BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİ YORDAMADA BAĞLANMA TARZLARI VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Merve Uyar
151104122

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji (Opsiyon: Gelişim Psikolojisi)
Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Müge Akbağ

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Ocak, 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Merve UYAR' ın **"Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi"** başlıklı tezi 17/01/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca, Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans/~~Doktora~~ tezi **oy birliğiyle / oy çokluğuyla, başarılı / başarısız** olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı) Marmara Üniversitesi	: Dr. Öğr. Üyesi Müge AKBAĞ	
Üye	: Doç. Dr. Ferzan CURUN	
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Handan DOĞAN	

Doç. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

Revizyon Takip Tablosu

REVİZYON NO	TARİH	AÇIKLAMA
00	01.03.2018	İlk yayın.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

17/01/2019

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

(Islak İmza)

Öğrencinin Adı ve Soyadı

TEŞEKKÜR

Bu zorlu süreçte her daim desteğini, bilgi ve ilgisini esirgemeyen değerli tez danışmanım Müge Akbağ'a,

Tez jürimde yer alıp uzmanlığımı onaylayan sevgili, Ferzan Curun ve Handan Doğan'a,

Data toplamamdaki desteklerinden dolayı Maltepe Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi öğrencilerine, hocalarına ve çalışanlarına,

Bugüne kadar ki eğitim-öğretim yıllarımda üzerimde emeği olan Bayhan Üge, Betül Aydın, Şükrü Alkan, Nermin Çelen, Rahşan Düren ve kıymetli tüm hocalarıma,

Dünya Doktorları Derneği'nde beraber çalıştığımız ve sabret bitecek diye her zaman destekleyen Fatih Poyraz'a, Omaima Hendy'ye ve çalıştığım kurumlardaki motivasyon kaynağı olan ekip arkadaşlarıma,

Özellikle zorlu yüksek lisans sürecine birlikte göğüs gerdiğimiz Hakan Yağcı, Aylin Eke, Sırma Aydoğmuş'a,

Çok sevdiğim ve hakkı ödenmez dediğim sevgili Dila Genceroğlu'na,

Maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, beni özenle yetiştiren rahmetli dedem Fahri Uyar'a, babaannem Ayfer Uyar'a, annem Müzeyyen Uyar'a ve babam Ahmet Uyar'a,

En çokta benimle birlikte hayat mücadeleme ortak olan, sevgi ve desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen Emiray Özkahya'ya emeklerinden dolayı teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca bana sabrı öğrettiği ve akademik açıdan gelişmeme katkı sağladığı için bu çalışmama çok şey borçlu olduğumu hissediyorum.

Teşekkürler.

Merve UYAR

Ocak 2019

ÖZ

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİ YORDAMADA BAĞLANMA TARZLARI VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Merve UYAR
Yüksel Lisans Tezi
Gelişim Psikolojisi Programı/Psikoloji Anabilim Dalı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Müge AKBAĞ
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Bu araştırmanın amacı, bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi, İstanbul ilindeki devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenimlerine devam etmekte olan üniversite öğrencileri arasından random küme örnekleme yoluyla seçilen toplam 499 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde bulunan öğrencilerin yaşları 18-25 arasında olup yaş ortalaması x=21.22'dir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 271'i kadın (%54.3), 228'i (%45.7) erkektir. Veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formuna ek olarak Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında Bağımsız Örneklem t- Testi, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği ve hiyerarşik regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular, psikolojik iyi oluş ile bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu, güvenli bağlanmanın erkeklerde daha fazla görüldüğü ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanmanın kadınlar tarafından daha fazla kullanıldığı sonucuna varılmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinden elde edilen bulgular cinsiyet, bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir.Bilişsel duygu düzenleme stratejileri psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcılarıdır.Bulgular ilgili alanyazına dayanarak tartışılmış; koruyucu ve önleyici ruh sağlığı danışmanlığı bağlamında uygulamacılara ve araştırmacılara bazı öneriler getirilmiştir.

Anahtar Sözcükler: 1.Psikolojik İyi Oluş; 2.Bağlanma Tarzları; 3.Bilişsel Duygu Düzenleme; 4.Beliren Yetişkinlik

ABSTRACT

THE PREDICTIVE ROLE OF ATTACHMENT STYLES AND COGNITIVE EMOTION REGULATION ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN EMERGING ADULTHOOD

Merve UYAR
Master Thesis
Psychology Department
Development Psychology Programme
Thesis Advisor: Müge AKBAĞ
Maltepe University Social Sciences Graduate School, 2019

The aim of this study is to examine the predictive power of attachment styles and cognitive emotion regulation strategies on the psychological well-being of individuals in the emerging adulthood. The sample of the study consists of 499 university students selected through random cluster sampling among university students who are continuing their education in state and foundation universities in Istanbul. The age of the students in the adulthood is between 18-25 years old and the average age is x = 21.22. 271 of the students were female (54.3%) and 228 (45.7%) were male. In addition to the Personal Information form developed by the researchers in order to collect the data, the Psychological Well-Being Scales, the Relationship Scales Questionnaire and the Cognitive Emotion Regulation Scale were used. Independent sample t-test, Pearson Moments Product Correlation technique and hierarchical regression analysis were used in the data analysis.

The findings of the study showed that there were significant relationships between psychological well-being and attachment styles and cognitive emotion regulation strategies. In addition, it was concluded that the psychological well-being of the female participants was higher than that of the male participants, and that secure attachment was more common in males and rumination from cognitive emotion regulation strategies was used more by women. According to hierarchical regression analysis, findings have been shown that gender, attachment styles and cognitive emotion regulation strategies are the most significant predictors of psychological well-being in emerging adulthood. Cognitive emotion regulation stragies are the most powerful predictors of psychological well-being.The findings were discussed based on the relevant literature; in the context of preventive and preventive mental health counseling, some suggestions have been introduced to practitioners and researchers.

Keywords: 1. Psychological Well-Being; 2. Attachment Styles; 3.Cognitive Emotion Regulation; 4. Emerging Adulthood.

İÇİNDEKİLER

JURİ VE ENSTİTÜ ONAYI……ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ……iii
TEŞEKKÜR…….……iv
ÖZ…….……v
ABSTRACT... ……..vi
İÇİNDEKİLER……vii
TABLOLAR LİSTESİ..... ……x
ŞEKİLLER LİSTESİ…….....xi
KISALTMALAR……...……xii
ÖZGEÇMİŞ ……..…..……..vxiii

BÖLÜM 1. GİRİŞ..... 1
Problem..... 1
Amaç..... 4
Önem..... 4
Varsayımlar..... 6
Sınırlıklar..... 6
Tanımlar..... 7

BÖLÜM 2. İLGİLİ LİTERATÜR..... 8
Beliren Yetişkinlik Dönemi..... 8
Türkiye'de Beliren Yetişkinlik..... 10
Psikolojik İyi Oluş..... 12
Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli..... 15
Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları..... 17
Özerklik (Otonomi)..... 17
Çevresel Hakimiyet..... 17
Bireysel Gelişim..... 18
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler..... 18
Yaşam Amaçları..... 19

Öz-kabul 19
Bağlanma 19
Bağlanma Kuramı 19
Bağlanma Tarzlarının Ortaya Çıkışı 24
Dörtlü Bağlanma Modeli 26
Bilişsel Duygu Düzenleme 28
Duygu Düzenleme 28
Bilişsel Duygu Düzenleme Kuramı 30
İlgili Araştırmalar 32
Beliren Yetişkinlik Dönemi Üzerine Yapılan Araştırmalar 32
Türkiye'de Beliren Yetişkinlik Dönemi Üzerine Yapılan Araştırmalar 34
Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar 36
Bağlanma Tarzları ile İlgili Yapılan Araştırmalar 39
Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Yapılan Araştırmalar 45
Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki İle İlgili Yapılan Araştırmalar 47
Psikolojik İyi Oluş ve Bağlanma Tarzları Arasındaki İlişki İle İlgili Yapılan Araştırmalar 48
Psikolojik İyi Oluş ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki ile İlgili Yapılan Araştırmalar 51
BÖLÜM 3. YÖNTEM 54
Araştırma Modeli 54
Evren ve Örneklem 54
Veriler ve Toplanması 55
Veri Toplama Araçları 55
Kişisel Bilgi Formu 55
Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ) 56
İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) 57
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) 58
Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 59
BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR 61
BÖLÜM 5. SONUÇ 79

Özet……..91
Yargı..... 93
Öneriler 93
EK'LER 95
KAYNAKÇA..... 107

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Katılımcılara Uygulanan Ölçeklerin Alt Boyutlarının Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Tablo 4.2: Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Örneklem t- Testi Sonuçları

Tablo 4.3: Katılımcıların Bağlanma Tarzlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Tablo 4.4: Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Tablo 4.5:Bağlanma Tarzları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki Katsayıları

Tablo 4.6: Psikolojik İyi Oluş Toplam Puanı ve Bağlanma Tarzları Alt Ölçekleri Arasındaki İlişki Katsayıları

Tablo 4.7: Psikolojik İyi Oluş Toplam Puanı ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Ölçeklerinin Arasındaki İlişki Katsayıları

Tablo 4.8: Bağlanma Tarzları Alt Ölçekleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Ölçeklerinin Psikolojik İyi Oluş Toplam Puanını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramının Ana Boyutları ve Kuramsal Temelleri
Şekil 2: Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

KISALTMALAR

İOA **:** İlişki Ölçekleri Anketi

PİOÖ **:** Psikolojik İyi Olma Ölçekleri

BDDÖ **:** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

Eğitim

Derece	*Yıl*	
Y.Ls.	2019	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı
Ls.	2015	İstanbul Bilim Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2010	Bursa Özel Tan Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2018 -	Psikoterapist. Dünya Doktorları Derneği (Doctor's of the World)
2017-2018	Psikolog. Clinica Bebek
2017	Psikolog. Tubitak & Deneysel Tıp Arge ve Eğitim Laboratuvarı
2016- 2017	Psikolog. Şişli Florence Nigtingale Hastanesi Tıbbi Onkoloji Birimi
2016	Psikolog. Sevimli Pıtırcık Anaokulu
2015	Psikolog. Psikoterapi ve Felsefi Danışmanlık

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

Kurum

Üye: Türk Psikologlar Derneği

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

Uyar, M., Alataş, İ., Usta, Ö., Canaz, H. (2016). Spina Bifidalı ve Sağlıklı Çocukların Ebeveynlerinin Depresyon, Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması, *19. Ulusal Psikoloji Kongresi*, İzmir.

Usta, Ö., Atila, E., **Uyar, M**., Anlı, İ., Can, Y. (2016). Dürtüsellik ve Alkol İçme Nedenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yatarak Tedavi Gören Alkol Kullanım Bozukluğu Olan Bireylerle Sağlıklı Bireylerin Karşılaştırılması, *19. Ulusal Psikoloji Kongeresi*, İzmir.

Usta, Ö., **Uyar, M**., Atila, E., Anlı, İ., Can, Y. (2015). Alkolizm Şiddeti ve Kendilik Psikolojisi: Alkol Bağımlısı Bireylerle Bağımlı Olmayan Bireylerin Kendilik Psikolojisine Göre Karşılaştırılması, *20. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi*, Gaziantep.

Uyar, M., Akbağ, M. (2018). Beliren Yetişkinlikte Psikolojik İyi Oluş: Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolü, 2*0. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Samsun.

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : Bursa / 05.02.1992

Yabancı diller : İngilizce, Arapça (Başlangıç)

E-posta : psk.merveuyar@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Problem

Son yıllarda sosyal bilimlerdeki multidisipliner araştırmalar insanların psikolojik iyi oluş durumunda etki eden kavramların araştırılmasındaki önemi vurgulamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne (1946) göre sağlık, yalnızca hastalık ve güçsüzlük durumunun olmaması değil; fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali olarak tanımlanmıştır. Bu tanımdan yola çıkarak insan psikolojisinin iyi olmasının hangi kaynaklara bağlı olduğu sorusu ruh sağlığı açısından araştırılan önemli bir konu olmaktadır. Yaşam sürecinde bireylerin kendilerini iyi olarak tanımlamalarına şahit olsak da iyi olma durumunun somut bir şekilde tanımının yapılması zordur. Ryff'e (1989) göre psikolojik iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygulanımdan ve yaşam doyumundan çok yaşam tutumlarından oluşan çok faktörlü bir yapıdır.

Yakın ilişkilerin insan gelişiminde temel bir role sahip olduğunu varsayan bağlanma kuramına göre ise bağlanma örüntüleri çocukluk döneminde şekillenir ve yetişkin yaşamdaki beklentileri, inançları, sosyal davranışları ve duygu düzenleme yöntemlerini etkilemektedir. (Bowlby 1969, 1973). Bebeklikte bakım veren kişiyle kurulan ilişki ile şekillenen bağlanma örüntüleri, yetişkin yaşamındaki işlevselliğe ilişkin bireysel farklılıkların anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır (Bowlby, 1969; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bağlanma kavramı, psikolojik sağlığın ve özellikle iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olarak tanımlanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Nesne ilişkileri kuramı ve bağlanma kuramı yetişkinlik dönemine atıflarda bulunarak sağlıklı bir ruh sağlığının erken dönemde bakım veren ile nasıl inşa edileceğini tanımlamaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006). Bu iki kuram ve kuramcılar psikolojik iyi oluş kavramının erken dönemdeki oluşumu hakkında bilgiler vererek psikolojik iyi oluş kavramına erken dönem ilişkilerini dahil etmişlerdir. Kuramının temellerini nesne ilişkileri kuramından alan Bowlby bağlanma kuramında kaçınmacı ve kaygılı bağlanan bireylerin ileriki dönemlerinde sağlıksız bir psikolojik gelişim süreci geçireceğini varsaymaktadır. Bu durumun hem ruh sağlığına hem de psikolojik iyi oluş durumuna etki edebileceği belirtilmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Psikolojik iyi oluş kavramı erken dönem ilişki ve tecrübeleri ile ilişkili olduğu gibi bugünün psikolojik değişkenlerinden de etkilenmektedir (Ryff, 1989). İnsanların gündelik hayatlarında karşılaştıkları duygu ve duygu durumları gün geçtikçe farklılaşmaktadır. Bu durum, adaptasyon ve duygu düzenleme işlevlerinin önemini artırmaktadır. Bilişsel duygu düzenleme, duyguları kontrol etmeyi ve değerlendirmeyi, sıkıntı veren problem ve duyguların üstesinden bilişsel süreçler yoluyla gelebilmeyi ifade etmektedir (Geram, 2016). Bilişsel duygu düzenleme sayesinde kişiler karşılaştıkları olumlu yada olumsuz durumlara uyum sağlayabilmektedir.

