişki tespit edilmiştir.

Carr, Colthurst, Coyle ve Elliott (2013) birinci sınıf üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada bağlanma boyutları, psikososyal iyi olma hali ve ruh sağlığı değişkenleri arasındaki açıklayıcı gücü incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvensiz bağlanma boyutlarının olumsuz ruh sağlığı ve psikososyal iyilik hali üzerinde açıklayıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Li ve Lin (2014) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada bağlanma tarzları ve internet bağımlılığı davranışları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvensiz bağlanma tarzı ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte güvenli bağlanma tarzı ile internet bağımlılığı davranışları arasında negatif kuvvette manidar bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cronin, Pepping ve O' Donovan (2018) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada arkadaşlara bağlanma düzeyi, ruh sağlığı, kişilerarası işleyiş değişkenleri arasındaki ilişki düzeyleri ve duygu düzenleme durumunun bu ilişkilerde aracı etkisi olup olmadığını incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde duyguları düzenlemede zorluk yaşama düzeyi ile arkadaşlara kaçınan ve kaygılı bağlanma düzeyi arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Depresyon düzeyi ile arkadaşlara kaçınan ve kaygılı bağlanma düzeyi arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Kaygı düzeyi ile arkadaşlara kaçınan ve kaygılı bağlanma düzeyi arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Arkadaşlara kaygılı bağlanma ile stres düzeyi arasında manidar düzeyde pozitif kuvvette ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte kişilerarası ilişkilerde sıkıntı yaşama düzeyi ile arkadaşlara kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir.

Yum ve Li (2007) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada farklı kültürel ortamlarda güvenli ve güvensiz bağlanma tarzlarının ilişki bakım stratejileri ve istenen ilişki özellikleri üzerindeki açıklayıcılığını incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde kültürden bağımsız olmak üzere güvenli bağlanma tarzının yüksek düzeyde ilişki kalitesiyle (güven, sadakat, sevgi, memnuniyet, kontrollü bakım) ilişki halinde olduğu bulunmuştur.

## Bölüm III: Yöntem

Araştırmanın yöntem kısmının ele alındığı bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analiz süreci hakkında bilgi verilmiştir.

### 3.1.Araştırma Modeli

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öz anlayış düzeylerinin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün incelenmesidir. Bu bağlamda öz anlayış, psikolojik iyi oluş, bağlanma stillerinin birbirleriyle ilişkisi ve sosyo-demografik bilgilere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma nicel desende ilişkisel tarama modelinde planlanmıştır.

Tarama modeli, geniş bir topluluğun belirli bir olayla veya konuyla ilgili görüşlerini, tutumlarını, ilgilerini, yeteneklerini vb. özelliklerinin betimlemesini sağlayan başka bir ifadeyle olay veya konunun halihazırda durumunun belirlenmesine yönelik fotoğrafını çeken araştırma modelidir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Tarama araştırmacıları deneysel yöntemdeki gibi araştırma koşullarını kontrol etmediği ve müdahalede bulunmadığı için değişkenler arasında kesin bir neden sonuç bilgisini verememektedir. Bunun yerine araştırmanın verilerinin evrendeki dağılımları hakkında bilgi vermektedir (Creswell, 2017).

Tarama modelleri örnek olay tarama modeli ve genel tarama modeli olarak ikiye ayrılmaktadır. Genel tarama modeli de kendi içerisinde ilişkisel tarama modeli ve tekil tarama modeli olarak ikiye ayrılmaktadır. İlişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin düzeyini incelemeyi amaçlamaktadır. Değişkenlerin beraber değişim gösterip göstermediği, değişim söz konusuysa değişimin ne şekilde gerçekleştiğinin incelenmesiyle korelasyon türü ilişkisel tarama modeli oluşturulmaktadır. Bağımlı ve bağımsız değişkenden oluşan araştırmada bağımlı değişkenin gruplardan oluşan bağımsız değişkene göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesiyle karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli oluşturulmaktadır (Karasar, 2006).

Araştırma kapsamında psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bağlanma stilleri değişkenleri arasındaki ilişki korelasyon türü ilişkisel tarama modeli ile incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş, bağlanma stilleri, öz anlayış değişkenlerinin yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, gelir düzeyi, ebeveyn tutumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, sosyal destek düzeyi gibi kişisel bilgilere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli ile incelenmiştir.

Değişkenler arasındaki basit ilişki düzeyini incelemekten ziyade geleceğe yönelik davranışların tahmin edici değişkenlerini belirleyerek sonuçları anlamlandırmak yordayıcı korelasyon desen olarak tanımlanmaktadır (Creswell, 2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcısı olarak öz anlayış ile bağlanma stilleri değişkenlerin incelenmesinde yordayıcı korelasyon deseni kullanılmıştır. Araştırmada normallik varsayımını karşılayan sürekli değişkenler arasındaki etki gücünü belirleme amacıyla yordanan ve yordayıcı değişkenler tasarlanmıştır.

### 3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Marmara Üniversitesinde 2018-2019 eğitim yılında lisans düzeyinde öğrenim gören 47.973 üniversite öğrencisidir. Araştırmanın örneklemini ise Marmara Üniversitesinde 2018-2019 eğitim yılında lisans düzeyinde öğrenim gören 803 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. İlk aşamada ulaşılan örneklem sayısı 840 dır. Veri toplama aşamasından sonra çok fazla boşluk içeren katılımcı formları veri setinden çıkartılmış ve örneklem sayısı 820 olmuştur. Analizlere başlamadan önceki süreçte psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bağlanma stilleri ölçek puanlarına z standart puan dönüştürmesi yapılmıştır. -3z ile +3z arasında olmayan değerler veri setinden çıkartılmıştır. Çoklu regresyon analizi uygulamadan önceki süreçte uç değerlerin olup olmadığı incelenmiş, Mahalanobis yöntemiyle uç değerler belirlenerek veri setinden çıkartılmıştır. Yapılan işlemler sonucunda 216' sı (%26,9) 1. Sınıf, 220' si (%27,4) 2. Sınıf, 152'si (%18,9) 3.sınıf, 215' i (%26,8) 4. Sınıfta öğrenim görmekte; 175' i (%21,8) İlahiyat Fakültesinde, 48'i (% 6,0) Fen Edebiyat Fakültesinde, 297'si (% 37,0) Eğitim Fakültesinde, 74'ü (%9,2) Spor Bilimleri Fakültesinde, 209'u (% 26,0) Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören 529'u (%65,9) kız, 274'ü (%34,1) erkek olmak üzere 803 birey örneklemini oluşturmaktadır. Sürekli değişkenlerin değerlendirildiği araştırmada evren

ortalamasını temsil gücüne sahip örneklem sayısını belirleyebilmek için aşağıdaki formül kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2012).

$$n = \frac{n_o}{1 + \frac{n_o}{N}}$$

$$n_o = [(tS)/d]^2$$

$$n_o = [(1,96 \cdot 0,5)/0,05]^2$$

$$n = \frac{384,16}{1 + \frac{384,16}{47,973}}$$

Formülde t değeri; T tablosunda 0,05 anlamlılık düzeyinin serbestlik derecesiyle eşleştiği 1,96 olarak belirlenmiştir. N değeri evren büyüklüğü olarak 47,973 tür. d değeri; evren için tahmin edilen değerlerde esneklik gösterilecek aralığı temsil eden 0,05 olarak belirlenmiştir. S değeri; tahmini evren standart sapma değeri olarak 0,5 tir. Araştırmanın %95 güven düzeyinde örneklem sayısı formülle 381 olarak hesaplanmıştır.

Evreni temsil gücüne sahip örneklem büyüklüğünü hesaplamak için bir başka yöntem olarak <http://www.raosoft.com/samplesize.html> sitesinde %95 güven düzeyinde hesaplama yapılmıştır. İşlem sonucunda örneklem büyüklüğü 382 olarak belirlenmiştir. Örneklemin evreni temsil edebilme gücü için minimum örneklem büyüklüğü 381 dir. Araştırmada 803 bireye ulaşıldığı için örneklemin evreni temsil gücüne sahip olduğu söylenebilir.

Araştırmanın örneklem grubunu belirleme amacıyla olasılığa dayalı örnekleme yöntemlerinden tabakalı örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Olasılığa dayalı örnekleme yöntemlerini, örneklemin evreni temsil etmesinin önemli olduğu durumlarda kullanılması faydalı olabilmektedir. Olasılığa dayalı örnekleme, evrendeki bütün birimlerin örnekleme dahil edilmesinde belirli bir olasılığa sahip olduğunu göstermektedir (Balcı,2016). Tabakalı örnekleme, araştırmanın probleminde önemli bir etkiye sahip değişkene göre evren homojen alt gruplara bölündükten sonrasında alt grupların evrendeki oranlarıyla örnekleme de yer almasını sağlayan örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2012).

Evren ve evrenin alt gruplarının sayısal değerlerine <http://sayilarla.marmara.edu.tr/> sitesinden ulaşılmıştır. Örneklemin evreni temsil gücünün yüksek olması için evren alt

gruplarının evrendeki oranlarıyla örnekleme de temsil edilmesi için tabakalı örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin üniversiteye giriş puan türleri tabaka olarak belirlenmiştir. Evren sözel, eşit ağırlık, sayısal, yetenek, dil gibi üniversiteye giriş puan türlerine göre tabakalandırılmıştır. Sonraki süreçte her tabakadan bir fakülte tesadüfi oransız kümeleme yöntemiyle seçilmiştir. Fakültede öğrenim gören üniversite öğrencilerinden araştırma uygulaması için seçkisiz ve bağımsız bir şekilde öğrenciler seçilmiştir. Fakültelerde ölçek uygulaması yapılan öğrenci sayısı puan türü tabakalarının evrendeki oranları ile belirlenmiştir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak Ryff ve Keyes (1995) tarafından geliştirilip İmamoğlu (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Neff (2003b) tarafından geliştirilip Deniz vd. (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan Öz Anlayış Ölçeği, Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilip Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan İlişki Ölçekleri Anketi ve araştırmaya katılan katılımcıların araştırmanın amacına yönelik kişisel bilgilerini (yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, gelir düzeyi, ebeveyn tutumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, sosyal destek düzeyi) elde etme amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel bilgi formu**

Araştırmacı tarafından araştırmanın amacı doğrultusunda katılımcıların kişisel bilgilerini edinme amacıyla hazırlanmış formdur. Kişisel Bilgi Formu 9 sorudan oluşmaktadır. Form; yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, sosyoekonomik düzey, algılanan anne baba tutumu, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, yanında olmaktan hoşnut olduğu değer verdiği arkadaşlarının olup olmadığı sorusu gibi kişisel bilgileri içeren sorulardan oluşmaktadır.

#### **3.3.2. Öz anlayış ölçeği (özan)**

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz Anlayış ölçeğinin orijinal hali 26 maddeden ve altı alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler; öz şefkat, öz yargılama, ortak paydaşım, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşmedir. Ölçeğin iç tutarlılık değeri (cronbach alfa) .92 dir. Alt ölçeklerin iç tutarlılık değerleri sırasıyla; .78, .77, .80, .79, .75, .81 olarak

hesaplanmıştır. Ölçeğin test tekrar test sonucu .93 dür. Alt ölçeklerin test tekrar test sonuçları sırasıyla; .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak hesaplanmıştır (Akt. Deniz vd., 2008; Neff, 2003b).

Neff (2003b) tarafından bireylerin öz şefkat düzeylerini değerlendirme amacıyla geliştirilen 'Öz Anlayış Ölçeği' nin Deniz vd. (2008) tarafından Türkçe' ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Uyarlama çalışması dört farklı süreçte 341 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın ilk aşamasında ölçeğin orijinal formu ve Türkçe' ye çevrilmiş formu 66 İngilizce öğretmenine iki hafta arayla uygulanarak dil geçerliliği incelenmiştir. Türkçe form ile orijinal form puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki çıkmıştır ( $r = .96$ ;  $p < .001$ ). Çalışmanın ikinci aşamasında tesadüfi olarak seçilen 341 üniversite öğrencisinin katılımıyla ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formundaki faktör yapısının çalışmadaki verilere uyum gösterip göstermediği Doğrulayıcı Faktör Analizi ile incelenmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi uyum indeksleri  $\chi^2 = 1523,02$  ( $df = 299$ ,  $p < .01$ ),  $(\chi^2/df) = 5.09$ , RMSEA = 0.123, RMS = 0.128, standardize edilmiş RMS = 0.255, GFI = 0.692 ve AGFI = 0.638 dir. Faktör analizi sonucunda ölçeğin Türkçe formunun tek faktörlü yapıdan oluştuğu belirlenmiştir. Madde toplam korelasyonları 0,029 ile 0,646 arasında değer aldığı görülmüştür. Madde toplam korelasyonları 0,30'un altında olan 1 ve 22. Madde formdan çıkartılarak 24 maddelik bir yapı oluşturulmuştur. Çalışmanın üçüncü aşamasında 189 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen ölçüt bağıntılı geçerlik analizi sonucunda Öz Anlayış Ölçeği puanları ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .62$ ;  $p < .001$ ). Öz Anlayış Ölçeği puanları ile Yaşam Memnuniyeti Ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .45$ ;  $p < .001$ ). Öz Anlayış Ölçeği puanları ile Pozitif Duygu Alt Ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .41$ ;  $p < .001$ ). Öz Anlayış Ölçeği puanları ile Negatif Duygu Alt Ölçeği puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür ( $r = -.48$ ;  $p < .001$ ). Çalışmanın dördüncü aşamasında tesadüfi bir şekilde seçilen 93 üniversite öğrencisinin katılımıyla test tekrar test uygulaması gerçekleştirilmiştir. Ölçek üç hafta arayla iki defa öğrencilere uygulanmıştır. Test tekrar test analizi sonucunda uygulamalar arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .83$ ). Ölçeğin iç tutarlılık katsayı değeri 0,89 olarak hesaplanmıştır (Deniz vd., 2008).

Ölçekte 11 madde (1, 3, 5, 7,10, 12, 15, 17, 19, 22 ve 23. madde) olumsuz içeriktedir. Bu maddeler puanlama yapılırken tersten kodlanmaktadır. Ölçekten en düşük 24 puan, en yüksek 120 puan alınabilmektedir. Yüksek puan öz anlayış düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek 5'li likert şeklinde oluşturulmuştur. Bireylerin maddelerdeki düşüncelere katılma durumları “1= Hemen Hemen Hiçbir Zaman” ile “5= Hemen Hemen Her Zaman” arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin araştırmada kullanımını için izin alınmıştır.

### 3.3.3.İlişki ölçekleri anketi (iöa)

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından bağlanma stillerini değerlendirme amacıyla geliştirilen İlişki Ölçekleri Anketi Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe' ye uyarlama çalışması yapılmıştır. 7' li Likert yapısında oluşturulan ölçekte bireyler maddelere katılım durumlarını “1= Bana hiç uygun değil” ile “7=Bana tamamen uygun” puanları arasında belirtmektedir. İlişki Ölçekleri Anketi toplamda 30 madden oluşmaktadır. Maddeler, Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilen bağlanma ölçümünün içerdiği paragraflardan, Collins ve Read (1990) Yetişkin Bağlanma Ölçeği ve Bartholomew ve Horowitz (1991) İlişki Anketi'nde yer alan maddelerden yapılandırılmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). Anketin 17 maddesi bağlanma stillerini ölçmeyi amaçlamaktadır. İlişki Ölçekleri Anketi' nin Türkçe' ye uyarlaması yapılan 17 maddelik formu güvenli bağlanma stili, korkulu bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Güvenli bağlanma stili alt ölçeği 5 madde (3, 7, 8, 10 ve 17. madde) içermektedir. Kayıtsız bağlanma stili alt ölçeği 5 madde (2, 5, 12, 13 ve 16. madde) içermektedir. Saplantılı bağlanma stili alt ölçeği 4 madde (5 (ters yüklü), 6, 11 ve 15. madde) içermektedir. Korkulu bağlanma stili alt ölçeği 4 madde (1, 4, 9, ve 14. madde) içermektedir. 5 numaralı madde kayıtsız bağlanma stili alt ölçeğinde yer alırken; puanlamada ters kodlama yapılarak saplantılı bağlanma stili alt ölçeğinde de yer almaktadır. 5, 7 ve 17. maddelerde puanlama yapılmadan öncesinde ters kodlama yapılmaktadır. En yüksek puanı içeren alt ölçek bireyin bağlanma stili olarak atanmaktadır (Sümer ve Güngör,1999).

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen İlişki Ölçekleri Anketinin orijinal halinin cronbach alfa (iç tutarlılık) değerleri 0,41-0,70 aralığında bulunmuştur. Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe' ye uyarlanan ölçeğin alt boyutlarının cronbach alfa değerleri 0,27-0,61 aralığında bulunmuştur. Türkçe' ye uyarlanan ölçeğin alt boyutlarının test tekrar test analizi sonucunda güvenilirlik değerleri 0,54-0,78 aralığında



bulunmuştur. Griffin ve Bartholomew (1994), İlişki Ölçeği Anketi'nin cronbach alfa değerlerinin düşük çıkmasının sebebinin; her alt boyutun hem benlik modelini hem de başkası modelini içermesinden kaynaklandığını, madde sayısının az olmasından veya ölçeğin psikometrik yetersizliğinden kaynaklanmadığını ifade etmiştir (Sümer ve Güngör, 1999).

Yapılan faktör analizi sonucunda öz değeri 1 den büyük olan iki faktör tespit edilmiştir. Birinci faktör -,84 faktör yükü ile güvenli bağlanma stilini ve ,80 faktör yükü ile korkulu bağlanma stilini içermektedir. Birinci faktörün açıkladığı varyans oranı %43 tür. İkinci faktör ,76 faktör yükü ile kayıtsız bağlanma stilini ve -,84 faktör yükü ile saplantılı bağlanma stilini içermektedir. İkinci faktörün açıkladığı varyans oranı %33 tür (Sümer ve Güngör, 1999).

### **3.3.4.Psikolojik iyi oluş ölçeği (Piö)**

Psikolojik iyi oluş ölçeği, Ryff (1989a) tarafından özerklik, çevresel hakimiyet, hayat amacı, kendini kabullenme, insanlarla olumlu ilişkiler, kişisel gelişim doğrultusunda bireylerin genel psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirme amacıyla geliştirilmiştir. Farklı araştırmacılar tarafından ölçeğin Türkçe' ye uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Akın (2008) tarafından Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin 84 maddelik versiyonu Türkçe' ye uyarlanmıştır. Gürel (2009) tarafından Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin 39 maddelik versiyonu Türkçe' ye uyarlanmıştır. Akın (2008) tarafından Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin 42 maddelik versiyonu Türkçe' ye uyarlanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin orijinal formu, 6 alt boyuttan oluşmakta, her alt boyut 14 madde içermekte ve toplamda 84 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar; özerklik, çevresel hakimiyet, hayat amacı, kendini kabullenme, insanlarla olumlu ilişkiler, kişisel gelişimden oluşmaktadır. Ölçekte 44 madde olumlu içeriğe sahiptir. 40 madde ise olumsuz içeriğe sahip olduğu için bu maddelerin puanlama yapılmadan önce ters kodlanması gerekmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84, en yüksek puan ise 504 tür. Ölçekteki cronbach alfa iç tutarlılık değerleri ,86 ile ,93 aralığında bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik değerleri ise ,81 ile ,88 aralığında bulunmuştur (Ryff, 1989a). Ryff ve Keyes (1995) tarafından zaman tasarrufu açısından 84 maddelik formun 18 maddelik kısa formu oluşturulmuştur. 18 maddelik formu ile 84 maddelik formundaki alt boyutların korelasyon katsayıları ,70 ile ,89 aralığında olduğu tespit edilmiştir (Ryff ve Keyes, 1995).

Ryff ve Keyes (1995) tarafından geliştirilen 18 maddelik psikolojik iyi oluş ölçeği İmamoğlu(2004) tarafından Türkçe' ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin genel cronbach alfa iç tutarlılık değeri ,79 olarak bildirilmiştir (Akt. Beydoğan, 2008; İmamoğlu, 2004). Kısaltılmış formunda her alt boyut 3 maddeden oluşmaktadır. Özerklik alt boyutu puanları 1, 2, 3. Madde puanlarının ortalamasından oluşmaktadır. Çevresel hakimiyet alt boyutu puanları 4, 5, 6. Madde puanlarının ortalamasından oluşmaktadır. Hayat amacı alt boyutu puanları 7, 8, 9. Madde puanlarının ortalamasından oluşmaktadır. Kendini kabullenme alt boyutu puanları 10, 11, 12. Madde puanlarının ortalamasından oluşmaktadır. İnsanlarla olumlu ilişkiler alt boyutu puanları 13, 14, 15. Madde puanlarının ortalamasından oluşmaktadır. Kişisel gelişim alt boyutu puanları 16, 17, 18. Madde puanlarının ortalamasından oluşmaktadır. 1, 5, 7, 9, 12, 13, 15, 18. Maddeler olumsuz içerikli maddelerdir. Bu maddelere puanlama yapılmadan öncesinde ters kodlama yapılmaktadır. 18 maddenin puan ortalaması genel psikolojik iyi oluş düzeyini göstermektedir. Yüksek puan psikolojik iyi oluşun iyi düzeyde olduğunu göstermektedir. Her alt boyuttan alınan yüksek puan, alt boyutun içerdiği özelliklerin iyi düzeyde olduğunu göstermektedir. Araştırmada toplam puan kullanılmıştır. Ölçeğin araştırmada kullanımı için izin alınmıştır.

### 3.4.Verilerin Toplanması

Araştırma uygulamasından önceki süreçte Marmara üniversitesi öğrencilerinin katılımıyla gerçekleşecek uygulama için izin dilekçesi hazırlanıp Eğitim Bilimleri Enstitüsüne teslim edilmiştir. Yapılacak çalışmanın etik kurulu onayı için Sosyal Bilimler Enstitüsüne başvurulmuştur. Marmara üniversitesi 2018-2019 eğitim yılında lisans düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla araştırma uygulamasının yapılabilmesi için ilgili kurumlardan izinler alınmıştır. Veri toplama uygulaması Atatürk Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve İlahiyat Fakültesinde yapılmıştır. Uygulamaya başlamadan önce fakültelerdeki öğretim görevlileriyle görüşülmüş, kendilerine araştırmanın kapsamı ve amacı hakkında bilgi verilmiştir. Öğretim görevlilerinin uygun gördüğü ders saatinde veya ders aralarında uygulama yapılmıştır. Uygulamaya başlamadan önce araştırmacı öğrencilere kendisi hakkında bilgi vermiş, araştırmanın kapsamı, amacı, uygulama süresi, uygulama bataryasının içerdiği ölçekler, kişisel bilgilerin gizli tutulacağı, isim soy isim gibi kimlik bilgilerinin uygulama bataryasına yazılmaması konusunda sözlü ve yazılı olarak açıklama

yapmıştır. Araştırmacı uygulama aşamasına geçmeden veri toplama araçlarının uygulaması konusunda bilgi edinmiş ve uygulama esnasında katılımcılara da veri toplama araçlarının nasıl doldurulacağına yönelik bilgi vermiştir. Uygulama 20 dakika sürmüş ve tek oturumda gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçlarından oluşan uygulama bataryası; araştırmacı tarafından hazırlanan araştırmanın amacına ilişkin sosyo-demografik soruları içeren Kişisel Bilgi Formu, Ryff ve Keyes (1995) tarafından geliştirilip İmamoğlu (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Neff (2003) tarafından geliştirilip Deniz vd. (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan Öz Anlayış Ölçeği, Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilip Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan İlişki Ölçekleri Anketinden oluşmaktadır. Uygulama bataryası araştırmacı tarafından kimsenin baskısını hissetmeden, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilere dağıtılmış ve uygulama sonrasında araştırmacı tarafından toplanmıştır. Uygulama esnasında araştırmacı sınıfta olmuş, öğrencilerden gelen soruları cevaplandırmıştır. Veriler 2018-2019 eğitim yılı bahar döneminde toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 23 (Statistical Package for the Social Sciences) programına aktarıldıktan sonra veri analizlerine geçilmiştir.

### **1.5. Verilerin Analizi**

Verileri daha anlaşılır ve anlamlı kılma amacıyla SPSS 23 (Statistical Package for Social Sciences) programına aktarılmış, araştırmanın amacı doğrultusunda analizler gerçekleştirilmiştir. Analizlere geçilmeden önceki süreçte her katılımcı için ölçek formlarına kod numarası verilmiştir. Verilen kod numaralarıyla verilerin SPSS programına girişleri yapılmıştır. Uygulama bataryasındaki soruların kolay bir şekilde SPSS programına girişlerinin yapılabilmesi için her sorunun seçeneklerine numara atarak kod çizelgesi oluşturulmuştur. İlk aşamada SPSS 23 programına 840 veri girişi yapılmıştır. Sonraki aşamada ölçeklerdeki ve kişisel bilgi formundaki soruları çok fazla eksik doldurulan, samimi bir şekilde ölçekleri doldurmadığı anlaşılan 20 ölçek formu veri setinden çıkartılmıştır. Soruların cevap kategori aralığının dışında kodlanan hatalı veriler belirlenmiş, düzeltmeler yapılmıştır. Katılımcı tarafından boş bırakılan kayıp verilere ortalama değer ataması yapılmıştır. Ölçeklerdeki olumsuz yapıdaki maddeler üzerinde ters kodlama yapılmış, analizleri gerçekleştirmek amacıyla alt ölçek puanları ve toplam puanlar hesaplanmıştır. Ölçek puanlarının dağılımlarının normal dağılımdan anlamlı farklılık gösterip göstermediği normallik analizleri, betimsel istatistik değerleri ve grafik sonuçları

ile incelenmiştir. Öz anlayış, psikolojik iyi oluş, bağlanma stilleri değişkenlerinin dağılımının normal dağılımdan farklılığının anlamlı olup olmadığını değerlendirme amacıyla  $N > 50$  olmasından dolayı Kolmogorov-Smirnov analizi uygulanmıştır. Değişkenlerin dağılımının normal dağılımdan farklılığının anlamlı olup olmadığı  $p > ,05$  anlamlılık değerinde sınanmıştır. Ölçek puanlarının mod, medyan, ortalama, %5 kırılmış ortalama, çarpıklık ve basıklık betimsel istatistik değerleri incelenmiştir. Ölçek puanlarının histogram grafiği, kutu-çizgi grafiği, gövde yaprak grafiği ve Normal Q-Q Plot of grafiği sonuçları incelenmiştir. Dağılımların normal dağılımdan farklılığı anlamlı olan değişkenler için nonparametrik analizleri uygulanmıştır. Dağılımların normal dağılımdan farklılığı anlamlı olmayan değişkenler için parametrik analizleri uygulanmıştır. Dağılımların normal dağılımdan aşırı sapma göstermesine neden olan uç değerleri belirlemek amacıyla toplam puanlar ve alt ölçek puanlarında z standart puan dönüştürmesi yapılmıştır. Dönüştürme sonucunda -3.00 ile +3.00 değerleri arasında olmayan değerler veri setinden çıkartılmıştır. Çoklu regresyon analizini uygulamadan önceki süreçte puan dağılımların normal olup olmadığı incelenmiş, normal dağılımdan aşırı sapma göstermesine neden olabilecek uç değerleri tespit etme amacıyla Mahalanobis yöntemi uygulanmıştır. Mahalanobis yöntemiyle tespit edilen uç değerler veri setinden çıkartılmıştır. Yapılan işlemler sonucunda 803 veri ile araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıda belirtilen analizler yapılmıştır.

1. Yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, gelir düzeyi, algılanan ebeveyn tutumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, sosyal destek düzeyi değişkenlerinin frekans, yüzde, geçerli yüzde, yığılmalı yüzde değerleri hesaplanarak üniversite öğrencilerinin demografik yapısına yönelik betimsel istatistik değerleri tablolar halinde sunulmuştur.

2. Öz anlayış, psikolojik iyi oluş, bağlanma stilleri korkulu bağlanma alt boyutu, kaçınan bağlanma alt boyutu, saplantılı bağlanma alt boyutu, güvenli bağlanma alt boyutu değişkenlerinin betimsel istatistik değerleri (öğrenci sayısı, ortalama, medyan, mod, standart sapma, varyans, çarpıklık değeri, basıklık değeri, minimum değer, maksimum değer) hesaplanarak tablolar halinde sunulmuştur.

3. Araştırmanın birinci alt problemi "*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*" doğrultusunda öz anlayış, psikolojik iyi oluş, bağlanma stilleri puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar T Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde sınanmıştır.

4. Araştırmanın ikinci alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda öz anlayış, psikolojik iyi oluş, bağlanma stilleri puanlarının fakülte değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda grupların puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizleri uygulanmıştır. Varyansların homojen olması durumunda Scheffe post-hoc analizi uygulanmıştır. Varyansların homojen olmadığı durumda Tamhane’s T2 post-hoc analizi uygulanmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi ve varyansların homojen yapıda olup olmadığını belirleyebilme amacıyla yapılan Levene Testi sonuçları  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde sınanmıştır.

5. Araştırmanın üçüncü alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda grupların puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için post-hoc analizleri uygulanmıştır. Varyansların homojen olması durumunda Scheffe post-hoc analizi uygulanmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi ve varyansların homojen yapıda olup olmadığını belirleyebilme amacıyla yapılan Levene Testi sonuçları  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde sınanmıştır.

6. Araştırmanın dördüncü alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)’ nin parametrik olmayan karşılığı Kruskal Wallis H-Testi ile incelenmiştir. Ölçek puanlarının alt gruplarda normallik varsayımı karşılanmadığı için parametrik olmayan analiz uygulanmıştır. Analiz sonuçları  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde sınanmıştır.

7. Araştırmanın beşinci alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Tek

Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)' nin parametrik olmayan karşılığı Kruskal Wallis H-Testi ile incelenmiştir. Kruskal Wallis H-Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunduğu, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını incelemek amacıyla Mann Whitney-U Testi uygulanmıştır. Ölçek puanlarının alt gruplarda normallik varsayımı karşılanmadığı için parametrik olmayan analiz uygulanmıştır. Analiz sonuçları  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde sınıanmıştır.

8. Araştırmanın altıncı alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı için post-hoc analizlerine geçilmemiştir. Analiz sonuçları  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde sınıanmıştır.

9. Araştırmanın yedinci alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş değişken puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı için post-hoc analizlerine geçilmemiştir. Analiz sonuçları  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde sınıanmıştır.

10. Araştırmanın sekizinci alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları sosyal destek düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının sosyal destek düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar T Testi' nin parametrik olmayan karşılığı Mann Whitney-U Testi ile incelenmiştir. Ölçek puanlarının alt gruplarda normallik varsayımını karşılamadığından dolayı parametrik olmayan analiz uygulanmıştır. Analiz sonuçları  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde sınıanmıştır.

11. Araştırmanın dokuzuncu alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunduğu, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla

post-hoc analizi uygulanmıştır. Varyanslar homojen yapıda olduğu için Scheffe post-hoc analizi uygulanmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları ve varyansların homojen yapıda olup olmadığını değerlendirme amacıyla yapılan Levene Testi sonuçları  $p<,05$  anlamlılık düzeyinde sınanmıştır.

12.Araştırmanın onuncu alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” doğrultusunda bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları  $p<,05$  anlamlılık düzeyinde sınanmıştır.