Bireyler yaşamları boyunca karşılaştıkları uyarıcıları kendi algıları çerçevesinde işleyip değerlendirmektedir. Bu uyarıcıların yorumu kişilere göre değişiyor olsa da duygu düzenlemeye olan ihtiyaç kalıcılığını devam ettirmektedir. Bilişsel duygu düzenleme kendi içinde stratejileri olan bir mekanizmadır.

Rıza (2016) tarafından yapılan araştırmanın sonucuna göre, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur. Bu araştırmanın bulguları göstermektedir ki bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş etkileşim içindeki iki olgu konumundadır.

Kişileri kaygıya düşürecek seviyede ortaya çıkan duyguya nasıl tepki vereceği oluşturduğu şemalar ve kişilik özellikleri ile ilişkilidir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Bowlby kaygılı ve kaçınmacı her davranış örüntümüzün altında erken dönem bakım veren ilişkisi olduğunu belirtmiştir (Bowlby, 1960). Bu nedenle bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aynı zamanda bağlanma olgusu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ele alınan beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik döneminde başlayan ve kimlik arayışının devam ettiği bir dönemdir, fakat ergenliğin aksine bu dönemdeki bireyler kim olduklarına ve hayattan ne istediklerine dair daha detaylı ve özenli bir sorgulama içerisindedir. Beliren yetişkinlik, bireyin kendine özellikle romantik ilişkiler, iş ve dünya görüşü ile ilgili sorular sorduğu ve dış dünyada bu soruların cevaplarını aradığı bir dönemdir (Arnett, 2007).

Aileden ayrılma, bağımsız bir kimlikle dış dünyayla tanışma ve özgür bir şekilde dış dünyayı deneyimleme fırsatının yanında bireyin henüz ciddi sorumluluklar üstlenmemiş olması beliren yetişkinlik dönemindeki bireyin kendini keşfetmesi için fırsat tanır.

Bireyler, bu dönemde diğer bireylerle romantik ve cinsel deneyimler yaşayabilir ve evlilik için nasıl bir eş istediği ile ilgili fikir edinebilir (Arnett, 2007). Farklı mesleklerle ilgili deneyimler kazanarak yeteneklerini, ilgi alanlarını keşfedebilir. Aynı zamanda, kişinin farklı dünya görüşleriyle tanışması ve bunları sentezleyerek kendi dünya görüşünü şekillendirmesi bu dönemin önemli bir parçasıdır.

Beliren yetişkinlik döneminin daha iyi anlaşılması ve ileriki yaşam dönemlerinde bireyin daha sağlıklı olması (bio-psiko-sosyal açıdan) için bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerilerine sahip olması ve bağlanmanın erken dönemlerde güvenli bir şekilde gerçekleşmesi gerekmektedir. Chicago'da Grinker (1962) tarafından başlatılan ve Offer tarafından devam ettirilen (1969) çalışma da dahil birçok çalışma kanıtlamaktadır ki; sağlıklı, mutlu ve kendine güvenen ergenler ve genç yetişkinler, her iki ebeveynin de çocuklara zaman harcadığı ve ilgi gösterdiği istikrarlı evlerde yetişmişlerdir (Akt., Bowlby, 2012).

Yetişkinlik döneminin ilk süreci olarak varsayılabilecek olan beliren yetişkinlik döneminde yaşanabilecek sıkıntılar toplumu oluşturan aileleri, eğitim durumunu, iş ile çalışma ekonomisini ve kişinin psikolojik durumunu olumsuz yönde etkileyebilir (Arnett, 2005). Kişilerin psikolojik iyi oluş durumlarında etkisi olan kavramların araştırılması geniş ve kapsayıcı bir psikolojik iyi oluş tanımı için büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla, bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesinin alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde bağlanma tarzları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerle (Erdem ve Kabasakal,2015; Love ve Murdock, 2004; Lane ve Fink, 2015; Abubakar ve diğ., 2013; Homan, 2016; Jin ve Wang, 2016), bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri (Balzarotti ve arkadaşları; 2014; Gross ve John ,2003; Mahmoudzadeh ve arkadaşları, 2015; Melody,2009; Rıza;2016; Panahi ve arkadaşları,2013) inceleyen çalışmalar mevcutken bu iki değişkenin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı gücünü birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu ne derecede yordadığının incelenmesi bu araştırmanın konusunu oluşturmuştur.

Amaç

Araştırmanın amacı**,** beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün araştırılmasıdır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Psikolojik iyi oluş durumu açısından cinsiyet grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark var mıdır?
2. Bağlanma tarzları açısından (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) cinsiyet grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark var mıdır?
3. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından (kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım, diğerlerini suçlama) cinsiyet grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark var mıdır?
4. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile bağlanma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri psikolojik iyi oluş düzeyini ne derecede yordamaktadır?

Önem

Beliren yetişkinliğin yeni bir gelişimsel dönem olarak ortaya çıkması araştırmacıları bu dönemi gelişimsel, kuramsal ve görgül olarak araştırmaya yöneltmektedir. Bu dönemin gelişimsel açıdan ele alınması ve daha iyi anlaşılması için yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır. Yapılan çalışmalar Türkiye'de beliren yetişkinliğin görüldüğünü doğrulamaktadır (Atak, 2005; Atak ve Taştan, 2012; Çok ve Atak, 2015; Parmaksız, 2008; Morsünbül, 2013). Türkiye'nin kültürel yapısı göz önünde bulundurulduğunda son dönemlerde eğitim, evlenme ve çocuk sahibi olma yaşıyla ilgili değişimler yaşandığı ve bireyci kültüre sahip bölgeler olduğu dikkat çekmektedir. Yaşanan bu değişimler, beliren yetişkinlik döneminin Türkiye'de de deneyimlenebileceğine işaret etmektedir. Ayrıca bu çalışmanın örneklem grubunu oluşturan bireyler, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileridir.

Erkan ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler, problem düzeyleri, yardım kaynakları ve profesyonel yardım aramaya ilişkin gönüllükleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Problem yaşadıkları alanlar sırasıyla; duygusal problemler, akademik problemler ve ekonomik problemler; en az problem yaşadıkları alanlar ise, kişilik problemleri, sigara/madde kullanma ve cinsel problemler şeklinde sıralanmıştır. Üniversite öğrencilerinin beliren yetişkinlik dönemi içerisinde oldukları düşünülürse öncelikle bu problemleri yaşamaları olasıdır. Bir yandan kendi kimliklerini oluşturma, üniversite yaşamına uyum sağlama gibi duygusal problemlerle uğraşırken, bir yandan da akademik alanlarda sorunlar yaşayabilirler. Bu çalışmada öğrencilerin problem yaşadıklarında ise daha çok aile ve arkadaşlarından yardım almaya gönüllü oldukları ve bir uzmandan yardım almaya orta derecede gönüllü oldukları sonucuna varılmıştır. Sigara/madde kullanımıyla, kişilik problemleriyle ve duygusal problemler yaşadıklarından bir uzmandan yardım almaya daha çok gönüllü oldukları görülmüştür.

18-25 yaş aralığı, ömür boyu süren bazı ruhsal problemlerin başladığı yıllardır (Kessler ve ark., 2005). Bazı çalışmalarda da bunu destekleyecek şekilde üniversitede psikolojik danışma merkezlerine başvuru düzeyinin arttığı (Holm-Hadullaa ve Koutsoukou-Argyrakia 2015; Kitzrow, 2003) ifade edilmektedir. Douce ve Keeling (2014) tarafından aktarılan bir rapora göre üniversite öğrencilerinin üçte biri ruhsal problemlerin başında gelen depresyon yaşamaktadır. Ayrıca öğrencilerin beşte birinin yaşamlarının bir bölümünde intiharı düşündükleri, yirmide birinin ise intihar girişiminde bulundukları saptanmıştır (Akt.,Owen ve Çelik, 2018).

Diğer bir çalışmada Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin ekonomik durum sorunları ve fiziksel ortamla ilgili sorunların yanı sıra, çevreye kolay uyum sağlayamama, gelecek kaygısı içinde olma, kişisel ve ailevi sorunlar yaşama, amaç belirleyememe, manevi boşluk içinde hissetme ve özgüven eksikliği gibi sorunlar yaşadıkları saptanmıştır (Şahin ve ark. 2009). Bu çalışmayı destekler biçimde Bilgin (2000) öğrencilerin en önemli sorunlarının sırasıyla ailevi sorunlar, ekonomik güçlükler, düşüncelerini ifade edememe, gelecek endişesi taşıma, istemediği bir eğitim görmek, ders başarısızlıkları ve arkadaşlarla yaşanan problemler olarak belirlemiştir.

Tüm bunlar göz önüne alındığında üniversitelerde sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin iyileştirilmesi ve geliştirilmesi gelecek neslin ruh sağlığı,

psikolojik iyi oluş durumu, başarılı bilişsel duygu düzenle ve sağlıklı bir aile ortamının gelişmesi için önemli görülmektedir.

Pozitif psikoloji disiplininin önemli kavramlarından olan psikolojik iyi oluş olgusu sağlıklı ruh durumunun tanımını yapmaktadır. Patolojik temelli bakış açısında kişilerin bozukluk ya da işlevsizliklerinden ruh sağlığı durumu değerlendirilirken, pozitif psikoloji bakış açısı ile beraber artık iyi oluş ile tanımlanmaktadır. Bu durum 21. yüzyılın toplum sağlığı amacı olan "önleyici sağlık hizmetleri" fikri ile bağdaşmaktadır. Psikolojik iyi oluş durumu onu etkileyen tüm değişkenler ile tanımlanır ve değerlendirilirse psikolojik müdahale programlarında da önleyici ve yol gösterici bir kaynak olarak kullanılabilir.

Araştırmanın diğer değişkenleri olan bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin bir arada incelendiği başka bir araştırma olmaması sebebiyle bu araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı ve daha sonra yapılacak araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulguların özellikle beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle psikolojik iyi oluş üzerine yapılacak önleyici ve koruyucu içerikli psiko-eğitim ve müdahale programlarına da yol göstermesi beklenmektedir.

Varsayımlar

1. Araştırma örneklemini oluşturan gönüllü katılımcıların, araştırma değişkenlerini ölçmek için belirlenen ölçeklerin tümüne doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

2. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Sınırlıklar

1. Araştırma, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında İstanbul ilinde devlet ve vakıf üniversitesinde eğitim alan 18-25 yaş arası beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

2. Bu araştırma kapsamında incelenen değişkenleri ölçmek amacıyla kullanılan ölçeklerin ölçtükleri özellikler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Beliren Yetişkinlik: Beliren yetişkinlik kavramı, ergenlik ile yetişkinlik arasındaki dönemi (18-25 yaş) kapsayan belirgin bir gelişimsel dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000).

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, bireyin kendini olumsuz yönlerine karşın kabul etmesi, diğerleriyle güvenli, olumlu ilişkiler kurması, diğerlerinden bağımsız olarak düşünmesi, davranması, kişisel ihtiyaç, değerlerine uygun olarak çevresini şekillendirebilmesi, yaşamda anlam bulması, amaçlarının olması ve kişisel olarak gelişim sağlaması olarak tanımlamıştır *(*Ryff, 1989).

Bağlanma: Bağlanma, insanların kendileri için önemli olduğunu düşündükleri kişilere karşı bebeklikle birlikte başlayan ve hayatlarının sonuna kadar yaşadıkları zorlu dönemlerde, bu kişilere yakın olma ve bu yakınlığı sürdürebilmek için geliştirdikleri duygusal bağ olarak tanımlanmıştır (Bowlby, 1969).

Bilişsel Duygu Düzenleme: Bilişsel duygu düzenleme, bireylerin yaşadıkları günlük deneyimler ve stres verici durumlar karşısında duygularını yönetme ve bu süreçte kullandıkları başa çıkma stratejileri olarak tanımlanmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

BÖLÜM 2. İLGİLİ LİTERATÜR

Beliren Yetişkinlik Dönemi

Gelişim psikolojisi, insanın döllenmeden ölüme kadar devam eden yaşam boyu sürecindeki fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimleri inceleyen bilim dalıdır. Bu süreç, belirli biyolojik yaşlar arasında görülen farklı özelliklere göre dönemlere ayrılmıştır ve bu dönemler 'gelişimsel dönem' olarak adlandırılır. Uzun yıllar boyunca yapılan çalışmalar sonucunda, 12- 18 yaş arasındaki dönem ergenlik, 18- 25 yaş arasındaki dönem ise genç yetişkinlik olarak kabul edilmiştir (Erikson, 1950). Ergenliğin bitimi ve yetişkinliğe geçiş üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda, yetişkin olmanın belirleyicisi olarak kabul edilen 5 özellik tespit edilmiştir. Bunlar şöyle sıralanabilir (Shanahan ve ark., 2002):

- Eğitimi tamamlama
- Evden ayrılma
- İşe başlama
- Evlenme
- Çocuk sahibi olma

Bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan beliren yetişkinlik dönemindeki bireyleri ise diğer gelişimsel dönemlerdeki bireylerden ayıran 5 önemli özellik vardır. Bu özellikler de şöyle sıralanabilir (Arnett 2000; 2004; 2007):

- Arada kalmışlık hissi
- Kimlik arayışı
- Sonsuz olanaklar
- Kendine odaklanma
- İstikrarsızlık

Beliren yetişkinlik, bireylerin arada kalmışlık hissini yoğun olarak yaşadığı bir dönemdir (Arnett, 2001). Arnett (1997) Amerika'da yürüttüğü bir çalışmada, üniversite öğrencilerine "Yetişkinliğe eriştiğinizi düşünüyor musunuz?" sorusunu sormuştur. Katılımcılardan, bu soruya "Evet", "Hayır", "Bazı yönlerden evet bazı yönlerden hayır" seçeneklerini kullanarak cevap vermeleri istenmiştir.

Katılımcıların çoğu, belli yönlerden yetişkin gibi hissettiklerini belirtirken, belli yönlerden ise henüz yetişkin gibi hissetmediklerini belirtmişlerdir.

Başka zaman sürecinde aynı değişkenler kullanılarak yapılan çalışmada, ebeveynlerinden ayrı yaşamaya başlaması katılımcıların yetişkin gibi hissetmelerine sebep olurken; maddi ve manevi açıdan hala ailelerinden destek alıyor olmalarının arada kalmışlık hissine neden olduğu bulgulanmıştır (Padilla-Walker, 2012). Aynı zamanda, beliren yetişkinlerin yarı zamanlı ya da tam zamanlı bir işte çalışıp çalışmamalarının da arada kalmışlık hissinde önemli bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır (Arnett, 1997).

Kimlik arayışındaki beliren yetişkin, yeniliklere oldukça açıktır. Ailesinden yeni ayrılmıştır; yeni bir dünyaya adım atmıştır ve bu yeni dünyada sonsuz olanaklara sahip olduğuna inanır. Bu inancın arkasındaki en temel sebep ise ailesinden yani en temel ilişki ağından kopmuş olması ve henüz yeni bir ilişki ağına girmemiş olmasıdır (Arnett, 2004). Bu durum, beliren yetişkinin dünyayı bir süreliğine dışarıdan gözlemlemesine ve hem kariyer hem kişisel yaşamıyla ilgili seçenekleri görebilmesine fırsat verir. Arnett (2004), özellikle sık problem yaşanan mutsuz ailelerde yetişen bireyler için bu dönemin kendilerine daha iyi bir hayat kurmaları için bir şans olduğunu vurgulamıştır. Bu bireyler, bu dönemdeki olanakların sonsuz olduğuna inanır ve kendilerini keşfetmek için çaba harcarlarsa daha güçlü bir birey olarak hayatlarına devam edebilirler.

Benzer şekilde, görece daha mutlu ailelerde yetişmiş bireyler için ise bu dönem sonsuz olanakları değerlendirip ailelerinden bağımsız bir kimlik yaratmak için bir fırsattır. Yetişkinlik, hayatı boyunca bireyin kendine en çok odaklandığı dönemdir (Arnett, 2004). Çocuklukta ve ergenlikte evde ve okulda belirlenen kurallara uyması gereken birey, beliren yetişkinlik döneminde kendi kurallarını belirlemek ve bunlara uygun olarak hareket etmek durumundadır. Kendi kendine yetebilme becerisi kazandığı bir dönem olduğu için karar verirken dikkatli davranır. Bu da bireyin kendisine fazlasıyla odaklanmasına; yaptığı seçimleri, bu seçimleri neden yaptığını ve hayattan beklentilerinin neler olduğunu irdelemesine sebep olur.

Bireyin, kendini ve dış dünyayı keşfettiği ve sonsuz olanaklara sahip olduğuna inandığı bu dönem beraberinde bireyin yaşamında istikrarsızlığı getirebilir. Çoğunluğu üniversite öğrencisi olan beliren yetişkinler sık sık konaklama ile ilgili değişiklikler yaşarlar. Ailelerinden ayrılan bireyler, üniversite yurtlarında ya da arkadaşlarıyla birlikte evde yaşayabilirler.

Eğitim süresi boyunca ve sonrasında istedikleri işi bulana kadar konakladıkları yerler sık sık değişebilir. Bunun yanında, eğitim, iş ve romantik hayat da bireylerin keşif yaptıkları; dolayısıyla sık sık değişimler yaşadıkları alanlardır. Örneğin; bir beliren yetişkin romantik partneriyle aynı evi paylaşıyor olabilir ve ilerleyen dönem için evlilik planları yapıyor olabilir. Fakat, bu bir keşif dönemi olduğu için bireyin planının değişme ihtimali çok yüksektir. Partneriyle ilişkisini sonlandırabilir ve başka bir yere taşınabilir.

Arnett (2000)'in keşif dönemi olarak da tanımladığı bu dönem evrensel değildir ve endüstrileşmemiş ve batılı olmayan toplumlardaki bireyler bu dönemi yaşamaz ya da batı toplumlarına göre daha kısa yaşar. Arnett (2000) bunun sebebini, endüstrileşmiş toplumlarda yükseköğretimin yaygınlaşması ve uzmanlık gerektiren mesleklerin yoğun olması kişilerin bireysel gelişimlerine öncelik vermesi ve evlilik, çocuk sahibi olma gibi durumları ertelemeleri ile açıklar. Aynı zamanda, doğum kontrol haplarının kullanımının yaygınlaşması, bireylerin evlilik öncesi hamile kalma risklerini ortadan kaldırmış ve evlilik öncesi cinselliği daha rahat yaşayabilmelerine olanak sağlamıştır ve evliliğin ilerleyen yaşlara ertelenmesine sebep olmuştur (Arnett, 2007). Bunlarla birlikte, bir toplumun bireyci ya da toplulukçu oluşu da bireylerin bu dönemi yaşayışı üzerinde etkilidir. Bireyci kültüre sahip Amerika'da (Arnett, 2000; 2003; 2007) ve toplulukçu kültüre sahip Çin (Nelson ve Chan, 2007) ve Japonya (Rosenberger, 2007) gibi ülkelerde yapılan çalışmalar da bunu kanıtlar niteliktedir. Japonya ve Çin'de yapılan araştırmaların sonuçları incelendiğinde, bu toplumlardaki bireylerin beliren yetişkinlik dönemini daha kısa süre deneyimlediği görülmektedir. Buna karşın, küreselleşmenin dünya çapında yaygınlaşması, (Arnett, 2001) internet ve medyanın dünya çapında hızla gelişmeye devam etmesi (Arnett, 2002) bireylerin ortak deneyimlerinin artması beliren yetişkinlik döneminin batılı olmayan toplumlarda deneyimlenmesine sebep olabilir.

Türkiye'de Beliren Yetişkinlik

Daha önce de belirtildiği gibi endüstrileşme ile birlikte yükseköğretimin yaygınlaşması, tam zamanlı işe başlama, evlilik ve çocuk sahibi olmanın geç yaşlara ertelenmesi beliren yetişkinlik döneminin birçok toplumda ortaya çıkmasının arkasındaki sebeplerdir.

Türkiye'de de 1950'lerden sonra kentleşmenin hızla artması ve son dönemlerde ekonomide yaşanan değişimler bireylerin gelişimi üzerinde etkili olmuştur.

1970'lerin başlarında kentte yaşayanlar toplam ülke nüfusunun %36'sı iken (Kağıtçıbaşı, 2005); istatistiklere göre, 2015 yılında il ve ilçelerde yaşayanlar toplam ülke nüfusunun %92.1'idir (TÜİK, 2016). Benzer şekilde, Türkiye'de yükseköğretime katılan bireylerin sayısında da son dönemlerde artış olmuştur. 2003 yılında, lisans eğitimi gören öğrenci sayısı 1.256.629 iken; 2013 yılında bu sayı 4.353.542'ye ulaşmıştır (Eurostat, 2014).

Türkiye'de birçok üniversitenin farklı illerde kurulmuş olması il dışında yetişmiş bireyler için beliren yetişkinlik dönemi özelliklerini deneyimlemek için iyi bir fırsattır. Daha önce tanışmadıkları farklı dünya görüşleriyle tanışabilir ve farklı alternatifler deneyimleme fırsatı yakalayabilirler. Aynı zamanda, Türkiye'deki üniversite öğrencileri yaşadıkları şehirden ayrılıp üniversite için farklı şehirlere gitmektedir. Bu da ailelerinden bağımsız yurtta ya da kendi evlerinde yaşamaları anlamına gelmektedir.

Türkiye'de lisans ve yüksek lisans öğrencilerinin, eğitimlerini tamamlama yaşı ortalama 23.4' tür (Eurostat, 2014). Buna bağlı olarak; Türkiye'de son yıllarda ilk evlilik yaşı da yükselmiştir. 2015 yılı istatistiklerine göre, kadınlar için ortalama 23.9 olan ilk evlilik yaşı, erkekler için 27'dir (TÜİK, 2015a). Ergenlik döneminde doğum yapan bireylerin istatistiklerine baktığımızda ise 2010 yılında binde 34 olan doğum oranının, 2015 yılında binde 25'e düştüğü görülmektedir (TÜİK, 2010; 2015b). Aynı çalışma, 2015 yılında doğum oranının en yüksek olduğu yaş aralığının 25-29 olduğunu göstermektedir. Tüm bu istatistikler göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye'de son dönemlerde yaşanan kentleşme, yükseköğretime devam eden kişi sayısının artması ve buna bağlı olarak evlilik ve çocuk sahibi olma yaşının yükselmesi bireylerin beliren yetişkinlik dönemini deneyimlemeleri için fırsat yaratmaktadır.

Türkiye'nin çoğunlukla toplulukçu kültüre sahip olduğu öne sürülse de batılılaşma ile birlikte bireyci kültür özelliklerinin de yaşandığı gözlemlenmektedir. Bu da beliren yetişkinlik döneminin, toplumun bireyci kültür özelliklerini gösteren kısımlarında deneyimlenebileceğine dair ipucu vermektedir.

Psikolojik İyi Oluş

Psikoloji alanyazını incelendiğinde; kişinin psikolojik iyi oluş halini tespit etmek maksadıyla psikopatolojik kriterlere başvurulduğu görülmektedir. 2000'li yıllara kadar psikoloji alanındaki çalışmalarda depresyon, kaygı gibi kişilerin ruhsal açıdan yaşadıkları olumsuzluklara odaklanılmıştır. 1967 ile 1994 yılları arasında yapılan çalışmaların sayısı bunu destekler niteliktedir. Depresyon üzerine 46.380, kaygı üzerine 36.851, öfke üzerine 5.099 araştırma yapılırken; mutluluk üzerine 2.389, yaşam doyumu üzerine 2.340, neşe üzerine 405 çalışma yapılmıştır (Myers ve Diener, 1997). Bu sonuçları takiben, insan yaşamının olumlu yanlarına da olumsuzluklar kadar odaklanılması gerektiğini düşünen bazı araştırmacılar mutlulukla ilgili çalışmalar yapmaya başlamışlardır, fakat genellikle psikologlar sağlıklı değil de sağlıksız davranış, düşünce ve duygularla daha çok ilgilenmişlerdir.

Psikolojik problemlerin incelendiği araştırmalarda, ruhsal rahatsızlıkları olan bireylerin, yüksek düzeyde depresyon ve düşük düzeyde yaşam doyumu bildirdikleri görülmüştür. Psikolojik iyi oluş, ruhsal sorunlarla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer taraftan; Ryff ve Singer (1996) fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin net olmadığını belirtmiştir. Çeşitli koşullarda psikolojik ya da fiziksel sorunları aynı düzeyde olmasına rağmen bazı bireylerin yüksek yaşam kalitesinde olmasına ve bunu sürdürmesine rağmen, bazılarının ise depresif veya yaşamdan doyum alamama gibi özellikler sergilediği gözlenmiştir. Bu sebeplerle psikolojik iyi oluşu değişen tek boyutlu bir yapı gibi düşünmenin sınırlı bir bakış açısı sunduğu söylenebilir.

Psikoloji alanında geçen 20 yıl boyunca popüler olan akım pozitif psikoloji olmuştur. Pozitif psikoloji akımına öncülük eden Martin Seligman, araştırmaların psikoloji ve psikopatolojiye odaklanmasını sorgulamış ve eleştirmiştir. Pozitif psikoloji; depresif kişilerin depresyona sürüklenmesinin nedenlerini veya anksiyetenin tedavi sürecinde aktif ve kalıcı yöntemlerin neler olduğunu bir kenara bırakmaktadır. Bunun yerine başarılı kişilerin, hayatlarında başarılı olmalarını destekleyen etmenlerin neler olduğuna veya daha kapsamlı olarak işlevsel olan kişilerin nitelikleri nelerdir gibi noktalara odaklanmaktadır. Pozitif psikoloji öncelikte insanın güçlü yönlerini ve mutluluğun bilimsel olarak araştırılmasını hedeflemektedir (Carr, 2016).

Bu gelişmeleri takiben, pozitif psikoloji alanının daha görünür olmasına ve alandaki araştırmaların artmasına öncülük eden durum ise 2000 yılında 'American

Psychologist' dergisinde yayınlanan 'Pozitif Psikoloji: Giriş (Positive Psychology: An Introduction)' isimli makaledir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Makalede, psikoloji biliminde patolojiye fazlasıyla yoğunlaşmanın toplumlarda meydana gelen askeri tehditler, kıtlık ve istikrarsızlık gibi durumlardan kaynaklanabileceğinden bahsedilmiştir. Buna karşın, arka plana atılan ve bireylerin sahip olduğu umut, cesaret gibi olguların bireylerin ve toplumların güçlenmesi için önemli olduğu vurgulanmıştır.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) psikologların 'yaşamı anlamlı hale getiren ve değerli kılan nedir?' sorusuna ilişkin kesin bir bilgiye sahip olmadıklarını ifade etmişlerdir. Aynı zamanda psikologların, bireylerin nasıl hayatta kaldığı ve zorlu yaşam koşullarında nasıl mücadele ettikleri noktasında çok fazla iç görüye sahip olmadıklarını öne sürmüşlerdir.

Ayruca 'İyi oluş' ya da 'mutluluk' üzerine yüzyıllardır düşünülmüş ve bu kavramlar çok fazla tartışılmıştır. Mutluluk ile ilgili bilinen ilk tanımlardan biri ise Antik Yunan Çağı'nın önemli filozoflarından biri olan Aristoteles tarafından yapılmıştır. Felsefi açıdan pozitif psikoloji "temelde iyi yaşam nedir?" sorusuna cevap aramaktadır. Aristoteles mutluluğu; bireyin kendi potansiyelini keşfetmesi ve bu potansiyele uygun olarak kendisi için en iyi olana doğru hareket etmesi olarak tanımlamış ve mutluluğun bireyin ulaşması gereken en öncelikli hedef olduğunu vurgulamıştır (Akt., Büyükdüvenci, 1993). Bu tanım, günümüz alan yazınında kullanılan 'psikolojik iyi oluş' kavramına en yakın olanıdır.

'Psikolojik iyi oluş' kavramını ele alan ilk isim ise Bradburn (1969)' dür. Bradburn (1969) psikolojik iyi oluşu; olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki bir denge olarak ele almıştır. Pozitif duyguların negatif duygulardan daha fazla yaşanması ve yaşamdan elde edilen doyum ile açıklanması gerektiğini varsaymaktadır. Bradburn, her bireyin hem olumlu hem de olumsuz duygular yaşayabildiğini ve psikolojik iyi oluşta anahtar noktanın, olumlu duyguların, olumsuz duygulara üstün gelmesi olduğunu ifade etmiştir.