13.Araştırmanın problem cümlesi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öz anlayış düzeyleri psikolojik iyi oluşu yordamakta mıdır?*” doğrultusunda bağlanma stilleri ve öz anlayış puanlarının psikolojik iyi oluş puanlarını yordama gücünün olup olmadığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi ile incelenmiştir. Regresyon analizi uygulamadan önceki süreçte değişkenlerin sürekli yapıda olması, normal dağılımdan anlamlı bir farklılık göstermemeleri, bağımsız değişkenler (bağlanma stilleri ve öz anlayış) ile bağımlı değişken (psikolojik iyi oluş) arasında doğrusal bir ilişkinin olması, aykırı değerlerin olmaması, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı durumunun olmaması, varyansların homojen olması, otokorelasyonun olmaması varsayımları incelenmiştir. Varsayımların karşılanması sonraki süreçte regresyon analizi modelinin anlamlılığı incelenmiş ve model uygulanmıştır.

## Bölüm IV: Bulgular

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile öz anlayış düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordama gücünü incelemektir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bağlanma stilleri puanlarının sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amacı açıklamaya ilişkin problem ve alt problemler kapsamında toplanan verilere ilişkin bulgulara bu bölümde yer verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin demografik yapısına ilişkin betimsel değerler Tablo 4.1., Tablo 4.2., Tablo 4.3., Tablo 4.4., Tablo 4.5., Tablo 4.6., Tablo 4.7., Tablo 4.8., Tablo 4.9.' da verilmiştir.

**Tablo 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Gruplar	F	%	Geç. %	Yığ. %
18-20 yaş arası	343	42,7	42,7	42,7
21-24 yaş arası	425	52,9	52,9	95,6
25 yaş ve üzeri	35	4,4	4,4	100,0
Toplam	803	100,0	100,0	

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin 343'ü (%42,7) 18-20 yaş aralığında ; 425'i (%52,9) 21-24 yaş aralığında; 35'i (%4,4) 25 yaş ve üzerinde olmak üzere toplam 803 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

**Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Gruplar	F	%	Geç. %	Yığ. %
Kadın	529	65,9	65,9	65,9
Erkek	274	34,1	34,1	100,0
Toplam	803	100,0	100,0	



Tablo 4.2’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin 529’u (%65,9) kadın; 274’ü (%34,1) erkek olmak üzere 803 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

**Tablo 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Gruplar	F	%	Geç. %	Yığ. %
Eğitim Fakültesi	297	37,0	37,0	37,0
Fen Edebiyat Fakültesi	48	6,0	6,0	43,0
İlahiyat Fakültesi	175	21,8	21,8	64,8
Mühendislik Fakültesi	209	26,0	26,0	90,8
Spor Bilimleri Fakültesi	74	9,2	9,2	100,0
Toplam	803	100,0	100,0	

Tablo 4.3’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin 297’i (%37) eğitim fakültesinde öğrenim görmekte; 48’i (%6,0) fen edebiyat fakültesinde öğrenim görmekte; 175’i (%21,8) ilahiyat fakültesinde öğrenim görmekte; 209’u (%26,0) mühendislik fakültesinde öğrenim görmekte; 74’ü (%9,2) spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmektedir.

**Tablo 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Gruplar	F	%	Geç. %	Yığ. %
1. Sınıf	216	26,9	26,9	26,9
2. Sınıf	220	27,4	27,4	54,3
3. Sınıf	152	18,9	18,9	73,2
4. Sınıf	215	26,8	26,8	100,0
Toplam	803	100,0	100,0	

Tablo 4.4’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin 216’ sı (%26,9) 1. Sınıfta öğrenim görmekte; 220’si (%27,4) 2. sınıfta öğrenim görmekte; 152’si (%18,9) 3.sınıfta öğrenim görmekte; 215’i (%26,8) 4. sınıfta öğrenim görmektedir.

**Tablo 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Gruplar	F	%	Geç. %	Yığ. %
Alt	55	6,8	6,8	6,8
Orta	725	90,3	90,3	97,1
Üst	23	2,9	2,9	100,0
Toplam	803	100,0	100,0	

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin 55’i (%6,8) alt gelir düzeyi grubunda; 725’i (%90,3) orta gelir düzeyi grubunda; 23’ü (%2,9) üst gelir düzeyi grubunda olmak üzere toplam 803 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

**Tablo 4.6. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Gruplar	F	%	Geç. %	Yığ. %
Sevgiye dayalı, demokratik	561	69,9	69,9	69,9
Koruyucu ve kollayıcı	187	23,3	23,3	93,2
Baskıcı ve otoriter	34	4,2	4,2	97,4
İlgisiz ve ihmalkar	21	2,6	2,6	100,0
Toplam	803	100,0	100,0	

Tablo 4.6’ da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin 561’i (%69,9) sevgiye dayalı, demokratik ebeveyn tutumu algısına sahip; 187’si (%23,3) koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumu algısına sahip; 34’ü (%4,2) baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip; 21’i (%2,6) ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumu algısına sahiptir.

**Tablo 4.7. Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Gruplar	F	%	Geç. %	Yığ. %
İlkokul ve altı	378	47,1	47,1	47,1
Ortaokul	116	14,4	14,4	61,5
Lise	184	22,9	22,9	84,4
Üniversite ve üstü	125	15,6	15,6	100,0
Toplam	803	100,0	100,0	

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin 378’si (%47,1) anne eğitim durumu ilkokul ve altı düzeyinde; 116’sı (%14,4) anne eğitim durumu ortaokul düzeyinde; 184’ü (%22,9) anne eğitim durumu lise düzeyinde; 125’i (%15,6) anne eğitim durumu üniversite ve üstü düzeyindedir.

**Tablo 4.8. Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Gruplar	F	%	Geç. %	Yığ. %
İlkokul ve altı	215	26,8	26,8	26,8
Ortaokul	128	15,9	15,9	42,7
Lise	225	28,0	28,0	70,7
Üniversite ve üstü	235	29,3	29,3	100,0
Toplam	803	100,0	100,0	

Tablo 4.8’ de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin 215’i (%26,8) baba eğitim durumu ilkokul ve altı düzeyinde; 128’i (%15,9) baba eğitim durumu ortaokul düzeyinde; 225’i (%28,0) baba eğitim durumu lise düzeyinde; 235’i (%29,3) baba eğitim durumu üniversite ve üstü düzeyindedir.

**Tablo 4.9. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Gruplar	F	%	Geç. %	Yığ. %
Evet	784	97,6	97,6	97,6
Hayır	19	2,4	2,4	100,0
Toplam	803	100,0	100,0	

Tablo 4.9’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin 784’ü (%97,6) değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşlarının olduğunu belirtmektedir. Örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 19’u (%2,4) değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşlarının olmadığını belirtmektedir.

Üniversite öğrencilerinin öz anlayış, psikolojik iyi oluş ve bağlanma stilleri alt boyutu puanlarının betimsel istatistik değerleri Tablo 5.1., Tablo 5.2., Tablo 5.3’ de verilmiştir.

**Tablo 5.1. Öz Anlayış Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri**

	Öz Anlayış Ölçeği	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
Öğrenci Sayısı(N)	803	803
Ortalama ( $\bar{x}$ )	78,60	3,72
Medyan	79,00	3,72
Mod	79,00	3,83
Standart Sapma	14,99	0,41
Varyans	224,76	0,172
Çarpıklık Değeri	-,055	-,131
Basıklık Değeri	-,216	-,426
Minimum Değer	35,00	2,50
Maksimum Değer	119,00	4,83

Tablo 5.1’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin öz anlayış ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan bireylerin Öz Anlayış ölçek puan ortalaması  $\bar{x}=78,60$ ;

medyanı 79; modu 79; standart sapması 14,99; varyansı 224,76; çarpıklık değeri -,055; basıklık değeri -,216; minimum değeri 35; maksimum değeri 119 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik İyi Oluş ölçek puan ortalaması 3,72; medyanı 3,72; modu 3,83; standart sapması 0,41; varyansı 0,172; çarpıklık değeri -,131; basıklık değeri -,426; minimum puan 2,50; maksimum puan 4,83 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 5.2. Korkulu Bağlanma Alt Ölçeği ve Kayıtsız Bağlanma Alt Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri**

	Korkulu Bağlanma Alt Ölçeği	Kayıtsız Bağlanma Alt Ölçeği
Öğrenci Sayısı(N)	803	803
Ortalama ( $\bar{x}$ )	3,77	4,40
Medyan	3,75	4,40
Mod	3,75	4,00
Standart Sapma	1,16	0,98
Varyans	1,35	0,95
Çarpıklık Değeri	,132	,157
Basıklık Değeri	-,352	-,129
Minimum Değer	1,00	1,60
Maksimum Değer	7,00	7,00

Tablo 5.2' de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin korkulu bağlanma alt ölçek puan ortalaması  $\bar{x}=3,77$ ; medyanı 3,75; modu 3,75; standart sapması 1,16; varyansı 1,35; çarpıklık değeri ,132 ;basıklık değeri -,352 ; minimum değeri 1,00 ; maksimum değeri 7,00 olarak hesaplanmıştır. Kayıtsız bağlanma alt ölçek puan ortalaması 4,40; medyanı 4,40; modu 4,00; standart sapması 0,98; varyansı 0,95; çarpıklık değeri ,157 ; basıklık değeri -,129; minimum puan 1,60; maksimum puan 7,00 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 5.3. Güvenli Bağlanma Alt Ölçeği ve Saplantılı Bağlanma Alt Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri**

	Güvenli Bağlanma Alt Ölçeği	Saplantılı Bağlanma Alt Ölçeği
Öğrenci Sayısı(N)	803	803
Ortalama ( $\bar{x}$ )	4,23	4,16
Medyan	4,20	4,25
Mod	4,20	4,00
Standart Sapma	,85	1,01
Varyans	,72	1,03
Çarpıklık Değeri	,066	-,043
Basıklık Değeri	,191	-,102
Minimum Değer	1,60	1,00
Maksimum Değer	7,00	7,00

Tablo 5.3’ de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin güvenli bağlanma alt ölçek puan ortalaması  $\bar{x}=4,23$ ; medyanı 4,20; modu 4,20; standart sapması ,85; varyansı ,72; çarpıklık değeri ,066; basıklık değeri ,191; minimum değeri 1,60; maksimum değeri 7,00 olarak hesaplanmıştır. Saplantılı bağlanma alt ölçek puan ortalaması 4,16; medyanı 4,25; modu 4,00; standart sapması 1,01; varyansı 1,03; çarpıklık değeri -,043; basıklık değeri -,102; minimum puan 1,00; maksimum puan 7,00 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmanın birinci alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 6.1., Tablo 6.2., Tablo 6.3., Tablo 6.4., Tablo 6.5., Tablo 6.6.’ da verilmiştir.

**Tablo 6.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Öz Anlayış	Kadın	529	77,96	15,78	,68	-1,76	801	,07
	Erkek	274	79,83	13,28	,80			

Tablo 6.1’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $t=-1,76$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 6.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Psikolojik	Kadın	529	3,75	,41	,01	2,63	801	,00
İyi Oluş	Erkek	274	3,67	,41	,02			

Tablo 6.2’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $t=2,63$  ;  $p<,01$ ). Öğrencilerin ortalama puanlarına bakıldığında, kadın üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamalarının ( $X=3,75$ ), erkek üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamalarından ( $X=3,67$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
<b>Korkulu</b>	Kadın	529	3,79	1,17	,05	,53	801	,59
<b>Bağlanma</b>	Erkek	274	3,74	1,13	,06			

Tablo 6.3’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $t=,53$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 6.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
<b>Kayıtsız</b>	Kadın	529	4,32	,98	,04	-2,95	801	,00
<b>Bağlanma</b>	Erkek	274	4,54	,93	,06			

Tablo 6.4’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $t=-2,95$  ;  $p<,01$ ). Öğrencilerin ortalama puanlarına bakıldığında, erkek üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutu puan ortalamalarının ( $X=4,54$ ), kadın üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutu puan ortalamalarından ( $X= 4,32$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.



**Tablo 6.5. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	$t$ Testi		
						$t$	Sd	p
<b>Güvenli Bağlanma</b>	Kadın	529	4,14	,83	,04	-3,99	801	,000
	Erkek	274	4,39	,86	,05			

Tablo 6.5’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi güvenli bağlanma alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $t=-3,99$ ;  $p<,001$ ). Öğrencilerin ortalama puanlarına bakıldığında, erkek üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi güvenli bağlanma alt boyutu puan ortalamalarının ( $X=4,39$ ), kadın üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi güvenli bağlanma alt boyutu puan ortalamalarından ( $X=4,14$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	$t$ Testi		
						$t$	Sd	p
<b>Saplantılı Bağlanma</b>	Kadın	529	4,19	1,02	,04	1,21	801	,23
	Erkek	274	4,10	1,00	,06			

Tablo 6.6’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $t=1,21$  ;  $p>,05$ ).

Araştırmanın ikinci alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin

bulgular Tablo 7.1., Tablo 7.2., Tablo 7.3., Tablo 7.4., Tablo 7.5., Tablo 7.6.' da verilmiştir.

**Tablo 7.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Öz Anlayış	Eğitim	297	80,37	15,30	<b>G.Arası</b>	1965,131	4	491,283	2,199	,067
	Fen-Edebiyat	48	78,96	14,92	<b>G.İçi</b>	178291,317798	223,423			
	İlahiyat	175	76,28	16,19	<b>Toplam</b>	180256,448802				
	Mühendislik	209	77,95	14,02						
	Spor Bilimleri	74	78,61	12,81						
	Toplam	803	78,60	14,99						

Tablo 7.1'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin öz anlayış ölçeğinden aldıkları puanların fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(4-798)=2,199; p>,05$ ).

**Tablo 7.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Eğitim	297	3,77	,43	<b>G.Arası</b>	3,52	4	,881	5,224	,000
	Fen-Edebiyat	48	3,81	,37	<b>G.İçi</b>	134,589	798	,169		
	İlahiyat	175	3,70	,38	<b>Toplam</b>	138,113	802			
	Mühendislik	209	3,73	,42						
	Spor Bilimleri	74	3,54	,42						
	Toplam	803	3,72	,41						

Tablo 7.2'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $F(4-798)=5,224; p<,001$ ). Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucu

belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir. Hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $L_F=1,379$ ;  $p>,05$ ). Bu nedenle Scheffe testi tercih edilmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 7.2.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
Eğitim	Fen Edebiyat	-,049	,064	,964
	İlahiyat	,070	,039	,522
	Mühendislik	,038	,037	,900
	Spor Bilimleri	,224	,053	,002
Fen Edebiyat	Eğitim	,0489	,064	,964
	İlahiyat	,119	,067	,530
	Mühendislik	,087	,066	,780
	Spor Bilimleri	,273	,076	,012
İlahiyat	Eğitim	-,070	,039	,522
	Fen Edebiyat	-,119	,067	,530
	Mühendislik	-,032	,042	,965
	Spor Bilimleri	,154	,057	,121
Mühendislik	Eğitim	-,038	,037	,900
	Fen Edebiyat	-,087	,066	,780
	İlahiyat	,032	,042	,965
	Spor Bilimleri	,186	,056	,025
Spor Bilimleri	Eğitim	-,224	,053	,002
	Fen Edebiyat	-,273	,076	,012
	İlahiyat	-,154	,057	,121
	Mühendislik	-,186	,056	,025

Tablo 7.2.1’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların algılanan fakülte değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrasında yapılan tamamlayıcı post-hoc Scheffe testi sonucunda söz konusu farklılıkların, Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeği puanları ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeği puanları arasında Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler lehine  $p<,01$  düzeyinde; Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim görmekte olan

öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeği puanları ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeği puanları arasında Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin lehine  $p<,05$  düzeyinde; Mühendislik Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeği puanları ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeği puanları arasında Mühendislik Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin lehine  $p<,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 7.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
<b>Güvenli Bağlanma</b>	Eğitim	297	4,32	,85	<b>G.Arası</b>	4,747	4	1,187	1,662	,157
	Fen-Edebiyat	48	4,25	,90	<b>G.İçi</b>	569,952	798	,714		
	İlahiyat	175	4,13	,87	<b>Toplam</b>	574,699	802			
	Mühendislik	209	4,19	,86						
	Spor Bilimleri	74	4,16	,66						
	Toplam	803	4,23	,85						

Tablo 7.3’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi güvenli bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(4-798)=1,662; p>,05$ ).

**Tablo 7.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<b>Korkulu Bağlanma</b>	Eğitim	297	3,63	1,12	<b>G.Arası</b>	28,846	4	7,212	5,470	,000
	Fen-Edebiyat	48	3,80	1,24	<b>G.İçi</b>	1051,983	798	1,318		
	İlahiyat	175	3,89	1,20	<b>Toplam</b>	1080,829	802			
	Mühendislik	209	3,71	1,09						
	Spor Bilimleri	74	4,28	1,24						
	Toplam	803	3,78	1,16						

Tablo 7.4’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $F(4-798)=5,470$  ;  $p<,001$ ). Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucu belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir. Hangi post-hoc analizinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $L_F=,705$ ;  $p>,05$ ). Bu nedenle Scheffe Post-Hoc Analizi tercih edilmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 7.4.1. İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>p</i>
Eğitim	Fen Edebiyat	-,174	,179	,918
	İlahiyat	-,263	,109	,217
	Mühendislik	-,087	,104	,950
	Spor Bilimleri	-,658	,149	,001
Fen Edebiyat	Eğitim	,174	,179	,918
	İlahiyat	-,090	,187	,994
	Mühendislik	,086	,184	,994
	Spor Bilimleri	-,484	,213	,271
İlahiyat	Eğitim	,263	,109	,217
	Fen Edebiyat	,090	,187	,994
	Mühendislik	,176	,118	,692
	Spor Bilimleri	-,394	,159	,190
Mühendislik	Eğitim	,087	,104	,950
	Fen Edebiyat	-,086	,184	,994
	İlahiyat	-,176	,118	,692
	Spor Bilimleri	-,570	,155	,010
Spor Bilimleri	Eğitim	,658	,149	,001
	Fen Edebiyat	,484	,213	,271
	İlahiyat	,394	,159	,190
	Mühendislik	,570	,155	,010

Tablo 7.4.1’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların algılanan fakülte değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrasında yapılan tamamlayıcı post-hoc Scheffe testi sonucunda söz konusu farklılıkların, Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutu puanları ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutu arasında Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler lehine  $p < ,01$  düzeyinde; Mühendislik Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutu puanları ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutu puanları arasında Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin

lehine  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ( $p > ,05$ ).

**Tablo 7.5. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklaşp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Kayıtsız Bağlanma</b>	Eğitim	297	4,33	,86	<b>G.Arası</b>	33,255	4	8,314	9,081	,000
	Fen-Edebiyat	48	4,62	,92	<b>G.İçi</b>	730,538	798	,915		
	İlahiyat	175	4,19	1,03	<b>Toplam</b>	763,793	802			
	Mühendislik	209	4,44	,96						
	Spor Bilimleri	74	4,94	1,12						
	Toplam	803	4,40	,98						

Tablo 7.5’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $F(4-798)=9,081$  ;  $p < ,001$ ). Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucu belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir. Hangi post-hoc analizinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olmadığı saptanmıştır ( $L_F=2,891$ ;  $p < ,05$ ). Bu nedenle heterojen varyanslı dağılımlarda kullanılan Tamhane’s T2 Post-Hoc Analizi tercih edilmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 7.5.1. İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tamhane's T2 Post-Hoc Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>p</i>
Eğitim	Fen Edebiyat	-,284	,141	,395
	İlahiyat	,146	,093	,716
	Mühendislik	-,105	,083	,902
	Spor Bilimleri	-,605	,139	,000
Fen Edebiyat	Eğitim	,284	,141	,395
	İlahiyat	,430	,154	,062
	Mühendislik	,179	,148	,927
	Spor Bilimleri	-,321	,185	,592
İlahiyat	Eğitim	-,146	,093	,716
	Fen Edebiyat	-,430	,154	,062
	Mühendislik	-,251	,103	,141
	Spor Bilimleri	-,751	,152	,000
Mühendislik	Eğitim	,105	,083	,902
	Fen Edebiyat	-,179	,148	,927
	İlahiyat	,251	,103	,141
	Spor Bilimleri	-,500	,146	,009
Spor Bilimleri	Eğitim	,605	,139	,000
	Fen Edebiyat	,321	,185	,592
	İlahiyat	,750	,152	,000
	Mühendislik	,500	,146	,009

Tablo 7.5.1'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların algılanan fakülte değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrasında yapılan tamamlayıcı post-hoc Tamhane's T2 testi sonucunda söz konusu farklılıkların, Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutu puanları ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutu arasında Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler lehine  $p < ,001$  düzeyinde; İlahiyat Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutu puanları ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutu puanları arasında Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin



lehine  $p < ,001$  düzeyinde; Mühendislik Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutu puanları ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutu puanları arasında Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin lehine  $p < ,01$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ( $p > ,05$ ).

**Tablo 7.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Saplantılı Bağlanma	Eğitim	297	4,20	,95	<b>G.Arası</b>	7,237	4	1,809	1,768	,133
	Fen-Edebiyat	48	4,01	1,06	<b>G.İçi</b>	816,597	798	1,023		
	İlahiyat	175	4,21	1,09	<b>Toplam</b>	823,834	802			
	Mühendislik	209	4,18	,99						
	Spor Bilimleri	74	3,90	1,07						
	Toplam	803	4,16	1,01						

Tablo 7.6’da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(4-798)=1,768; p > ,05$ ).

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 8.1., Tablo 8.2., Tablo 8.3., Tablo 8.4., Tablo 8.5., Tablo 8.6.’ da verilmiştir.

**Tablo 8.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Öz Anlayış	1. sınıf	216	77,94	15,40	G.Arası	204,290	3	68,097		
	2. sınıf	220	78,41	13,51	G.İçi	180052,158	799	225,347		
	3. sınıf	152	78,98	14,98	Toplam	180256,448	802		,302	,824
	4. sınıf	215	79,21	16,06						
	Toplam	803	78,60	14,99						

Tablo 8.1’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin öz anlayış ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799)=,302; p>,05$ ).

**Tablo 8.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Psikolojik İyi Oluş	1.sınıf	216	3,70	,41	G.Arası	,329	3	,110		
	2. sınıf	220	3,71	,42	G.İçi	137,784	799	,172		
	3.sınıf	152	3,74	,42	Toplam	138,113	802		,636	,592
	4.sınıf	215	3,74	,42						
	Toplam	803	3,72	,41						

Tablo 8.2’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir

farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799)=,636; p>,05$ ).

**Tablo 8.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
<b>Güvenli Bağlanma</b>	1.sınıf	216	4,20	,92	<b>G.Arası</b>	3,523	3	1,174	1,643	,178
	2. sınıf	220	4,19	,81	<b>G.İçi</b>	571,176	799	,715		
	3.sınıf	152	4,17	,83	<b>Toplam</b>	574,699	802			
	4.sınıf	215	4,33	,81						
	Toplam	803	4,23	,85						

Tablo 8.3’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi güvenli bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799)=,178; p>,05$ ).

**Tablo 8.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
<b>Korkulu Bağlanma</b>	1.sınıf	216	3,93	1,19	<b>G.Arası</b>	13,434	3	4,478	3,352	,019
	2. sınıf	220	3,84	1,16	<b>G.İçi</b>	1067,395	799	1,336		
	3.sınıf	152	3,74	1,12	<b>Toplam</b>	1080,829	802			
	4.sınıf	215	3,59	1,14						
	Toplam	803	3,78	1,16						

Tablo 8.4’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $F(4-798)=3,35$  ;  $p<,05$ ). Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucu belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir. Hangi post-hoc analizinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $L_F=,241$ ;  $p>,05$ ). Bu nedenle homojen varyanslı dağılımlarda sık kullanılan Scheffe Post-Hoc Analizi tercih edilmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 8.4.1. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
1.sınıf	2. sınıf	,090	,111	,884
	3. sınıf	,188	,122	,501
	4. sınıf	,337	,111	,028
2. sınıf	1. sınıf	-,090	,111	,884
	3.sınıf	,098	,122	,884
	4.sınıf	,248	,111	,173
3.sınıf	1.sınıf	-,188	,122	,501
	2.sınıf	-,098	,122	,884
	4.sınıf	,149	,122	,685
4.sınıf	1.sınıf	-,337	,111	,028
	2.sınıf	-,248	,111	,173
	3.sınıf	-,149	,122	,685

Tablo 8.4.1’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrasında yapılan tamamlayıcı post-hoc Scheffe testi sonucunda söz konusu farklılıkların; 1. sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutu puanları ile 4. Sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutu

puanları arasında 1. Sınıfta öğrenim görmekte olan öğrenciler lehine  $p < ,01$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ( $p > ,05$ ).

**Tablo 8.5. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri		ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
<b>Kayıtsız Bağlanma</b>	1.sınıf	216	4,35	1,04	<b>G.Arası</b>	10,958	3	3,653	3,877	,009
	2. sınıf	220	4,56	,96	<b>G.İçi</b>	752,835	799	,942		
	3.sınıf	152	4,44	,89	<b>Toplam</b>	763,793	802			
	4.sınıf	215	4,26	,96						
	Toplam	803	4,40	,98						

Tablo 8.5’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $F(4-798)=3,877$ ;  $p < ,01$ ). Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucu belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir. Hangi post-hoc analizinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $L_F=,795$ ;  $p > ,05$ ). Bu nedenle homojen varyanslı dağılımlarda sık kullanılan Scheffe Post-Hoc Analizi tercih edilmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 8.5.1. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
1.sınıf	2. sınıf	-,212	,093	,159
	3. sınıf	-,091	,103	,853
	4. sınıf	,093	,094	,805
2. sınıf	1. sınıf	,212	,093	,159
	3.sınıf	,121	,102	,707
	4.sınıf	,305	,093	,014
3.sınıf	1.sınıf	,091	,103	,853
	2.sınıf	-,121	,102	,707
	4.sınıf	,184	,103	,363
4.sınıf	1.sınıf	-,093	,094	,805
	2.sınıf	-,305	,093	,014
	3.sınıf	-,184	,103	,363

Tablo 8.5.1’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrasında yapılan tamamlayıcı post-hoc Scheffe testi sonucunda söz konusu farklılıkların; 2. sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutu puanları ile 4. Sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutu puanları arasında 2. Sınıfta öğrenim görmekte olan öğrenciler lehine  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ( $p > ,05$ ).

**Tablo 8.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri		ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Saplantılı Bağlanma	1.sınıf	216	4,26	1,06	<b>G.Arası</b>	4,570	3	1,523	1,486	,217
	2. sınıf	220	4,19	1,07	<b>G.İçi</b>	819,264	799	1,025		
	3.sınıf	152	4,11	,93	<b>Toplam</b>	823,834	802			
	4.sınıf	215	4,06	,95						
	Toplam	803	4,16	1,01						

Tablo 8.6’da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799)=,217$ ;  $p>,05$ ).

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 9.1., Tablo 9.2., Tablo 9.3., Tablo 9.4., Tablo 9.5., Tablo 9.6.’ da verilmiştir.

**Tablo 9.1. Öğrencilerin Öz anlayış Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$P$
Öz Anlayış	Alt	55	362,29			
	Orta	725	405,10	1,746	2	,418
	Üst	23	399,11			
	Toplam	803				

Tablo 9.1’de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini

belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, grupların sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $x^2=1,746$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 9.2. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Alt	55	339,09	4,475	2	,107
	Orta	725	406,09			
	Üst	23	423,54			
	Toplam	803				

Tablo 9.2’de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, grupların sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $x^2=4,475$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 9.3. Öğrencilerin Korkulu Bağlanma Alt Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
Korkulu Bağlanma	Alt	55	405,09	1,131	2	,568
	Orta	725	403,37			
	Üst	23	351,46			
	Toplam	803				

Tablo 9.3’de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerin korkulu bağlanma alt ölçeği puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, grupların sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $x^2=1,131$ ;  $p>,05$ ).



**Tablo 9.4. Öğrencilerin Kayıtsız Bağlanma Alt Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Alt	55	434,33			
Kayıtsız	Orta	725	400,70	1,657	2	,437
Bağlanma	Üst	23	365,83			
	Toplam	803				

Tablo 9.4’de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutu puanlarının ailenin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, grupların sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $x^2=1,657$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 9.5. Öğrencilerin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Alt	55	396,37			
Güvenli	Orta	725	400,74	1,265	2	,531
Bağlanma	Üst	23	455,09			
	Toplam	803				

Tablo 9.5’de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi güvenli bağlanma alt boyutu puanlarının ailenin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, grupların sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $x^2=1,265$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 9.6. Öğrencilerin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Alt	55	391,28			
Saplantılı	Orta	725	405,82	4,185	2	,123
Bağlanma	Üst	23	307,13			
	Toplam	803				

Tablo 9.6’da görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutu puanlarının ailenin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, grupların sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $x^2=4,185$ ;  $p>,05$ ).

Araştırmanın beşinci alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 10.1., Tablo 10.2., Tablo 10.3., Tablo 10.4., Tablo 10.5., Tablo 10.6.’ da verilmiştir.

**Tablo 10.1. Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçek Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Sevgiye dayalı	561	431,37			
Öz Anlayış	Koruyucu ve kollayıcı	187	343,82	31,440	3	,000
	Baskıcı ve otoriter	34	292,91			
	İlgisiz ve ihmalkar	21	312,14			
	Toplam	803				

Tablo 10.1’de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, grupların sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=31,440$ ;  $p<,05$ ).

Kruskal Wallis-H testi sonucu belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U analizi yapılmıştır.

**Tablo 10.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-koruyucu ve kollayıcı) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Öz Anlayış	Sevgiye dayalı	561	394,96	221571,00			
	Koruyucu ve kollayıcı	187	313,13	58555,000	40977,0	-4,48	,000
	Toplam	748					

Tablo 10.1.1’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-4,48$ ;  $p<,001$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip öğrencilerin sıra ortalamaları ( $X_{sıra}=394,96$ ), koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X_{sıra}=313,13$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeği puanlarının, koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeği puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 10.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Öz Anlayış	Sevgiye dayalı	561	303,84	170457,00			
	Baskıcı ve Otoriter	34	201,56	6853,00	6258,0	-3,37	,001
	Toplam	595					

Tablo 10.1.2’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-3,37$ ;  $p<,01$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip öğrencilerin sıra ortalamaları ( $X$  sıra= 303,84), baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X$  sıra= 201,56) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeği puanlarının, baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeği puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 10.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	$U$	$z$	$p$
Öz Anlayış	Sevgiye dayalı	561	294,57	165251,50			
	İlgisiz ve İhmalkar	21	209,60	4401,50	4170,50	-2,27	,023
	Toplam	582					

Tablo 10.1.3’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-2,27$ ;  $p<,05$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip öğrencilerin sıra ortalamaları ( $X$  sıra= 294,57), ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X$  sıra= 209,60) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeği puanlarının, ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeği puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 10.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Öz Anlayış	Koruyucu ve Kollayıcı	187	113,23	21174,00	2762,0	-1,22	,224
	Baskıcı ve Otoriter	34	98,74	3357,00			
	Toplam	221					

Tablo 10.1.4.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $z=-1,22$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 10.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-İlgisiz ve İhmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Öz Anlayış	Koruyucu ve Kollayıcı	187	105,46	19721,50	1783,50	-,688	,491
	İlgisiz ve İhmalkar	21	95,93	2014,50			
	Toplam	208					

Tablo 10.1.5'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $z=-,688$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 10.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (baskıcı ve otoriter-ilgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Öz Anlayış	Baskıcı ve Otoriter	34	27,62	939,00	344,00	-,225	,822
	İlgisiz ve İhmalkar	21	28,62	601,00			
	Toplam	55					

Tablo 10.1.6’da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $z=-,225$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 10.2. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Sevgiye dayalı	561	429,25	33,148	3	,000
	Koruyucu ve Kollayıcı	187	359,29			
	Baskıcı ve Otoriter	34	244,59			
	İlgisiz ve İhmalkar	21	309,19			
	Toplam	803				

Tablo 10.2’de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, grupların sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=33,148$ ;  $p<,05$ ). Kruskal Wallis-H testi sonucu belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U analizi yapılmıştır.