Öznel ve hazza (hedonik) dayanan bu tanımlama, psikolojik iyi oluşun günümüzde kullanılan tanımına ters düşmektedir. Pozitif psikoloji alanında gelişmeler ile birlikte alanda kullanılan kavramlar da netlik kazanmaya başlamıştır. 'İyi oluş' kavramıyla ilgili belirsizlik çözülmüş, 'öznel iyi oluş' (Diener, 1984) ve 'psikolojik iyi

oluş' (Ryff, 1989) bilimsel temellere oturtulmuş ve alan yazında sıkça kullanılan iki farklı kavram haline gelmiştir.

Öznel iyi oluş, hedonik (hazcı) bakış açısına dayanmaktadır ve bireyin yaşamının farklı alanlarındaki (iş, aşk gibi) doyumu ile ilgili yaptığı bilişsel değerlendirmenin yüksek olması; aynı zamanda, olumlu duyguları daha fazla deneyimlerken olumsuz duyguları daha az deneyimlemesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Anlaşılacağı üzere, öznel iyi oluş tamamen bireyin kendisiyle ilgili yaptığı öznel değerlendirmeye bağlıdır ve bu öznel iyi oluşu, psikolojik iyi oluştan ayıran önemli bir özelliktir.

Psikolojik iyi oluş ise, eudemonik (iyi olma, refah) bakış açısına dayanmaktadır. Bu bakış açısına göre, iyi oluş durumu bireyin psikolojik açıdan sahip olduğu fonksiyonları kullanabilmesi halinde gerçekleşmektedir. Ryff (1989) iyi oluşu tanımlamak için kullanılan mutluluk, yaşam doyumu gibi kavramların bilimsel açıdan temelsiz olduğunu belirtmiştir. Ayrıca olumlu ve olumsuz duygulanımın birbirinden ayrı olduğunu ifade eden araştırmacıların, olumlu psikolojik işlevselliği tanımlamadıkları üzerinde durmuştur. Onun bakış açısına göre; olumlu duyguların, olumsuzlar üzerindeki üstünlüğüyle psikolojik iyi oluşun sağlanacağına ilişkin olan bakış açısı sağlam kuramsal zemine oturmamaktadır.

Ryff (1989), bu kavramın kuşkulu bir yorumu temel aldığını belirterek; bu kavramın birebir mutluluğu ifade edecek biçimde ele alınmasına karşı çıkmaktadır. Ona göre, bireyin olumlu duyguları ve yaşam doyumu ile ilgili yaptığı öznel değerlendirme iyi oluşu açıklamak için yetersizdir.

Ryff (1989) ayrıca iyi olmanın psikolojik sorunların olmaması olarak algılandığını ifade etmiştir. Anksiyete ve depresyon ölçeklerinden düşük puan alan bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunun düşünülmesi fikrine karşı çıkmıştır.

Psikolojik iyi oluşa karşı oldukça sağlam bir anlayış elde etme güçlüğünün bir kısmı, alanyazında karşılıklı olarak yer değiştirilebilir olarak nitelendirilen ve psikolojik iyi oluşu açıklayan çok sayıda kavramın mevcudiyeti ile de bağlantılıdır. Örneğin, mutsuz olmamak (Bradburn, 1969), hayat doyumu (Wood ve ark., 1969), duygu durumu (Lawton, 1975), hayat kalitesi, psikolojik veya duygusal bütünlük, öznel iyi olma ve duygulanım (Kozma, Stones ve McNeil, 1991) gibi kavramlar, oldukça fazla

sayıdaki çalışmada psikolojik iyi oluş ile denk olarak kullanılmıştır. Fakat bu kavramlar farklı kavramlardır (Akt. Akın ve Akın, 2015).

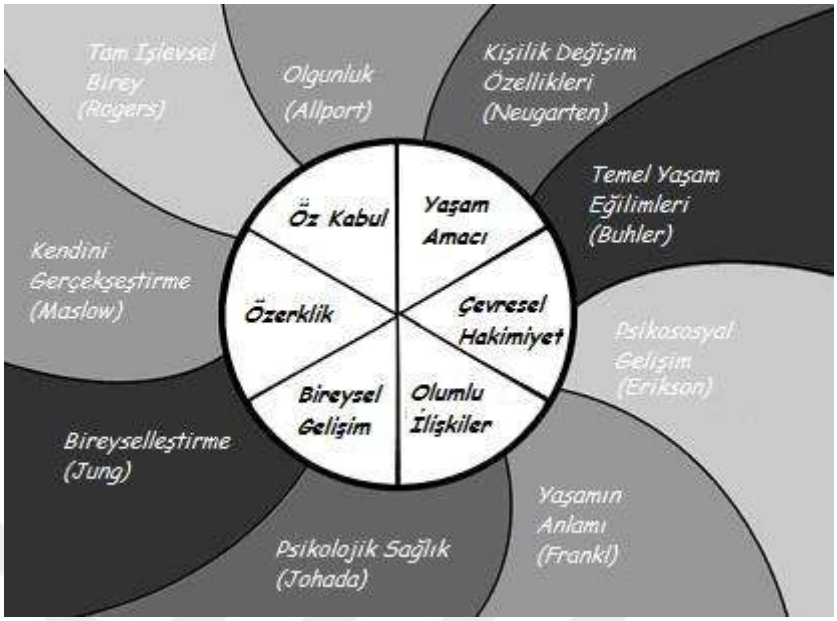
Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff (1989), psikolojik iyi oluşu; bireyin kendini olumsuz yönlerine karşın kabul etmesi, diğerleriyle güvenli ve olumlu ilişkiler kurması, diğerlerinden bağımsız olarak düşünmesi ve davranması, kişisel ihtiyaç ve değerlerine uygun olarak çevresini şekillendirebilmesi, yaşamda anlam bulması ve amaçlarının olması ve kişisel olarak gelişim sağlaması olarak tanımlamıştır.

Ryff (1989) iyi oluş için kullanılan kavramların kuramsal açıdan yetersiz olduğunu belirtmiştir. Bu sebeple, 'Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli 'ni ortaya atmıştır. Modeli klinik psikoloji, psikolojik bütünlük, kişisel gelişim ve gelişim alanları bazında geliştirmiştir. Ryff modelinde insanın, mükemmele yaklaşmaya çalışması ve potansiyellerinin farkına vararak onları optimal seviyede aktifleştirebilmesi için çabalanması gerektiğini vurgulamıştır (Akt,.Akın ve Akın, 2015). Ryff bu modeli oluştururken birçok kişilik ve gelişim kuramından yararlanmıştır. Modele önemli katkıları olan kuram ve kavramlar şunlardır: Maslow (1968)'un 'kendini gerçekleştirme; Allport (1961)'un 'olgunlaşma'; Rogers (1961)'ın 'tam işlev yapan insan'; Jung (1933)'un 'bireyselleşme süreci'; Erikson (1968)'ın 'psiko-sosyal gelişim dönemleri'; Buhler (1935)'in 'temel yaşam eğilimleri'; Neugarten (1973)'ın 'yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişimi özellikleri'; Jahoda (1960)'nın 'olumlu sağlık ölçütleri' (Akt,. Ryff, 1989). Bu kuramların her biri pozitif psikolojik işlevselliğin benzer ve ilişkili yönlerini vurgulamaktadırlar. Ryff (1989)'in psikolojik iyi oluş modeli, altı boyutu içerisinde barındırmaktadır:

- Özerklik
- Çevresel hâkimiyet
- Bireysel gelişim
- Diğerleriyle olumlu ilişkiler
- Yaşam amaçları
- Öz-kabul

Psikolojik iyi oluş modeli boyutları ve modele önemli katkıları olan kuramcılar ve kavramlara ilişkin açıklamalar aşağıdaki şekil aracılığıyla özetlenebilir:



Şekil 1: Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramının Ana Boyutları ve Kuramsal Temelleri (Ryff ve Singer, 2008)

Psikolojik iyi oluşun boyutlarını açıklamadan önce tekrar psikolojik iyi oluş yaklaşımının en temel özelliğini vurgulamak önemlidir. Varsayım şudur ki; öznel iyi olma psikolojik sağlık için yeterli değildir (Robbins ve Kliewer, 2000). Örneğin; psikotik epizotta olan bir birey, psikolojik durumu iyi olmamasına rağmen oldukça sağlıklı olduğunu belirtebilir. Bu sebeple psikolojik sağlık durumunu analiz edebilmek için bireysel iyi olmaya ek olarak birtakım özellikler de bulunmalıdır (Robbins ve Kliewer, 2000). Ryff'ın modelinde psikolojik sağlık durumu ile psikopatolojinin olmaması eş anlamlı değildir. Modelde yer alan altı boyut bütün ve sağlıklı psikolojik işlevselliği, pozitif psikolojik sağlık kriterlerini göz önünde bulundurmakta ve hayat boyu gelişim teorileri ile açıklamaya çalışmaktadır.

Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Özerklik (Otonomi)

Özerklik, bireyin kendi kararlarını verebilmesi, özgürlüğü, bireyselleşmesi ve davranışlarının içsel denetimi olarak ifade edilmektedir. Kendini gerçekleştirmiş ve tam işlevde bulunanlar, kendi hareketlerini düzenleyebilme ve sosyal yapıdan ayrışmış olarak yaşamlarına devam etme becerisine de sahiptir (Ryff ve Essex, 1992).

Özerklik kazanmış olan bireyler, içsel kontrol odağına sahiptirler. Kararlarını başkalarından bağımsız olarak verebilir ve başkalarının tasdik etmesine gereksinim duymadan kendi içsel mekanizmalarını çalıştırabilmektedirler. Kendi belirledikleri standartlar vardır ve kendilerini bu standartlara göre değerlendirirler. Yüksek düzeyde özerkliğe sahip olan bireyler, sosyal normlara göre düşünme ve davranma zorunlulukları olmadığını düşünürken, özerklik düzeyi düşük olan bireyler sosyal normlara uyma, başkalarının kendileri ile ilgili değerlendirmelerine göre davranma ve bir karar verirken diğer bireylerin görüşlerini alma zorunluluğu hissederler. Bu bireyler diğer insanların ne düşündüğü ile çok fazla ilgilenir ve karar verme süreçlerinde çoğunlukla sosyal mekanizmaları ön planda tutarlar (Ryff,1995).

Ryff (1995) özerkliğin batı kültürünün bir özelliği olduğunu ve kolektif kültürlerde yaşayan bireylerin özerklik düzeylerinin düşük olmasına rağmen psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olabileceğini belirtmiştir.

Çevresel Hakimiyet

Çevresel hakimiyet, bireyin kendi ruhsal durumuna uygun olan bir çevreyi seçmesi ya da bu çevreyi kendisinin oluşturması olarak tanımlanmıştır. Ryff (1995)'e göre, çevresel hakimiyet kişinin olağan yaşam aktiviteleri ve yükümlülükleri üzerinde kendi kontrolünün olduğunu hissetmesiyle ilgilidir. Çevresel hakimiyete sahip bireyler kişisel ihtiyaçlarına ve değerlerine uygun bir ortam oluşturabilme becerisine sahiptirler (Ryff, 1989).

Çevresel hakimiyet düzeyi düşük olan bireyler ise çevrelerini değiştirmeye gücü olmayan, günlük yaşamlarında karşılaştıkları olayları yönetme zorlukları yaşayan, çevrelerinde kontrolü bulunamayan bireylerdir.

Bireysel Gelişim

Bireysel gelişim, bireyin bir birey olarak gelişmesi ve bu gelişim için sahip olduğu potansiyeli kullanabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yeni yaşam deneyimlerine açık olması, mücadele edebilme gücüne sahip olması ve bu gücü kendisinde hissedebilmesi bireysel gelişim boyutu ile ilişkilidir (Akın ve Akın, 2015).

Bireysel gelişimi yüksek olan bireyler yeni deneyimler kazanmaya açık ve isteklidirler, kendilerini sürekli olarak gelişen ve büyüyen öz-bilgileri düzeyinde değişim sergileyen varlık olarak algılarlar. Kendilerinde olan değişimleri gözlemleyebilirler. Bireysel gelişimi düşük olan bireyler ise yaşama karşı ilgiden, davranış ve tutumları geliştirme isteğinden yoksun olan bireylerdir. Kişisel anlamda canlılık yaşayamazlar, kendilerindeki değişimi görmeyip zamanla hiçbir değişimin olmadığını düşünür (Akın ve Akın, 2015).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Diğerleriyle olumlu ilişkiler kavramı bireyin güven ve samimiyet ile birlikte güçlü empati ve sevginin geliştirildiği kişilerarası ilişkiler kurması anlamına gelmektedir. Bireylerin diğerleriyle olan ilişkilerini önemsemesi, onlara güvenmesi psikolojik iyi oluşun önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu, psikolojik iyi olşun sosyal ve kişiler arası yönüyle ilgilidir (Keyes ve arkadaşları, 2002). Kendine ve diğer bireylere yönelik pozitif saygıya sahip olabilme psikolojik anlamda sağlıklı olan bireyin önemli bir özelliğidir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilen bireyler, insan ilişkilerinin tek yönlü olmadığının farkındadırlar ve karşıdaki bireyin de düşünülmesi gerektiğini bilirler. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kuramayan bireyler ise arkadaşlık ilişkilerini sürdürmede başarısızlık, kişilerarası ilişkilerde yalnızlık, kendilerini diğer bireylere açma konusunda zorluk yaşayabilirler. Çevrelerinde iletişim kurabilecekleri birey sayısı fazla olmamaktadır (Akın ve Akın, 2015).

Yaşam Amaçları

Yaşam amacı, bireyin yaşamda amaçlara yönelmiş olmasını ve yaşamı anlamlı kılan duygulara sahip olmasını ifade eder. Yaşamın amacı olduğu duygusuna sahip bireyler hedefler belirleyebilir ve onlara ulaşmak için belirli bir planlama yapabilirler.

Ayrıca geçmişteki ve şimdiki yaşamlarının bir anlamı ve amacı olduğunu düşünürler. Yaşam onlar için amaçsız bir yolculuk değildir. Diğer yandan yaşam amaçlarına sahip olmayan bireyler ise yaşamlarını anlamlı kılacak inançlara sahip olmadıkları için çoğunlukla yaşamlarının boş olduğunu düşünürler (Akın ve Akın, 2015).

Öz-kabul

Öz-kabul, bireyin kendisini ve olumlu ve olumsuz tüm yaşantılarını kabul etmesi ve kendisine karşı olumlu bir tutum içerisinde olması demektir. Ryff ve Singer (1996) öz-kabulün pozitif psikolojik işlevselliğin en temel unsuru ve kendini gerçekleştirmiş yüksek düzeyde işlevsel olan bireyin en belirgin özelliği olduğunu belirtmişlerdir.