**Tablo 10.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-koruyucu ve kollayıcı) Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Sevgiye dayalı	561	390,99	219344,00			
	Koruyucu ve Kollayıcı	187	325,04	60782,00	43204,00	-3,62	,000
	Toplam	748					

Tablo 10.2.1’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-3,62$ ;  $p<,001$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip öğrencilerin sıra ortalamaları ( $\bar{X}$  sıra= 390,99), koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $\bar{X}$  sıra= 325,04) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının, koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 10.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Sevgiye dayalı	561	305,79	171549,00			
	Baskıcı ve Otoriter	34	169,44	5761,00	5166,00	-4,49	,000
	Toplam	595					

Tablo 10.2.2’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi

sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-4,49$ ;  $p<,001$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip öğrencilerin sıra ortalamaları ( $X$  sıra= 305,79), baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X$  sıra= 169,44) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının, baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 10.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-İlgisiz ve İhmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	$U$	$z$	$p$
Psikolojik İyi Oluş	Sevgiye dayalı	561	294,47	165199,50	4222,50	-2,21	,027
	İlgisiz ve İhmalkar	21	212,07	4453,50			
	Toplam	582					

Tablo 10.2.3’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-2,21$ ;  $p<,05$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip öğrencilerin sıra ortalamaları ( $X$  sıra= 294,47), ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X$  sıra= 212,07) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının, ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



**Tablo 10.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Koruyucu ve Kollayıcı	187	116,11	21713,50			
	Baskıcı ve Otoriter	34	82,87	2817,50	2222,50	-2,79	,005
	Toplam	221					

Tablo 10.2.4’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-2,79$ ;  $p<,01$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumu algısına sahip öğrencilerin sıra ortalamaları ( $X_{sıra}=116,11$ ), baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X_{sıra}=82,87$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının, baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 10.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-İlgisiz ve İhmalkar) Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Koruyucu ve Kollayıcı	187	106,13	19847,00			
	İlgisiz ve İhmalkar	21	89,95	1889,00	1658,00	-1,16	,242
	Toplam	208					

Tablo 10.2.5’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $z=-1,16; p>,05$ ).

**Tablo 10.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (baskıcı ve otoriter-İlgisiz ve İhmalkar) Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Baskıcı ve Otoriter	34	27,28	927,50	332,50	-,425	,671
	İlgisiz ve İhmalkar	21	29,17	612,50			
	Toplam	55					

Tablo 10.2.6’ da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $z=-,425; p>,05$ ).

**Tablo 10.3. Öğrencilerin Korkulu Bağlanma Ölçek Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
Korkulu Bağlanma	Sevgiye dayalı	561	390,98	10,701	3	,013
	Koruyucu ve kollayıcı	187	408,06			
	Baskıcı ve otoriter	34	513,68			
	İlgisiz ve İhmalkar	21	461,67			
	Toplam	803				

Tablo 10.3’de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerin korkulu bağlanma ölçeği puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, grupların sıralama

ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=10,701$ ;  $p<,05$ ). Kruskal Wallis-H testi sonucu belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U analizi yapılmıştır.

**Tablo 10.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Korkulu Bağlanma Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-koruyucu ve kollayıcı) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
<b>Korkulu Bağlanma</b>	Sevgiye dayalı	561	370,42	207806,50			
	Koruyucu ve kollayıcı	187	386,74	72319,50	50165,50	-,896	,370
	Toplam	748					

Tablo 10.3.1’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $z=-,896$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 10.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Korkulu Bağlanma Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
<b>Korkulu Bağlanma</b>	Sevgiye dayalı	561	292,85	164289,50			
	Baskıcı ve Otoriter	34	382,96	13020,50	6648,50	-2,97	,003
	Toplam	595					

Tablo 10.3.2’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-2,97$ ;  $p<,01$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip öğrencilerin sıra ortalamaları ( $\bar{X}_{sıra}=382,96$ ), sevgiye dayalı

ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X$  sıra=292,85) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma alt ölçeği puanlarının, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma alt ölçeği puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 10.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Korkulu Bağlanma Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-İlgisiz ve İhmalkar) Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	$U$	$z$	$P$
<b>Korkulu Bağlanma</b>	Sevgiye dayalı	561	289,71	162525,00	4884,00	-1,33	,183
	İlgisiz ve İhmalkar	21	339,43	7128,00			
	Toplam	582					

Tablo 10.3.3’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $z=-1,333$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 10.3.4. Üniversite Öğrencilerinin Korkulu Bağlanma Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	$U$	$z$	$P$
<b>Korkulu Bağlanma</b>	Koruyucu ve Kollayıcı	187	106,33	19883,00	2305,00	-2,55	,011
	Baskıcı ve Otoriter	34	136,71	4648,00			
	Toplam	221					

Tablo 10.3.4’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma ölçeğinden almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi

sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-2,55$ ;  $p<,05$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip öğrencilerin sıra ortalamaları ( $X$  sıra= 136,71), koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X$  sıra= 106,33) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma puanlarının, koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 10.3.5. Üniversite Öğrencilerinin Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-İlgisiz ve İhmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	$U$	$z$	$p$
Korkulu Bağlanma	Koruyucu ve Kollayıcı	187	103,00	19260,50	1682,50	-1,08	,282
	İlgisiz ve İhmalkar	21	117,88	2475,50			
	Toplam	208					

Tablo 10.3.5’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutundan almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $z=-1,08$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 10.3.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (baskıcı ve otoriter-İlgisiz ve İhmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	$U$	$z$	$p$
Korkulu Bağlanma	Baskıcı ve Otoriter	34	29,01	986,50	322,50	-,599	,549
	İlgisiz ve İhmalkar	21	26,36	553,50			
	Toplam	55					

Tablo 10.3.6’da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutundan almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $z=-,599$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 10.4. Öğrencilerin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$p$
Kayıtsız Bağlanma	Sevgiye dayalı	561	394,64			
	Koruyucu ve kollayıcı	187	416,22	2,073	3	,557
	Baskıcı ve otoriter	34	435,03			
	İlgisiz ve ihmalkar	21	418,57			
	Toplam	803				

Tablo 10.4’de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutundan almış oldukları puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, grupların sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $x^2=2,073$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 10.5. Öğrencilerin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	$sd$	$p$
Güvenli Bağlanma	Sevgiye dayalı	561	405,00			
	Koruyucu ve kollayıcı	187	396,76	1,594	3	,661
	Baskıcı ve otoriter	34	361,96			
	İlgisiz ve ihmalkar	21	433,36			
	Toplam	803				

Tablo 10.5’de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi güvenli bağlanma alt boyutundan almış oldukları puanlarının ebeveyn tutumu

değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, grupların sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2=1,594$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 10.6. Üniversite Öğrencilerin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\chi^2$	$sd$	$p$
Saplantılı Bağlanma	Sevgiye dayalı	561	395,81			
	Koruyucu ve kollayıcı	187	420,08	13,336	3	,004
	Baskıcı ve otoriter	34	487,82			
	İlgisiz ve ihmalkar	21	267,40			
	Toplam	803				

Tablo 10.6’da görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutu puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, grupların sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=13,336$ ;  $p<,05$ ). Kruskal Wallis-H testi sonucu belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U analizi yapılmıştır.

**Tablo 10.6.1. Üniversite Öğrencilerinin Saplantılı Bağlanma Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-koruyucu ve kollayıcı) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	$U$	$z$	$p$
Saplantılı Bağlanma	Sevgiye dayalı	561	368,82	206907,50			
	Koruyucu ve kollayıcı	187	391,54	73218,50	49266,50	-1,24	,212
	Toplam	748					

Tablo 10.6.1’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutundan almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik

Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $z=-1,24$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 10.6.2. Üniversite Öğrencilerinin Saplantılı Bağlanma Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	$U$	$z$	$p$
Saplantılı Bağlanma	Sevgiye dayalı	561	294,09	164985,00			
	Baskıcı ve Otoriter	34	362,50	12325,00	7344,00	-2,26	,024
	Toplam	595					

Tablo 10.6.2’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutundan almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-2,26$ ;  $p<,05$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip öğrencilerin sıra ortalamaları ( $X_{sıra}=362,50$ ), sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X_{sıra}=294,09$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma alt boyutu puanlarının, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma alt boyutu puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 10.6.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (sevgiye dayalı-İlgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	$U$	$z$	$p$
Saplantılı Bağlanma	Sevgiye dayalı	561	294,90	165438,50			
	İlgisiz ve ihmalkar	21	200,69	4214,50	3983,50	-2,53	,011
	Toplam	582					



Tablo 10.6.3’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutundan almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-2,53$ ;  $p<,05$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip öğrencilerin sıra ortalamaları ( $X$  sıra= 294,90), ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X$  sıra= 200,69) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, sevgiye dayalı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma alt boyutu puanlarının, ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma alt boyutu puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 10.6.4. Üniversite Öğrencilerinin Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-baskıcı ve otoriter) Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	$U$	$z$	$p$
Saplantılı Bağlanma	Koruyucu ve kollayıcı	187	108,21	20235,00	2657,00	-1,53	,127
	Baskıcı ve otoriter	34	126,35	4296,00			
	Toplam	221					

Tablo 10.6.4’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutundan almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $z=-1,53$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 10.6.5. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (koruyucu ve kollayıcı-İlgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	$U$	$z$	$p$
Saplantılı Bağlanma	Koruyucu	187	108,33	20258,00			
	ve kollayıcı						
	İlgisiz	21	70,38	1478,00	1247,00	-2,75	,006
	ve ihmalkar						
	Toplam	208					

Tablo 10.6.5’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutundan almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-2,75$ ;  $p<,05$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumu algısına sahip öğrencilerin sıra ortalamaları ( $X_{sıra}=108,33$ ), ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X_{sıra}=70,38$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma alt boyutu puanlarının, ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma alt boyutu puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 10.6.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine (baskıcı ve otoriter-İlgisiz ve ihmalkar) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Ebeveyn Tutumu	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	$U$	$z$	$p$
Saplantılı Bağlanma	Baskıcı	34	33,97	1155,00			
	ve otoriter						
	İlgisiz	21	18,33	385,00	154,00	-3,53	,000
	ve ihmalkar						
	Toplam	55					

Tablo 10.6.6’da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutundan almış oldukları puanların, ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-3,53$ ;  $p<,001$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip öğrencilerin sıra ortalamaları ( $X$  sıra= 33,97), ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X$  sıra= 18,33) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma alt boyutu puanlarının, ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumu algısına sahip üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma alt boyutu puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın altıncı alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 11.1., Tablo 11.2., Tablo 11.3., Tablo 11.4., Tablo 11.5., Tablo 11.6.’ da verilmiştir.

**Tablo 11.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Öz Anlayış	İlkokul ve altı	378	78,03	15,57	<b>G.Arası</b>	269,215	3	89,738	,398	,754
	Ortaokul	116	79,58	14,67	<b>G.İçi</b>	179987,233	799	225,266		
	Lise	184	78,89	13,95	<b>Toplam</b>	180256,448	802			
	Üniversite ve üstü	125	79,00	15,08						
	Toplam	803	78,60	14,99						

Tablo 11.1’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin öz anlayış ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir

farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799)=,398; p>,05$ ).

**Tablo 11.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	İlkokul ve altı	378	3,69	,41	<b>G.Arası</b>	1,286	3	,429	2,503	,058
	Ortaokul	116	3,70	,44	<b>G.İçi</b>	136,827	799	,171		
	Lise	184	3,79	,39	<b>Toplam</b>	138,113	802			
	Üniversite ve üstü	125	3,74	,42						
	Toplam	803	3,72	,41						

Tablo 11.2’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799)= 2,503; p>,05$ ).

**Tablo 11.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
<b>Güvenli Bağlanma</b>	İlkokul ve altı	378	4,22	,85	<b>G.Arası</b>	,220	3	,073	,102	,959
	Ortaokul	116	4,21	,82	<b>G.İçi</b>	574,479	799	,719		
	Lise	184	4,25	,81	<b>Toplam</b>	574,699	802			
	Üniversite ve üstü	125	4,23	,91						
	Toplam	803	4,23	,85						

Tablo 11.3’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi güvenli bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799) = ,102; p > ,05$ ).

**Tablo 11.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
<b>Korkulu Bağlanma</b>	İlkokul ve altı	378	3,79	1,14	<b>G.Arası</b>	3,746	3	1,249		
	Ortaokul	116	3,89	1,19	<b>G.İçi</b>	1077,083	799	1,348		
	Lise	184	3,78	1,17	<b>Toplam</b>	1080,829	802		,926	,428
	Üniversite ve üstü	125	3,64	1,19						
	Toplam	803	3,78	1,16						

Tablo 11.4’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799) = ,926; p > ,05$ ).

**Tablo 11.5. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Kayıtsız Bağlanma	İlkokul ve altı	378	4,39	,98	<b>G.Arası</b>	2,985	3	,995		
	Ortaokul	116	4,54	,96	<b>G.İçi</b>	760,808	799	,952		
	Lise	184	4,34	,97	<b>Toplam</b>	763,793	802		1,045	,372
	Üniversite ve üstü	125	4,39	1,01						
	Toplam	803	4,40	,98						

Tablo 11.5’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799)= 1,045; p>,05$ ).

**Tablo 11.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Saplantılı Bağlanma	İlkokul ve altı	378	4,17	1,03	<b>G.Arası</b>	6,742	3	2,247		
	Ortaokul	116	4,95	,96	<b>G.İçi</b>	817,092	799	1,023		
	Lise	184	4,19	1,02	<b>Toplam</b>	823,834	802		2,198	,087
	Üniversite ve üstü	125	4,27	,98						
	Toplam	803	4,16	1,01						

Tablo 11.6’da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799)= 2, 198; p>,05$ ).

Araştırmanın yedinci alt problemi “Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 12.1., Tablo 12.2., Tablo 12.3., Tablo 12.4., Tablo 12.5., Tablo 12.6.’ da verilmiştir.

**Tablo 12.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri		ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
Öz Anlayış	İlkokul ve altı	215	78,46	15,14	<b>G.Arası</b>	1501,095	3	500,365	2,237	,083
	Ortaokul	128	77,56	13,99	<b>G.İçi</b>	178755,353	799	223,724		
	Lise	225	80,68	14,97	<b>Toplam</b>	180256,448	802			
	Üniversite ve üstü	235	77,31	15,28						
	Toplam	803	78,60	14,99						

Tablo 12.1’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin öz anlayış ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799)=2,237; p>,05$ ).

**Tablo 12.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Psikolojik İyi Oluş	İlkokul ve altı	215	3,68	,42	<b>G.Arası</b>	1,190	3	,397		
	Ortaokul	128	3,74	,39	<b>G.İçi</b>	136,924	799	,171		
	Lise	225	3,78	,42	<b>Toplam</b>	138,113	802		2,314	,075
	Üniversite ve üstü	235	3,70	,42						
	Toplam	803	3,72	,41						

Tablo 12.2’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799) = 2,314; p > ,05$ ).

**Tablo 12.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Korkulu Bağlanma	İlkokul ve altı	215	3,79	1,10	<b>G.Arası</b>	2,124	3	,708		
	Ortaokul	128	3,89	1,18	<b>G.İçi</b>	1078,705	799	1,350		
	Lise	225	3,74	1,19	<b>Toplam</b>	1080,829	802		,525	,666
	Üniversite ve üstü	235	3,75	1,18						
	Toplam	803	3,78	1,16						

Tablo 12.3’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların baba eğitim durumu



değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799) = ,525; p > ,05$ ).

**Tablo 12.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
<b>Güvenli Bağlanma</b>	İlkokul ve altı	215	4,23	,84	<b>G.Arası</b>	2,409	3	,803		
	Ortaokul	128	4,25	,86	<b>G.İçi</b>	572,290	799	,716		
	Lise	225	4,14	,83	<b>Toplam</b>	574,699	802		1,121	,340
	Üniversite ve üstü	235	4,28	,85						
	Toplam	803	4,23	,85						

Tablo 12.4'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi güvenli bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799) = 1,121; p > ,05$ ).

**Tablo 12.5. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
<b>Kayıtsız Bağlanma</b>	İlkokul ve altı	215	4,39	,96	<b>G.Arası</b>	,366	3	,122		
	Ortaokul	128	4,45	,99	<b>G.İçi</b>	763,427	799	,955		
	Lise	225	4,38	,97	<b>Toplam</b>	763,793	802		,128	,944
	Üniversite ve üstü	235	4,41	,99						
	Toplam	803	4,40	,98						

Tablo 12.5’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799) = ,128; p > ,05$ ).

**Tablo 12.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri		ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
<b>Saplantılı Bağlanma</b>	İlkokul ve altı	215	4,15	1,06	<b>G.Arası</b>	2,059	3	,686		
	Ortaokul	128	4,23	,94	<b>G.İçi</b>	821,776	799	1,029		
	Lise	225	4,09	1,04	<b>Toplam</b>	823,834	802		,667	,572
	Üniversite ve üstü	235	4,19	,98						
	Toplam	803	4,16	1,01						

Tablo 12.6’da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(3-799) = ,667; p > ,05$ ).

Araştırmanın sekizinci alt problemi “Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları sosyal destek düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 13.1., Tablo 13.2., Tablo 13.3., Tablo 13.4., Tablo 13.5., Tablo 13.6.’ da verilmiştir.

**Tablo 13.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Sosyal Destek Düzeyi	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
Öz Anlayış	Evet	784	405,85	318185,50	4430,50	-3,02	,003
	Hayır	19	243,18	4620,50			
	Toplam	803					

Tablo 13.1’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeğinden almış oldukları puanların, değer verdiği hissedilen, yanında olmaktan hoşnut olunan arkadaşların olup olmaması değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-3,02$ ;  $p<,01$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan üniversite öğrencilerinin sıra ortalamaları ( $X_{sıra}= 405,85$ ), değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X_{sıra}= 243,18$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeği puanlarının, değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan üniversite öğrencilerinin öz anlayış ölçeği puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 13.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Sosyal Destek Düzeyi	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
Psikolojik İyi Oluş	Evet	784	407,50	319478,00	3138,00	-4,32	,000
	Hayır	19	175,16	3328,00			
	Toplam	803					

Tablo 13.2’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeğinden almış oldukları puanların, değer verdiği hissedilen, yanında olmaktan hoşnut olunan arkadaşların olup olmaması değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-$

4,32;  $p < ,001$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan üniversite öğrencilerinin sıra ortalamaları ( $X$  sıra= 407,50), değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X$  sıra= 175,16) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının, değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 13.3.Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Sosyal Destek Düzeyi	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
<b>Korkulu Bağlanma</b>	Evet	784	397,12	311345,00			
	Hayır	19	603,21	11461,00	3625,00	-3,83	,000
	Toplam	803					

Tablo 13.3’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutundan almış oldukları puanların, değer verdiği hissedilen, yanında olmaktan hoşnut olunan arkadaşların olup olmaması değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z = -3,83$ ;  $p < ,001$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan üniversite öğrencilerinin sıra ortalamaları ( $X$  sıra= 603,21), değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X$  sıra= 397,12) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutu puanlarının, değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt boyutu puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 13.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Sosyal Destek Düzeyi	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
<b>Kayıtsız Bağlanma</b>	Evet	784	396,44	310812,50			
	Hayır	19	631,24	11993,50	3092,50	-4,36	,000
	Toplam	803					

Tablo 13.4’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketinden almış oldukları puanların, değer verdiği hissedilen, yanında olmaktan hoşnut olunan arkadaşların olup olmaması değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $z=-4,36$ ;  $p<,001$ ). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan üniversite öğrencilerinin sıra ortalamaları ( $X_{sıra}= 631,24$ ), değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan üniversite öğrencilerinin sıra ortalamalarından ( $X_{sıra}= 396,44$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarındaki fark dikkate alındığında, değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma alt boyutu puanlarının, değer verdiği hissedilen yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma alt boyutu puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 13.5. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Sosyal Destek Düzeyi	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
<b>Saplantılı Bağlanma</b>	Evet	784	401,18	314524,50			
	Hayır	19	435,87	8281,50	6804,50	-,646	,518
	Toplam	803					

Tablo 13.5’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutundan almış oldukları puanların, değer verdiği hissedilen, yanında olmaktan hoşnut olunan arkadaşların olup olmaması değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U

testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $z=-,646; p>,05$ ).

**Tablo 13.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Sosyal Destek Düzeyi	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
<b>Güvenli Bağlanma</b>	Evet	784	403,78	316564,50			
	Hayır	19	328,50	6241,50	6051,50	-1,40	,161
	Toplam	803					

Tablo 13.6’da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin ilişki ölçeği anketi güvenli bağlanma alt boyutundan almış oldukları puanların, değer verdiği hissedilen, yanında olmaktan hoşnut olunan arkadaşların olup olmaması değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $z=-1,40; p>,05$ ).

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi “Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 14.1., Tablo 14.2., Tablo 14.3., Tablo 14.4., Tablo 14.5., Tablo 14.6.’ da verilmiştir.

**Tablo 14.1.Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri		ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
<b>Öz Anlayış</b>	18-20 yaş arası	343	78,06	14,18	<b>G.Arası</b>	253,791	2	126,895		
	21-24 yaş arası	425	78,90	15,36	<b>G.İçi</b>	180002,657	800	225,003	,564	,569
	25 yaş ve üzeri	35	80,41	18,16	<b>Toplam</b>	180256,448	802			
	Toplam	803	78,60	14,99						

Tablo 14.1’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin öz anlayış ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(2-800)=,564; p>,05$ ).

**Tablo 14.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
	18-20 yaş arası	343	3,71	,40	<b>G.Arası</b>	,419	2	,209		
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	21-24 yaş arası	425	3,72	,43	<b>G.İçi</b>	137,694	800	,172	1,217	,297
	25 yaş ve üzeri	35	3,83	,36	<b>Toplam</b>	138,113	802			
	Toplam	803	3,72	,41						

Tablo 14.2’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(2-800)= 1,217; p>,05$ ).

**Tablo 14.3. Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
	18-20 yaş arası	343	4,17	,89	<b>G.Arası</b>	1,893	2	,947		
<b>Güvenli bağlanma</b>	21-24 yaş arası	425	4,26	,83	<b>G.İçi</b>	572,806	800	,716	1,322	,267
	25 yaş ve üzeri	35	4,30	,64	<b>Toplam</b>	574,699	802			
	Toplam	803	4,23	,85						

Tablo 14.3’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin güvenli bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(2-800)= 1,322; p>,05$ ).

**Tablo 14.4. Üniversite Öğrencilerinin Korkulu Bağlanma Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
	18-20 yaş arası	343	3,83	1,17	<b>G.Arası</b>	2,074	2	1,037		
<b>Korkulu Bağlanma</b>	21-24 yaş arası	425	3,74	1,14	<b>G.İçi</b>	1078,755	800	1,348	,769	,464
	25 yaş ve üzeri	35	3,66	1,31	<b>Toplam</b>	1080,829	802			
	Toplam	803	3,78	1,16						

Tablo 14.4’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi korkulu bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(2-800)= ,769; p>,05$ ).

**Tablo 14.5. Üniversite Öğrencilerinin Kayıtsız Bağlanma Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
	18-20 yaş arası	343	4,38	,94	<b>G.Arası</b>	1,154	2	,577		
<b>Kayıtsız Bağlanma</b>	21-24 yaş arası	425	4,40	1,00	<b>G.İçi</b>	762,639	800	,953	,605	,546
	25 yaş ve üzeri	35	4,57	1,00	<b>Toplam</b>	763,793	802			
	Toplam	803	4,40	,97						



Tablo 14.5’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi kayıtsız bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F(2-800)=,605; p>,05$ ).

**Tablo 14.6. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
	18-20 yaş arası	343	4,29	1,05	<b>G.Arası</b>	12,132	2	6,066		
<b>Saplantılı Bağlanma</b>	21-24 yaş arası	425	4,07	,96	<b>G.İçi</b>	811,702	800	1,015	5,979	,003
	25 yaş ve üzeri	35	3,86	1,10	<b>Toplam</b>	823,834	802			
	Toplam	803	4,16	1,01						

Tablo 14.6’da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $F(2-800)=5,979; p<,01$ ). Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucu belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir. Hangi post-hoc analizinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $L_F=,196; p>,05$ ). Bu nedenle homojen varyanslı dağılımlarda sık kullanılan Scheffe Post-Hoc Analizi tercih edilmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 14.6.1. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Ölçeği Anketi Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
18-20 yaş arası	21-24 yaş arası	,217	,073	,012
	25 yaş ve üzeri	,427	,179	,058
21-24 yaş arası	18-20 yaş arası	-,217	,073	,012
	25 yaş ve üzeri	,210	,177	,497
25 yaş ve üzeri	18-20 yaş arası	-,427	,179	,058
	21-24 yaş arası	-,210	,177	,497

Tablo 14.6.1’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların yaş değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrasında yapılan tamamlayıcı post-hoc Scheffe testi sonucunda söz konusu farklılığın; 18 ile 20 yaş arasında olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutu puanları ile 21 ile 24 yaş arasında olan öğrencilerin ilişki ölçeği anketi saplantılı bağlanma alt boyutu puanları arasında 18 ile 20 yaş arasında olan öğrenciler lehine  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ( $p > ,05$ ).

Araştırmanın onuncu alt problemi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analize ilişkin bulgular Tablo 12.1.’de verilmiştir.

**Tablo 15.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış, Psikolojik İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi Sonuçları**

<i>Değişkenler</i>	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. ÖAÖ	1	,50**	,31**	-,24**	-,08*	-,28**
2. PİÖÖ	,50**	1	,29**	-,30**	-,16**	-,08*
3. Güvenli(İÖA)	,31**	,29**	1	-,37**	-,12**	-,08*
4. Korkulu(İÖA)	-,24**	-,30**	-,37**	1	,53**	-,05
5. Kayıtsız(İÖA)	-,08*	-,16**	-,12**	,53**	1	-,27**
6. Saplantılı(İÖA)	-,28**	-,08*	-,08*	-,05	-,27**	1

Tablo 15.1’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş, Öz-Anlayış ve Bağlanma Stilleri alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Korkulu Bağlanma, Saplantılı Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi sonucunda; Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=,50$ ;  $p<.01$ ). Üniversite öğrencilerin öz anlayış puanlarının güvenli bağlanma alt boyutu puanları ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=,31$ ;  $p<.01$ ). Üniversite öğrencilerin öz anlayış puanları ile korkulu bağlanma alt boyutu puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,24$ ;  $p<.01$ ). Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanları ile kayıtsız bağlanma alt boyutu puanları ile arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,08$ ;  $p<.05$ ). Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanları ile saplantılı bağlanma alt boyutu puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,28$ ;  $p<.01$ ). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları ile güvenli bağlanma alt boyutu puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=,29$ ;  $p<.01$ ). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları ile korkulu bağlanma alt boyutu puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r= -,30$ ;  $p<.01$ ). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları ile

kayıtsız bağlanma alt boyutu puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,16$ ;  $p<.01$ ). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları ile saplantılı bağlanma alt boyutu puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,08$ ;  $p<.05$ ). Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma alt boyutu puanları ile korkulu bağlanma alt boyutu puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,37$ ;  $p<.01$ ). Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma alt boyutu puanları ile kayıtsız bağlanma alt boyutu puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,12$ ;  $p<.01$ ). Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma alt boyutu puanları ile saplantılı bağlanma alt boyutu puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,08$ ;  $p<.05$ ). Üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma alt boyutu puanları ile kayıtsız bağlanma alt boyutu puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=,53$ ;  $p<.01$ ). Üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma alt boyutu puanları ile saplantılı bağlanma alt boyutu puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r=-,05$ ;  $p>.05$ ). Üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma alt boyutu puanı ile saplantılı bağlanma alt boyutu puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,27$ ;  $p<.01$ ).

Araştırmanın problem cümlesi “*Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öz anlayış düzeyleri psikolojik iyi oluşu yordamakta mıdır?*” şeklinde oluşturulmuştur. Bu problem cümlesini açıklamaya yönelik analize ilişkin bulgular Tablo 16.1.’ de verilmiştir.

**Tablo 16.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Bulguları**

Yordayıcı Değişkenler	R	ΔR2	B	SHB	β	T	P
<b>Sabit</b>			2,783	,109		25,515	,000
<b>Öz Anlayış</b>	,508	,258	,012	,001	,441	13,999	,000
<b>Psikolojik İyi Oluş</b> <b>Korkulu Bağlanma</b>	,032	,034	-,057	,012	-,159	-4,927	,000
<b>Güvenli Bağlanma</b>	,007	,007	,046	,016	,094	2,869	,004
R=,547		ΔR2=,299					
F(3,799)=113,693		P=,000					

Tablo 16.1’de görüldüğü üzere aşamalı çoklu regresyonun üç aşamada tamamlandığı ve üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından üç değişkenin önemli yordayıcılar olduğu görülmektedir. Analize ilk aşamada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının açıklanmasında görece olarak en önemli yordayıcı gücüne sahip olan öz anlayış değişkeni alınmıştır. Öz anlayış psikolojik iyi oluş puanlarına ilişkin açıklanan varyansa %25 düzeyinde katkı sağlamıştır. İkinci aşamada psikolojik iyi oluş puanlarının açıklanmasında görece olarak en önemli ikinci yordayıcı olarak bağlanma stilleri ölçeğinin korkulu bağlanma alt boyutu alınmıştır. Korkulu bağlanma alt boyutu psikolojik iyi oluş puanlarına ilişkin açıklanan varyansa % 3,4 düzeyinde katkı sağlamıştır. Üçüncü aşamada ise psikolojik iyi oluş puanlarının açıklanmasında görece olarak en önemli üçüncü yordayıcı olarak bağlanma stilleri ölçeğinin güvenli bağlanma alt boyutu alınmıştır. Güvenli bağlanma alt boyutu psikolojik iyi oluş puanlarına ilişkin açıklanan varyansa %0,7 düzeyinde katkı sağlamıştır. Regresyon katsayılarının işaretine bakıldığında öz anlayış ve güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. Korkulu bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu görülmektedir. Bu üç değişken birlikte psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın % 29,9’ini açıklamaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş puanının yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

$$\text{Psikolojik İyi Oluş} = 2.783 + 0.012 \text{ Öz Anlayış} - 0.057 \text{ Korkulu Bağlanma} + 0.046 \text{ Güvenli Bağlanma}$$

**Tablo 16.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Uygulanmadan Önce Varsayımların İncelenmesine Yönelik Bulgular**

**Tablo 16.1.1.1. Çoklu Bağlantı Problemine İlişkin Bulgular**

	VIF	CI	Tolerans Değeri
<b>Öz Anlayış</b>	1,129	6,292	,886
<b>Korkulu Bağlanma</b>	1,188	12,448	,842
<b>Güvenli Bağlanma</b>	1,237	20,286	,808

Tablo 13.1.1.1’de görüldüğü üzere yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi incelendiğinde tolerans değerleri 0,80 ile 0,88 arasında, varyans büyütme faktörü (VIF) değerleri 1,12 ile 1,23 arasında bulunurken, en yüksek uyum indeks (CI) değeri 20,28 olarak bulunmuştur (VIF<10, CI<30, Tolerans değeri >.10). Elde edilen değerler sonucunda yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığı görülmektedir.