Öz- kabul seviyesi yüksek olan kişiler kendilerine dair pozitif inançlara sahiptirler, kendilerini olumlu-olumsuz tüm özellikleri ile kabul ederler. Geçmişteki ve şimdiki durumları hakkında olumlu düşünürler. Öz-kabul düzeyi düşük olan bireyler ise kişisel özelliklerinden dolayı mutlu olamayan, kendilerinden memnun olmayan bireylerdir. Kendilerine yönelik olumlu düşünceler geliştiremezler (Akın ve Akın, 2015).

Bağlanma

Bu bölümde araştırmanın temel değişenlerinden biri olan bağlanmayı açıklamaya yönelik kuramsal bilgilere ve açıklamalara yer verilmiştir.

Bağlanma Kuramı

İnsanın dünyaya geldiği andan itibaren çeşitli ihtiyaçları vardır. Bunlar, bebeklikte beslenme, barınma gibi temel ihtiyaçlardır. Bebekler, bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için birilerine bağımlılık hissetmektedir.

Bağımlılık çoğunlukla anne ile kurulsa da anne dışında bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan bakım veren herhangi biri de olabilir. Bowlby (2012) bağımlılığı, bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarından kaynaklanan ve annesi/bakım veren kişi ile arasında oluşan bağımlı ilişki olarak açıklamıştır ve bağımlılık ile bağlanma arasında önemli bir farklılık olduğunu vurgulamıştır. Bowlby (2012)'e göre; bağlanma ise fizyolojik ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığından çok fizyolojik ihtiyaçların nasıl karşılandığı ile ilgilidir.

Bowlby (1969) bağlanmayı, bireylerin bebeklik döneminden başlayarak kendileri için mühim olduğuna inandıkları insanlara karşı yakınlıklarını devam ettirebilmek için kurguladıkları duygusal bağ olarak ifade etmiştir. Bowlby, bağlanma şemalarının bebeklerin bakıcılarıyla yaşadıkları binlerce deneyimin özeti olduğunu ve bunların, yaşamın ilerleyen dönemlerinde, başkalarının davranışlarını tahmin etmek için kullanılan biliş dışı refleks haline geldiğini varsaymaktadır (Akt., Cozolino, 2014).

Ayrıca erken dönemlerde yaşanan bağlanma deneyimlerinin, beyindeki nöral ağların büyümesini ve birbirine bağlanmasını teşvik eden ve pekiştiren bir dizi biyokimyasal sürecin meydana gelmesini sağladığı belirtilmektedir (Schore, 2012). Diğer yandan, bebeğin biyolojik uyarımını sağlayacak olan kişiler geri çekilirse bebeğin sıkıntı, acı ve anksiyete yaşamakta olduğu vurgulanmıştır (Hofer, 1984, 1987).

Henüz yeterince olgunlaşmamış olan beyin duygusal ve fiziksel olarak gelişebilmek için tamamen bakıcılarına bağlıyken, kısa bir ayrılık bile ölçülebilir olarak biyolojik tepkilere neden olur (Hennessy, 1997). Başarılı bağlanma ilişkileri, biyolojik süreçlerin yaşam boyu devam edecek olan sosyal düzenlemesi için ortam oluşturur. Örneğin, anne çocuk bağlanma ilişkisi ne kadar güvenliyse, kalp atışlarının da daha düzenli olduğu varsayılmaktadır (Izard, Porgers ve diğ., 1991).

İnsanlar hayatlarının hemen hemen tüm evrelerinde bir diğeriyle yakın bağlar kurma arzusu içerisindedir. Bebeklikte bakım veren, ergenlik döneminde akranlar, erişkinlikte duygusal ilişki kurulan partner ile kurulan ilişkiler bu bağ kurma arzusuna örnektir. Ancak, ilişkilerin düzenleyici etkisinin en belirgin olarak görüldüğü yaşam dönemi bebeklik dönemidir. Kişinin mevcut gelişim evresine bağlı olarak bağlanma yön değiştirse de yaşamın erken dönemindeki bağlanma ilişkisi etkinliğini yaşam boyu gelişimde sürdürmektedir.

Yeterli ve doyurucu bağların oluşturulması kişinin güven duygusunun da pekiştirilmesiyle çevresine daha rahat bir şekilde adapte olma yüzdesini arttırmaktadır (Bartholomew, 1990; Sable, 2008).

Bebek doğduğu andan itibaren ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için bir başkasına ihtiyaç duysa da bağlanma davranışının temellerini oluşturan anne/bakım veren kişiyi diğerlerinden ayırt edebilme ancak doğumdan 3 ay sonra başlar (Bowlby, 1960). Fakat, bağlanma davranışı anneden ayrı kaldığında verdiği olumlu ya da olumsuz tepkilerin gözlemlenmeye başlamasıyla; yani genellikle doğumdan 6 ay sonra somut bir şekilde görülmeye başlar. Bu dönemde bebek, annesini yabancılardan ayırt etmeye ve dikkatini daha çok ona yönlendirmeye başlamaktadır. Bağlanma tam olarak 6-24 ay içinde şekillenmektedir.

Çocuk psikanalisti kimliğinin yanı sıra kendini bir araştırmacı olarak tanımlayan Bowlby, uzun yıllar boyunca çocuklar üzerinde yaptığı gözlemler sonrasında 'Bağlanma Kuramı'nı ortaya atmıştır. Bağlanma Kuramı'nın, temelinde etiyolojik ve psikoanalitik kavramlar yer alır. Bu kuram, II. Dünya Savaşı'nın ardından Dünya Sağlık Örgütü'nün isteğiyle bakım hanelerde yaşayan ve uyum problemi yaşayan çocuklarla yaptığı çalışmalar baz alınarak ilerletilen bir kişilik gelişimi kuramıdır (Bowlby, 1969).

Bowlby (1969) primatları doğal ortamlarında, bebekleri yetimhanelerde, anne-çocuk etkileşimlerini klinik çalışmalarda gözlemlemiştir. Araştırma sonuçlarından sonra yetimhanede büyüyen çocukların bakımında değişiklikler yapılmıştır. Çocuklar daha önce hangi bakıcı müsaitse ona verilirken, araştırma sonuçlarından sonra bağlanmayı güvenli bir şekilde sağlamak için sürekli aynı bakıcının sorumluluğuna verilmeye başlamıştır. Bowlby'nin bağlanma ile ilgili keşifleri ayrıca ebeveynleri değersizleştiren kültürel ön yargıları da çürütmüştür.

Bowlby de aynı Freud gibi bireyin kişiliğinin köklerinin, erken çocukluk dönemine dek indirgenmesi gerektiğini öne sürdüğü bilinmektedir. Ona göre bu ilişkiler sonucundaki mutsuzluk ya da travma gibi kritik yaşanmışlıklar, çocuğun gelişiminde derin izler bırakmaktadır.Bu kuram, bebeğin fizyolojik ihtiyaçları karşılanmasına rağmen annesinden ayrı kaldığında verdiği duygusal tepkileri açıklamayı amaçlamaktadır (Bowlby, 1969). Bowlby (1980), ayrılma durumunda, sadece

bebeklerin değil maymunların ve çocukların verdiği bu tepkilerin evrensel ve öngörülebilir olduğunu savunmaktadır.

Maymunların kuşaklar arasındaki bağlanma örüntülerinin oldukça tutarlı olduğu görülmüştür. Maymunlar yavruyken anneleriyle ne kadar çok temas kurarlarsa, büyüdüklerinde kendi yavrularına karşı gösterdikleri annelik davranışı da o derece olumlu olmaktadır (Champoux ve diğ., 1992; Fairbanks, 1989). İnsanlardaki ebeveynlik davranışlarının maymunlardakine benzer biyolojik öğelerden etkilendiği doğrudur, fakat insanlarda bu ilkel sistem daha sonraki yaşam dönemlerinde gelişen bilişsel ve duygusal sevgi ve bağlanma öğeleriyle birleşmektedir (Mason ve Mendoza, 1998).

Birden fazla kişiyle bağlanma deneyimlenebilse de en önemli olan ilk kurulan bağlanmadır. Bağlanma deneyimlerine ek olarak bireyin zihinsel birikimleri ve geçmiş deneyimlerinin öznel bir değerlendirmesi sonucunda içsel çalışan modeller (internal working models) oluşur.

Bağlanmanın içsel modeli; çocuğun bağlanma objesinin mevcut olmasından veya güvenilirliğinden şüphe duyması ya da duymaması, çocuğun reddedilme ya da şefkat arzusu, çocuğun keşif yaparken bağlanma nesnesinin güvenli bir üs olup olmadığına dair duyduğu güven ya da güvensizlik gibi öğeleri kapsamaktadır (Bowlby, 1969).

Bu modellerin belirginleşmesinden sonra çocuğun deneyimleri netleşmeye başlar ve çocuk yaşanmışlıklarını bu modeller bağlamında anımsar. Yani çocuklar kendi modellerine uyan yaşanmışlıkları göz önünde bulundurup onları anımsarken, bu modellerle örtüşmeyen deneyimleri ise anımsamazlar. Bu modeller, daha sonraki yakın ilişkilerde, düşünce, duygu ve davranışlara yol göstericidir. (Bowlby, 1982).

İçsel modellerin mevcudiyetinin en mühim noktası, çocuğun davranışlarına yol gösteriyor olmasıdır. Çünkü çocuk ilk defa kurmuş olduğu ilişkisinde var olan bu örüntüyü yeniden ortaya çıkarmak için büyük çaba gösterir. Bunun temeline bakacak olursak, annelerimiz bize sarılır, dokunur, öper, besler, bakar. İlk onların gözlerine bakar ve bağlanmanın sevincini ve ayrılmanın acısını öğreniriz. Hayatımızın ilk dönemlerinde annemizin kokusunu, dokunuşunu, görüntüsünü ve sesini tanımayı öğrenir, edindiğimiz bu deneyimlerle bedensel ve duygusal durumlar arasında bilinç dışı olarak bağlantı kurarız. Kurduğumuz bu ilk etkileşimlerin iç-organsal, somatik ve duygusal yaşantıları içselleştirilmiş anne olarak tanımlanır ve bu anı herkeste mevcuttur.

Hayatımızın mihenk taşı özelliği taşıyan bu ilişki bireyin dünyayla ve gelecekle ilgili isteklerinin biyolojik, davranışsal ve psikolojik yapısında belirleyici rol oynar (Bowlby, 1982).

Bowlby (1973)'e göre içsel modellerin olumlu veya olumsuz olması bağlanmayı kurduğu kişinin verdiği tepkilere göre şekillenmekte ve hayatı boyunca kendisine ve diğerlerine karşı tutumunu büyük ölçüde etkilemektedir. İhtiyaç duyduğu anlarda anne/bakım veren kişiden tepki alması bebeğin güven duygusunu ve olumlu içsel modeller oluşturmasını sağlar. Güvenli bağlanan çocukların annesi ile ya da bakım verenle sıcak, yakın ve tutarlı yaşantıları olur ve buna bağlı olarak da diğer bireylerin de güvenilir, sevilebilir ve iyi olduklarına dair olumlu içsel çalışan modeller/zihinsel temsiller meydana getirirler.

İhtiyaç anlarında olumlu tepkiler alamayan bebekler ise güvensiz hisseder ve olumsuz içsel modeller oluşturur. Bu durumda anne/bakım veren çocuğa karşı duyarsız kalmakta, uzak ve tutarsız davranışlar sergilemektedir ve çocuk zihninde diğerlerinin güvenilmez, duyarsız olduğuyla ilgili olumsuz zihinsel temsiller geliştirmektedir (Bee ve Boyd, 2009; Bowlby, 1980, 1988). Aynı zamanda, bakım veren kişi tarafından kabul edilmediğini düşünen bireyler bunu yaşam boyu taşıyacak ve diğerleri tarafından da istenmediğine inanacaklardır.

Sağlıklı bir duygu düzenlememesi ve öz-değer için bir bebeğin annesiyle yaşadığı bazı deneyimleri içselleştirmesi gerekir. Bunlar: yatıştırıcı dokunuşlar, yumuşak ve güvenli şekilde tutulmak, rahatlatıcı sıcaklık, uyku, açlık, uyarılma vs… ile ilgili iç denge kurulması, sıkıntılı durumlardan sakin durumlara tekrar tekrar yaşanan duygusal geçişler ve sürdürülebilir pozitif duygusal durumdur.

Bağlanma ilişkimizin durumuna bağlı olarak, bu uyaranların hepsi pozitif veya negatif zihinsel durumlara yol açar. Bu deneyimleri bilinçli olarak hatırlamasak da, bunlar nöral altyapımızı oluşturur ve hayatımız boyunca bizi büyük ölçüde etkiler (Cozolino, 2014).

Bağlanma Tarzlarının Ortaya Çıkışı

Bowlby (1969)'nin bağlanma kuramı, Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından yapılan laboratuvar çalışmaları ile deneysel yöntemle desteklenmiş ve geliştirilmiştir. İlk bağlanma ilişkisindeki bu değişiklikler Ainsworth'ün kategori sistemi ile daha çok netlik kazanmıştır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

'Yabancı Ortam Deneyi' adını verdikleri çalışmada, 12-18 ay aralığında bebekler oyuncaklar dolu bir odada iken anne odadan ayrılmış ve bir yabancı ile odada yalnız kalmışlardır. Çalışmada, bebeklerin anne odadan ayrıldıktan sonra ve anne odaya döndükten sonra verdikleri tepkiler gözlemlenmiştir. Bu gözlem araştırmasında bebeğin yakınlık kurma arayışı, iletişimi devam ettirmesi, anneye karşı davranışı, rahatlamaya karşı dirençte bulunması, keşifsel davranışları gibi davranış sistemleri analiz edilmiştir. Bağlanma tarzları göz önünde bulundurulduğunda bebekler, bakım verenlerinden ayrılıp tekrar bir araya geldiklerinde birbirlerinden ayrı tepkiler göstermişlerdir. Bu araştırmacılar bebeklerin değişik stres şartlarında annesinden ya da bakım vereninden ayrılıp tekrar birleşmesi sırasında ortaya koydukları tepkilere göre belirlenmiş üç tip bağlanma tarzı ortaya koymuşlardır. Bu bağlanma tarzları güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınmacı olarak üçe ayrılmıştır (Sümer ve arkadaşları, 2016)

Güvenli bağlanma: Güvenli bağlanmış olan çocuklar, bağlandıkları bireylere itimat ederler bu sebep ile de kendilerini güvende hissederler. Bağlandıkları yetişkin ortamdan çıktığında mutsuz olabilirler ancak yetişkinin döneceğine dair güvenleri vardır. Güvenli bağlanmış çocuklar korktuklarında, endişelendiklerinde bağlandıkları yetişkinden teselli ararlar. Bu çocuklar bağlandıkları yetişkinin onları rahatlatmak, korumak ve ihtiyaçlarını karşılamak için her zaman uygun olduğunu onun için orada olduklarını bilirler. Bebeğin ihtiyaçlarının zamanında karşılanıp karşılanmamasıyla ilgili olarak bağlanma tarzlarına bakacak olursak; ihtiyaçları tutarlı bir şekilde karşılanan bebekler güvenli bir bağlanma geliştirmişlerdir ve annelerinin yokluğunda aşırı kaygılı tepkiler göstermez ve sakince annelerinin geri dönmesini beklerler. Anneleri geri döndüğünde ise bu davranışlarını sürdürür; herhangi olumsuz bir tepki göstermezler. Keşif yaparken annelerini güvenli bir üs olarak algılama eğilimi içerisindedirler. Annenin varlığında görsel, sözel ve fiziksel etkileşimle birlikte çevreyi de keşfe çıkarlar. Annenin ortamı terk etmesi ile keşiflerinde azalma görülür. Ağlama

ya da ağlamama reaksiyonu verebilirler, fakat anneleri veya bakım verenleri geri geldiğinde oldukça olumlu bir karşılama yaparlar. Eğer üzgünlükleri yüksek düzeyde ise bakım verenlerine yaklaşıp rahatlar ve keşfetmeye devam ederler (Ainsthworth, 1979, 1989; Goldberg, 2004). Görülme oranı %70'tir (Ruppert, 2011; Paktuna Keskin, 2012). Güvenli bağlanma, psikolojik iyi oluş ve duygusal sağlıkta, kendine güven ve sağlamlılık gibi ruh sağlığı göstergeleriyle olumlu yönde ilişkili bir kavramdır. Ayrıca; duyguları anlama, sosyal problem çözme becerileri, vicdan gelişimi, olumlu kendilik kavramlarıyla pozitif yönde ilişkiler göstermektedir (Thomspson, 2006). Güvenli bağlanmış çocukların, birincil bakım verenlerinin çocuklar ile daha çok oyun oynadıkları, çocukların ihtiyaçlarına çabuk cevap verdikleri ve güvensiz bağlanmış çocuklara göre çocuklarına daha duyarlı oldukları belirlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1994).

Kaygılı/kararsız bağlanma: Kaygılı-karasız bağlanmış çocuklar, bağlandıkları kişiden ayrıldıklarında çok huzursuzlaşır, stres tepkileri gösterirler. Bağlandıkları kişi odaya geri döndüğünde ise bu olumsuz duyguları hafiflemez, sakinleşmede güçlük yaşarlar. Kaygılı-kararsız bağlanmış çocuklar yabancılara karşı büyük şüphe içindedirler. Bu bağlanma tarzına sahip çocukların, birincil bakım veren kişisi istikrarsız bir şekilde çocuğun ihtiyaçlarını karşılar. Çocuk zaman zaman yetişkine ulaşabilirken, bazı zamanlarda bakım veren meşgul olur ve çocuk ile ilgilenmez. Dolayısıyla ihtiyaçları zamanında karşılanmayan ve tutarsız karşılanan bebekler kaygılı/kararsız bağlanma tarzını geliştirirler. Annelerinin yokluğunda aşırı kaygılı tepkiler gösterir ve bu tepkilerini anne geri dönene kadar sergilerler. Anne geri döndüğünde ise bebek rahatlamaz ve anneye karşı öfke içeren tepkiler gösterir. En çok sevdikleri oyuncakları dahi istemeyebilirler (Ainsthworth, 1979, 1989; Goldberg, 2004). Bir yandan annenin onu sakinleştirmesini istediği için yakınlık kurmaya çalışsa da diğer taraftan tam olarak bir yakınlık kurmak istemezler. Bir yabancıya annelerine davrandıklarından daha dostça davranabilirler (Bowlby, 2012). Kaygılı-kararsız bağlanmış çocuklar ilerleyen yaşlarında, başkalarına aşırı bağımlılık gösterebilirler. Ayrıca kaygılı-kararsız bağlanmış çocuklar, yetişkinlik hayatlarında başka kişilere yaklaşmada tedirgin olur, duygularının karşılıklı olmaması onları çok endişelendirir. Bu kişiler romantik ilişkilerinde sıkça ilişkinin soğuk ve uzak olması nedeni ile ayrılıklar yaşarlar (Hazan ve Shaver, 1994).

Kaçınmacı bağlanma: Kaçıngan bağlanmış çocuklar, bakım veren kişiyi yok sayma eğilimindedirler. Bakım veren kişi ile yabancı birini seçme şansı sunulduğunda hiç bir tercih belirtmezler. Kaçıngan bağlanmış çocuğun, bakım veren kişiyi yok sayması özellikle, yetişkinin odadan çıkıp geri döndüğünde gerçekleşir. Çocuk, bağlandığı kişiden bir telkin, temas ihtiyacı hissetmez. Reddedilmek yerine yakın ilişkiden kaçınır. Kaçıngan bağlanmış çocuklar, bakım veren kişiler tarafından istismar edilmiş (duygusal, fiziksel vb.) veya ihtiyaçları göz ardı edilmiş olabilmektedir. Bu ihtiyaçlar tabii ki sadece fiziksel ihtiyaçlar değildir; ilişki kurmaya yönelik temas, birlikte vakit geçirme gibi duygusal-sosyal ihtiyaçları da kapsar. Dolayısıyla ihtiyaçlarına karşı duyarsız bir tutum sergilenen bebekler kaçınan bir bağlanma tarzı oluşturmaktadır. Etraflarını keşfederken annelerinden neredeyse tamamen bağımsız davranırlar. Bu bebekler, annesi odadan ayrıldığında olumlu ya da olumsuz herhangi bir tepki göstermez. Annesi odaya geri döndüğünde ise bu tepkisizliği devam ettirir ve herhangi bir yakınlık arayışına girmezler. Fiziksel temas kurmaya çalışmazlar ve rahatlama ihtiyacı duymazlar (Arslan, 2008). Yakınlık kurmayı isteseler de reddedileceklerini düşündükleri için anneleriyle aralarında bağ yokmuş gibi davranabilir. Bakım veren kişinin tepkilerine karşı dirençli olduğunu ve onu cezalandırdığını düşündüklerinden ilerleyen yaşlarında yardım-destek isteme davranışını göstermekten kaçınırlar (Hazan ve Shaver, 1994).

Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanma tarzlarını, "olumlu ve olumsuz" kutuplarında, "benlik ve başkaları" boyutlarında inceleyerek dört bağlanma tarzı ortaya koymuştur. Bu model aşağıda şematize edilmiştir.

		BENLİK MODELİ (Bağımlılık)	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Düksek)
Olumlu (Düşük) **BAŞKALARI MODELİ** (Kaçınma) Olumsuz (Yüksek)		GÜVENLİ Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
		KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı	KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Şekil 2: Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli **(Akt., Güngör ve Sümer, 1999)**

Aşağıda model içindeki dört bağlanma tarzı ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

Güvenli Bağlanma: Bu bağlanma tarzına sahip bireyler hem kendileri hem de başkaları ile ilgili olumlu modellere sahiptir. Kendilerinin değerli olduğunu ve sevilebileceğini düşünürler. Başkalarının ise çoğunlukla kabul edici ve olumlu tepkiler vereceğine inanırlar. Kendisine ve çevresine saygılıdırlar. Yeni girdikleri çevrelere rahat uyum sağlarlar. Başkalarıyla kolaylıkla yakın ilişki kurarlar (Bartholomew ve Horowitz 1991). Güvenli bağlanmaya sahip kişiler olumlu benlik algısını ve kendini sevilmeye değer görme duygusuna ayrıca, başkalarının güvenilir, destek veren, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentilere sahiptirler. Aslında bu özelliklere sahip olmasıyla güvenli bağlanma tarzındaki kişiler hem başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurabilir hem de özerk kalmayı başarabilirler (Sümer ve Güngör 1999).

Kayıtsız Bağlanma: Başkalarına karşı olumsuz kendilerine karşı olumlu tutumları olan bireyler kayıtsız bağlanma tarzına sahiptirler ve özerkliklerini korumak pahasına yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar. Kayıtsız bağlanan kişiler kendisini değerli çevresindekileri olumsuz ve değersiz görürler. Yakın ilişkiler onlar için gereksizdir (Bartholomew ve Horowitz 1991). Kayıtsız bağlanma tarzına sahip kişiler, özerkliğe aşırı derecede önem veren ve başkalarına olan gereksinimi ve yakın ilişkilerin gerekliliğini savunmacı bir şekilde reddeden kişilerdir (Sümer ve Güngör, 1999).

Saplantılı Bağlanma: Bir diğer bağlanma tarzı olan saplantılı bağlanmada ise bireyler kendilerini olumsuz değerlendirirken başkalarını olumlu değerlendirme eğilimi gösterirler. Saplantılı bağlanan bireyler diğerleriyle ilişkilerinde değerli olduklarını hissetmek için çaba gösterirler ve bu da ilişkilerinde bağımlı davranışlar sergilemelerine neden olur. Bu nedenle yakın ilişkilerde kendini doğrulama ya da başkalarına kanıtlama eğilimi gösterebilirler. Bu kişiler sürekli olarak ilişkileri ile takıntılıdırlar ve ilişkilerinden pek gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler (Sümer ve Güngör, 1999).

Korkulu Bağlanma: Korkulu bağlanan bireyler ise hem başkalarının güvenilmez olduğuna inanırken hem de kendisinin değersiz ve sevilmeyecek biri olduğuna inanırlar. Bu nedenle, başkalarıyla yakın ilişkiler kurmaktan kaçınarak kendilerini korurlar. Korkulu bağlanma tarzı güvenli bağlanma tarzının karşıtıdır.

Korkulu bağlanmaya sahip kişiler kendisini ve çevresindekileri olumsuz ve değersiz kabul ederler. Kişisel değersizlik duyguları ve başkalarının güvenilmez ve reddedici olduğuna inanırlar. (Sümer ve Güngör, 1999). İlişki kurmaya yanaşmazlar. Reddedilmekten korunurlar (Bartholomew ve Horowitz 1991).

Bu araştırmada bağlanma tarzları değerlendirilirken Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli'nden yararlanılmıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme

Bu bölümde öncelikle duygu düzenleme kavramı açıklanmış, sonrasında da araştırmanın temel değişenlerinden biri olan bilişsel duygu düzenlemeyı açıklamaya yönelik kuramsal bilgilere ve açıklamalara yer verilmiştir.

Duygu Düzenleme

Duygu, insan yaşamında önemli bir rol oynayan ve yıllar boyunca da açıklanmaya çalışılan bir kavramdır. Olumlu ve olumsuz tüm duygular insanın fizyolojik ve psikolojik iyi oluşunda etkilidir. Örneğin; insan tehlikeli durumlarla karşılaştığında korkar ve bu durumdan kaçınmak için gereken tepkiyi verir ya da neşeli olduğunda bunu başkalarıyla paylaşır ve bu ilişkilerini güçlendirir. Bu fizyolojik ve sosyal işlevlerinin yanında, hem olumsuz hem de olumlu duygular düzenlenmediği takdirde kişiye fazlasıyla zarar verebilir (Gross ve Thompson, 2006). Bu nedenle, duygu düzenleme kavramı alan yazında duygu kavramı kadar tartışılan ve üzerine çalışılan bir konu olmuştur.

Gross ve Thompson (2006)'ya göre, günümüz alan yazınında duygu düzenleme çalışmalarına temel oluşturan 4 ana yaklaşım vardır: savunma mekanizmaları (Freud, 1926; 1959), psikolojik stres (Lazarus, 1966), bağlanma kuramı (Bowlby, 1969) ve duygu teorisi (Frijda, 1986). Her bir yaklaşım duygu düzenlemeyi farklı şekilde açıklamayı amaçlamıştır. Bu yaklaşımlara dayalı araştırmalar sonucunda ortak bir sonuca varılamamıştır.

Thompson (1994), duygu düzenlemeyi, bireyin amacına ulaşırken deneyimlediği özellikle yoğun ve geçici duygusal tepkilerini fark edebilmesinden, değerlendirmesinden ve kontrol edebilmesinden sorumlu tüm içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlarken; Gross (1998), bireylerin deneyimleyecekleri duygulara, nasıl ve ne

zaman bu duyguları deneyimleyeceklerine ve deneyimledikleri duyguları nasıl ifade edeceklerine karar verdikleri süreçler olarak tanımlar. Aynı zamanda, duygu düzenleme duygunun kendisini düzenleme dışında diğerleri tarafından oluşturulan duyguları düzenleme, bireyin kendi duygularını düzenlemesi, duyguyu ortaya çıkaran sebepleri düzenleme gibi birçok farklı boyutu içinde barındırır (Thompson ve Calkins, 1996).

Gross (1998), ortaya attığı 'Duygu Düzenleme Süreç Modeli' ile bu çok boyutlu ve soyut kavramı somut ve kapsayıcı bir şekilde ele almıştır. Yakın zamandaki araştırmacılar tarafından da çok sık başvurulan bu modele göre, bireylerin duygu düzenleme stratejileri temel olarak ikiye ayrılmaktadır: (1) öncül odaklı stratejiler ve (2) tepki odaklı stratejiler.