**Tablo 16.1.1.2. Otokorelasyon İlişkin Bulgular**

	Durbin- Watson
<b>Öz Anlayış</b>	<b>1,877</b>
<b>Güvenli Bağlanma</b>	
<b>Korkulu Bağlanma</b>	
<b>Kaçıngan Bağlanma</b>	
<b>Saplantılı Bağlanma</b>	

Tablo 16.1.1.2’ de görüldüğü üzere regresyon modelindeki hata terimlerinin otokorelasyona sahip olup olmadıklarını ortaya çıkarma amacıyla yapılan Durbin-Watson analizi sonucu 1,877 bulunmuştur. Söz konusu değer 1,5-2,5 aralığında olmasından dolayı hata terimlerinin otokorelasyona sahip olmadığı söylenebilir. Hata terimlerinin sıfır ortalama ve sabit varyans ile normal dağıldıkları ve birbirleriyle ilişkisiz olduğu söylenebilir.

## **Bölüm V: Tartışma**

### **5.1. Tartışma**

Araştırmanın bu bölümünde öz anlayış, psikolojik iyi oluş ve bağlanma stilleri değişkenleri demografik değişkenlere göre incelenmiş ve elde edilen bulgular literatürde yer alan değerlendirmelere göre tartışılmıştır.

#### **5.1.1. Üniversite öğrencilerinde öz anlayışın demografik değişkenlere göre tartışılması**

Üniversite öğrencilerinin öz anlayış değişken puanlarının cinsiyet açısından manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulgusu elde edilmiştir. Bu bulguya göre literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyen çalışmalar mevcuttur. Aydın ve Soyer (2012), Çırpan (2017), Dilmaç, Deniz, vd. (2009), Eker ve Kaya (2018), Sayın (2017), Yılmaz (2009), İskender (2011), İskender (2009), Çetin (2017), Özyeşil (2011b), Neff, Kirkpatrick, vd. (2007), Neff, Rude, vd. (2007), Abbasi ve Zubair (2015), İkiz ve Totan (2012), Hiçdurmaz ve Aydın (2017), Nazik ve Arslan (2011) ve Asıcı ve Karaca (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle birlikte yapılan çalışmalarda öz anlayış puanlarının cinsiyete göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Literatürde üniversite örneklemini dışındaki farklı örneklemlerde yapılan araştırmalar incelendiğinde benzer bulgular gösteren araştırmalar bulunmuştur. Andiç (2013) tarafından lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada öz anlayış puanlarının cinsiyet açısından manidar düzeyde farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Muris vd. (2016) tarafından 12-17 yaş arası klinik vaka olmayan bireyler üzerinde yapılan araştırmada öz anlayış puanının cinsiyet açısından manidar düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Peker (2017) tarafından 18 yaş üzeri bireylerle yapılan çalışmada öz anlayışın cinsiyet açısından manidar düzeyde farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde öz anlayışın cinsiyete göre manidar farklılaşma gösterdiği araştırmalar da mevcuttur. Şahin (2018) tarafından yapılan araştırmada öz anlayış puanının kadınlar lehine manidar farklılaşma gösterdiği; Souza ve Hutz (2016), Daltry, Mehr, Sauers ve Silbert (2018), Yarnell ve Neff (2013), Neff ve Beretvas (2013), Neff (2003b), Raes (2010), Brenner (2018), Gill vd. (2018) tarafından yapılan araştırmalarda öz anlayış puanlarının erkekler lehine manidar farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Aydın (2015) tarafından eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada öz duyarlılığın

öz yargılama puan ortalamalarının erkekler lehine cinsiyete göre manidar bir farklılık gösterdiği, diğer alt bileşenlerde cinsiyete göre manidar bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Tel ve Sarı (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada öz duyarlılığın aşırı özdeşleşme, bilinçlilik alt bileşenlerin ortalama puanlarının cinsiyet açısından anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bilinçlilik alt bileşen puan ortalamalarının erkekler lehine, aşırı özdeşleşme alt bileşen puan ortalamalarının kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Deniz vd. (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada Türkiye'deki kız öğrencilerin diğer ülkelerdeki erkek öğrencilere göre öz anlayış puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sadioğlu ve Onur-Sezer (2016) tarafından sınıf öğretmeni adayları üzerinde yapılan araştırmada öz duyarlılık toplam puan ve alt bileşen puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda öz yargılama alt bileşen puanlarının kadınlar lehine, ortak paydaşım alt bileşen puanlarının erkekler lehine anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Öz duyarlılık toplam puan ve diğer alt bileşen puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Neff, Pısıtsungkagarn ve Hsieh (2008) tarafından Amerika Birleşik Devletleri, Tayvan ve Tayland'daki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada öz anlayış puanlarının Amerika Birleşmiş Milletler örnekleminde erkekler lehine cinsiyete göre manidar şekilde farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Tayvan ve Tayland' dan alınan örneklemlerde öz anlayış puanları cinsiyete göre manidar bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre cinsiyet faktörünün öz anlayış puanlarında farklılık oluşturacak kriterde olmadığı söylenebilir. Sayın (2017) öz anlayışın cinsiyetten ziyade kişilik yapısıyla ilgili olabileceğini ifade etmiştir. Öz anlayış aile ve arkadaş ilişkileri bağlamında gelişmektedir. Özellikle ebeveyn tutumunun öz anlayışın şekillenmesinde önemli bir rolü bulunmaktadır. Bu sebeple öz anlayışın kişinin demografik özelliklerinden ziyade kişilik özelliğiyle ilgili olabileceği söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının fakülte değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulgusu elde edilmiştir. Bu bulguya göre literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyen bir araştırma bulunmuştur. Yılmaz (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada öz anlayış puanlarının fakülte değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Sayın (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada ise öz anlayış puanlarının fakülte değişkenine göre manidar düzeyde



farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmada elde edilen bulgulara göre öz anlayış düzeyini belirlemede fakülte değişkeninin etkili bir unsur olmadığı söylenebilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %37' si Eğitim Fakültesinde öğrenim görmektedir. Araştırma örnekleme tabakalı örnekleme yöntemiyle belirlendiğinden dolayı farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerden eşit sayıda öğrenci örnekleme alınmamıştır. Bu sebeple yoğunluk Eğitim Fakültesinde olmuştur. Bundan dolayı öz anlayışın belirlenmesinde fakülte değişkeninin etkili olmadığı sonucu ortaya çıkmış olabilir.

Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulgusu elde edilmiştir. Bu bulguya göre literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyen araştırmalar bulunmuştur. Aydın (2015), Aydın ve Soyer (2012), Çırpan (2017), Şenyuva vd. (2014), Çetin (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda öz anlayışın sınıf düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde öz anlayış puanlarının sınıf değişkenine göre manidar düzeyde farklılık gösterdiği araştırmalar da mevcuttur. Dilmaç, Deniz, vd. (2009), Hiçdurmaz ve Aydın (2017), Nazik ve Arslan (2011), Yılmaz (2009) ve Özyeşil (2011b) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda ise öz anlayış puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin öz anlayışlarını belirlemede sınıf faktörünün etkili bir unsur olmadığı söylenebilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %96 sı 18-24 yaş aralığındadır. Araştırma sadece lisans öğrencileriyle yapılmıştır. Sınıf düzeyleri arasında çok büyük yaş farkı olmamasından dolayı öz anlayışın belirlenmesinde sınıf değişkeninin etkili olmaması sonucu ortaya çıkmış olabilir. Çırpan (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada da sınıf düzeyleri arasında çok fazla yaş farkı bulunmadığı için öz anlayış düzeylerinin belirlenmesinde sınıf faktörünün etkili bir unsur olamayacağı ifade edilmiştir. Çırpan (2017) tarafından yapılan bu açıklama da araştırma bulgularını desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının algılanan gelir düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulgusu elde edilmiştir. Bu bulguya göre literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyen araştırmalar bulunmuştur. Aydın ve Soyer (2012), Eker ve Kaya (2018), Yılmaz (2009) ve Sayın (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda öz anlayış

puanlarının gelir düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Şahin (2018) ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 14-18 yaş arasındaki ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediğini tespit etmiştir. Andiç (2013) lisede ve üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış puanları ile gelir düzeyi arasında manidar düzeyde ilişki bulunmamıştır. Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde öz anlayış puanlarının algılanan gelir düzeyine göre manidar düzeyde farklılaştığını gösteren araştırmalar da bulunmuştur. Çetin (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış puanlarının ailenin ortalama gelir düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmada aile ortalama geliri 3501-4500 TL arasında olan ergenlerin öz anlayış puanlarının yüksek düzeyde olduğu, aile ortalama geliri 1300 TL den düşük olan ergenlerin öz anlayış puanlarının düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Peker (2017) 18 yaş üzeri yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmada gelir düzeyi 1401-4500 TL arasında olan yetişkinlerin öz anlayış puanlarının gelir düzeyi 1400 ve altı olan yetişkinlerin öz anlayış puanlarından manidar düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre gelir düzeyinin öz anlayış düzeyini belirlemede etkili bir faktör olmadığı görülmektedir. Öz anlayış kişinin acı, ızdırap ve sıkıntılar karşısında kendine yönelik anlayışlı yaklaşımını içermektedir. Bu durumda öz anlayışın demografik bilgilerden ziyade kişilik yapısıyla, özdeğer ile ilişkili olabileceği söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Söz konusu farklılık incelendiğinde sevgiye dayalı ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin öz anlayış puanlarının koruyucu ve kollayıcı, baskıcı ve otoriter, ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin öz anlayış puanlarından manidar derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde benzer bulguları olan araştırmalar bulunmuştur. Çırpan (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış puan ortalamasının ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Söz konusu farklılık incelendiğinde demokratik ve ilgili ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin öz anlayış puanlarının değişken ve tutarsız, koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumuna sahip olan

öğrencilerin öz anlayış puanlarından manidar düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Eker ve Kaya (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz duyarlılık ile demokratik ebeveyn tutumu arasında pozitif yönde, otoriter ebeveyn tutumu ve koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu ile öz duyarlılık arasında negatif yönde manidar ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yılmaz (2009) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış ile ebeveyn tutumu arasındaki ilişki incelenmiş ve demokratik ebeveyn tutumu ile öz anlayış arasındaki anlamlı ilişkinin pozitif yönlü, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumu ile öz anlayış arasındaki anlamlı ilişkinin negatif yönlü olduğu sonucu tespit edilmiştir. Sayın (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Söz konusu farklılığın incelenmesi neticesinde demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin öz anlayış puanları aşırı-koruyucu, baskıcı-otoriter, ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin öz anlayış puanlarından manidar düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bayar (2016) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada aile ortamını demokratik ılımlı ve mükemmeliyetçi kuralcı olarak bildiren bireylerin öz anlayış puanlarının otoriter katı ve çatışmalı huzursuz olarak bildiren bireylerin öz anlayış puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Özyeşil (2011b) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada demokratik ebeveyn tutumunu belirten bireylerin öz anlayış düzeylerinin değişken ve tutarsız, koruyucu, suçlayıcı ve otoriter ebeveyn tutumlarını belirten bireylerden manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Levkovich (2017) 16 yaşından önce bakımını üstlenen birinin olduğunu belirten ve uygulamaya katılmayı kabul eden 18 yaş ve üstü bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış puanlarının anne baba tutumlarına göre manidar düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Söz konusu farklılık incelendiğinde ideal anne baba tutumuna sahip olan bireylerin öz anlayış puanlarının sevgisiz hakimiyet ve ihmalkar ebeveyn tutumlarına sahip bireylerin öz anlayış puanlarından manidar düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Pepping, Davis, O'Donovan ve Pal (2015) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği iki çalışmadan oluşan araştırmada koruyucu anne baba deneyimi ve reddeden anne baba deneyimi değişkenleri ile öz anlayış arasında negatif yönde; sevgi dolu anne baba deneyimleri ile öz anlayış arasında pozitif yönde manidar ilişkiler bulunmuştur. Andiç (2013) lisede ve üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz şefkatin toplam puanı ile bağlanma ölçeğinin olumlu anne algısı ve olumlu baba algısı değişkenleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde öz anlayış

puanlarının ebeveyn tutumuna göre manidar bir farklılaşma göstermediği araştırmalar da bulunmuştur. Ahmed ve Bhutto (2016) üniversitede öğrenim gören genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ebeveyn tutumlarının otoriter, izin verici ve demokratik alt bileşenleri ile öz anlayış puanları arasında istatistiksel açıdan manidar bir ilişki bulunmamıştır. Hiçdurmaz ve Aydın (2017) hemşirelik öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz duyarlılık puanlarının ebeveyn çocuk yetiştirme tutumlarına göre manidar bir farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırma bulgularına göre öz anlayışın şekillenmesinde anne baba tarafından görülen muamelenin etkili olduğu söylenebilir. Anlayış ve öz anlayışın öğrenilebilen duygular olduğu ve kişi anne babadan anlayış görmediğinde kendisine anlayış göstermekte güçlük çekebileceği söylenilebilir. Demokratik ebeveyn tutumunda aile üyelerinin birbirlerine karşı anlayış, hoşgörü, sevgi ve saygı göstermesi esastır. Böyle bir sağlıklı ebeveyn tutumuyla yetişen çocuklarda duygusal ve sosyal gelişim iyi düzeyde olacaktır. Demokratik ebeveyn tutumuyla yetişen çocuklarda olumlu benlik ve olumlu başkaları algısı oluşmaktadır. Böylece kendine ve başka insanlara anlayış göstermekte zorluk yaşamayacağı söylenilebilir. Neff ve Mcgehee (2010) tarafından yapılan araştırmada anne desteğinin öz anlayışın oluşmasında etkili bir faktör olduğu belirtilmiştir. Elde edilen bulguya göre anneden destek alan bireylerde öz anlayış duygusu yüksek düzeydeyken; anneden düşük destek yüksek eleştiri alan bireylerde öz anlayış duygusu düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz anlayış duygusunun aile sistemiyle de ilişkili olduğu belirtilmiştir. Sıcak ilişkileri olan ve uyumlu ailelerde öz anlayışın gelişimi yüksekken; stresli ve uyumsuz ailelerde öz anlayışın gelişimi düşük seviyede bulunmaktadır. Cooper, Shaver ve Collins (1998) bağlanma stillerinin duygu düzenleme becerileriyle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Güvenli bağlanan bireyler olumsuz duyguları kabul etmede ve olumsuz duygularla sağlıklı bir şekilde baş edebilmede güvensiz bağlanma gösteren bireylere kıyasla daha başarılı oldukları belirtilmiştir. Özetle bireyler karşılaştıkları zorluklarda kendilerine yönelik yaklaşımları konusunda aile içi deneyimleri önemli rol oynamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının anne ve baba eğitim düzeyine göre manidar düzeyde bir farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatür incelendiğinde benzer bulgulara sahip olan araştırmalar bulunmuştur. Hiçdurmaz ve Aydın (2017), Yılmaz (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda öz anlayış puanlarının anne ve baba eğitim düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Şahin (2018)

ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 14-18 yaş arasındaki ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış puanlarının anne ve baba eğitim durumuna göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Andiç (2013) lisede ve üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış puanları ile anne ve baba eğitim düzeyi arasında manidar bir ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde öz anlayışın anne baba eğitim düzeyine göre manidar bir farklılaşma gösterdiği araştırma da bulunmuştur. Abbasi ve Zubair (2015) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ebeveyn eğitim düzeyi yükseldikçe öz anlayış seviyelerinin de manidar şekilde yükseldiği bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada elde edilen bulgulara göre anne baba eğitim düzeyinin bireyin öz anlayış düzeyini belirlemede etkili olmadığı saptanmıştır. Öz anlayışın şekillenmesinde demografik faktörlerden ziyade aile içi ilişkilerin önemli rol oynadığı söylenebilir. Literatürde öz anlayışın bağlanma stilleri ve ebeveyn tutumu ile arasındaki ilişkileri gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Bu sebeple öz anlayışın gelişmesinde aile içi deneyimlerin önemli bir rol oynadığı, demografik özelliklerin ise aile içi deneyimler kadar etkili olmadığı söylenebilir (bkz. Aktaran, 2018; Bayar, 2016; Çırpan, 2017; Eker ve Kaya, 2018; Levkovich, 2017; Peker, 2017; Pepping vd., 2015).

Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının arkadaştan gelen sosyal destek düzeyine göre manidar düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Söz konusu farklılığın incelenmesi neticesinde değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan öğrencilerin öz anlayış puanları değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan öğrencilerin öz anlayış puanlarından manidar düzeyde yüksektir. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatürde inceleme yapılmıştır. Bayar (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada arkadaş desteğinin öz anlayış puanlarını pozitif yönde manidar düzeyde açıkladığı bulunmuştur. Brodar, Crosskey ve Thompson (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada algılanan sosyal destek düzeyi ile öz anlayış puanları arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki olduğu saptanmıştır. Akın (2010b) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz sevecenlik, ortak paydaşım, bilinçlilik öz duyarlılık alt bileşenlerinin yalnızlık değişkeniyle arasında negatif düzeyde ilişki olduğu; öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon öz duyarlılık alt bileşenlerinin yalnızlık değişkeniyle arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Muris vd. (2018) psikoloji öğrencileri, psikologlar ve lise öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği

çalışmada sosyal destek arama başa çıkma stili ile öz anlayışın öz şefkat, ortak paydaşım, bilinçlilik alt boyutları arasında pozitif yönlü; öz yargılama, izolasyon alt boyutları ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan araştırmadan elde edilen bulgulara göre öz anlayışın belirlenmesinde arkadaştan gelen sosyal destek düzeyinin etkili olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin birçoğu ailelerinden ayrılp farklı bir şehre okumak için gelmektedir. Bununla birlikte alışık olmadıkları yeni bir eğitim sistemine adapte olmak için bir süre uyum problemleri yaşayabilmektedirler. Bu süreçte üniversite ortamına adapte olmaları için arkadaş ilişkileri önemli rol oynamaktadır. Ergenlik sonrasında akran ilişkileri de kişinin kendine yönelik algısını oluşturmasında önemli rol oynamaktadır. Öz anlayış kişinin özüne yaklaşımıyla ilgili olmasından dolayı arkadaştan gelen destek, övgü gibi motivasyonu arttıracak davranışlar kişinin özüne yaklaşımında olumlu etkisi olabileceği söylenebilir. Bayar ve Tuzgöl-Dost (2018) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek konulu araştırmada öz anlayışın “ortak insanlık deneyimi” alt boyutunda kişinin yaşadığı acı ve ızdırapların başkaları tarafından da yaşanabileceğini fark etmesi sonucunda çevreden kopuk yaşamasının beklenmediği ifade edilmektedir. Yapılan açıklama doğrultusunda öz anlayış düzeyi yüksek olan öğrencilerin çevreleriyle iyi ilişkiler kurabildiği, arkadaş ilişkilerinden aldığı doyumun yüksek olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatürde inceleme yapılmıştır. Elde edilen bulgularla benzer bulgulara sahip araştırmalar bulunmuştur. Hiçdurmaz ve Aydın (2017), Şenyuva vd. (2014), Mathad, Rajesh ve Pradhan (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda öz anlayış puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Aktaran (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada öz anlayış ile yaş değişkeni arasında manidar bir ilişki bulunmamıştır. Andiç (2013) lisede ve üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış puanları ile yaş arasında manidar bir ilişki bulunmamıştır. Muris vd. (2016) 12-17 yaş diliminde klinik olmayan bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yaş değişkeni ile öz anlayış puanları arasında manidar bir ilişki saptanmamıştır. Literatür incelendiğinde öz anlayış puanlarının yaşa göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiğini belirten araştırmalar da bulunmuştur. Aydın ve Soyer (2012) ve Nazik ve Arslan (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda öz anlayış puanlarının yaş

değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Peker (2017) tarafından 18 yaş üzeri yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış puan ortalamaların yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. 18-30 yaş arasındaki bireylerin öz anlayış puan ortalamaları 31-40 ve 41-53 yaş arasındaki bireylerin öz anlayış puan ortalamalarından daha azdır. Bu duruma göre yaş arttıkça öz anlayış puan ortalamalarının da arttığı bulunmuştur. Yapılan araştırmanın bulgularına göre yaş faktörünün öz anlayışın belirlenmesinde önemli bir etki düzeyine sahip olmadığı söylenebilir. Yapılan araştırma lisans bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlı tutulmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin %96'sının yaşı 18-24 arasındadır. 25 yaş ve üzeri bireyler örneklemin %4'ünü oluşturmaktadır. Öğrenciler arasında çok fazla yaş farkı bulunmadığından dolayı öz anlayış düzeyleri üzerinde yaş faktörünün belirleyici olmaması sonucu ortaya çıkmış olabilir.

### **5.1.2. Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun demografik değişkenlere göre tartışılması**

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları cinsiyet değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları erkek öğrencilerden manidar derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatür incelenmiş ve bulguları destekleyen araştırmalar bulunmuştur. Karaca ve Yerlisu-Lapa (2016), Cengiz (2018), Kaya-Göktepe (2014), Kuyumcu (2012b), Geçgin ve Sahranç (2017), Anlı vd. (2015), Özden (2014), Yılmaz (2013), Karabeyeser (2013), Ulu (2018), Doğru (2018), Gönenç (2018), Zıskıs (2010), Tangmunkongvorakul vd. (2019), Al Jundy ve Talahmeh (2017), Cooke, Bewick, Barkham, Bradley ve Audin (2006), Alabucak (2019), Savaş (2019), Şahin (2019), Zeybek (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda kadınların psikolojik iyi oluş puanları erkeklerin puanlarından manidar düzeyde yüksek bulunmuştur. Ertürk, Keskinçalış-Kara ve Zafer-Güneş (2016), Ağaçbacak (2019) ve Ilgan, Özü-Cengiz, Ata ve Akram (2015) tarafından öğretmenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmalarda psikolojik iyi oluş puanlarının kadınlar lehine cinsiyete göre manidar farklılık gösterdiği saptanmıştır. Aydın (2019) lise 11 ve 12. sınıfta okuyan öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre kızların lehine manidar farklılaşma gösterdikleri bulunmuştur. Küçük (2018), Tina-Yang (2010) tarafından farklı örneklerde yapılan araştırmalarda da psikolojik iyi oluş puanlarının erkek öğrencilerde manidar düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde psikolojik

iyi oluş puanlarının cinsiyete göre manidar derecede farklılaşma göstermediği araştırmalara da ulaşılmıştır. İlğan vd. (2015), Kuyumcu (2012c), Seyhan (2013), Seyhan (2014), Halisdemir (2013), Kardaş (2017), Çelik (2016), Demirbozan (2018), Can (2015), Bhullar vd. (2014), Liu vd. (2009), Mickova (2017), Ulubay, İşgör ve Bingöl (2019), Özenç ve Gürkan (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarda psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyete göre manidar derecede farklılaşma göstermedikleri bulunmuştur. Çelikler (2017) 20-35 yaş dilimindeki genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Karaçam ve Pulur (2016) beden eğitimi öğretmenleri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Kermen vd. (2016) lisede öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmada psikolojik iyi oluş puanları üzerinde cinsiyet faktörünün etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kuyumcu (2012b) özel ve kamu kurumlarında kadın haklarının gelişim göstermesi, kendini ifade etme hakkına sahip olan kadının daha güvenli, bağımsız hissedebileceği bu nedenle kadınların psikolojik iyilik halinin erkeklerden daha yüksek düzeyde olabileceğini belirtmektedir. Geçgin ve Sahranç (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, çevresel hakimiyet puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Aynı şekilde Hamurcu (2011) tarafından lise öğrencileriyle yapılan araştırmada yaşam amacı ve öz kabul boyutlarının kızlarda daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Sonuç olarak kadınların erkeklere kıyasla duyguları anlamlandırmada ve ifade etmede daha başarılı oldukları düşünülmektedir. Aynı şekilde kadınların duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmeye erkeklerden daha yatkın olduğu düşünülmektedir. Bu nedenlerle kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının fakülte değişikliğine göre manidar farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulguya göre Eğitim Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının Spor Bilimlerinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından manidar derecede daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen araştırmalara rastlanılmamıştır. Yılmaz (2013) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada teknik bilimlerde okuyan öğrencilerin



sosyal ve fen bilimlerinde okuyan öğrencilere kıyasla manidar derecede daha fazla psikolojik iyi oluş puanlarına sahip oldukları saptamıştır. İlğan vd. (2015) ve Halisdemir (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada psikolojik iyi oluş puanlarının fakülte değişkeni açısından manidar farklılaşma göstermedikleri tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının Mühendislik, Fen Edebiyat ve Eğitim Fakültelerinde okuyan öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Örneklem grubunun demografik özellikleri incelendiğinde Eğitim Fakültesinden katılan öğrencilerin %43'ü; Fen Edebiyat Fakültesinden katılan öğrencilerin %52'si; Mühendislik Fakültesinden katılan öğrencilerin %54'ü; Spor Bilimleri Fakültesinden katılan öğrencilerin %70'i 1 ve 2. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Görüldüğü üzere Spor Bilimleri Fakültesinden katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu 1 veya 2. sınıfta öğrenim görmektedir. Üniversitenin 1. sınıfında öğrenciler yeni eğitim ortamına adapte olmaya çalışmaktadırlar. Bu süreçte uyum problemleri ortaya çıkabilmektedir ve bu durum da öğrencinin psikolojik iyilik halini etkileyebileceği söylenebilir. Aynı şekilde 1. sınıf kadar yoğun olmasa da 2. sınıfta da üniversite ortamına alışma süreciyle beraber bazı uyum güçlükleri ortaya çıkabilmektedir. Bu sebeplerden dolayı öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları düşük çıkmış olabilir. Özel (2019) tarafından yapılan çalışmada da yaşam doyumu puanlarının en yüksek olduğu sınıf seviyesi 4. sınıf; yaşam doyumu puanlarının en düşük olduğu sınıf seviyesi 1. sınıf olarak tespit edilmiştir. Söz konusu farklılığın yaş ile ilişkili olduğu, yaş arttıkça yaşam doyumu puanlarının da arttığı ifade edilmiştir. Özel (2019) tarafından yapılan çalışma da araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının sınıf düzeyi değişkeninin göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre literatürde inceleme yapılmıştır. Benzer bulguları içeren araştırmalar bulunmuştur. Halisdemir (2013), Aydın, Birol ve Temel (2018), Doğru (2018), Demirbozan (2018), Alabucak (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluş puanların sınıf düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Glozah (2013) tarafından Gana'da lisede öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği akademik stres ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini inceleme konulu çalışmada psikolojik iyi oluş puanlarının yaş ve sınıf düzeyine göre manidar farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş puanlarının sınıf düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma

gösterdiği tespit edilen araştırmalar da bulunmuştur. Kardeş (2017), Özden (2014), Gönenç (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar da psikolojik iyi oluş puanlarının sınıf düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Küçü (2018) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş puanlarının sınıf değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. 12.sınıfta öğrenim gören öğrenciler 10. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden manidar düzeyde daha fazla psikolojik iyi oluş puanı bildirmişlerdir. Yapılan bu araştırmada psikolojik iyi oluş puanlarının belirlenmesinde sınıf faktörünün etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite ortamı, öğrencileri sadece akademik yönden desteklemeyle sınırlı kalmamaktadır. Bununla birlikte öğrencilerin psikolojik ve sosyal gelişimini de desteklemektedir. Üniversitede yapılan sosyal faaliyetler, grup çalışmaları öğrencilerin çevreyle ilişkilerini geliştirmektedir. Ailelerinden daha bağımsız bir şekilde hayatlarına devam eden üniversite öğrencileri kendilerini daha özerkleşmiş hissedebilmektedir. Bu durumlar da öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını etkilemektedir. Sınıf düzeyleri arasında çok fazla yaş farkı olmamasından dolayı ve üniversiteye başlayan öğrencilerin kendilerini geliştirmeleri açısından eşit imkanlardan faydalanabilme durumundan dolayı psikolojik iyi oluş puanları sınıf düzeyine göre farklılaşma göstermemiş olabilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının gelir düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatürde inceleme yapılmış ve benzer bulgular gösteren araştırmalar bulunmuştur. İlğan vd. (2015), Cengiz (2018), Kaya-Göktepe (2014), Aydın vd. (2018), Karabeyeser (2013), Gönenç (2018), Çelik (2016), Demirbozan (2018), Şahin (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluşun algılanan gelir durumuna göre manidar düzeyde farklılaşma göstermemiştir. Özbek (2016) evli bireylerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluşun aylık gelir açısından manidar farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Aydın (2019) lise 11 ve 12. sınıfta okuyan öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluşun gelir düzeyine göre manidar farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Literatürde psikolojik iyi oluşun gelir düzeyine göre manidar derecede farklılaşma gösterdiğini belirten araştırmalar da bulunmuştur. Geçgin ve Sahranç (2017), Anlı vd. (2015), İşgör (2011), Özden (2014), Al Jundy ve Talahmeh (2017), Savaş (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar da üst düzey gelir grubunun lehine gelir düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma

bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada psikolojik iyi oluş puanları üzerinde gelir düzeyinin etkili olmadığı görülmektedir. Örneklem grubunun demografik özellikleri incelendiğinde öğrencilerin %90'nı orta gelir grubuna sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte araştırmaya katılan öğrencilerin %7' si alt; %3'ü üst gelir grubuna sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Yoğun olarak orta gelir grubundan katılım gösteren öğrencilerin bulunduğu araştırmada psikolojik iyi oluş puanları üzerinde gelir düzeyi faktörünün etkisini incelemek zorlaşmaktadır.

Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının ebeveyn tutumuna göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Sevgiye dayalı ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları baskıcı ve otoriter, koruyucu ve kollayıcı, ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından manidar düzeyde fazla olduğu tespit edilmiştir. Koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından manidar düzeyde fazla olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelemesi yapıldığında benzer bulgulara sahip araştırmalar bulunmuştur. Demirci ve Şar (2017) Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ortalama puanlarının anne baba tutumuna göre manidar düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Demokratik anne baba tutumuna sahip katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları koruyucu ve otoriter anne baba tutumuna sahip katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özden (2014) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ile reddedici ebeveyn tutumu değişkenleri arasında negatif yönde manidar ilişkiler olduğu, psikolojik iyi oluş ile duygusal sıcaklık ebeveyn tutumu değişkenleri arasında pozitif yönde manidar ilişkiler bulunduğu, psikolojik iyi oluş ile aşırı koruyucu ebeveyn tutumu değişkenleri arasında negatif yönde manidar ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Karabeyeser (2013) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş puanlarının ebeveyn tutumu değişkenlerine göre manidar farklılaşma gösterdiği bulgusu elde edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda demokratik ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiş kişilerde koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiş kişilere kıyasla manidar derecede daha fazla diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kenidini kabul ve çevresel hakimiyet düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır. Demokratik ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiş kişilerde otoriter tutumla yetiştirilmiş kişilere kıyasla manidar derecede daha fazla bireysel

gelişim düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Koruyucu ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiş kişilerin otoriter ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiş kişilere kıyasla manidar derecede daha fazla kendini kabul düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Çelik (2016) eğitim fakültesinde okuyan öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş puanlarının anne tutumu değişkeni açısından manidar bir farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluşun baba tutumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda demokratik baba tutumu ile yetiştirilenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri demokratik olmayan baba tutumu ile yetiştirilenlerin psikolojik iyi oluş puanlarından manidar derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Şahin (2019) üniversitenin eğitim fakültesindeki öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada demokratik ebeveyn tutumuyla yetiştirilen bireyler otoriter ebeveyn tutumuyla yetiştirilen bireylere kıyasla manidar derecede daha fazla psikolojik iyi olma hali bildirmişlerdir. Aydın (2019) lise 11 ve 12. sınıfta okuyan öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi olma hali ile demokratik ebeveyn tutumu arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik iyi olma hali ile koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumu arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde bulguları desteklemeyen araştırmalar da bulunmuştur. Geçgin ve Sahranç (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş puanları anne baba tutumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermektedir fakat anne baba tutumunu otoriter olarak belirten katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları anne baba tutumunu koruyucu olarak belirten katılımcıların puanlarından manidar düzeyde daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Anlı vd. (2015) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ortalama puanlarının anne baba tutumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırmada psikolojik iyi oluş puanları üzerinde ebeveyn tutumunun etkili olduğu görülmektedir. Erken çocukluk gelişim teorileri, gerekli yaşam becerilerinin kazanılmasında ebeveynlerle çocuk arasında kaliteli bir ilişkinin önemini vurgulamaktadır (Cutrona, Cole, Colangelo, Assouline ve Russell, 1994). Çocuktaki güven duygusunun temelini anne ile çocuk arasındaki ilişkinin niteliği oluşturmaktadır. Anne ile çocuk arasındaki ilişkide doğan güven duygusu gelecekte çocuğun kişilerarası ilişkilerini etkilemektedir. Anne tarafından aşırı koruyucu şekilde muamele edilen çocuğun özerk bir yetişkin olması zorlaşmaktadır. Çocuğun gelişiminde baba da önemli bir role sahiptir. Özellikle çocuğun sosyal gelişiminde ve özgüveninin sağlanmasında babanın önemli bir rolü bulunmaktadır (Yavuzer, 2015). Anne ve babanın

çocuk yetiştirme sürecinde sergiledikleri olumlu tutumlar çocuğun özüne, diğer insanlara ve dünyaya karşı algılarını etkilemektedir. Uyumlu, hoşgörülü, sıcak, destekleyici, güven verici ve gelişmeyi teşvik eden aile ilişkileri içinde büyüyen çocukların yetişkinlik döneminde kişisel gelişim, olumlu ilişkiler, özerklik, yaşam amacı, çevreye hakimiyet ve kendini kabul psikolojik iyi oluş düzeylerini geliştirmede motivasyonlarının daha üst seviyede olabileceği söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının anne eğitim ve baba eğitim düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatürde inceleme yapılmış ve benzer bulgulara sahip olan araştırmalar bulunmuştur. Özden (2014), Karabeyeser (2013), Gönenç (2018), Demirbozan (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluş puanlarının anne baba eğitim düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermedikleri tespit edilmiştir. Aydın (2019) lise 11 ve 12. sınıfta okuyan öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş puanlarının anne ve baba eğitim düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Literatür taraması sonucunda psikolojik iyi oluşun anne ve baba eğitim durumlarına göre manidar farklılaşma gösterdiği araştırma bulunmuştur. Hamurcu (2011) lisede öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluşun bireysel gelişim ve özerklik alt bileşen ortalama puanlarının baba eğitim seviyesine göre manidar farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre baba eğitim durumunu ortaokul olarak belirten bireylerin özerklik puanları baba eğitim durumunu üniversite olarak belirten bireylerin özerklik puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde baba eğitim durumunu ilkokul olarak belirten bireylerin bireysel gelişim puanları baba eğitim durumunu üniversite olarak belirten bireylerin bireysel gelişim puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler, öz kabul, yaşam amaçları alt bileşenlerinin anne eğitim durumu değişkenine göre manidar farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Anne eğitim durumunu ilkokul, ortaokul ve lise olarak bildiren bireylerin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt bileşen puanları anne eğitim durumunu üniversite olarak bildiren bireylerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanından daha fazladır. Anne eğitim durumu okuryazar olmayan bireylerin yaşam amacı puanları anne eğitim durumu lise olan bireylerin puanlarından manidar düzeyde daha fazladır. Anne eğitim durumu ortaokul olan bireylerin öz kabul puanları anne eğitim durumu ilkokul olan bireylerin puanlarından manidar düzeyde daha fazladır. Yapılan bu

araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda psikolojik iyi oluş puanları üzerinde anne ve baba eğitim düzeyinin etkili olmadığı yargısına varılabilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının arkadaştan gelen sosyal destek değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermiştir. Elde edilen bulgulara göre değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından manidar derecede daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde benzer bulgular içeren araştırmalar bulunmuştur. Malkoç ve Yalçın (2015) ve Doğru (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarda psikolojik iyi oluş ile arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyi değişkenleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler bulmuştur. Kardeş (2017) ve Özden (2014) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmalarda psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Tangmunkongvorakul vd. (2019) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada arkadaşlarıyla ilişkilerinden doyum alan bireylerin arkadaş ilişkilerinden doyum almayan bireylere kıyasla psikolojik iyi olma puanlarının manidar derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ammar, Nauffal ve Sbeity (2013) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu araştırmada algılanan sosyal destek düzeyinin öznel iyi olma hali üzerinde pozitif kuvvette açıklayıcı güce sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla beraber Çeçen ve Cenkseven (2007) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul alt bileşenleri ile yalnızlık arasında negatif yönde manidar ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlık üzerinde en kuvvetli yordama gücüne sahip olan alt bileşenin diğerleriyle olumlu ilişkiler olduğu saptanmıştır. Karabacak (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma alt bileşen puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında negatif yönlü manidar bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Farklı örneklemlerde yapılan araştırmalarda da çevreden gelen destek düzeyinin kişinin psikolojik iyi olma halinde etkili olabileceği görülmektedir. Ertürk vd. (2016) öğretmenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öğretmenlerin algıladıkları yönetsel destek düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde manidar şekilde yordayıcı gücü olduğu bulunmuştur. Literatür incelemesi sonucunda elde edilen bulguları desteklemeyen araştırmaya rastlanılmamıştır. Yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre

psikolojik iyi oluş puanları üzerinde arkadaştan gelen sosyal destek düzeyinin etkili olduğu yargısına varılabilir. Bireyin en üst düzeyde bilişsel ve duygusal gelişim gösterdiği, her şeyi sorgulayarak kendine özgü yeni bir dünya kurmaya çalıştığı ergenlik döneminde gencin en mühim güven kaynağını arkadaş ilişkileri oluşturmaktadır. Bu evrede yaşlılar, genç üzerinde aile kadar önemlidir hatta bazı ülkelerde ailenin etkisinden daha fazladır (Cüceoğlu, 2006). Literatürde arkadaş ilişkilerinin refah düzeyleri üzerinde etkisini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Arslan (2009) ve Kahrman ve Polat (2003) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarda öğrencilerin akranlarından gelen sosyal destek düzeyleri arttıkça benlik saygılarının arttığını belirtmektedirler. Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz (2005) ve Doğan (2008) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarda arkadaştan gelen sosyal destek düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı belirtilmektedir. Sonuç olarak arkadaş ilişkileri olumlu olan bireylerin psikolojik iyilik hallerinin yüksek düzeyde olacağı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre literatür incelenmiş ve benzer bulgulara sahip olan araştırmalar bulunmuştur. Kaya-Göktepe (2014), Alabucak (2019), Savaş (2019) ve Demirbozan (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar da psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Özden (2014) ve Sözer (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmalarda korelasyon analizi sonucunda psikolojik iyi oluş ile yaş değişkenleri arasında manidar bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kocaman (2019) 20-50 yaş dilimindeki bireylerin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik iyi olma puanlarının yaş (20-30, 31-50) değişkeni açısından manidar düzeyde farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Oğuz (2019) 18 yaş ve üzeri bireylerin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Çelikler (2017) 20-35 yaş dilimindeki genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Karaçam ve Pulur (2016) ve Aydoğan (2019) tarafından öğretmenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre manidar bir farklılaşma göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Göcen (2013) 17-60 yaş aralığındaki bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş toplam ortalama puanlarının

yaş değişkeni açısından manidar düzeyde farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Özbek (2016) evli bireylerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluşun yaş açısından manidar farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Keyes vd. (2002) 25-74 yaş aralığındaki bireyler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu araştırmada psikolojik iyi oluş ile yaş arasında manidar bir ilişki olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde psikoloji iyi oluş puanlarının yaşa göre manidar farklılaşma gösterdiğini belirten araştırmalar da bulunmuştur. Cengiz (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada 23 yaş ve üzeri bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri 23 yaşından küçük olan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gönenç (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada 18-20 yaş aralığındaki bireylerin diğer yaş aralıklarına göre (21-23,24-26,27-29,29 ve üzeri) manidar derecede daha fazla psikolojik iyi oluşa sahip oldukları saptanmıştır. Ertürk vd. (2016) öğretmenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada 30 yaş ve alt grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının 41 yaş ve üstü gruptaki bireylerden manidar şekilde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Vural (2016) 18-60 yaş aralığındaki bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada 36-60 yaş aralığındaki bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının 22-35 yaş aralığındaki bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarından manidar derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ryff (1989a) genç, orta ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada özerklik ve çevresel hakimiyet puanlarının genç yetişkinlikten orta yetişkinliğe doğru manidar derecede artışa geçtiği, yaşam amacı ve kişisel gelişim puanlarının da orta yetişkinlikten ileri yetişkinliğe doğru manidar derecede düşüşe geçtiği tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmada psikolojik iyi oluş puanları üzerinde yaş faktörünün etkisi olmadığı görülmektedir. Araştırma grubunun demografik özellikleri incelendiğinde yoğun olarak 18-24 yaş aralığındaki bireylerin katılım gösterdiği görülmektedir. Yaş farkının çok fazla olmamasından dolayı psikolojik iyi oluş puanlarının benzer olduğu söylenebilir.

### **5.1.3.Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin demografik değişkenlere göre tartışılması**

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerin korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri puanlarının cinsiyete göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği; kayıtsız ve güvenli bağlanma stilleri puanlarının cinsiyete göre erkek öğrenciler lehine manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatürde inceleme yapılmış ve benzer bulgulara sahip



araştırmalar bulunmuştur. Erözkan (2011), Yılmaz (2007), Altundağ (2011), Uyar (2019), Usta (2018), Demir (2017) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarda güvenli bağlanma puanlarında erkek katılımcılar lehine cinsiyet açısından manidar farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Babacan-Gümüş ve Keskin (2016), Gürsoy (2018) tarafından yapılan üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarda güvenli bağlanma puanlarının erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Karaşar (2014), Saymaz (2003) öğretmen adaylarının katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada güvenli bağlanma puanlarında cinsiyet tarafından erkek katılımcılar lehine manidar farklılaşmalar tespit edilmiştir. Kozalı (2017) 18-63 yaş dilimindeki yetişkinlerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada güvenli bağlanma alt boyutunda erkek katılımcılar lehine cinsiyete göre manidar farklılaşma tespit edilmiştir. Başer-Şeker (2009) ve Karasu (2013) tarafından lisede öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarda güvenli bağlanma erkekler lehine cinsiyet açısından manidar farklılaşma göstermiştir. Turp (2017) psikolojik danışman adaylarının katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada kayıtsız bağlanma tarzının erkekler lehine cinsiyete göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Kurt (2017) İstanbul'un Pendik ilçesindeki devlet ve imam-hatip ortaokullarında öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada kayıtsız bağlanma ortalama puanlarında erkek katılımcılar lehine cinsiyet açısından manidar bir farklılaşma tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde farklı bulgulara sahip araştırmalara da rastlanılmıştır. Çetinkaya ve Akbaba (2011) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma tarzlarında cinsiyet açısından manidar farklılaşmalar bulunmamıştır. Saplantılı bağlanma puanlarında erkekler lehine cinsiyet açısından manidar farklılaşmalar tespit edilmiştir. Li ve Lin (2014), Yücelten (2016), Atabay (2019), Şipit (2019) ve Fırat (2017) tarafından üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarda cinsiyet açısından bağlanma tarzlarında (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) manidar derecede bir farklılaşma bulunmamıştır. Birgi (2010) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma tarzları ile cinsiyet değişkenleri arasında manidar derecede farklılaşma görülmüştür. Bu duruma göre kızlar erkeklere kıyasla daha fazla güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma tarzlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Kandaz (2018) 18 yaşının üzerindeki yetişkinlerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada kayıtsız, korkulu, saplantılı ve güvenli bağlanma boyutlarının cinsiyet açısından manidar derecede farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmada erkeklerin güvenli ve kayıtsız bağlanma puanlarının daha yüksek

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma stillerinde anne babanın çocuk yetiştirme tutumları önemli rol oynamaktadır. Çoğunlukla anne ve babalar erkek çocuklarını kız çocuklarına kıyasla bağımsız davranma, duygularını yönetme, başarıya, sorumluluk alma, yarışma konularında daha fazla cesaretlendirmektedir (Zeyneloğlu, 2008). Bu tarz ebeveyn tutumları kız ve erkek çocukların bağlanma stillerinde farklılaşmaya neden olabileceği söylenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerin güvenli ve sapsantılı bağlanma puanlarında fakülte değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma bulunmamıştır. Bununla birlikte korkulu ve kayıtsız bağlanma tarzı puanlarında fakülte değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin korkulu bağlanma tarzı puanlarının Eğitim ve Mühendislik Fakültelerinde okuyan öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarının Eğitim, İlahiyat, Mühendislik Fakültelerinde okuyan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarından manidar derecede daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatürde inceleme yapılmış ve fakülte değişkenini ele alan sadece bir çalışma bulunmuştur. Fırat (2017) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada mizah tarzları ile bağlanma tarzları arasındaki bağlantıyı araştırmayı hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde bağlanma tarzlarının (güvenli, kayıtsız, sapsantılı ve korkulu bağlanma) cinsiyet, kardeş sayısı, öğrenim görülen fakülte (mühendislik, fen edebiyat, eğitim), çocukluğun geçtiği yer ve ailenin gelir durumu değişkenleri açısından manidar farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre fakültenin değişken bir faktör olduğu kesin yargıya varılmasının mümkün olmadığı söylenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerin güvenli ve sapsantılı bağlanma stilleri puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği; korkulu ve kayıtsız bağlanma tarzı puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda 1. sınıfta okuyan öğrencilerin korkulu bağlanma tarzı puanlarının 4. sınıfta okuyan öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarından manidar derecede yüksek olduğu; 2. sınıfta okuyan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarının 4. sınıfta okuyan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarından manidar derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularını destekleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde bağlanma puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulgusuna ulaşan araştırmalar bulunmuştur. Erözkan (2011) ve Yılmaz (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarda güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma puanlarında sınıf düzeyi değişkeni açısından manidar farklılaşma bulunmamıştır. Turp (2017) psikolojik danışman adaylarının katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada güvenli, saplantılı, korkulu, kayıtsız bağlanma tarzları puanları sınıf, anne ve baba eğitim durumu, gelir durumu değişkenleri açısından manidar derecede farklılaşma göstermemiştir. Erözkan (2004) lise öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada güvenli, korkulu, saplantılı, kayıtsız bağlanmanın sınıf seviyesi açısından manidar farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sınıf faktörünün değişken olduğu, kesin bir yargıya varılmasının mümkün olmadığı söylenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerin güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri puanlarının algılanan gelir düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatürde inceleme yapılmış ve benzer bulgulara sahip araştırmalar bulunmuştur. Ayberk (2011), Fırat (2017), Altundağ (2011), Çağatay (2014) ve Kartal-Sağırılı (2019) tarafından üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarda bağlanma stilleri (güvenli, kayıtsız, korkulu, saplantılı bağlanma) puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Kandaz (2018) 18 yaşının üzerindeki yetişkinlerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada saplantılı, korkulu, kayıtsız ve güvenli bağlanma tarzı puanlarının gelir durumu açısından manidar derecede farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Turp (2017) psikolojik danışman adaylarının katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada güvenli, saplantılı, korkulu, kayıtsız bağlanma tarzları puanları gelir durumu değişkenleri açısından manidar derecede farklılaşma göstermemiştir. Yolalan (2013) lisede okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada gelir durumu değişkenleri açısından bağlanma tarzlarında (güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu) manidar derecede farklılaşma tespit edilmemiştir. Literatürde bağlanma stilleri puanlarının gelir düzeyine göre manidar derecede farklılaştığını gösteren araştırmalar da bulunmuştur. Emir (2014) üniversitede birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada algılanan gelir durumu açısından güvenli ve saplantılı bağlanma tarzı puanlarında manidar farklılaşma

tespit edilmiştir. Saymaz (2003) Marmara ve İstanbul Üniversitelerinin Eğitim Fakültelerinde okuyan öğrencilerin katılımıyla gerçekleşen çalışmada gelir durumu açısından bakıldığında güvenli ve saplantılı bağlanma tarzlarında manidar derecede farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yedilioğlu (2017) İstanbulda ikamet eden 150 bireyin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada gelir durumu ile bağlanma tarzı arasında manidar derecede bir ilişki olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi 2000-3000 tl arasında olduğunu belirten bireylerin güvenli bağlanma tarzı puanlarının daha yüksek olduğu; gelir düzeyini 2000 tl den az olduğunu belirten bireylerin güvenli bağlanma tarzı puanlarının daha az olduğu; gelir düzeyinin 1000 tl den az olduğunu veya 1000-2000 tl arasında olduğunu belirten katılımcıların korkulu bağlanma tarzı puanlarının daha fazla olduğu; gelir düzeyini 2000-3000 tl arasında olduğunu belirten bireylerin korkulu bağlanma tarzı puanlarının daha az olduğu tespit edilmiştir. Yılmaz (2007) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada sosyoekonomik düzey açısından sadece korkulu ve saplantılı bağlanma puanlarında manidar bir farklılaşma bulunmuştur. Söz konusu farklılığın incelenmesi neticesinde düşük sosyoekonomik düzey grubundaki katılımcıların korkulu ve saplantılı bağlanma puanları orta ve yüksek sosyoekonomik düzey grubundaki katılımcıların puanlarından daha fazla bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada elde edilen bulgulara göre bağlanma stillerinde gelir düzeyinin etkili olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bebek ile anne arasında gelişen bağlanma sürecinde annenin bebeğe karşı tutumu önemli rol oynamaktadır. Bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayan, bebeğiyle sevgi, şefkat ve güven temelli nitelikli vakit geçiren annenin varlığı güvenli bağlanma sürecinin oluşmasını sağlayacaktır. Aksine bebeğin ihtiyaçlarını görmezden gelen, sevgi ve şefkat göstermeyen, otoriter veya aşırı koruyucu şekilde davranan annenin varlığı güvensiz bağlanma sürecinin oluşmasına neden olacaktır. Bu nedenlerle ailenin gelir düzeyinden çok ailenin çocukla kurmuş olduğu ilişkiyle bağlanma sürecinin geliştiği söylenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerin kayıtsız ve güvenli bağlanma tarzları puanlarının anne baba tutumuna göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği; saplantılı ve korkulu bağlanma tarzları puanlarının anne baba tutumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda baskıcı ve otoriter anne baba tutumuyla yetişen öğrencilerin korkulu bağlanma tarzı puanlarının sevgiye dayalı ve koruyucu ve kollayıcı anne baba tutumuyla yetişen öğrencilerin korkulu bağlanma tarzı puanlarından manidar

düzeyde daha yüksek olduğu; baskıcı ve otoriter anne baba tutumuyla yetişen öğrencilerin saplantılı bağlanma tarzı puanlarının sevgiye dayalı ve ilgisiz ve ihmalkar anne baba tutumuyla yetişen öğrencilerin saplantılı bağlanma tarzı puanlarından manidar düzeyde daha yüksek olduğu; sevgiye dayalı ebeveyn tutumuyla yetişen öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının ilgisiz ve ihmalkar anne baba tutumuyla yetişen öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha yüksek olduğu; koruyucu ve kollayıcı anne baba tutumuyla yetişen öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının ilgisiz ve ihmalkar anne baba tutumuyla yetişen öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgularla literatürde inceleme yapılmıştır. Benzer bulgular gösteren araştırmalar bulunmuştur. Ayberk (2011) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada ebeveyn çocuk yetiştirme tutumu açısından güvenli, saplantılı, kayıtsız bağlanma tarzlarının manidar farklılık gösterdiği saptanmıştır. Demokratik ebeveyn tutumuyla yetiştirilen bireylerin saplantılı ve kayıtsız bağlanma puanlarının otoriter, koruyucu, tutarsız ebeveyn tutumlarıyla yetiştirilen bireylerin puanlarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Erözkan (2011) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada otoriter olarak algılanan ebeveyn tutumu ile yetiştirilen bireylerin korkulu bağlanma puanlarının ilgisiz, koruyucu, tutarsız, demokratik olarak algılanan ebeveyn tutumlarıyla yetiştirilen bireylerin puanlarından manidar derecede daha fazla olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgulardan farklı bulgulara sahip olan araştırmalara da rastlanılmıştır. Yılmaz (2007) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada ebeveyn çocuk yetiştirme tutumu açısından sadece saplantılı bağlanma alt boyutunda manidar farklılaşma tespit edilmiştir. Söz konusu farklılığın incelenmesi neticesinde ilgisiz olarak algılanan ebeveyn tutumuyla yetiştirilen katılımcıların saplantılı bağlanma puanları; otoriter, tutarsız, koruyucu ve demokratik olarak algılanan ebeveyn tutumuyla yetiştirilen katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Babacan-Gümüş ve Keskin (2016) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada aile ilişkilerinin olumlu veya olumsuz olmasına göre bağlanma tarzlarında manidar derecede bir farklılaşma görülmemiştir. Altundağ (2011) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma tarzlarında algılanan anne baba tutumuna göre manidar farklılaşma bulunmamıştır. İşgör (2017a) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada güvenli bağlanma tarzı puanlarında ebeveyn çocuk yetiştirme yöntemine göre manidar derecede farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu duruma göre çok fazla baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumuyla yetişmiş bireylerin güvenli bağlanma tarzı puanlarının, diğer ebeveyn tutumlarıyla yetişmiş

bireylerin puanlarına kıyasla manidar derecede daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmada saplantılı ve korkulu bağlanma puanları üzerinde anne baba tutumunun etkili olduğu görülmektedir. Anne ve babanın doğumdan itibaren bebeğe karşı sıcak, destekleyici, şefkatli, duyarlı ve güven verici bir tutum içerisinde oldukları zaman bebek ile bakım verenler arasında güvenli bağlanma gelişmektedir. Bebeğin bakım verenlerle arasında geliştirmiş olduğu bağlanma sürecini ileri yıllarda başka kişilere yöneltmektedir. Erken çocukluk döneminde bakım verenleriyle güven temelli bir ilişki kurmuş olanlar yetişkinlik döneminde çevreleriyle olumlu ilişkiler kurabilmektedir. Bu duruma göre ebeveynlerin çocuğa karşı tutumlarının yetişkinlik bağlanma stillerinin gelişiminde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Yapılan diğer araştırmalar tarafından da sonuçlar desteklenmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerin güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri puanlarının anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatürde inceleme yapılmış ve benzer bulgulara sahip araştırmalar bulunmuştur. Karaşar (2014) öğretmen adaylarının katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma tarzları puanlarında anne ve baba eğitim düzeyi tarafından manidar bir farklılaşma bulunmamıştır. Demir (2017) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada annenin ve babanın öğrenim düzeyleri açısından güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma puanlarında manidar derecede farklılaşma bulunmamıştır. Turp (2017) psikolojik danışman adaylarının katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada güvenli, saplantılı, korkulu, kayıtsız bağlanma tarzları puanları anne ve baba eğitim durumu değişkenleri açısından manidar derecede farklılaşma göstermemiştir. Başer-Şeker (2009) lisede öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada güvenli, korkulu, kaygılı ve saplantılı bağlanma tarzları anne ve baba eğitim durumları açısından manidar derecede farklılaşma göstermemiştir. Bazı araştırmalarda da bağlanma puanlarının anne eğitim durumu açısından manidar bir farklılaşma tespit edilmemiş, baba eğitim durumu açısından manidar farklılaşma tespit edilmiştir. Babacan-Gümüş ve Keskin (2016) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma tarzlarının (güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız) anne eğitim düzeyine göre manidar farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyi açısından incelenmesi sonucunda sadece kayıtsız bağlanma puanlarında manidar farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Kurt (2017) İstanbul'un Pendik

ilçesindeki devlet ve imam-hatip ortaokullarında öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma puanlarının anne eğitim düzeyi açısından manidar bir farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Güvenli, kayıtsız, korkulu bağlanma puanlarında baba eğitim düzeyi açısından manidar farklılaşma bulunurken saplantılı bağlanma puanlarında baba eğitim düzeyine göre manidar bir farklılaşma bulunmamıştır. Bazı araştırmalarda da baba eğitim durumu açısından bağlanma puanlarında manidar farklılık tespit edilmemiş, anne eğitim durumu açısından manidar farklılık tespit edilmiştir. Zerenoglu (2011) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleşen çalışmada anne öğrenim durumu ile bağlanma tarzı puanları arasında manidar bir ilişki olduğu; baba öğrenim durumu ile bağlanma tarzı puanları arasında manidar bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yolalan (2013) lisede okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma tarzlarında baba eğitim düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma görülmemişken anne eğitim düzeyine göre güvenli bağlanma puanlarında manidar düzeyde farklılaşma tespit edilmiştir. Literatürde bağlanma puanlarının hem anne hem baba eğitim durumu açısından manidar farklılaşma gösterdiğini belirten araştırmalar da bulunmuştur. Yılmaz (2007) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada anne eğitim durumu açısından sadece güvenli bağlanma alt boyutu puanlarında manidar farklılaşma tespit edilmiştir. Söz konusu farklılığın incelenmesi neticesinde anne eğitim düzeyi okuryazar olan katılımcıların güvenli bağlanma puanları, anne eğitim düzeyi ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite olan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Baba eğitim düzeyi açısından sadece korkulu bağlanma alt boyutu puanlarında manidar bir farklılaşma tespit edilmiştir. Söz konusu farklılığın incelenmesi neticesinde baba eğitim düzeyi okuryazar olan katılımcıların korkulu bağlanma puanları, baba eğitim düzeyi ilkokul, ortaokul, lise, üniversite olan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde Birgi (2010) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma tarzlarının (güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız) anne ve baba eğitim durumlarına göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Ebeveynin eğitim durumundan ziyade yetişkinlik bağlanma stillerinde kişinin kendi eğitim düzeyinin daha önemli olduğu söylenebilir. Durak-Batıgün ve Büyükşahin (2008) 18-40 yaş aralığındaki bireylerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada ilköğretim veya lise mezunu olan bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanlarının üniversite öğrencisi veya üniversite mezunu olan bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanlarından manidar derecede daha fazla olduğu saptanmıştır. Elde edilen araştırma sonuçlarına göre anne ve

baba eğitim düzeyinin değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sebeple anne ve baba eğitim düzeyi değişkeni hakkında kesin yargıya varmak mümkün olmamaktadır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerin kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri puanlarının sosyal destek düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği; saplantılı ve güvenli bağlanma tarzı puanlarında sosyal destek düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları bulunmayan öğrencilerin korkulu ve kayıtsız bağlanma puanları değer verdiğini hissettiği ve yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatürde inceleme yapılmış ve benzer bulgulara sahip araştırmalar bulunmuştur. Babacan-Gümüş ve Keskin (2016) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada arkadaş ilişkilerinin olumlu veya olumsuz olmasına göre korkulu bağlanma alt boyutunda olumsuz arkadaş ilişkileri lehine manidar bir farklılaşma görülmüştür. Berber-Çelik (2018) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada korkulu bağlanma ile sosyal güvende hissetme ve memnuniyet arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edildi. Gültekin ve Arıcıoğlu (2017) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma tarzları ile diğerlerine karşı kendini yakın hissetme, sosyal etkinliklere katılma, diğerlerini dostça görme olarak tanımlanan sosyal bağlılık kavramları arasındaki bağlantıyı incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma ile sosyal bağlılık arasında pozitif kuvvette; saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma tarzları ile sosyal bağlılık puanları arasında negatif kuvvette manidar derecede ilişkiler tespit edilmiştir. Saymaz (2003) Marmara ve İstanbul Üniversitelerinin Eğitim Fakültelerinde okuyan öğrencilerin katılımıyla gerçekleşen çalışmada arkadaş ilişkilerinden hoşnut olma düzeyi açısından bakıldığında saplantılı, korkulu, güvenli ve kayıtsız bağlanma tarzı puanlarında manidar derecede farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu duruma göre arkadaş ilişkilerinden tamamıyla hoşnut olan kişilerin korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma tarzı puanlarının çoğunlukla hoşnut olma, kısmen hoşnut olma veya hiç hoşnut olmama durumlarını yaşayan kişilerin puanlarından manidar derecede daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Emir (2014) üniversitede birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada yalnızlık düzeyi ile güvenli bağlanma tarzı arasında negatif kuvvette; yalnızlık düzeyi ile kayıtsız bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler bulunmuştur. Erözkan (2004) lise öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği



çalışmada korkulu ve kayıtsız bağlanma ile yalnızlık arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır. Karakuş (2012) ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada korkulu bağlanma ve yalnızlık puanları arasında pozitif kuvvette manidar ilişki bulunmuştur. Aydoğdu ve Olcay-Çam (2013) 14-18 yaş aralığında olan madde kullanım bozukluğu bulunan ve bulunmayan ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile korkulu bağlanma tarzı puanları arasında negatif kuvvette manidar ilişki tespit edilmiştir. Literatürde incelenen araştırmalarda sosyal destek ile bağlanma tarzları arasında ilişki bulunmayan araştırmaya rastlanılmamıştır. Sonuç olarak yapılan araştırmalar sosyal destek ile bağlanma tarzları arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Yapılan bu araştırmada da kayıtsız ve korkulu bağlanma puanlarında arkadaştan gelen destek düzeyinin farklılaşma oluşturduğu bulunmuştur. Erken çocukluk döneminde bakım verenle kurulan bağlanma süreci ergenlik dönemiyle birlikte arkadaşlara, dostlara ve romantik ilişkilere aktarılmaktadır. Ergenlik döneminde arkadaşlarla kurulan sevgi ve güven temelli destekleyici ilişkiler bireyin yetişkinlik bağlanma süreçlerinde önemli rol oynadığı söylenebilir. Yum ve Li (2007) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleşen çalışmada kültürden bağımsız olmak üzere güvenli bağlanma tarzının yüksek düzeyde ilişki kalitesiyle (güven, sadakat, sevgi, memnuniyet, kontrollü bakım) ilişki halinde olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan araştırmalar da bu yargıyı desteklemektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerin güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği; saplantılı bağlanma tarzı puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının 21-24 yaş aralığındaki öğrencilerin saplantılı bağlanma tarzı puanlarından manidar düzeyde fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatürde inceleme yapılmış ve benzer bulgulara sahip araştırmalara rastlanmamıştır. Literatürde bağlanma puanlarının yaşa göre manidar farklılaşma göstermediğini belirten araştırmalar bulunmuştur. Erözkan (2011), Atabay (2019), Şipit (2019) ve Usta (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarda güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma puanlarında yaş değişkeni açısından manidar farklılaşma bulunmamıştır. Fırat (2017) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada korkulu, güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma tarzları ile yaş değişkenleri arasında manidar derecede bir

ilişki bulunmamıştır. Demir (2017) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada sadece kayıtsız bağlanma tarzı puanları ile yaş değişkeni arasında pozitif kuvvette manidar ilişki bulunmuştur. Yedilioğlu (2017) İstanbul'da ikamet eden 150 bireyin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma tarzları ile yaş arasında manidar derecede bir ilişki saptanmamıştır. Yolalan (2013) lisede okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma tarzlarında yaşa (15-16) göre manidar farklılaşma tespit edilmemiştir. Yapılan bu araştırmada sadece saplantılı bağlanma stilinde yaşa göre farklılaşma bulunmuştur. 18-20 yaş aralığındaki bireyler üniversiteye yeni başlamış ve üniversite ortamına uyum sağlamaya çalışan öğrencilerdir. Adaptasyon sürecinde duygusal ve sosyal açıdan bazı problemler ortaya çıkabilir. Bu sebeple bireylerin özdeğerleriyle ilgili olumsuz yargıları oluşmuş olabilir. Lapsley ve Edgerton (2002) genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada güvenli bağlanma tarzı ile okula uyum değişkenleri arasında pozitif kuvvette; okula uyum ile korkulu ve saplantılı bağlanma tarzı puanları arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonuçları da bulguları desteklemektedir.