Öncül odaklı stratejiler, henüz duyguya bağlı fizyolojik ve davranışsal tepkiler meydana gelmeden yani duygu ortaya çıkmadan ya da çıktığı anda devreye giren stratejiler olarak açıklanırken; tepki odaklı stratejiler, duygu ve ona bağlı fizyolojik ve davranışsal tepkiler oluştuktan sonra tüm bunları düzenlemek için devreye giren stratejiler olarak açıklanır. Gross (1998) bu iki temel strateji içerisinde toplam beş duygu düzenleme süreci olduğunu belirtmiştir. Durum seçme, durum değiştirme, dikkatte yayılma ve bilişsel değişim öncül odaklı stratejiler ile bağıntılıyken; tepki düzenleme tepki odaklı stratejiler ile bağıntılıdır. Bu süreçler şu şekilde açıklanabilir:

Durum seçme (Situation Selection): Bireyin, belli durumlar süresince ya da sonunda deneyimleyeceği duyguyu ön görerek o duruma dahil olmayı kabul etmesi ya da reddetmesi olarak açıklanan duygu düzenleme tarzıdır. Kişi kendisini arzu ettiği bir durum içinde konumlandırır (Gross ve Thompson, 2006). Vejeteryan birinin arkadaşının kebap restoranına gitme teklifini reddetmesi ya da yeni insanlarla tanışmaktan çok hoşlanan birinin arkadaşının doğum günü partisi teklifini kabul etmesi bu duygu düzenleme biçimine örnek olabilir. Bu stratejide ortaya çıkan kısa süreli olan yararların uzun süreli zararlarla karşı karşıya kalmasıdır. Birey duygu düzenlemenin kısa süreli avantajlarını uzun süreli zararlarına tercih edebilmektedir. Örneğin, çekingen yapıda bir kişinin arkadaş ortamlarına girmekten kaçınması kısa vadede iyi olabilirken, uzun vadede sosyal olarak yalıtıma yol açabilir (Gross ve Thompson, 2006).

Durumunun dönüştürülmesi (Situation Modification): Durum seçmeden farklı olarak, bu duygu düzenleme biçimi seçilen durumdan hoşnut olmama durumunda

yeni arayışlar içerisine girmek olarak ayırt edilebilir. Tamamen çevresel faktörlerin ortadan kaldırılması ve yerine yenilerinin koyulması amaçlanır.

Durumun dönüştürülmesi içsel değişikliklerden çok dışsal yapıdaki değişikliklerle ilgilidir. Durumun dönüştürülmesi duygusal etkiyi değiştirmede işlevsel rol oynar.

Örneğin, kişiyi rahatsız eden bir ortama onu rahatlatacak biriyle gitmesi durumun dönüştürülmesine örnektir (Gross ve Thompson, 2006).

Dikkatte yayılma (Attentional Deployment): Durum seçme ve durum değiştirmenin mümkün olmadığı ya da birey tarafından tercih edilmediği zamanlarda kullanılan bu yöntem durumu farklı yönlerden ele alma temeline dayanmaktadır. Birey, bu düzenleme biçimini iki şekilde kullanabilir: dikkat dağıtma ve konsantrasyon. Dikkat dağıtma, dikkatin istenmeyen noktalardan uzaklaştırılıp farklı kanallara yönlendirilmesi olarak açıklanırken; konsantrasyon, bireyin durumun duygusal yönlerine ve sonuçlarına odaklanması olarak açıklanır (Gross ve Thompson, 2006).

Bilişsel Değişim (Cognitive Change): Bireyin, durumun anlamını, önemini ve durumun yarattığı duygular ile bu duyguların arkasındaki bilişsel yaratımlarını tekrar değerlendirdiği bir süreçtir. Bu değerlendirme sonrasındaki değişimlerle, birey deneyimlediği duyguları da değiştirmeyi amaçlar (Gross ve Thompson, 2006).

Tepki Düzenleme (Response Modulation): Diğer 4 süreçten farklı olarak bu süreçte, duygular sonucunda oluşan fizyolojik ve davranışsal tepkileri değiştirmek amaçlanır. Daha geç ortaya çıkan bir stratejidir. Bu süreç kişinin herhangi bir durumda ortaya çıkan duyguya vereceği tepkiyi değiştirerek duygularını düzenleyebilmesini kapsamaktadır. Öfkelenen bir bireyin nefes alış verişlerini düzenlemek için nefes egzersizi yapması bu sürece bir örnek olabilir (Gross ve Thompson, 2006).

Bilişsel Duygu Düzenleme Kuramı

Gross (1998) tarafından ortaya atılan ‘Duygu Düzenleme Süreç Modeli’ duygu düzenlemeyi kapsayıcı bir şekilde ele almıştır ve alan yazında birçok araştırmacı tarafından kullanılmıştır. Buna karşın, Garnefski, Kraaji ve Spinhoven (2001) duygu düzenlemenin biyolojik, sosyal, davranışsal ve bilişsel boyutları kullanılarak tanımlanmasının ya da açıklanmasının faydalı olduğu fikrine katılmaktadırlar.

Fakat, duygu düzenleme tüm mekanizmalara ve süreçlere bilimsel olarak odaklanmak ve üzerine çalışmak için çok geniş bir kavramdır (Garnefski ve diğ., 2001). Bu nedenle, duygu düzenlemenin bilişsel boyutuna odaklanmışlardır.

Bilişsel duygu düzenleme, bireylerin yaşadıkları günlük deneyimler ve stres verici durumlar karşısında duygularını yönetme ve bu süreçte kullandıkları başa çıkma stratejileri olarak tanımlanmaktadır. Bilişlerin parçası olan dikkat, yorumlama, tutumlar ve anıların duyguların düzenlenmesinde önemli etkileri vardır ve bilişlerin, duygu düzenlemeden ayrıştırılması çok zordur (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010).

Bireyler karşılaştıkları herhangi bir durum karşında önce bilişsel bir süreçten geçmekte ve sonrasında duygusal tepki vermektedirler. Sadece bilişler duyguları değil; aynı zamanda duygular da bilişleri etkilemektedir (Joorman ve arkadaşları, 2010). Bilişsel başa çıkma ve bilişsel duygu düzenleme birbirleriyle yakından ilişkili olan iki kavramdır. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) yaptıkları çalışmada "Bilişsel Başa Çıkma" ve "Bilişsel Duygu Düzenleme" terimlerini birbirlerinin yerine geçebilecek şekilde kullanmışlardır. Ridder (1997)'ın 'Başa Çıkma Ölçeği' kullanılarak hazırlanan bilişsel duygu düzenleme stratejileri şu şekilde tanımlanmıştır (Garnefski ve diğ., 2001).

Kendini suçlama (Self-blame) : Bireyin, yaşadığı olaylar ile ilgili yalnızca kendini sorumlu tutması ve suçlu olduğuna dair düşüncelere sahip olmasıdır.

Kabul Etme (Acceptance): Bireyin, yaşadığı olayları kabul etmesi ve bu olaylara kendini teslim etmesidir. İşlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilir.

Düşünceye odaklanma (Rumination): Bireyin, olumsuz olaylarla ilgili sahip olduğu düşünce ve duygular üzerine devamlı olarak tekrarlayan düşüncelere sahip olmasıdır.

Pozitif tekrar odaklanma (Positive refocusing)*:* Bireyin, yaşadığı olumsuz olayların gerçeklerine odaklanmasındansa, olayı tekrar gözden geçirerek neşeli ve keyif veren yanlarına odaklanmasıdır.

Plana tekrar odaklanma(Refocus on planning): Kişinin, yaşadığı negatif olay ile ne şekilde başa çıkacağı ve hangi adımları atması gerektiği ile ilgili düşünmesidir. Aksiyon odaklı bir düzenleme stratejisidir.

Pozitif yeniden gözden geçirme (Positive reappraisal): Bireyin, uyum sağlayabilmesi ve kişisel gelişimine katkı sağlaması için yaşadığı olumsuz olayların olumlu yanlarına odaklanmasıdır.

Bakış açısına yerleştirmek (Puting into perspective): Bireyin, yaşadığı olayı diğer deneyimleriyle karşılaştırması ve ciddiyetini aşağıya çekmesidir.

Yıkım (Catostrophizing): Bireyin, yaşadığı olayın en olumsuz yanlarına odaklanması ve sürekli bununla ilgili tekrarlayan düşüncelere sahip olmasıdır.

Diğerlerini suçlama (Other-blame): Bireyin, yaşadığı olaylar sonucunda yalnızca başkalarının suçlu olduğuna dair düşüncelere sahip olmasıdır.

İlgili Araştırmalar

Beliren Yetişkinlik Dönemi Üzerine Yapılan Araştırmalar

1990'ların sonlarına kadar psikoloji, sosyoloji ve antropoloji alanlarından yapılan bilimsel çalışmalarda eğitimi tamamlama, evlenme ve işe başlama bireylerin yetişkin olarak kabul edilmesi için temel ölçütlerdi (Hogan ve Astone, 1986). Özellikle batılı olmayan toplumlarda evlenme ve anne-baba olma yetişkin olma yolundaki en önemli adımlar iken (Schlegel ve Barry, 1991); Arnett 2003 yılında yaptığı çalışmada endüstrileşme ile birlikte bazı toplumlarda kişinin kendini yetişkin olarak kabul etme ölçütlerinin değiştiğini öne sürmüştür. Amerika'daki üniversite öğrencileriyle yaptığı bu çalışmaya göre, bireylerin kendilerini yetişkin olarak görmeleri için fazlasıyla bireyci koşulları vardır. Bu koşullar şunlardır: maddi olarak kendi ayaklarının üstünde durabilmek, aileden bağımsız bir evde yaşamak, davranışlarının sonuçları ile ilgili sorumluluk üstlenebilmek, inançlarına ve değerlerine başkalarından bağımsız olarak tek başına karar verebilmek ve anne-babası ile bir yetişkin gibi iletişim kurabilmek (Arnett, 2003).

Arnett (1994; 1997; 2001) beliren yetişkinlik döneminin yaşanmasında, bireyin yaşadığı toplumun özelliklerinin ve sahip olduğu kültürün önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Buradan yola çıkarak Beyaz Amerikalılar ve azınlık etnik gruplarda yaşayan 18-29 yaşları arasındaki bireylerin (Latin Amerikalılar, Asyalı Amerikalılar ve Afrikalı Amerikalılar) yetişkinlik ölçütlerini karşılaştırdığı bir araştırma yapmıştır (Arnett, 2003). Bağımsızlığı simgeleyen maddi olarak kendi ayaklarının üstünde durabilmek, davranışlarının sonuçları ile ilgili sorumluluk üstlenebilmek, inançlarına ve değerlerine başkalarından bağımsız olarak tek başına karar verebilmek ve anne-babası ile bir yetişkin gibi iletişim kurabilmek gibi ölçütlerle ilgili gruplar arasında farklılıklar bulunmamıştır. Fakat azınlık etnik gruptaki beliren yetişkinlerin, Beyaz Amerikalılara

kıyasla maddi açıdan bir ailenin geçimini sağlayabilmek, bir ailenin fiziksel güvenliğini sağlayabilmek ve bir çocuğa bakabilecek güce sahip olmak gibi gelenekçi ve toplulukçu kültürün getirdiği yetişkin olma ölçütlerine daha fazla önem verdikleri ortaya çıkmıştır.

Amerika'da yürütülen bir başka çalışma da bireylerin yaşadığı azınlık etnik gruplara bağlı olarak beliren yetişkinlik döneminde yaşadıkları deneyimlerin farklılaşabileceğini desteklemektedir (Fuligni, 2007).

Latin ve Asyalı Amerikalı bireylerle yürütülen bu çalışmada, bu etnik gruplarda aileye maddi ve manevi açıdan yardımcı olmanın, aileyle birlikte ya da aileye yakın yaşamanın, karar verirken aile bireylerinin fikirlerini göz önünde bulundurmanın ve aile içerisinde otoriteye saygı göstermenin bireyler için öncelikli olduğu saptanmıştır. Aileye dair bu normlar, bireylerin beliren yetişkinlik döneminde iş ve aşk alanlarında yaptığı keşfi şekillendiren önemli etkenlerdir. Örneğin; kariyer planlaması yapan bir genç ailesine maddi açıdan destek olabilmek için yüksek geliri olan mesleklere yönelebilir veya ailesinden uzakta çalışmasını gerektiren mesleklere yönelmeyebilir.

Beliren yetişkinlik, özellikle gelişimsel psikoloji alanındaki araştırmacılar tarafından kabul görmeye başladıktan sonra Amerika dışındaki ülkelerde de (Çin, Japonya, Çek Cumhuriyeti, Kanada, Romanya gibi) dönem üzerine araştırmalar yapılmaya başlamıştır (Badger ve diğ., 2006; Rosenberger, 2007; Macek ve diğ., 2007; Cheah ve Nelson, 2004; Nelson, 2009). Bu araştırmalarda üzerinde en çok durulan konu farklı kültürlerde beliren yetişkinlik döneminin yaşanıp yaşanmadığı ya da nasıl yaşandığıdır. Örneğin; Badger ve arkadaşları (2006), Çin ve Amerika'daki üniversite öğrencilerini karşılaştırdıkları çalışmalarında, iki grubun kendilerini yetişkin olarak kabul edip etmediklerini ve yetişkinlik ölçütlerini incelemişlerdir. Çin'deki öğrencilerin %35'i "Yetişkinliğe eriştiğinizi düşünüyor musunuz?" sorusuna "Bazı açılardan evet bazı açılardan hayır" cevabını verirken; Amerika'da öğrencilerin %66'sı bu yanıtı vermiştir. Bu sonuç, Amerika'ya kıyasla azınlık bir grup olmasına karşın Çin'de de beliren yetişkinlik döneminin yaşandığını göstermektedir. Bunun yanında, iki grubun kabul ettiği yetişkinlik ölçütleri arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Amerika'ya kıyasla daha toplulukçu olan Çin'de kişilerarası ilişkilere bağlı yetişkinlik ölçütlerinin (aileye maddi destek olmak gibi) daha fazla önemsendiği sonucuna ulaşılmıştır.

69 Kanadalı Aborjin ve 132 Avrupa kökenli Kanadalı bireylerin karşılaştırıldığı bir çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiştir (Cheah ve Nelson, 2004). Daha gelenekçi

ve toplulukçu bir kültürde yetişen Aborjin bireylerin, Avrupa kökenli Kanadalı bireylere kıyasla yetişkinliğe ulaştıklarını düşündükleri ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda, Aborjin bireylerin kişilerarası ilişkilere bağlı yetişkinlik ölçütlerine daha fazla önem verdikleri bulunmuştur.

Çek Cumhuriyeti'nde 18 ile 27 yaş aralığındaki 436 katılımcıyla yapılan bir başka çalışmada bireylerin kendilerini ne derece arada kalmış hissettikleri incelenmiştir (Macek ve diğ., 2007). Bireylerin % 64'ü arada kalmış hissettiklerini belirtmiştir. Bunun yanında, katılımcıların demografik (yaş, cinsiyet, çalışma durumu, evli olup olmama, çocuk sahibi olup olmama, ekonomik bağımsızlık, aile ile yaşayıp yaşamama) ve psikolojik özelliklerinin (istikrarlılık, kimlik arayışı, kendine odaklanma gibi) arada kalmışlık hisleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Aynı yaş aralığındaki bireylerle Romanya'da yapılan bir başka çalışmaya göre katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%61) kendilerini yetişkin olarak görmediklerini belirtmişlerdir (Nelson, 2009). Buna ek olarak, en önemli görülen yetişkinlik ölçütleri: kişilerarası ilişkilerde olgunluk, ekonomik bağımsızlık ve normlara uymaktır ve bireyler geleceğe dair (iş, aşk, ekonomi ve yaşam kalitesi ile ilgili) iyimserliğe sahiptirler.