#### **5.1.4.Üniversite öğrencilerin bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişkilere ilişkin tartışma**

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerin öz anlayış ile psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında pozitif yönlü manidar düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda psikolojik iyi oluş puanlarının yükselmesiyle öz anlayış puanlarının da yükseleceği veya psikolojik iyi oluş puanlarının düşmesiyle birlikte öz anlayış puanlarının da düşeceği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatürde inceleme yapılmış ve benzer bulgular gösteren araştırmalar bulunmuştur. Sarıcaoğlu (2011) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında öz anlayış değişkeninin psikolojik iyi oluş değişkeninin alt bileşenleri ile arasında orta kuvvette pozitif yönlü manidar bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Shin ve Lim (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış ile ruh sağlığının psikolojik, duygusal, sosyal iyi oluş boyutları arasındaki ilişkileri tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda öz anlayış puanları ile duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş, sosyal iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Kyeong (2013) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ile öz anlayış arasında orta düzeyde pozitif yönde manidar bir ilişki olduğu bulunmuştur. Abbasi ve Zubair (2015) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi

oluş değişkenleri ile öz anlayış arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ferguson vd. (2015) kadın sporcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş toplam puan ile öz anlayış arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bulunan bu araştırma sonuçlarıyla birlikte genel iyi oluş ile öz anlayış arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar da bulunmuştur. Akin ve Akin (2015), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz duyarlılığın öz şefkat, ortak paydaşım, bilinçlilik pozitif alt bileşenlerinin iyilik hali ile arasında pozitif yönde ilişki olduğu; öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme negatif alt bileşenlerinin iyilik hali ile arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çırpan (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında duygusal zeka ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Duygusal zekanın alt bileşeni iyi oluş değişkeni ile öz anlayış arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Zessin vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında öz şefkat ile iyi oluşun farklı türleri arasındaki ilişkileri tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışmada 79 örnekleme tek bir örnekleme birleştirilerek toplam N sayısını 16,416 olarak elde etmiştir. Çalışma sonucunda genel olarak öz anlayış ile iyi oluş değişkenleri arasında orta düzeyde ilişki büyüklüğü olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş ve bilişsel iyi oluşun duygusal iyi oluşa göre daha kuvvetli ilişki verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Fong ve Loi (2016) 18-59 yaşları arasındaki lisans, yüksek lisans, doktora öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış puanlarının artmasının iyi oluş düzeylerini arttıracığı ve stres düzeylerini azaltacağı sonucuna ulaşılmıştır. Neff ve McGehee (2010) genç yetişkinlik ve ergenlik çağındaki bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada hem ergenler hem de genç yetişkinlerde öz anlayışın iyi olma hali ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kozalı (2017) 18-63 yaş dilimindeki yetişkinlerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada öz duyarlılık ile fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel yaşam kalite puanları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmadan elde edilen sonuç, psikolojik iyi oluş ile öz anlayış arasında aynı yönlü bir ilişkinin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Öz eleştiriye karşı öz şefkatli, aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçli farkındalık, izolasyona karşı ortak paylaşımların bilincinde olma yaklaşımlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki önemini ortaya çıkarmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre öz anlayış puanları ile güvenli bağlanma puanları arasında pozitif; öz anlayış puanları ile korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma puanları arasında negatif yönlü manidar ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu

doğrultusunda öz anlayış puanının yükselmesiyle beraber güvenli bağlanma puanlarının da yükseleceği; öz anlayış puanlarının yükselmesiyle birlikte korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma puanlarının da azalacağı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen araştırmalar bulunmuştur. Levkovich (2017) 16 yaşından önce bakımını üstlenen birinin olduğunu belirten ve uygulamaya katılmayı kabul eden 18 yaş ve üstü bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada çocukluk bağlanma stilleri, öz saygı ve öz anlayış değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini tetkik etmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda öz anlayış, öz saygı ve çocukluk güvenli bağlanma tarzı değişkenlerinin birbirleriyle pozitif manidar düzeyde ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Pepping vd. (2015) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği iki çalışmadan oluşan araştırmada birinci çalışma sonucunda kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma değişkenleri ile öz anlayış arasında negatif yönde manidar ilişki olduğu tespit edilmiştir. İkinci çalışmada deneysel çalışma yapılmıştır. Deneysel koşullar sonucunda güvenli bağlanma boyutunun artmasının öz anlayış düzeylerinde de artışa sebep olduğu bulgusu elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde öz anlayışın alt bileşenlerinden olan bilinçli farkındalık ile güvenli bağlanma stili arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Cordon ve Finney (2008) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleşen çalışması sonucunda güvenli bağlanma tarzına sahip olan katılımcıların manidar şekilde daha fazla bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ulusal veritabanlarında inceleme yapıldığında Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından öne sürülen dörtlü bağlanma stili (güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı) ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaya rastlanmamıştır. Farklı bağlanma boyutları ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalara rastlanmıştır. Peker (2017), Bayar (2016), Aktaran(2018) tarafından yapılan araştırmalarda öz anlayış ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Aynı şekilde yabancı literatürde de benzer bulguları olan araştırmalara rastlanılmıştır. Wei vd. (2011), Joeng vd. (2017), Anda (2018) tarafından yapılan araştırmalarda öz anlayış ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada elde edilen sonuç, güvenli bağlanma ile öz anlayış arasında aynı yönlü; saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma tarzları ile öz anlayış arasında ters yönlü ilişkinin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bireyin arkadaşlarıyla, dostlarıyla ve romantik ilişkilerinde geliştirdiği güvenli bağlanmanın zor zamanlarda kendisine anlayışlı bir şekilde yaklaşmasında önemli rolü olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde bireyin kendisine anlayışlı bir yaklaşım içerisinde olmasının yetişkinlik bağlanma stillerinde önemli rolü olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulgularına göre psikolojik iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü; psikolojik iyi oluş ile korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma arasında negatif yönlü manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda psikolojik iyi oluş puanları yükseldikçe güvenli bağlanma puanlarının yükseldiği; korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde inceleme yapıldığında benzer bulguları olan araştırmalara rastlanılmıştır. Berber-Çelik (2018) üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi olma hali ile güvenli bağlanma arasında pozitif kuvvette; psikolojik iyi olma hali ile saplantılı ve korkulu bağlanma arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Uyar (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da güvenli bağlanma ile psikolojik iyi olma hali toplam puanları arasında pozitif kuvvette; korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma tarzı puanları ile psikolojik iyi olma hali puanları arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Marrero-Quevedo vd. (2019) tarafından yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada güvenli bağlanma ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları(öz kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim) arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Hosseini ve Amiranzadeh (2018) danışma merkezlerinde görev yapan danışmanlar üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik iyi oluş ile güvenli bağlanma tarzı arasında pozitif kuvvette manidar derecede ilişki tespit edilmiştir. Ryff ve Heidrich (1997) genç, orta ve ileri yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmaya yol gösteren esas soru; bireylerin şuan ve geleceğe yönelik iyi olma haline yönelik değerlendirmeleri üzerinde geçmiş yaşantıların etkisi olup olmadığı şeklinde belirlenmiştir. Çalışma sonucunda normatif olayların (iş okul yaşantıları, aile ve arkadaş ilişkileri, yaşam aktiviteleri) şuan ve geleceğe yönelik psikolojik iyi olma hali üzerinde manidar derecede etki gücü olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte genç yetişkinlerde iyi olma hali üzerinde birincil olarak etki gücüne sahip yaşam etkinlikleri olduğu, orta yetişkinlik dönemindeki bireylerde iyi olma üzerinde birincil etki gücüne sahip arkadaş ve aile alanının olduğu, ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerde iyi olma üzerinde birincil etki gücüne sahip iş ve eğitim yaşantılarının olduğu tespit edilmiştir. Karreman ve Vingerhoets (2012) 16-67 yaş aralığındaki bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada güvenli bağlanma tarzı ile iyi olma hali arasında pozitif kuvvette; korkulu ve saplantılı bağlanma tarzları ile iyi olma hali arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Kozalı (2017) 18-63 yaş dilimindeki yetişkinlerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada güvenli bağlanma tarzı ile fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel yaşam kalite puanları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla

beraber korkulu bağlanma tarzı ile fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel yaşam kaliteleri puanları arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmada elde edilen sonuç, psikolojik iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında aynı yönlü; psikolojik iyi oluş ile korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma arasında ters yönlü ilişkinin olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin arkadaşlarıyla, dostlarıyla ve romantik ilişkileriyle geliştirmiş olduğu bağlanma sürecinin psikolojik iyilik hali üzerinde önemli rolü bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **5.1.5.Öz anlayış ve bağlanma stili puanlarının psikolojik iyi oluşu yordamasına ilişkin tartışma**

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerin öz anlayış, güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma puanlarının psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı gücü olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda literatürde inceleme yapılmış ve benzer bulguya sahip araştırmaya rastlanılmamıştır. Yapılan bu araştırmada elde edilen sonuç, kişinin yetişkinlik döneminde arkadaşlarıyla, dostlarıyla ve romantik ilişkileriyle geliştirmiş olduğu bağlanma stilleri ve zorluklar karşısında kendisine göstermiş olduğu anlayış düzeyinin psikolojik iyilik hali üzerinde önemli rolü bulunduğunu ortaya çıkarmıştır. Elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluş üzerinde en büyük açıklayıcı güce sahip olan değişkenin öz anlayış olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanmanın ise psikolojik iyi oluş üzerinde en düşük açıklayıcı güce sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda psikolojik iyilik hali üzerinde öz anlayış düzeyinin bağlanma stillerine kıyasla daha fazla etki gücü olduğu söylenebilir.

Literatürde öz anlayışın bağlanma stilleriyle birlikte ele alındığı çalışmalar bulunmuştur. Elde edilen çalışmalarda öz anlayışın bağlanma stillerine kıyasla iyi oluş puanlarıyla daha yüksek düzeyde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Kozalı (2017), 18-63 yaş aralığındaki bireyler üzerinde yaptığı çalışmada bağlanma stilleri, öz anlayış ve yaşam kalitesi değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan çalışmada fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel yaşam kalitesi puanlarında öz anlayışın bağlanma stillerine kıyasla daha yüksek düzeyde ilişki kuvveti gösterdiği bulunmuştur. Wei vd. (2011) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada da bağlanma stillerine kıyasla öz anlayışın öznel iyi oluş ile daha yüksek düzeyde ilişki kuvveti gösterdiği tespit edilmiştir. Joeng vd. (2017) üniversite öğrencileri ve mezun olmuş kişiler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada depresyon ve anksiyete puanlarında öz anlayışın bağlanma

stillerine kıyasla daha yüksek düzeyde ilişki kuvveti gösterdiği tespit edilmiştir. Neff ve Beretvas (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öz anlayış düzeylerinin yükselmesiyle birlikte olumlu ilişki düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Ayrıca öz anlayışın olumlu ilişkiler üzerinde bağlanma stillerinden daha yüksek yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Neff ve McGehee(2010) genç yetişkinlik ve ergenlik çağındaki bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada iyi oluşun açıklanmasında öz anlayışın açıklama gücünün güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma ve aile işleyişinden yüksek olduğu bulunmuştur. Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen (2009), üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada iyi oluşun hedefe bağlılık, stres, öz anlayış, algılanan destek düzeyi, algılanan destek ihtiyacı tarafından açıklandığını belirtmiştir. Bununla birlikte iyi oluşun açıklanmasında en büyük katkının öz anlayışın olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgular literatürle tutarlılık göstermektedir. Buna göre öz anlayışın geliştirilmesinin bireyin kendisini iyi hissetmesinde önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Öz anlayışın iyilik hali üzerindeki etkisini daha detaylı bir şekilde incelemek üzere literatürde yer alan araştırma sonuçları incelenmiştir. Yapılan araştırmalarda öz anlayışın yüksek düzeyde olmasının yaşam doyumu (Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut-Ateş ve Kırdök, 2018; Homan, 2014; Mathad vd., 2017; Neff, 2003b), psikolojik sağlamlılık (Alibekiroğlu vd., 2018), iyi oluş (Çırpan, 2017; Ferguson vd., 2015; Fong ve Loi, 2016; Kyeong, 2013; Neff vd., 2008), olumlu duygular hissetme (Deniz vd., 2012), yaşamda anlam bulma (Deniz, Amanvermez, vd., 2017) değişkenlerinin yüksek düzeyde olmasını; depresyon (Brenner, 2018; Homan, 2014; Kıcalı ve Arcan, 2016; Kyeong, 2013; Mehr ve Adams, 2016; Muris vd., 2016; Neff, 2003b; Terry vd., 2013), olumsuz duygulanım (Brenner, 2018; Kıcalı ve Arcan, 2016), anksiyete (Brenner, 2018; Homan, 2014; Muris vd., 2016; Neff, 2003b), stres (Fong ve Loi, 2016), ruminasyon (Raes, 2010) değişkenlerin düşük düzeyde olmasını sağladığı görülmüştür.

Sonuç olarak yapılan araştırmalarda; depresyon, kaygı, stres, olumsuz duygulanım ve sosyal işleyiş problemleri düzeylerinin yükselmesinde öz anlayışın koruyucu bir unsur olduğu belirtilmektedir (Bluth vd., 2016; Kıcalı ve Arcan, 2016; Tanaka vd., 2011). Bununla birlikte bireysel yetersizlikler veya üzüntü verici olaylar düşünüldüğünde ortaya çıkan olumsuz hislere karşı öz anlayışın koruyucu bir işlevi olduğu; olumsuz olaylar karşısındaki davranışları ve duyguları kabul etmede öz anlayışın kolaylaştırıcı bir işlevi

olduğu ifade edilmektedir (Leary vd., 2007; Neff, Kirkpatrick, vd., 2007). Ayrıca olumlu duyguların yaşanması, mutluluk, iyimserlik, öz saygı, girişkenlik, merak etme ve keşfetme, kendini kabul düzeylerinin yükselmesinde ve kendini belirli bir alanda yeterli hissetme, diğer insanlardan özerkleşerek tek başına karar verebilme, diğer insanlarla kolaylıkla iletişime geçme gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında öz anlayışın kolaylaştırıcı işlevi olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003b; Neff, Rude, vd., 2007).

İnsan için temel bir yapı olan iyi oluşun desteklenmesinde öz anlayışın önemli bir bileşen olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple öz anlayışın alt boyutlarının da iyi oluşla ilişkisini incelemenin öz anlayışla ilgili daha detaylı bilgi vermesi açısından önemli olduğu söylenebilir. Öz anlayışın öz şefkat alt boyutu incelendiğinde; bireyin hatalar, yetersizlikler, olumsuz olaylar karşısında kendisine acımasızca eleştiriler, kötü sözler yöneltmesi, kendisini suçlaması ve değersiz hissetmesi yerine şefkatli ve duyarlı bir yaklaşım içinde olarak yaşadıklarını anlamlandırmaya çalışmasının iyilik halinin gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli bir katkısı olduğu söylenebilir. Literatürde yapılan çalışmalarda öz eleştirinin mutluluk düzeyini azalttığı (Doğan, Sapmaz ve Akıncı-Çötök, 2013), iyilik halini düşürdüğü (Akin ve Akin, 2015), psikolojik kırılganlığı arttırdığı (Akin, 2014a) açıklanmıştır. Bu durumun karşıtı olarak öz şefkatin ise psikolojik, sosyal ve duygusal iyilik halini yükselttiği ifade edilmektedir (Shin ve Lim, 2018).

Öz anlayışın ortak paydaşım alt boyutu incelendiğinde; olumsuz olaylar karşısında kimsenin mükemmel olmadığı, her insanın hata yapabileceği, olumsuz deneyimlerin herkes tarafından yaşanabileceğinin düşünülmesi diğer insanlardan uzaklaşmamayı, zor günlerde destek alabilmeyi kolaylaştıracağı ve zorluklarla sağlıklı bir şekilde baş edebilmeyi sağlayacağı söylenebilir. Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde ortak paydaşıma karşı izolasyonun iyilik halini düşüreceği (Akin ve Akin, 2015), psikolojik kırılganlığı arttıracığı (Akin, 2014a); ortak paydaşımın ise yaşam doyumunu arttıracığı (Tel ve Sarı, 2016), sosyal iyi oluşu sağlayacağı (Shin ve Lim, 2018) belirtilmektedir.

Öz anlayışın bilinçli farkındalık alt boyutu incelendiğinde; olumsuz duygu ve düşünceleri inkar etmek veya aşırı derecede üstünde durmak, rahatsızlık veren duyguların içine gömülmek veya sürekli rahatsızlık veren durumları takıntılı bir şekilde düşünmek iyi oluşu olumsuz yönde etkileyeceği söylenebilir. Bu durumun karşıtı olarak duygu ve düşünceleri farkındalık temelinde ele almak problemleri çözmeyi kolaylaştıracaktır (Korkmaz, 2018). Literatürde inceleme yapıldığında bilinçli farkındalığın iyilik halini



arttırdığı (Akin ve Akin, 2015), yaşam doyumu düzeyini yükselttiği (Tel ve Sarı, 2016), psikolojik kırılganlığı azalttığı (Akin, 2014a) belirtilmektedir.

Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre;

Öz anlayışın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği; sevgiye dayalı ebeveyn tutumuyla yetişen öğrencilerin koruyucu ve kollayıcı, baskıcı ve otoriter, ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumlarıyla yetişenlere kıyasla daha fazla öz anlayış düzeyine sahip oldukları; değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan öğrencilerin arkadaşları olmayan öğrencilere kıyasla daha fazla öz anlayış düzeyine sahip oldukları; öz anlayış düzeyinin yükselmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş ve güvenli bağlanma düzeylerinin de yükseldiği, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin de düştüğü bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluşun kadınlarda daha yüksek olduğu; Eğitim, Mühendislik ve Fen-Edebiyat fakültelerinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu; sevgiye dayalı ebeveyn tutumuyla yetişen öğrencilerin koruyucu ve kollayıcı, baskıcı ve otoriter, ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumuyla yetişenlere kıyasla daha fazla psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu; değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan öğrencilerin arkadaşları olmayan öğrencilere kıyasla daha fazla psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları; psikolojik iyi oluş düzeyinin yükselmesiyle birlikte öz anlayış ve güvenli bağlanma düzeylerinin yükseldiği, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin düştüğü bulunmuştur.

Korkulu bağlanmanın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği; Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu; Birinci sınıfta okuyan öğrencilerin dördüncü sınıfta okuyan öğrencilere kıyasla daha fazla korkulu bağlanma düzeyine sahip olduğu; baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumuyla yetişen öğrencilerin sevgiye dayalı, koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumlarıyla yetişen öğrencilere kıyasla daha fazla korkulu bağlanma düzeyine sahip olduğu; değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan öğrencilerin arkadaşları olan öğrencilere kıyasla daha fazla düzeyde korkulu bağlanmaya sahip oldukları; korkulu bağlanma puanlarının yükselmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş ve öz anlayış düzeylerinin düştüğü bulunmuştur.

Kayıtsız bağlanmanın erkeklerde daha fazla görüldüğü; Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu; İkinci sınıfta okuyan öğrencilerin dördüncü sınıfta okuyan öğrencilere kıyasla daha fazla kayıtsız bağlanma düzeyine sahip olduğu; değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan öğrencilerin arkadaşları olan öğrencilere kıyasla daha fazla düzeyde kayıtsız bağlanmaya sahip oldukları; kayıtsız bağlanma puanlarının yükselmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş düzeylerinin düştüğü bulunmuştur.

Güvenli bağlanmanın erkeklerde daha fazla olduğu; güvenli bağlanma puanlarının yükselmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş ve öz anlayış düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur.

Saplantılı bağlanmanın cinsiyete göre farklılık göstermediği; baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumuyla yetişen öğrencilerin ilgisiz ve ihmalkar, sevgiye dayalı ebeveyn tutumuyla yetişen öğrencilere kıyasla daha fazla saplantılı bağlanma düzeyine sahip olduğu, sevgiye dayalı ve koruyucu kollayıcı ebeveyn tutumlarıyla yetişen öğrencilerin ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumuyla yetişen öğrencilere kıyasla daha fazla saplantılı bağlanma stiline sahip olduğu; 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin 20-24 yaş aralığındaki öğrencilere kıyasla daha fazla saplantılı bağlanma düzeyine sahip oldukları; saplantılı bağlanma düzeylerinin yükselmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş ve öz anlayış düzeylerinin düşeceği bulunmuştur.

## 5.2. Sonuç

Araştırmanın bu kısmında analiz sonuçlarına yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

### 5.2.1. Bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkenine ilişkin sonuçları

Araştırmanın birinci alt problemine yönelik yapılan analizlerin sonuçları incelendiğinde;

- Üniversite öğrencilerin öz anlayış puanlarının cinsiyet değişkenine göre manidar düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda kadın ve erkeklerin öz anlayış puan ortalamaları arasındaki farklılığın istatistik açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkenine göre manidar düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının erkeklerin psikolojik iyi oluş puanlarından manidar düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin korkulu bağlanma stili puanlarının cinsiyet değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda kadın ve erkeklerin korkulu bağlanma ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarının cinsiyete göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda erkeklerin kayıtsız bağlanma puanlarının kadınların kayıtsız bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma puanlarının cinsiyete göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda erkeklerin güvenli bağlanma puanlarının kadınların güvenli bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının cinsiyet değişkenine göre manidar farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda kadın ve erkeklerin saplantılı bağlanma puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **5.2.2.Bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının fakülte değişkenine ilişkin sonuçları**

Araştırmanın ikinci alt problemine yönelik yapılan analizlerin sonuçları incelendiğinde;

- Üniversite öğrencilerin öz anlayış puanlarının fakülte değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda Eğitim, Fen-Edebiyat, İlahiyat, Mühendislik, Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin öz anlayış puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının fakülte değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda Eğitim Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarının Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu; Fen-Edebiyat Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarının Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu; Mühendislik Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarının Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarından daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma puanlarının fakülte değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda Eğitim, Fen-Edebiyat, Mühendislik, İlahiyat, Spor Bilimleri Fakültelerinde okuyan öğrencilerin güvenli bağlanma ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan manidar düzeyde fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarının fakülte değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarının Eğitim Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu; Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarının Mühendislik Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarının fakülte değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarının Eğitim Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarından daha fazla olduğu; Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarının İlahiyat Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarından daha fazla olduğu; Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarının Mühendislik Fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarından daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma puanlarının fakülte değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda Eğitim, Fen-Edebiyat, Mühendislik, İlahiyat, Spor Bilimleri Fakültelerinde okuyan öğrencilerin saplantılı bağlanma puanları arasında manidar fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **5.2.3.Bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının sınıf düzeyi değişkenine ilişkin sonuçları**

Araştırmanın üçüncü alt problemine yönelik yapılan analizlerin sonuçları incelendiğinde;

- Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda 1.sınıf, 2.sınıf, 3. sınıf, 4. sınıfta okuyan öğrencilerin öz anlayış puan ortalamaları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda 1.sınıf, 2.sınıf, 3. sınıf, 4. sınıfta okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda 1.sınıf, 2.sınıf, 3. sınıf, 4. sınıfta okuyan öğrencilerin güvenli bağlanma stili puan ortalamaları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda 1. sınıfta okuyan öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarının 4. sınıfta okuyan öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda 2. sınıfta okuyan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarının 4. sınıfta okuyan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma stili puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda 1. sınıf, 2.sınıf, 3. sınıf, 4. sınıfta okuyan öğrencilerin saplantılı bağlanma puan ortalamaları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

#### **5.2.4.Bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının gelir düzeyi değişkenine ilişkin sonuçları**

Araştırmanın dördüncü alt problemine yönelik yapılan analizlerin sonuçları incelendiğinde;

- Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda alt, orta, üst gelir düzeyinde olan öğrencilerin öz anlayış ortalama puanları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda alt, orta, üst gelir düzeyinde olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ortalama puanları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda alt, orta, üst gelir düzeyinde olan öğrencilerin korkulu bağlanma ortalama puanları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda alt, orta, üst gelir düzeyinde olan öğrencilerin kayıtsız bağlanma ortalama puanları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda alt, orta, üst gelir düzeyinde olan öğrencilerin güvenli bağlanma ortalama puanları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda alt, orta, üst gelir düzeyinde olan öğrencilerin saplantılı bağlanma ortalama puanları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### 5.2.5.Bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine ilişkin sonuçları

Araştırmanın beşinci alt problemine yönelik yapılan analizlerin sonuçları incelendiğinde;

- Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda sevgiye dayalı ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin öz anlayış puanlarının koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin öz anlayış puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu; sevgiye dayalı ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin öz anlayış puanlarının baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin öz anlayış puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu; sevgiye dayalı ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin öz anlayış puanlarının ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin öz anlayış puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda sevgiye dayalı ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından manidar düzeyde daha yüksek olduğu; sevgiye dayalı ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu; sevgiye dayalı ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu; koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarının ebeveyn tutumuna göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarının sevgiye dayalı ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu; baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin korkulu

bağlanma puanlarının koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarının ebeveyn tutumuna göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda sevgiye dayalı, koruyucu ve kollayıcı, baskıcı ve otoriter, ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumlarına sahip olan öğrencilerin kayıtsız bağlanma ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin güvenli bağlanma puanlarının ebeveyn tutumuna göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda sevgiye dayalı, koruyucu ve kollayıcı, baskıcı ve otoriter, ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumlarına sahip olan öğrencilerin güvenli bağlanma ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin saplantılı bağlanma stili puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının sevgiye dayalı ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu; sevgiye dayalı ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu; koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu; baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **5.2.6.Bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının anne eğitim durumu değişkenine ilişkin sonuçları**

Araştırmanın altıncı alt problemine yönelik yapılan analizlerin sonuçları incelendiğinde;

- Üniversite öğrencilerin öz anlayış puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda



anne eğitim düzeyi ilkokul ve altı, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olan öğrencilerin öz anlayış puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda anne eğitim düzeyi ilkokul ve altı, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin güvenli bağlanma puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda anne eğitim düzeyi ilkokul ve altı, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olan öğrencilerin güvenli bağlanma puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda anne eğitim düzeyi ilkokul ve altı, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olan öğrencilerin korkulu bağlanma puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda anne eğitim düzeyi ilkokul ve altı, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda anne eğitim düzeyi ilkokul ve altı, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olan öğrencilerin saplantılı bağlanma puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **5.2.7.Bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının baba eğitim durumu değişkenine ilişkin sonuçları**

Araştırmanın yedinci alt problemine yönelik yapılan analizlerin sonuçları incelendiğinde;

- Üniversite öğrencilerin öz anlayış puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda baba eğitim düzeyi ilkokul ve altı, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olan öğrencilerin öz anlayış puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda baba eğitim düzeyi ilkokul ve altı, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda baba eğitim düzeyi ilkokul ve altı, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olan öğrencilerin korkulu bağlanma puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin güvenli bağlanma puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda baba eğitim düzeyi ilkokul ve altı, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olan öğrencilerin güvenli bağlanma puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda baba eğitim düzeyi ilkokul ve altı, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda baba eğitim düzeyi ilkokul ve altı, ortaokul, lise, üniversite ve üstü olan

öğrencilerin saplantılı bağlanma puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **5.2.8.Bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının sosyal destek durumu değişkenine ilişkin sonuçları**

Araştırmanın sekizinci alt problemine yönelik yapılan analizlerin sonuçları incelendiğinde;

- Üniversite öğrencilerin öz anlayış puanlarının sosyal destek düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan öğrencilerin öz anlayış puanlarının değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan öğrencilerin öz anlayış puanlarından manidar derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının sosyal destek düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından manidar derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarının sosyal destek düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarının değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarından manidar derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarının sosyal destek düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olmayan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarının değer verdiğini hissettiği, yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanlarından manidar derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının sosyal destek düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda değer verdiğini hissettiği yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan ve olmayan öğrencilerin saplantılı bağlanma puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin güvenli bağlanma puanlarının sosyal destek düzeyine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda değer verdiğini hissettiği yanında olmaktan hoşnut olduğu arkadaşları olan ve olmayan öğrencilerin güvenli bağlanma puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **5.2.9. Bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine ilişkin sonuçları**

Araştırmanın dokuzuncu alt problemine yönelik yapılan analizlerin sonuçları incelendiğinde;

- Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre yaşları 18-20, 21-24, 25 ve üzeri olan öğrencilerin öz anlayış puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre yaşları 18-20, 21-24, 25 ve üzeri olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre yaşları 18-20, 21-24, 25 ve üzeri olan öğrencilerin güvenli bağlanma puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre yaşları 18-20, 21-24, 25 ve üzeri olan öğrencilerin korkulu bağlanma puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre yaşları 18-20, 21-24, 25 ve üzeri olan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının yaşa göre manidar düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bulguya göre yaşları 18-20 arasında olan öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının 20-24 yaş arasında olan öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarından manidar düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

#### **5.2.10.Bağlanma stilleri, öz anlayış, psikolojik iyi oluş puanlarının arasındaki ilişkiye ilişkin sonuçlar**

Araştırmanın onuncu alt problemine yönelik yapılan analizlerin sonuçları incelendiğinde;

- Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan manidar bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda öz anlayış puanlarının artmasıyla birlikte psikolojik iyi oluş puanlarının da artacağı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanları ile güvenli bağlanma puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda öz anlayış puanlarının artmasıyla birlikte güvenli bağlanma puanlarının da artacağı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanları ile korkulu bağlanma puanları arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda öz anlayış puanlarının artmasıyla birlikte korkulu bağlanma puanlarının azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanları ile kayıtsız bağlanma puanları arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda öz anlayış puanlarının artmasıyla birlikte kayıtsız bağlanma puanlarının azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanları ile saplantılı bağlanma puanları arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda öz anlayış puanlarının artmasıyla birlikte saplantılı bağlanma puanlarının azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma ile psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda güvenli bağlanma puanlarının yükselmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş puanlarının da yükseleceği sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda korkulu bağlanma puanlarının düşmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş puanlarının yükseleceği sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda kayıtsız bağlanma puanlarının düşmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş puanlarının yükseleceği sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda saplantılı bağlanma puanlarının düşmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş puanlarının yükseleceği sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma puanları ile korkulu bağlanma puanları arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda güvenli bağlanma puanlarının yükselmesiyle birlikte korkulu bağlanma puanlarının azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma puanları ile kayıtsız bağlanma puanları arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda güvenli bağlanma puanlarının yükselmesiyle birlikte kayıtsız bağlanma puanlarının azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma puanları ile saplantılı bağlanma puanları arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Bu bulgu doğrultusunda güvenli bağlanma puanlarının yükselmesiyle birlikte saplantılı bağlanma puanlarının azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin korkulu ve kayıtsız bağlanma puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda korkulu bağlanma puanlarının artmasıyla birlikte kayıtsız bağlanma puanlarının da artacağı sonucuna ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin korkulu ve saplantılı bağlanma puanları arasında istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmamıştır.

- Üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma puanları ile saplantılı bağlanma puanları arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan manidar düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre kayıtsız bağlanma puanlarının yükselmesiyle birlikte saplantılı bağlanma puanlarının azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.

### **5.2.11.Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öz anlayış düzeylerinin psikolojik iyi oluş puanlarını yordayıcılığına ilişkin sonuçlar**

Araştırmanın problemine yönelik yapılan analizlerin sonuçları incelendiğinde;

- Üniversite öğrencilerin öz anlayış, güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma puanlarının psikolojik iyi oluş puanları üzerinde istatistiksel açıdan manidar düzeyde açıklayıcı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda psikolojik iyi oluş üzerinde en önemli açıklayıcı güce sahip olan öz anlayış, ikinci olarak en önemli açıklayıcı güce sahip olan korkulu bağlanma, üçüncü olarak en önemli açıklayıcı güce sahip olan güvenli bağlanmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle üniversite öğrencilerin öz anlayış, güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma puanlarının psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı gücü olduğu bulunmuştur.

### 5.3.Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçlarına ilişkin uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmektedir.

#### 5.3.1.Uygulayıcılara yönelik öneriler

- Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinde öz anlayış, güvenli bağlanma ve korkulu bağlanmanın önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu sonuç göz önünde bulundurarak öğrencilerin psikolojik iyilik hallerini yükseltmek amacıyla öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş düzeyindeki önemini açıklayan bağlanma stilleri ve öz anlayış hakkında farkındalık temelli bireysel ve grupla rehberlik uygulamaları yapılabilir.

- Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinde öz anlayışın bağlanma stillerine göre daha fazla etki gücü olduğu bulunmuştur. Bu sonuç göz önünde bulundurarak öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmek amacıyla öz anlayış ve öz anlayışın alt boyutları olan öz şefkat, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık konularında öğrencileri destekleyici grup rehberliği, bireyle ve grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılabilir.

- Araştırma sonucunda öz anlayış, psikolojik iyi oluş, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri düzeylerinde ebeveyn çocuk yetiştirme tutumunun önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu sonuç göz önünde bulundurarak anne baba çocuk ilişkisinin çocuk gelişimindeki önemi ve anne baba tutumları hakkında farkındalık temelli grup rehberliği uygulamaları yapılabilir.

- Araştırma sonucunda arkadaştan gelen sosyal destek düzeyinin öz anlayış, psikolojik iyi oluş, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri düzeylerinde önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bireylerin sosyal destek düzeyini arttırmaya yönelik etkinlikler yapılabilir.

- Sonuç olarak üniversite öğrencileriyle öz anlayış kapsamında öz şefkat, ortak insanlık, bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmalar, psikolojik iyi oluş kapsamında bireysel gelişim, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler, öz kabul düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmalar ve bağlanma stilleri kapsamında çalışmalar yapılabilir. Ek olarak bireyin olumlu ve güçlü özelliklerinin ön



plana çıkartılması ve olumsuz durumlara karşı kabul edici bir tutumla yaklaşılmasına yönelik uygulamalar yapılabilir.

### **5.3.2.Araştırmacılara yönelik öneriler**

- Araştırmanın örneklemini Marmara Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Yapılan araştırma farklı örneklerde tekrarlanarak elde edilen sonuçlar karşılaştırılarak değerlendirme yapılabilir.

- Bu araştırmanın bulguları öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş düzeyini yordaması ile sınırlıdır. Psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı etkisi olduğu düşünülen farklı değişkenler de eklenerek araştırma modeli genişletilebilir.

- Araştırma nicel desende ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırma nitel desende veya nicel desende farklı araştırma modelinde gerçekleştirilerek daha derinlemesine inceleme yapılabilir.

- Araştırmanın demografik bilgi formunda sosyal destek düzeyi açısından sadece arkadaştan gelen sosyal destek düzeyi ele alınmıştır. Özel birinden veya aileden gelen sosyal destek düzeyi de eklenerek araştırma yapılabilir böylece sosyal destek düzeyinin üç kaynağı arasında öz anlayış, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırması yapılabilir.

## Kaynakça

- Abbasi, A. & Zubair, A. (2015). Body image, self-compassion, and psychological well-being among university students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(1), 41-47.
- Adıgüzel, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayış açısından incelenmesi*(Yükseklisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 414588)
- Ağaçbacak, P.M. (2019). *Pozitif psikoloji bağlamında sınıf öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile özyeterlilik inançları ve örgütsel bağlılık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.546114).
- Ahmed, N. & Bhutto, Z.H. (2016). Relationship between parenting styles and self compassion in young adults. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(2), 441-451.
- Ainsworth, M.D.S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Ainsworth, M.D.S. (1979). Attachment as related to mother-infant interaction. *Advances In The Study of Behavior*, 9, 1-50.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M.D.S. & Bell, S.M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49-67.
- Akhbarati, F. & Bashardoust, S. (2016). The prediction of psychological well-being according to family function and basic psychological needs of students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18 (özel sayı). 374-379.
- Akın, A. (2008). Psikolojik iyi olma ölçekleri(PİOÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulama Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721-750.
- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*(Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 253389)
- Akın, A. (2010a). Öz-duyarlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 01-09.

- Akın, A. (2010b). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Akın, A.(2012). Öz-duyarlık ve otomatik düşünceler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 1-10.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akın-Çiçek, Z. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 531704)
- Akın-Little, K.A., Little, S.G. & Delligatti, N. (2004). A Preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), doi: 10.1002/pits.10147
- Akın, U. (2014a). The predictive role of the self-compassion on psychological vulnerability in Turkish university students. *International J. Soc. Sci. & Education*, 4(3), 693-701.
- Akın, U. (2014b). The predictive role of self-compassion on social well-being in Turkish university students. *Suvremena psihologija*, 17(1), 53-62.
- Akın, A. & Akın, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Anales de Psicologia*, 31(3), 802-807.
- Akın, A. & Akın, U. (2017). Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish university students?. *J Relig Health*, 56, 109-117. doi10.1007/s10943-015-0138-y
- Aktaran, A.K. (2018). *The relationship between body image and self-compassion in university students: The mediation effect of attachment*(Yükseklisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 512108)
- Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Al Jundy, N.J. & Talahmeh, J.A.(2017). Degrees of psychological well-being among students of palestinian universities in hebron governorate.*JEPS*, 11(2), 337-351.
- Alabucak, E. (2019). *Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yalnızlık, sosyal destek, kardeş ilişkileri ve bazı demografik değişkenlerin rolü*.(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir(Kayıt no. 549026).

- Albayrak, G. (2013). Psiko-eğitim programı ile psikodramanın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması(Doktora tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Kayıt No. 345252).
- Alibekiroğlu, P.B., Akbaş, T., Bulut-Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27 (2), 1-17.
- Allen, A.B. & Leary, M.R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.296272)
- Amato, P.R. (1994). Father-child relations, mother-child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood. *Journal of Marriage and the Family*, 56 (4), 1031-1042.
- Ambruster, E.W. & Witherington, D.C. (2016). Adult attachment and parental bonding: Correlations between perceived relationship qualities and self-reported anxiety. *The Professional Counselor*, 6(1), 33-49. doi:10.15241/ewa.6.1.33
- Ammar, D., Nauffal, D. & Sbeity, R. (2013). The role of perceived social support in predicting subjective well being in Lebanese college students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 121-134.
- Anda, E.D.(2018). *Attachment and self-compassion among Mexican Americans*. (Doctoral dissertation). Retrieved from Proquest Dissertations&Theses Global.(Accession No.10828561).
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 339197)
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A.H. ve Eker, H. (2015). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Electronic Journal of SocialSciences*, 14(54), 160-172.
- Archana, Kumar, U., & Singh, R. (2014). Resilience and spirituality as predictors of psychological well-being among university students. *Journal of Psychosocial Research*, 9, 227-235.
- Arı, F.A. ve Deniz, M.E. (2015). Evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaları. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 13-23.

- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 308446).
- Arslan, C. (2009). Anger, self-esteem, and perceived social support in adolescence. *Social Behavior and Personality*, 37(4), 555-564.
- Arslan, C. (2016). Interpersonal problem solving, self-compassion and personality traits in university students. *Academic Journals*, 11(7), 474-481. doi:10.5897/ERR2015.2605
- Arslan, C. & Adıgüzel, G.(2018). Investigation of university students' aggression levels in terms of empathic tendency, self-compassion and emotional expression. *European Journal of Education Studies*, 5(4), 46-53. doi: 10.5281/zenodo.1461079
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.211406).
- Arslan, E., Arslan, C. ve Arı, R. (2012). Kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının, bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 7-23.
- Asıcı, E. (2019). Üniversite Dönemi Gençliği ve Uyum Problemleri. Firdevs Savi Çakar (Ed.), *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları* (4.Baskı) içinde.(s.289-311). Ankara: Pegem Akademi.
- Asıcı, E. ve Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve öz duyarlılık. *International Journal of Social Science*, 27, 489-505.
- Atabay, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mizah ve iletişim becerilerinin bağlanma stilleriyle ilişkisi*(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.535540).
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness bilinçli farkındalık/farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap.
- Ateş, B. (2016). Üniversite öğrencilerinde akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinlik. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1203-1214.
- Ateş, B. & Çelik, O. (2018). Perceived social competence and assertiveness as a predictor of psychological well-being in pre-service teachers. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 444-460. doi: 10.17556/erziefd.403476
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 537886)

- Avşaroğlu, S. ve Koç, H. (2019). Yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- Ayberk, A. (2011). *Üniverite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.278521).
- Aydın, A. (2015). Identifying the relationship of teacher candidates' humor styles with anxiety and self-compassion levels. *Eurasian Journal of Educational Research*, 59, 1-16.
- Aydın, A. ve Soyer, U.(2012). Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35, 5-18.
- Aydın, E. (2019). *Ergenlerin algılanan anne baba tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.549336).
- Aydın, E., Birol, S.Ş. ve Temel, V. (2018). Üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 1541-1550. doi:10.14687/jhs.v15i3.5236
- Aydoğan, İ. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcısı olarak okul iklimi algıları* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 530252)
- Aydoğdu, H. ve Olcay-Çam, M. (2013). Madde kullanım bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve sosyal destek algıları yönünden karşılaştırılması. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(3), 137-144.
- Ayyıldız, E. ve Elkin, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İGÜSBD*, 3(1), 51-68.
- Azad, M.A., Shariat, S., Farhadi, T. & Shadidi, L. (2018). The prediction of psychological well-being based on self-compassion and self-esteem in caregivers of people with physical, mental, and multiple disabilities in the welfare organization. *Social Behavior Research & Health*, 2(1), 164-173.
- Babacan-Gümüş, A. ve Keskin, G. (2016). Bir üniversite öğrenci örneğinde bağlanma stilleri ve şiddete eğilimin incelenmesi. *Sağlık ve Toplum*, 1, 33-42.
- Balcı, A. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem Akademi.



- Barnard, L.K. & Curry, J.F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology, 15*(4), 289-303. doi: 10.1037/a0025754
- Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-244.
- Barutçu-Yıldırım, F. & Demir, A.(2019). Self-handicapping among university students: The role of procrastination, test anxiety, self-esteem, and self compassion. *Psychological Reports, 0*(0), 1-19.
- Başer-Şeker, G. (2009). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.278308).
- Başerer, Z. (2018). *Üniversite öğrencilerinde minnettarlığın ve özgeci davranışın bazı değişkenlerle yordanması*.(Doktora tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.528095).
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek*(Yükseklisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 454927)
- Bayar, Ö. ve Tuzgöl-Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*(3), 689-704.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*(Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 306404)
- Bee, H. ve Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. Okhan Gündüz (Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy: How The Mind Can Heal The Heart*. New York: Three Rivers Press.
- Berber-Çelik, Ç. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*(25), 27-40.
- Bhullar, N., Hine, D.W. & Phillips, W.J. (2014). Profiles of psychological well-being in a sample of Australian university students. *International Journal of Psychology, 49*(4), 288-294. Doi: 10.1002/ijop.12022
- Birgi, F. (2010). *Üniversite öğrencilerinde kimlik ve bağlanma*(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(KayıtNo.267133).

- Bluth, K., Roberson, P.N.E., Gaylord, S.A., Faurot, K.R., Grewen, K.M., Arzon, S. et al. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress?. *J Child Fam Stud*, 25, 1098-1109.
- Bodner, E., Bergman, Y.S. & Cohen-Fridel, S. (2014). Do attachment styles affect the presence and search for meaning in life?. *J Happiness Stud*, 15, 1041-1059. doi: 10.1007/s10902-013-9462-7
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve özanlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- Bowlby, J.(1969). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. Meltem Kamer (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J.(1982). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988a). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Brunner-Routledge.
- Bowlby, J. (1988b). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. London: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. Tuğrul Veli Soylu (Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2014). *Ayrılma*. Müge Günay (Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. United States of America: Aldine Publishing Company.
- Brenner, R.E. (2018). *The distinct relationships of self-compassion and self-coldness with psychological distress and mental well-being*. (Doctoral thesis).Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses Global of database.(Accession No. 10842127)
- Brodar, K.E., Crosskey, L.B. & Thompson, R.J. (2015). The relationship of self-compassion with perfectionistic self-presentation, perceived forgiveness, and perceived social support in an undergraduate christian community. *Journal of Psychology&Theology*, 43(4), 231-242.



- Brown, B. (2010). Cultivating Self-Compassion. *The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*(s. 55-63). United States of America: Hazelden.
- Bulut, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi*.(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.477178).
- Bulut, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.519994).
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2015). *An examination of the relationship between adjustment problems, homesickness, perceived discrimination and psychological well being among international students*. (Doctoral dissertation). Retrieved from Proquest Dissertations&Theses Global.(Accession No.10659867).
- Carr, A. (2004). *The science of happiness and human strengths*. New York: Routledge.
- Carr, S., Colthurst, K., Coyle, M. & Elliott, D. (2013). Attachment dimensions as predictors of mental health and psychosocial well-being in the transition to university. *Eur J Psychol Educ*, 28, 157-172. doi: 10.1007/s10212-012-0106-9
- Cengiz, A. İ. (2018). *İç-dış denetim odağı ve psikolojik iyi oluş ve depresif belirtiler arasındaki ilişki*(Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 486096).
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
- Cenkseven-Önder, F. ve Mukba, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amacının aracı rolü. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62, 103-116. Doi: 10.9761/JASSS7246
- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. & Kurtyılmaz, Y. (2005). Depression among Turkish female and male university students. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 329-340.

- Cikili-Uytun, M., Oztop, D.B. & Esel, E. (2013). Evaluating the attachment behaviour in during puberty and adulthood. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26, 177-189. doi: 10.5350/DAJPN2013260208
- Collins J.W. & O'Brien, N.P. (2003). *The greenwood dictionary of education*. United States of America: Greenwood Press.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. USA: Thomson Wadsworth.
- Contreras, M., Leon, A.M., Martinez, E., Pena, E.M., Marquez, L. & Gallegos, J. (2017). Psychopathological symptoms and psychological wellbeing in Mexican undergraduate students. *International Journal of Social Science Studies*, 5(6), 30-35. doi: 0.11114/ijsss.v5i6.2287
- Cooke, R., Bewick, B.M., Bakham, M., Bradley, M. & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(4), 505-517.
- Cooper, M.L., Shaver, P.R. & Collins, N.L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Cordon, S.L. & Finney, S.J. (2008). Measurement invariance of the mindful attention awareness scale across adult attachment style. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40, 228-245.
- Creswell, J.W. (2017). Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi. H.Ekşi (Çev. Ed.), *Korelasyonel Desenler*(p.429-479).(Çev. A. Avcu). İstanbul: Edam.
- Cronin, T.J., Pepping, C.A. & O' Donovan, A. (2018). Attachment to friends and psychosocial well-being: The role of emotion regulation. *Clinical Psychologist*, 22, 158-167. doi:10.1111/cp.12159
- Cutrona, C.E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S.G. & Russell, D.W. (1994). Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 369-378.
- Cüceoğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı*. İstanbul:Remzi Kitabevi.
- Çağatay, S.E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile, bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.375394).

- Çam, Z. ve Şahin-Çelik, G. (2018). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordama gücünün incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6) 787–797.
- Çapri, B. ve Yedigöz-Sönmez, G. (2013). Lise öğrencilerinin tükenmişlik puanlarının sosyo-demografik değişkenler, psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 195-218.
- Çatak, P.D. ve Ögel, K.(2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 466108).
- Çeçen, A.R. & Cenkseven, F. (2007). Psychological well-being in predicting loneliness among university students. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 109-118.
- Çelik, O. (2016). *Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenliğin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 450013).
- Çelikler, A.N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 466099).
- Çetin, S. (2017). *Ergenlerin mizah tarzları ve öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 459992)
- Çetin-Dağlı, M. ve Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemlili internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339-357.
- Çetinkaya, B. (2005). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki*.(Doktora tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 163087).
- Çetinkaya, B. ve Akbaba, S. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 1-18.
- Çırpan, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yükseklisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 459996)

- Daltry, R.M., Mehr, K.E., Sauers, L. & Silbert, J. (2018). Examining the relationship between empathy for others and self-compassion in college students. *Academic Journals*, 13(17), 617-621.
- Declercq, F. & Willemsen, J. (2006). Distress and post-traumatic stress disorders in high risk professionals: Adult attachment style and the dimensions of anxiety and avoidance. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 256-263. doi: 10.1002/cpp.492
- Demir, S.(2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kaygı düzeyleri ve yetersizlik duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi.*(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.468401).
- Demirbozan, Z. (2018). *Eylemlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide algılanan anne baba kabul ve reddi aracı rolünün incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No.529107).
- Demirci, İ. ve Şar, A.H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Demirdağ, M.F. (2017). Bağlanma Teorisi'nin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90.
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.490573).
- Deniz, M.E., Amanvermez, Y. ve Buyruk-Genç, A. (2017). Ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 353-372. doi: 10.23863/kalem.2018.90
- Deniz, M.E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.
- Deniz, M.E., Erus, S.M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Deniz, M.E., Kesici, Ş. ve Sümer, A.S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*,36(9), 1151-1160.
- Devran, H. (2018). *Süleyman Demirel Üniversitesi fakültelerinde eğitim gören öğrencilerde psikolojik iyi oluş düzeyi ve etkileyen etmenler* (Tıpta uzmanlık tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Kayıt no. 523687).

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. & Diener, C.(1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & E. S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). London: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Of Psychology*, 54, 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Sapyta, J. J. & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to wellbeing. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M.E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Dilmaç, B., Hamarta, E. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 127-159.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Akıncı-Çötök, N. (2013). Öz eleştiri ve mutluluk. *Katamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve twitter örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 217-231.
- Doğan, U., Kaya, S. ve Eren, D. (2016). Lise öğrencilerinin risk alma davranışlarının yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile ilişkisi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(3), 953-964.



- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*(Doktora tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 519362).
- Donley, M.G. (1993). Attachment and the emotional unit. *Fam Process*, 32(1), 3-20.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A. & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651.
- Durak-Batıgün, A. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114.
- Dwiwardani, C., Hill, P.C., Bollinger, R.A., Marks, L.E., Steele, J.R., Doolin, H.N. et al. (2014). Virtues develop from a secure base: Attachment and resilience as predictors of humility, gratitude, and forgiveness. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 83-90.
- Eker, H. & Kaya, M.(2018).Examining university students' self-compassion and compassionate love levels in terms of perceived parental attitudes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(11), 49-56. doi:10.11114/jets.v6i11.3407
- Elgin, J. & Pritchard, M. (2006). Adult attachment and disordered eating in undergraduate men and women. *Journal of College Student Psychotherapy*,21(2), 25-40. doi:10.1300/J035v21n02\_05
- Eliüşük, A. (2014). Sabır eğiliminin öz-belirleme öz-anlayış ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi(Doktora tezi).Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 383619)
- Emir, S.H. (2014). *Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Stresle Başa Çıkma Biçimleri, Kendilik Algıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.381078).
- Eraslan-Çapan, B. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 127-142.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90.
- Erdoğan, F.E. (2010). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri ve kişilik bozuklukları*. (Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 267986).
- Ergin, B.E. ve Dağ, İ. (2013). Kişilerarası problem çözme davranışları, yetişkinlerdeki bağlanma yönelimleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14, 36-45.

- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler. *M.Ü Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 135-150.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3, 60-74.
- Ertürk, A., Keskinılıç-Kara, S.B. ve Zafer-Güneş, D. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: Bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.
- Ferguson, L.J., Kowalski, K.C., Mack, D.E. & Sabiston, C.M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *J Happiness Stud*, 16, 1263-1280. doi: 10.1007/s10902-014-9558-8
- Fırat, E.R. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.468344).
- Fong, M. & Loi, N.M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51, 431-441. doi:10.1111/ap.12185
- Freire, C., Ferradas, M.D.M., Valle, A., Nunez, J.C. & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01554
- Gable, S.L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. Doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Geçgin, F.M. ve Sahraç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4-özel sayı), 739-755.
- Gencer, N., (Çeviren) (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638. doi: 10.17218/hititsosbil.457382
- Genç, H. ve Durmuş, E. (2017). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bağışlama ve flört ilişkisi. 2. *Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi* içinde(s. 146-148). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Germer, C.K. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*,22,24-29.
- Germer, C.K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.

- Germer, C.K.(2018). *Öz şefkatli farkındalık*.(Çev.H,Ünlü-Haktanır). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi, 2009).
- Germer, C.K. & Neff, K.D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(8), 1-12. doi: 10.1002/jclp.22021
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2012). *Psikoloji ve yaşam*. G. Sart (Çev.) Ankara: Nobel Akademi.
- Gilbert, P. & İrons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516. doi: 10.1080/09658210444000115
- Gilbert, P. & Procter, S.(2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379. doi: 10.1002/cpp.507
- Gill, C., Watson, L., Williams, C. & Chan, S.W.Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163-174.
- Glozah, F.N. (2013). Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology*, 2, 143-150.
- Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerinde bir araştırma. *Toplum Bilimleri*, 7(13), 97-130.
- Gönenç, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde siber zorbalık ve siber mağduriyetin duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 527479).
- Gültekin, F. ve Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 373-384.
- Gülyüksel-Akdağ, F. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662. Doi: 10.17860/efd.67613
- Gürel, A.N. (2009). *Düşünme stilleri ve cinsiyetin psikolojik iyi olma hali üzerine etkileri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir(Kayıt No. 250723).
- Gürgan, U. ve Gür, S. (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6(6), 516-536.



- Gürsoy, Ç.(2018). *Genç erişkinlerde bağlanma stilleri ve dürtüsellik düzeyleri ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.491470).
- Habibi, M.,Hosseini, F.,Darharaj, M., Moghadamzadeh, A., Radfar, F. & Ghaffari, Y. (2018). Attachment style, perceived loneliness, and psychological well-being in smoking and non-smoking university students. *The Journal of Psychology, 152*(4), 226-236, doi:10.1080/00223980.2018.1446894
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red alguları arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 333575).
- Hamarta, E., Deniz, M.E. ve Durmuşoğlu-Saltalı, N. (2009). Bağlanma stillerinin duygusal zekâyı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 9*(1), 195-229.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*(Doktora tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 280655).
- Han-Kocabaş, H. (2019). *8. sınıf öğrencilerinin okul yaşam kalite düzeylerinin öğrenci öznel iyi oluşu üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 588748).
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American psychologist, 13*(12), 673.
- Harris, M.R. (2010). *The relationship between psychological well-being and perceived wellness in graduate-level counseling students*(Doctoral Dissertation). Retrieved from Proquest Dissertations Publishing (Accession No. 3398983)
- Harvey, M. & Byrd, M. (2000). Relationships between adolescents attachment styles and family functioning. *Adolescence, 35*(138), 345-356.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1994). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. A. Dönmez (Çev.). *Psychological Inquiry, 5*(1), 1-49.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology theory, research and applications*. New York: Mc Graw Hill.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. T.Doğan(Çev.Ed.). Ankara: Nobel. (Orijinal yayın tarihi, 2011).

- Henderson, L.W. & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221. doi:10.5502/ijw.v2i3.3
- Herron, L. (2015). *Can mindfulness counteract the effects of rumination on attention? A comparison between mindfulness, self-compassion and control*(Master's thesis).Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses Global of database.(Accession No. 1604789)
- Hiçdurmaz, D. ve Aydın, A. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık ve çok boyutlu mükemmelliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiler ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 86-94. doi: 10.14744/phd.2017.40469
- Hollist, C.S. & Miller, R.B.(2005). Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *Published in Family Relations*, 54, 46-57.
- Homan, K.J. (2014). A mediation model linking attachment to God, self-compassion, and mental health. *Mental Health, Religion & Culture*, 17 (10), 977-989.
- Hosseini, F. & 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. & 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.
- İlhan, A., Özü-Cengiz, Ö., Ata, A. ve Akram, M. (2015). Öğretmenlerin okul iş yaşamı kaliteleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 159-181.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekanın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- İkiz, F.E., Asıcı, E. ve Kaya, Z. (2018). Yaşam amaçları ve psikolojik iyi oluşun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu yordayıcı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 7-26.
- İlğan, A., Sevinç, Ö.S., Niron, D.G., Kılıç, A. ve Yumuşak, A. (2015). Lisans öğrencilerinin psikolojik iyilik hallerinin YGS puanları ve çeşitli değişkenler ile ilişkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 469-486. doi: 10.17860/efd.57173
- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2012). Beliren yetişkinlerde yaş, cinsiyet ve bağlanma stillerinin kimlik statüleri üzerindeki yordayıcı rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 227-241.

- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir(Kayıt No.130633).
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720.
- İskender, M. (2011). The influence of self-compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes. *Educational Research and Reviews*, 6(2), 230-234.
- İskender, M. & Akın, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 215-221.
- İşgör, İ.Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*(Doktora tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 299757).
- İşgör, İ.Y. (2017a). An investigation of the predictive effect of attachment styles and academic success on compassion in university students. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 82-99.
- İşgör, İ.Y. (2017b). Eğitim ve sağlık çalışanlarında psikolojik iyi oluş ve özgeciliğin incelenmesi. *Turkish Studies*, 12(6), 423-438. doi: 10.7827/TurkishStudies.11439
- Joeng, J.R., Turner, S.L., Kim, E.Y., Choi, S.A., Kim, J.K. & Lee, Y.J. (2017). Data for Korean college students' anxious and avoidant attachment, self-compassion, anxiety and depression. *Data in Brief*, 13,316-319.
- Jopling, D.A. (2000). *Self- knowledge and the self*. New York London: Routledge
- Joshanloo, M.(2014).Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with Western views. *Journal of Happiness Studies*, 15, 475–493.
- Kahriman, İ. ve Polat, S. (2003). Adölesanlarda aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(2), 13-24.
- Kandaz, H. (2018). *Depresyon, benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.525809).
- Kapucu, O. (2014). *Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 427644).

- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir(Kayıt No. 432435).
- Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcı olarak benlik ayrımlaşması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248.
- Karabacak, A. (2017). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 425-433.
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu*.(Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.412316).
- Karaca, A.A. ve Yerlisu-Lapa, T. (2016). Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3293-3304.
- Karacaoğlu, K. ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127. Doi: 10.18394/iid.20391
- Karaçam, A. ve Pular, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-23.
- Karaçam, A. ve Pular, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı. *Katamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 209-218. Doi: 10.24106/kefdergi.2474
- Karadeniz, C. (2016). *Çocukluk çağı istismarına uğramış bireylerin yakın ilişkideki (romantik) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 478789).

- Karahan, T.F., Sardoğan, M.E., Özkamalı, E. ve Dicle, A.N. (2005). Üniversite 1.sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyokültürel etkinlikler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (30), 63- 71.
- Kararımak, Ö., Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Karasu, H. (2013). *Ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarının incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.350999).
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49.
- Kardaş, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bir model sınaması: Pozitif duyguların ve kişisel kaynakların etkileşimi*.(Doktora tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.468274).
- Karreman, A. & Vingerhoets, J.J.M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53, 821-826.
- Kartal- Sağırlı, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleriyle affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.550981).
- Kashdan, T.B., Biswas-Diener, R. & 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. doi: 10.1080/17439760802303044
- Kaya-Göktepe, A. (2014). *Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*.(Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.483445).

- Kaygısız, F. (2019). *Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelenmesi*(Yükseklisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 545749)
- Kazarıan, S.S. (2005). Family functioning, cultural orientation, and psychological well-being among university students in Lebanon. *The Journal of Social Psychology, 145* (2), 141-152.
- Keler, H. (2008). *Liseli ergenlerin transaksyonel analiz ego durumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 226415).
- Kermen, U., İlçin-Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 1-29.
- Kesebir, S., Özdoğan-Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M.F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 3*(2), 321-342.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007-1022. Doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Kıcalı, Ü. Ö. ve Arcan, K. (2016). Öz-şefkat ve yineleyici düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyonla ilişkisinin incelenmesi. L. Tamam (Ed.), *Çocuk ve Erişkin Klinik Psikiyatri Kongresi içinde*(s.16-17). İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 562931)
- Kılınç, M. (2017). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 13*, 207-216.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*(Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses Global of database.(Accession No.3203644)



- Kocaman, E.N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 541377)
- Korkmaz, B.(2018). Öz-duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58. doi:10.18863/pgy.336489
- Kozalı, E. (2017).*Depresyonda yaşam kalitesi: Yetişkin bağlanma stilleri, duygulanım düzenleme stratejileri ve öz duyarlığın rolü*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.472325).
- Kurt, B. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin anneye bağlanma stilleri ile kardeş kıskançlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 469588).
- Kuyumcu, B. (2012a). The predictive power of university students' positive-negative moods in their psychological well being. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6(1), 62-76.
- Kuyumcu, B. (2012b). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Kuyumcu, B. (2012c). Üniversite öğrencilerinin benlik kurguları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 3(2), 86-94.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gefad/Gujgef*, 32 (3), 589-607.
- Küçü, E. (2018). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 527967).
- Kyeong, L.W.(2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54, 899-902.
- Lapsley, D.K. & Edgerton, J. (2002). Separation-individuation, adult attachment style, and college adjustment. *Journal of counseling & development*, 80, 484-492.

- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887
- Ledezma, Y.S.R., Vega, D.M., Perez, J.E.P. & Lujan, J, C, B. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicana. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 61-69.
- Leme, V.B.R., Del-Prete, Z.A.P. & Coimbra, S. (2015). Social skills, social support and well-being in adolescents of different family configurations. *Paideia*, 25 (60), 9-18. Doi: 10.1590/1982-43272560201503
- Levkovich, S. (2017). *The relationship between self-esteem, self-compassion, and childhood attachment during adulthood* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses Global of database.(Accession No.10268445)
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S. & Wodd, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Li, S.M. & Lin, I.M. (2014). The relationship between attachment style and internet addictive behaviors. *Taiwanese Journal of Psychiatry (Taipei)*, 28(4), 251-257.
- Linley, A. (2009). Positive psychology. S. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*(p.742-746). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Liu, Q., Shono, M. & Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students. *Depression and Anxiety*, 26, 100-105.
- Lopez, F.G., Mauricio, A.M., Gormley, B., Simko, T. & Berger, E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling & Development*, 79, 459-464.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T. & Snyder, C. R. (2015). *Positive psychology the scientific and practical explorations of human strengths*. USA: SAGE Publications.
- Love, K.M. & Murdock, T.B. (2004). Attachment to parents and psychological well-being: an examination of young adult college students in intact families and stepfamilies. *Journal of Family Psychology*, 18 (4), 600-608. Doi: 10.1037/0893-3200.18.4.600



- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. & Lucas, R.E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592-615. doi: 10.1037/a0025948
- Main, M. & Morgan, H. (1996). Disorganization and disorientation in infant strange situation behavior. L.K. Michelson, W.J.Ray (Ed.), *Theoretical, Empirical, and Clinical Perspectives*(s.107-108). New York: Plenum Press.
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.
- Mammadzada, N. (2019). *Sıla özleminin psikolojik etkilerinde koşullu öz-değerin düzenleyici rolü*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.548073).
- Marrero-Quevedo, R.J., Blanco-Hernandez, P.J. & Hernandez-Cabrera, J.A. (2019). Adult attachment and psychological well-being: The mediating role of personality. *Journal of Adult Development*, 26, 41-56. Doi: 10.1007/s10804-018-9297-x
- Marshall, S.L., Parker, P.D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C.J. & Heaven, P.C.L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121.
- Mathad, M.D., Rajesh, S.K. & Pradhan, B. (2017). Spiritual well-being and its relationship with mindfulness, self-compassion and satisfaction with life in baccalaureate nursing students: A correlation study. *J Relig Health*, 58(2), 554-565. doi: 10.1007/s10943-017-0532-8.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary Of Psychology*. Cambridge University Press.
- Mehr, K.E. & Adams, A.C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145. doi:10.1080/87568225.2016.1140991

- Merryman, W. (2012). *Relationship between psychological well-being and perceived wellness in online graduate counselor education students*(Doctoral dissertation). Retrieved from Proquest Dissertations & Theses Global (Accession No. 3544864)
- Mete-Otlu, B., Ekinci-Vural, D. & Şahin-Fırat, N.(2016). Communication skills and self-compassion levels of teacher candidates. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(9), 635-658. doi:10.7827/TurkishStudies.9570
- Mickova, Z. (2017). Relationship psychological well-being and coping strategies in university students. *Psychologie a její kontexty*, 8 (2), 45–56.
- Mongrain, M., Vetteuse, L.C., Shuster, B. & Kendal, N. (1998). Perceptual biases, affect, and behavior in the relationships of dependents and self-critics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 230-241.
- Morgan, C. T. (2009). *Psikolojiye giriş*. S. Karakaş ve R. Eski, (Çev.) Konya: Eğitim Kitabevi.
- Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.204609).
- Mosewich, A.D., Kowalski, K.C., Sabiston, C.M., Sedgwick, W.A. & Tracy, J.L (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 103-123.
- Muris, P., Broek, M, Otgaar, H., Oudenhoven, I. & Lennartz, J. (2018). Good and bad sides of self-compassion: A face validity check of the self-compassion scale and an investigation of its relations to coping and emotional symptoms in non-clinical adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2411–2421. doi: 10.1007/s10826-018-1099-z
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A. & Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *J Child Fam Stud*, 25, 607-617.
- Myers, D.G. & Diener, E. (1995). “Who is happy?”. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 54-56.

- Nazik, E. ve Arslan, S.(2011). Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 69-75.
- Neely, M.E., Schallert, D.L., Mohammed, S.S., Roberts, R.M. & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motiv Emot*, 33, 88-97. Doi: 10.1007/s11031-008-9119-8
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. Doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K.D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate selfconcept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (95-106). Washington: APA Books.
- Neff, K.D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214. doi: 10.1159/000215071
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compas*, 5(1), 1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K.D. & Beretvas, S.N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, 78-98.
- Neff, K.D. & Dahm, K.A. (2015). Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. B. Ostafin, M.D. Robinson, B.P. Meier (Ed.), *In handbook of mindfulness and self-regulation* (s.121-137). doi: 10.1007/978-1-4939-2263-5\_10
- Neff, K.D. & Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves?. *Sex Roles*, 47(9/10), 403-417.

- Neff, K.D. & Helwig, C.C. (2002). A constructivist approach to understanding the development of reasoning about rights and authority within cultural contexts. *Cognitive Development*, 17, 1429-1450.
- Neff, K.D., Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. doi:10.1080/13576500444000317
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L. & Rude, S.S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Neff, K.D. & Mcgehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. doi: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K.D., Pisitsungkagarn, K. & Hsieh, Y.P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. doi: 10.1177/0022022108314544
- Neff, K.D., Rude, S.S. & Kirkpatrick, K.L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Neff, K. & Tirch, D. (2013). Self-Compassion and Act. Kashdan and J. Ciarrochi(Ed.), *Mindfulness & Acceptance for positive psychology (s.78-107)*. Canada: Raincoats Books.
- Neff, K.D. & Vonk, R.(2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Nilsson, D., Holmqvist, R. & Jonson, M. (2011). Self-reported attachment style, trauma exposure and dissociative symptoms among adolescents. *Attachment & Human Development*, 13(6), 579-595, DOI: 10.1080/14616734.2011.609004
- Oğuz, E.N. (2019). *Yetişkinlerde kendine yansıtma ve içgörü, duyguları ifade etme, duygusal şemalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 544628).
- Olgun-Çelik, E.S. (2019). *Kendini sabotaj ve başarı yönelimlerinin öz-anlayış açısından incelenmesi*(Yükseklisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 561141)

- Öncü, H. ve Yağbasanlar O. (2018). Kavramsal bir bakış: Psikolojik dayanıklılık. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 12-21.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*(Yükseklisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 209545)
- Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 429710).
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 371156).
- Özel, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik yaşam doyum, tatmin ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 596272).
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş: Sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*. 2(4), 46-58.
- Özenç, S.N. ve Gürkan, U. (2019, Nisan). *Üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 3.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan sözel bildiri, İstanbul.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*.(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir(Kayıt No. 228362)
- Özgüven, İ.E.(1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve başatma yolları. *H.Ü.Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.
- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R.S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 335-356. Doi: 10.15285/ebd.98899
- Özü, Ö. (2019). Genç Yetişkinlik Dönemi ve Uyum Problemleri. Firdevs Savi Çakar (Ed.), *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları* (4.Baskı) içinde.(s.321-349). Ankara: Pegem Akademi.
- Özyeşil, Z. (2011a). *Öz-anlayış ve bilinçli farkındalık*. Ankara: Maya Akademi.

- Özyeşil, Z. (2011b). *Üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 280656)
- Özyeşil, Z. & Akbağ, M.(2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: A research on Turkish sample. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 36-43.
- Parkes, C.M., Stevenson-Hinde, J. & Marris, P. (Ed.). (1991). *Attachment across the life cycle*. New York: Routledge.
- Pehlivan Türk, B. (2004). Otistik bozukluğu olan çocuklarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-63.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi*(Yükseklisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 492088)
- Pepping, C.A., Davis, P.J., O'Donovan, A. & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood, *Self and Identity*, 14(1), 104-117. doi: 10.1080/15298868.2014.955050
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55.
- Pisitsungkarn, K., Taephant, N. & Attasaranya, P.(2014). Body image satisfaction and self-esteem in Thai female adolescents: The moderating role of self-compassion. *Int J Adolesc Med Health*, 26(3), 333-338. doi: 10.1515/ijamh-2013-0307
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş*. T. Geniş (Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Rapheal, J. & Paul, V.K. (2015). Significance of home environment in adolescent psychological well-being and distress. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 41 (2), 199-205.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C.D. (1989a). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.



- Ryff, C.D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10-28. doi: 10.1159/000353263
- Ryff, C.D. & 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. & Keyes, C.J.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff C. D., Magee, J.W., Kling, C.K. & Wing, H. E.(1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In C.D. Ryff and J.W. Magee (Ed). *The Self and Society in Aging Processes*, (p. 247-278). New York:Springer Publishing Company.
- Ryff, C.D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*, 65, 14-23.
- Ryff, C.D. & Singer, B.H.(2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. Doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Sadioğlu, Ö. ve Onur-Sezer, G. (2016). Kpss'ye girecek sınıf öğretmeni adaylarının sınav kaygıları ile öz duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet ve kpss' ye hazırlanma durumlarına göre incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 223-244.
- Saleem-Khan, H. (2019). Family communication as a predictor of family functioning, family satisfaction and psychological wellbeing of adolescents. (Yüksek lisans tezi, Bahria Üniversitesi, Pakistan).
- Santrock, J.W. (2017). Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi. G. Yüksel (Çev. Ed.), Genç Yetişkinlik (p. 414-468). (Çev. B. Palut). Ankara: Nobel.
- Sarı, T. ve Çakır, S.G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5 (özel sayı), 222-229.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.280698).

- Sarıcaoğlu, H. (2015). *Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi*(Doktora tezi).Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 425124)
- Sarıçam, H. ve Biçer, B.(2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gefad/Gujgef*, 35(1), 109-122.
- Savaş, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.553489).
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 469657)
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.140818).
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C. Snyder & S. Lopez (Eds). *Handbook Of Positive Psychology*. New York: Oxford.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18. doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. doi: 10.1037/0003-066X.56.1.89
- Seyhan, B.Y. (2013). Dua tutumu ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 157-183.
- Seyhan, B.Y. (2014). Üniversite öğrencilerinde tanrı tasavvuru ve psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiler. *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(1), 65-97.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma hali üzerine etkili faktörler. *NWSA-Education Sciences*, 8(4), 489-504.
- Shek, D.T.L. (1998). A longitudinal study of the relationship between family functioning and adolescent psychological well-being. *Journal of Youth Studies*, 1 (2), 195-209.
- Sherry, A., Lyddon, W.J. & Henson, R.K. (2007). Adult attachment and developmental personality styles: An empirical study. *Journal of Counseling & Development*, 85, 337-348.



- Shin, N.Y. & Lim, Y.J. (2018). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*, 54(5), 1-7. doi: 10.1002/ijop.12527
- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (3), 5-16.
- Smerek, A. (2001). *Attachment, trauma, and adjustment to university*(Dissertation). Retrieved from Proquest Dissertations & Theses Global (Accession No. 304767031)
- Souza, L.K. & Hutz, C.S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia*, 26(64), 181-188.
- Sözer, Ö.T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kimlik duygusu, dini yönelim ve psikolojik iyi oluş* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi' nden edinilmiştir.(Kayıt No. 458180)
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Sümer, A.S. (2008). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*(Yükseklisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 218733)
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Şahin, D. (2018). *Ortaöğretim kurumlarına devam eden 14-18 yaş arası ergenlerin anne baba tutumları ve öz anlayışlarının sosyal görünüş kaygılarına etkisi* (Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 524974)
- Şahin, M. (2019, Nisan). *Üniversite öğrencilerinde affediciliğin psikolojik iyi oluş ile ilişkisi*. 3.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan sözel bildiri, İstanbul.
- Şahin, İ., Şahin-Fırat, N., Zoraloğlu, Y.R. ve Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 1435-1449.
- Şanal-Karahan, F. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi' nden edinilmiştir (Kayıt No. 428812).

- Şeker, B.D. ve Akman, E. (2015). Farklı ülkelerden üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve yaşam doyumları üzerine bir araştırma. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 106-119.
- Şenyuva, E., Kaya, H., Işık, B. & Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 20, 588-596. doi:10.1111/ijn.12204
- Şipit, G. (2019). *Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri*(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.535553).
- Şirvanlı-Özen, D. ve Aktan, T. (2010). Bağlanma ve zorbalık sisteminde yer alma: Başa çıkma stratejilerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 101-113.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M.L. & Paglia-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35, 887-898. doi:10.1016/j.chiabu.2011.07.003
- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P.M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Sugimoto, S.P. et al. (2019).Association of excessive smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand. *Plos One*, 14(1), 1-13. doi: 10.1371/journal.pone.0210294
- Tatlıoğlu, K.(2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*(Doktora tezi).Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 264322)
- Tel., F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- 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., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 1297-1307
- Terry, M.L., Leary, M.R. & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity*, 12(3), 278-290. doi: 10.1080/15298868.2012.667913
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Tina-Yang, Y. (2010). *Stress, coping, and psychological well-being: Comparison among American and Asian international graduate students from Taiwan, China, and South Korea*. (Doctoral dissertation). Retrieved from Proquest Dissertations&Theses Global.(Accession No. 3412894).
- Turp, H.H. (2017). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öznel iyi oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.458727).
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Doktora tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 144298).
- Türk Dil Kurumu (2019). *Genel Türkçe Sözlük*. Ankara: TDK Yayınları.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2018). *Nüfus projeksiyonları araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30567> adresinden edinilmiştir.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Ullah, F.I. (2017). Personality factors and perceived social support as determinants of psychological well-being among university students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8 (1), 41-48.
- Ulu, M.(2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile değer yönelimleri arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SAUIFD)*, 20(37), 183-215.
- Ulubay, G., İşgör, İ.Y. ve Bingöl, T. (2019, Nisan). *Üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma ve yaşam amaçlarının psikolojik iyi oluşu yordama rolü*. 3.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan sözel bildiri, İstanbul.
- Unger, J.A.M. (2011). *The relationship between child abuse and adult attachment styles*. (Doctoral thesis). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses Global of database. (Accession No.NR79262 ).
- Unger, J.A.M. & Luca, R.V.D. (2014). The relationship between childhood physical abuse and adult attachment styles. *J Fam Viol*, 29, 223-234. doi: 10.1007/s10896-014-9588-3
- Usta, O. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, depresyon ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.508610)
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün*

- incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.533876)
- Uysal, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlık, öz anlayış açısından incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Kayıt No. 556699).
- Uz, İ. (2018). *Psikolojik doğum sırası, kuşak farkı ve öz anlayış arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*(Yükseklisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 519314)
- Uz-Baş, A., Öz-Soysal, F.S. ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, 5(4), 1035-1046.
- Ürgüp, B. (2017). *Ebeveynle gerçekleştirilen bağlanma stilinein sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisi*. (Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 485549).
- Vettese, L.C., Dyer, C.E., Li, W.L. & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary Investigation. *Int J Ment Health Addiction*, 9, 480-491. doi: 10.1007/s11469-011-9340-7
- Vural, M.E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*(Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 446104)
- Walker, M. (2004). *The relationship of factors of academic success and psychological well-being for college honors students*.(Doctoral dissertation). Retrieved from Proquest Dissertations&Theses Global.(Accession No. 3525657).
- Walker, M.E. (2009). *Relationship of spirituality, subjective well-being, and psychological well-being in a population of African American college students*. (Doctoral dissertation). Retrieved from Proquest Dissertations&Theses Global.(Accession No. 3369443).
- Ward, A., Ramsay, R., Turnbull, S., Benedettini, M. & Treasure, J. (2000). Attachment patterns in eating disorders: Past in the present. *Int J Eat Disord*, 28(4), 370-376. doi: 10.1002/1098-108x(200012)28:4<370::aid-eat4>3.0.co;2-p
- 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.

- Wei, M., Liao, K.Y., Ku, T. & Shaffer, P.A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x
- Werner, K.H., Jazaieri, H., Goldin, P.R., Ziv, M., Heimberg, R.G. & Gross, J.J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558. doi: 10.1080/10615806.2011.608842
- Winnicott, D.W.(2014). *Çocuk aile ve dış dünya*.(Çev. N. Nirven, N. Diner). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Wispe, L. (1991). The psychology of sympathy. New York: Plenum
- Wong, P. T. P. (2010). What is existential positive psychology? *International Journal Of Existential*, 3(1), 1-10.
- Yarnell, L.M. & Neff , K.D. (2013) Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being, *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yaşa, E.N. (2019). *Sağlık çalışanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*(Yükseklisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 583860)
- Yavuzer, H. (2015). *Çocuğu tanımak ve anlamak*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Yazıcı-Çelebi, G. (2017). Ergenlerde sosyal kaygı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(5), 1729-1736.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği*.(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No. 286517).
- Yedilioğlu, E. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin depresyon, kaygı, travma ve romantik ilişkilerle ilişkisi*(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.485491).
- Yeşilyaprak, B. (1986). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları.*Türk Psikoloji Dergisi*,20, 80-85.
- Yıldırım-Kurtuluş, H. (2016). *Okul öncesi kuruma devam eden 4-5 yaş grubu öğrencilerin benlik kavramı ve bağlanma stillerinin anne davranışları açısından incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir(Kayıt No. 435408).
- Yıldız-Akyol, E. ve Işık, Ş. (2018). Romantik ilişkilerde umut: Bağlanma stilleri ve olumlu olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139-156.



- Yılmaz, B. (2007). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası iletişim becerileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.214295)
- Yılmaz, M.F.(2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemlerle internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.342586)
- Yılmaz, M.T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir(Kayıt No. 249900).
- Yılmaz, M.T. ve Kesici, Ş. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının gelişimine etkisi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 133-157.
- Yılmaz-Aydın, D. (2018). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı, bağlanma stilleri ve annelerinin kaygı düzeyleri*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir(Kayıt No.530854).
- Yolalan, H. (2013). *Ergenlerde depresyon ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.358153).
- Yum, Y. & Li, H.Z. (2007). Associations among attachment style, maintenance strategies, and relational quality across cultures. *Journal of Intercultural Communication Research*, 36(2), 71-89. doi: 10.1080/17475750701478612
- Yücelten, E.(2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.441648).
- Yükseköğretim Kurulu (2018). *2018-2019 Yükseköğretim istatistikleri öğrenim düzeyine göre öğrenci sayısı araştırması*. <https://istatistik.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Zaman, N.I. & Alı, U. (2014). Predictive role of problem focused coping in the psychological well being of university students. *Journal Of Pakistan Psychiatric Society*, 11(2), 23-25.
- Zerenöglü, L. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleriyle çocuklukta örselenme yaşantıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Kayıt No.306477).

- Zessin, U., Dickhauser, O. & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and well-being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051
- Zeybek, S.U. (2019, Nisan). *Öğretmen adaylarının evlilik beklentilerinin yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve pozitif fonksiyonel tutumlar*. 3.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan sözel bildiri, İstanbul.
- Zeyneloğlu, S. (2008). *Ankara'da hemşirelik öğrenimi gören üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları*(Doktora tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.(Kayıt No.224217).
- Zıskıs, A.S. (2010). *The relationship between personality, gratitude, and psychological well-being*.(Doctoral dissertation). Retrieved from Proquest Dissertations&Theses Global.(Accession No. 3434741).
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20 (1), 20-36. Doi: 10.12984/egeefd.481963
- Qaisy, L.M. & Darwish, M.A.A. (2018). The relationship between alexithymia and attachment styles among university students. *World Journal of Education*, 8(5), 104-111. doi:10.5430/wje.v8n5p104

## EKLER

## EK-I



T.C.  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ARAŞTIRMA ETİK KURULU

Sayı:2019-32

Tarih: 31.01.2020

PROJENİN ADI: "Üniversite Öğrencilerinde Öz Anlayış ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Yordayıcılığın İncelenmesi"

PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Ayşe Sena Ayhan

PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR: Doç. Dr. Müge Yüksel

ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 2019-05.01

Sayın: Ayşe Sena Ayhan

2019-32... Protokol Nolu

"Üniversite Öğrencilerinde Öz Anlayış ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Yordayıcılığın İncelenmesi" isimli projeniz Üniversitemiz Sosyal Bilimler Araştırma Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Taşpınar

Kurul Başkanı

Prof. Dr. Bihterin Dinçkol

ÜYE

Prof. Dr. Kemal Yıldız

ÜYE

Prof. Dr. Nurhan Zeynep Tosun

ÜYE

Prof. Dr. Kemallettin KÖROĞLU

ÜYE

Prof. Dr. İnci Deniz Iğın

ÜYE

Prof. Dr. A. Mete ÇİNGİRTÖRK

Prof. Dr. Fatma Ayeroğlu

ÜYE

Prof. Dr. Halil Ekşi

ÜYE



**EK-II**

TC  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
Fen Edebiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 73161850-302.08.01-E.1900038381  
Konu : Ayşe Sena AYHAN'ın Tez Uygulanması Hk.

08.02.2019

MARMARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: 28.01.2019 tarihli ve 16110545-302.08.01-E.1900026008 sayılı belge.

İlgi yazınız incelenmiş olup, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı tez öğrencisi Ayşe Sena AYHAN'ın "Üniversite Öğrencilerinde Öz Anlayış ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Yordayıcılığı İncelenmesi" başlıklı tez çalışması hakkındaki uygulama talebi Fakültemiz Bölüm Başkanlıklarına iletilmiştir.

Söz konusu anket çalışmasını yapabilecek Bölüm isimleri aşağıda bildirilmiş olup, Dekanlığımızca da isimleri belirtilen Bölüm öğrencileri ile yapılması uygun görülmüştür. Bilgilerinize arz ederim.

**Anket Çalışması Yapabilecek Bölümler**

Tarih Bölümü  
Sosyoloji Bölümü  
Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü  
Alman Dili ve Edebiyatı Bölümü  
Biyoloji Bölümü  
Kimya Bölümü  
Fizik Bölümü

Prof. Dr. Sebahat DENİZ  
Dekan

Marmara Üniversitesi Göztepe Yerleşkesi Fen-Edebiyat Fakültesi 34732  
Kadıköy İSTANBUL  
Telefon: 0216 345 11 86  
E-Posta: marmara@univ.tr  
Kayıt Adresi: marmara@univ.tr

Aktarıcı: bilgi@univ.tr  
Sıralı Yazar: M.D. K.A.S.  
Bilgiye: bilgi@univ.tr



**EK-III**

T.C.  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
Mühendislik Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 32213383-302.08.01-E.1900031117  
Konu : Ayşe Sena AYHAN'ın Uygulama İzni

01.02.2019

**ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA**

İlgi : 28.01.2019 tarihli ve 16110545-302.08.01-E.1900026008 sayılı belge.

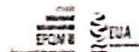
Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi ve tez aşamasında olan (T.C:35698858114) Ayşe Sena AYHAN'ın "Üniversite Öğrencilerinde Öz Anlayış ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Yordayıcılığın İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında Fakültemiz öğrencilerine anket yapması uygundur.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Ömer AKGİRAY  
Dekan



CamScanner ile tarandı



Marmara Üniversitesi Göztepe Yerleşkesi Mühendislik Fakültesi 34722  
Kadıköy - İSTANBUL  
Telefon: 0216 348 27 11-348 02 92 Beldiye No: 348 02 93  
e-posta: eng@marmara.edu.tr http://eng.marmara.edu.tr  
E-postası: marmarauniversitesi@hs01.kap.tr

Ayrıntılı bilgi için:  
Buket Bimeci  
KAMBAK  
Set



## EK-IV



T.C.  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
Atatürk Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 65796619-302.08.01-E.1900040699

12.02.2019

Konu : Ayşe Sena AYHAN'ın Uygulama İzin Yazısı

REKTÖRLÜK'E  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 28.01.2019 tarihli ve 16110545-302.08.01-E.1900026008 sayılı belge.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi ve tez aşamasında olan (T.C:35698858114) Ayşe Sena AYHAN'ın Doç. Dr. Müge YUKAY YÜKSEL danışmanlığında yürütmekte olduğu "Üniversite Öğrencilerinde Öz Anlayış ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Yordayıcılığın İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasının uygulamasını Fakültemiz Bölümlerinde yapması ile ilgili Bölüm görüşleri ekte sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Alınat Şükür ÖZDEMİR  
Dekan

EK:

EK-1 Uygulama Yapılması Uygun Görülen Bölüm Başkanlığı yazıları

EK-2 Uygulama Yapılması Uygun Görülmeyen Bölüm Başkanlığı yazıları



**EK-V**

TC.  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
İlahiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 57057521-302.08.01-E.1900029339  
Konu : Ayşe Sena AYHAN'ın Uygulama İzin Yazısı.

31.01.2019

REKTÖRLÜK'E  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 28.01.2019 tarihli ve 16110545-302.08.01-E.1900026008 sayılı belge.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi ve tez aşamasında olan (T.C:35698858114) Ayşe Sena AYHAN, "Üniversite Öğrencilerinde Öz Anlayış ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Yordayıcılığın İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasını Doç. Dr. Müge YUKAY YÜKSEL danışmanlığında yürütmektedir. Adı geçen tez konulu anketi Fakültemiz öğrencilerine uygulama isteği uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Doç. Dr. Muhammet ABAY  
Dekan V.



Marmara Üniversitesi Bağlarbaşı Yerleşkesi İlahiyat Fak. Mahir İz Cad.  
No 2 34062 Üsküdar - İSTANBUL  
Telefon: 0216 651 43 75  
İlahiyat@marmara.edu.tr  
marmarauniversitesi@zihni.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için:  
Haber: CİİBK  
Bilgisayar İşletmeni



## EK-VI



T.C.  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 83765773-302.08.01-E.1900031816  
Konu : Ayşe Sena AYHAN'ın Tez Çalışması hk.

04.02.2019

MARMARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'na

İlgi : 28.01.2019 tarihli ve 1900026008 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi ve tez aşamasında olan (T.C:35698858114) Ayşe Sena AYHAN, "Üniversite Öğrencilerinde Öz Anlayış ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Yordayıcılığın İncelenmesi" isimli tezi ile ilgili çalışma talebiniz uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi arz ederim.

Prof. Dr. Salih PINAR  
Dekan



Marmara Üniversitesi Anadolu Üstünlüğü Spor Bilimleri Fakültesi  
Cumhuriyet Cad. 34810 Beşiktaş / İSTANBUL  
Telefon: 0216 308 56 61 Bedgeçer No: 0216 332 16 20  
sporbilimleri@marmara.edu.tr http://sporbilimleri.marmara.edu.tr/  
Kep Adresi: marmarauniversitesi@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için:  
Azra SEZER  
Bilgisayar İşletmeni



## EK- VII

Değerli Arkadaşım,

Bu formdan elde edilecek bilgiler Marmara Üniversitesinde yürütülmekte olan bir araştırmada kullanılacaktır. Çalışmanın güvenilirliği size sunulan ifadeleri dürüst, içten ve samimi bir şekilde cevaplamınıza bağlıdır. Lütfen soruları eksiksiz bir şekilde cevaplayınız. Vereceğiniz bilgiler araştırma dışında kullanılmayacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Doç. Dr. Müge Yukay Yüksel

Ayşe Sena Ayhan Marmara Üniversitesi

Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik  
Danışmanlık Anabilimdalı

RPD Anabilim dalı  
Yüksek Lisans Öğrencisi

Yaşınız: .....	Cinsiyetiniz: <input type="radio"/> Erkek <input type="radio"/> Kız
Fakülte.....	
Sınıfınız: <input type="radio"/> 1.sınıf <input type="radio"/> 2.sınıf <input type="radio"/> 3.sınıf <input type="radio"/> 4.sınıf	
Ailenizin gelir düzeyini aşağıdakilerden hangisi en iyi tanımlar? <input type="radio"/> Alt <input type="radio"/> Orta <input type="radio"/> Üst	
Ebeveynlerinizin size karşı genel tutumunu hangisi en iyi tanımlar? <input type="radio"/> Sevgiye dayalı, hoşgörülü, destekleyici ve sınırları belli/Demokratik <input type="radio"/> Koruyucu ve Kollayıcı <input type="radio"/> Baskıcı/Otoriter <input type="radio"/> İlgisiz ve İhmalkar	
Annenizin Eğitim Durumu: <input type="radio"/> Okur yazar değil <input type="radio"/> Okur yazar fakat herhangi bir okul bitirmemiş <input type="radio"/> İlkokul mezunu <input type="radio"/> Ortaokul mezunu <input type="radio"/> Lise mezunu <input type="radio"/> Üniversite mezunu <input type="radio"/> Üniversite üstü	
Babanızın Eğitim Durumu: <input type="radio"/> Okur yazar değil <input type="radio"/> Okur yazar fakat herhangi bir okul bitirmemiş <input type="radio"/> İlkokul mezunu <input type="radio"/> Ortaokul mezunu <input type="radio"/> Lise mezunu <input type="radio"/> Üniversite mezunu <input type="radio"/> Üniversite üstü	
Size değer verdiğini hissettiğiniz, yanında olmaktan hoşnut olduğunuz arkadaşlarınız/dostlarınız var mı? <input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	

## EK- VIII

## Öz Anlayış Ölçeği

<b>ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?</b>	<b>Hemen Hemen Hiçbir Zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Arasına</b>	<b>Çoğu Zaman</b>	<b>Hemen Hemen Her Zaman</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					



**EK-IX****Psikolojik İyi Oluş Ölçeği**

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve size ne derece uygun olup olmadığını en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.	Hiç uygun değil	Uygun değil	Kısmen uygun	Uygun	Çok uygun
1. Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.	1	2	3	4	5
2. İnsanların genel kabullerine uymasa bile kendi düşüncelerime güvenirim.	1	2	3	4	5
3. Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılarımla.	1	2	3	4	5
4. Genel olarak yaşamımda duruma hakimimdir.	1	2	3	4	5
5. Günlük yaşamın gerekleri çoğu zaman beni zorlar.	1	2	3	4	5
6. Günlük yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi baş ederim.	1	2	3	4	5
7. Hayatı gün be gün yaşar, aslında geleceği düşünmem.	1	2	3	4	5
8. Bazı insanlar yaşamda amaçsızca dolanırlar ama ben onlardan değilim.	1	2	3	4	5
9. Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
10. Yaşam öyküme baktığımda, olayların gelişme şekliyle memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5
11. Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5
12. Birçok bakımdan, hayatta başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum.	1	2	3	4	5
13. Yakın ilişkileri sürdürmek benim için zor olagelmıştır.	1	2	3	4	5
14. İnsanlar benim verici, vaktini diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmayan biri olduğumu söyleyeceklerdir.	1	2	3	4	5
15. İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı çok ilişkim olmadı.	1	2	3	4	5
16. Bence insanın kendisiyle ve dünyayla ilgili görüşlerini sorgulamasına yol açacak yeni yaşantıları olması önemlidir.	1	2	3	4	5
17. Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme süreci olagelmıştır.	1	2	3	4	5
18. Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.	1	2	3	4	5



**EK-X****İlişki Ölçekleri Anketi**

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

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

**Beni hiç** **Beni kısmen** **Beni Tamamıyla**  
**Tanımlamıyor** **Tanımlıyor** **Tanımlıyor**

1	Başkalarına kolaylıkla güvenemem	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli	1	2	3	4	5	6	7
3	Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım	1	2	3	4	5	6	7
4	Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum	1	2	3	4	5	6	7
5	Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum	1	2	3	4	5	6	7
7	Yalnız kalmaktan korkarım	1	2	3	4	5	6	7
8	Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım	1	2	3	4	5	6	7
10	Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
11	Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli	1	2	3	4	5	6	7
13	Başkalarının bana bağlanmamalarımı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
15	Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16	Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17	Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7