Tüm bu araştırmalar göz önünde bulundurarak demografik ve kültürel özelliklere göre değişiklik göstermesine karşın birçok ülkede beliren yetişkinlik dönemi özelliklerinin 20'li yaşlardaki bireyler tarafından deneyimlendiği söylenilebilir.

Türkiye'de Beliren Yetişkinlik Dönemi Üzerine Yapılan Araştırmalar

Amerika'da ve diğer ülkelerde yapılan çalışmalar, beliren yetişkinlik döneminin yaşanmasında kültürün önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Türkiye'nin kültürel yapısı göz önünde bulundurulduğunda son dönemlerde eğitim, evlenme ve çocuk sahibi olma yaşıyla ilgili değişimler yaşandığı ve bireyci kültüre sahip bölgeler olduğu dikkat çekmektedir. Bu değişimler, beliren yetişkinlik döneminin Türkiye'de de deneyimlenebileceğine işaret etmektedir.

Alan yazına baktığımızda, Türkiye'de beliren yetişkinlik dönemi üzerine ilk araştırma Atak (2005) tarafından yapılmıştır.

Araştırma kapsamında 15-34 yaş arasındaki 673 katılımcıdan veri toplanmış ve Türkiye'de beliren yetişkinlik döneminin yaşanıp yaşanmadığı, belirli değişkenlerle (yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi) bu dönem arasında ilişki olup olmadığı ve bireyler

tarafından algılanan yetişkinlik ölçütleri incelenmiştir. Bulgular, beliren yetişkinlik döneminin Türkiye'deki 19-26 yaş arasındaki erkek ve kadın bireyler tarafından yaşandığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, yaşanan beliren yetişkinlik dönemi ve cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, çocuk sahibi olma, yaşanılan yer/kişi, eğitim durumu değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yani; kadın, bekar, çocuk sahibi olmayan, eğitimine devam eden ve çalışmayan bireylerden kendilerini ergenlik ve yetişkinlik arasında kalmış hissedenlerin oranı diğerlerine göre daha yüksektir.

Parmaksız (2008) tarafından yapılan bir başka araştırma da Türkiye'de beliren yetişkinlik döneminin yaşandığını destekler niteliktedir. Lisans ve lisansüstü programlarında öğrenim gören 18-30 yaş arasındaki öğrencilerle yapılan bu çalışmada Reiffman, Colwell ve Arnett (2003)'in geliştirdiği ve Atak ve Çok (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Görüşü Ölçeği (Views of Life Survey) kullanılmıştır. Çalışmanın bulguları, bir önceki çalışmaya benzer şekilde bireylerin beliren yetişkinlik dönemi özelliklerini deneyimlediklerini ve bunların demografik özelliklerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Akt., Atak ve Çok, 2015)

Bir diğer çalışma, 18-26 yaş arasındaki 700 beliren yetişkin ile yapılmış ve beliren yetişkinliğin bir parçası olan kendi davranışları ve sonuçları ile ilgili sorumluluk alma davranışı ve yaş, eğitim durumu gibi demografik değişkenlerle ilişki olup olmadığı incelenmiştir (Atak ve Taştan, 2012). Sorumluluk alma davranışı ile bireyin yetişkinlik algısı, eğitim durumu, cinsiyeti ve çalışma durumuyla anlamlı ilişkiler bulunurken; yaş, evlenme durumu, sosyo-ekonomik düzey değişkenleri ile arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Çoğu eğitimine devam eden ya da tamamlamış bireylerle yapılan bu çalışmaların yanında, alan yazında beliren yetişkinlik üzerine yapılan ve Türkiye'deki farklı alt grupların karşılaştırıldığı araştırmalar da vardır. Bunlardan bir tanesi Çok ve Atak (2015) tarafından yapılmıştır ve sosyo-ekonomik faktörlerin beliren yetişkinlik döneminin yaşanmasındaki etkisi incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda, farklı üç grup karşılaştırılmıştır: (1) kentte yaşayan ve üniversite eğitimine devam eden bireyler, (2) kırsal kesimde yaşayan bireyler, (3) kırsal kesimden gelmiş, kentte yaşayan ve üniversite eğitimine katılmayan bireyler. Çalışmanın verileri bu üç gruba mensup 20-31 yaş arasındaki 41 katılımcıyla bire bir görüşmeler yapılarak elde edilmiştir. Sonuç olarak; ilk gruptaki bireylerin çoğu yetişkinliğe ulaşmadıklarını belirtirken; kırsal kökenli diğer iki gruptaki bireylerin önemli bir kısmı kendilerini yetişkin olarak

tanımlamışlardır. Aynı zamanda, grupların kabul ettikleri yetişkinlik ölçütleri arasında da farklar olduğu saptanmıştır. Örneğin; ilk gruptaki bireyler içi en önemli yetişkinlik ölçütü ekonomik bağımsızlık iken diğer gruplardaki bireyler için zorunlu askerlik görevini tamamlamaktır. Elde edilen bulgular, sosyal ve kültürel etkiler göz önünde bulundurularak tartışılmış ve yükseköğretiminin bireylere zorunlu askerlik görevini erteleme fırsatı vermesinin beliren yetişkinliğin yaşanmasında önemli bir rolü olduğu belirtilmiştir.

Eğitim durumunun, beliren yetişkinlik döneminin yaşanmasında önemli bir değişken olduğunu gösteren bir diğer çalışma Morsünbül (2013) tarafından yapılmıştır. Çalışmada, 170 lise öğrencisinden oluşan bir grup, 182 üniversite öğrencisinden oluşan bir grup ve aynı yaş gruplarında eğitim görmeyen 154 kişilik bir grup karşılaştırılmıştır. Lise öğrencileri kendilerini yetişkin olarak tanımlamamıştır. Üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmı kendilerini kimi yönlerden yetişkin olarak gördüklerini kimi yönlerden ise yetişkin olarak görmediklerini belirtmiştir. Bu grupla aynı yaş aralığında olmasına karşın öğrenci olmayan gruptaki bireylerin büyük bir kısmı kendilerini yetişkin olarak ifade etmiştir. Öğrenci olmayan gruptaki kişilerin tümünün kalıcı bir işte çalışıyor olmalarının ve kendi sorumluluklarını üstlenmiş olmalarının bu sonuçlarla ilişkili olabileceği vurgulanmıştır. Bunun yanında, bireylerin risk alma davranışları arasındaki farklar incelenmiştir. Üniversite öğrencileri en çok risk alan grup iken öğrenci olmayan ve çalışan grup en az risk alan gruptur. Bu sonuç, öğrenci olmayan grubun yaş değişkeni açısından beliren yetişkinlik döneminde olmalarına karşın, dönem özelliklerini yansıtmadıklarını göstermektedir.

Tüm bu araştırmalardan elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye'de beliren yetişkinlik döneminin yaşanıp yaşanmamasının eğitim durumuna ve kentte ya da kırsalda yaşamaya bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği söylenilebilir.

Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Alanyazında psikolojik iyi oluşun pek çok değişkenle birlikte incelendiği görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ile ilgili kabul edilen ilk çalışma, Ryff (1989)'in Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'ni geliştirirken yaptığı çalışmadır. Bu çalışmada, ölçeğin alt boyutları göz önünde bulundurularak genç (18-29 yaş), orta yaşlı (30-64) ve yaşlı (65 ve yaş üstü) olmak üzere 3 farkı yaş grubundaki bireyler karşılaştırılmıştır.

‘Kendini kabul’ ve ‘diğerleriyle olumlu ilişkiler’ boyutlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark gözlenmezken; ‘çevresel hâkimiyet’ ve ‘özerklik’in genç yetişkinlikten orta yaş dönemine doğru arttığı ve ‘yaşam amacı’ ve ‘kişisel gelişim’in orta yaştan yaşlılığa doğru düştüğü saptanmıştır. Cinsiyet açısından bakıldığında ise kadınların ‘bireysel gelişim’ ve ‘diğerleriyle olumlu ilişkiler’ boyutlarındaki puanları erkeklere göre daha yüksektir.

Ryff ve Singer (2008)’nin yaptığı bir başka çalışma da eğitim düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma verilerine göre, eğitim düzeyi yüksek kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri de yüksektir. Bunun yanında, düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin ‘yaşam amacı’ boyutundan düşük puan aldıkları gözlemlenmiştir.

Ryff ve Heidrich (1997) genç, orta yaşlı ve yaşlı olmak üzere 3 gruba ayırdıkları 308 kişiden oluşan grupla yürüttükleri çalışmalarında bireylerin şimdiki ve gelecekteki psikolojik iyi oluş değerlendirmelerini ve bu değerlendirmelere etki eden faktörleri belirlemeyi amaçlamışlardır. Genç yetişkinlerin ileri yetişkinlikte psikolojik iyi oluşlarının artacağına dair beklentisi artarken; orta yaştaki katılımcıların yaşlılık dönemine geldikçe psikolojik iyi oluşlarının artacağına dair beklentilerinin daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Yaşlı grup ise şu anki psikolojik iyi oluş düzeylerini koruyacaklarını ya da bu seviyenin zamanla düşeceğini ön görmektedirler. Ek olarak, genç yetişkinlerde yaşam etkinlikleri; orta yaştakilerde aile ve arkadaş alanı; yaşlı grupta ise iş ve eğitim deneyimleri psikolojik iyi oluşu etkileyen en önemli faktörlerdir.

Ryff ve arkadaşları (1994), 215 orta yaşlı ebeveyn ile yürüttükleri çalışmada, ebeveynlerin çocuklarına yönelik algıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki bağlantıyı incelemişlerdir. Sonuçlar, çocukların kişisel ve sosyal uyum düzeyleri ile ebeveynlerin kendini kabul, yaşam amacı ve çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Çocukları uyumlu olan ebeveynlerin genel olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır.

Tüm bu çalışmalara ek olarak, yurt dışında kişisel ve kültürel farklılıklar göz önünde bulundurularak psikolojik iyi oluş düzeyinin nelere göre ve nasıl değiştiği üzerine yapılan birçok çalışma vardır (September ve ark., 2001; Brown ve Ryan, 2003; Roothman ve ark., 2003; Shields ve Price, 2005; Lindfors ve ark., 2006).

Türkiye'de psikolojik iyi oluş ile ilgili ilk çalışma Cenkseven (2004) tarafından 17-28 yaş arasındaki 500 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Cenkseven (2004), bu çalışmada 'Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'ni (Ryff, 1989) Türkçe'ye uyarlamıştır. Yaptığı çalışmada, Türkçe'ye uyarladığı bu ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği, Rotter'ın İç-Dış Kontrol Ölçeği, Eysenck Kişilik Envanteri, Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri'ni kullanmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik ve öznel iyi oluşları ile cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, sağlık durumu, dışadönüklük, nevrotizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkileri, boş zaman etkinlikleri ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk seviyeleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçları, psikolojik iyi oluşun cinsiyet, dışadönüklük, nevrotizm, öğrenilmiş güçlülük, dış kontrol odağı inancı, flört, ebeveyn ve arkadaşlarla ilişkilerde ve serbest zaman etkinliklerinde algılanan hoşnutluk değişkenleri tarafından yordandığını göstermiştir. Ek olarak, Cenkseven (2004) kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu vurgulamıştır.

Cenkseven (2004)'in Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamasının ardından, Türkiye'de bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar git gide artmaya başlamıştır. Konu ile ilgili yapılan ikinci çalışma ise yine üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen değişkenleri saptamayı amaçlamıştır (Doğan, 2006). Psikolojik İyi Oluş ve Algılanan Sosyal Destek Ölçekleri'nin kullanıldığı çalışmada, düzenli egzersiz yapan, ailesi ve arkadaşlarından aldığı sosyal desteği olumlu algılayan ve geleceğine dair olumlu düşüncelere sahip olan gençlerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin diğerlerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
Aynı zamanda, alkol ve sigara kullanımı ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkinin de incelendiği çalışmada herhangi anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Alanyazında, psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmaların birçoğu üniversite öğrencileri ile yapılmış olsa da diğer gruplar ile yapılan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Timur (2008), boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireyler ile yürüttüğü çalışmada, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya toplamda 224 kişi katılmış ve katılımcılar iki farklı gruptan seçilmiştir: boşanmak üzere mahkemeye başvuran çiftler ve evli çiftler. Çalışmada, Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Eş Destek Ölçeği ve Evlilik Uyum Ölçeği kullanılmıştır.Bu

ölçeklerdeki değişkenlerden sadece evlilik durumunun psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu verisine ulaşılmıştır.

Hamurcu (2011) ise ergen bireylerle yürüttüğü çalışmada, ergenlerin psikolojik ihtiyaçları, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Kayseri il merkezindeki 3 farklı türdeki lisede eğitim gören 1250 ergen ile yürütülen çalışmada, 'Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği', 'Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği' ve 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, ergenlerin cinsiyetleri ile yaşam amacı ve öz kabul düzeyleri; okul türleri ile çevresel hâkimiyet ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri; sınıf seviyeleri ile yaşam amacı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Ek olarak, ergenlerin ebeveyn eğitim düzeyleri ve psikolojik iyi oluş boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Baba eğitim düzeyi ile özerklik ve bireysel gelişim boyutları; anne eğitim seviyesi ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı boyutları arasında anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Ergenlerin başarı ihtiyaçları incelendiğinde ise, bu değişkenin ergenlerin tüm psikolojik iyi oluş boyutları (özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, öz kabul) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde akademik, duygusal ve sosyal yetkinlik inançları ile tüm psikolojik iyi oluş boyutları arasında pozitif bir ilişki vardır.

Bağlanma Tarzları ile İlgili Yapılan Araştırmalar

1900'lü yıllarda bağlanma kuramı ilk ortaya atıldığında yapılan ilk çalışmalar çoğunlukla bağlanma tarzlarını ve bağlanma tarzları ile ilişkili değişkenleri anlamaya yöneliktir. Meyers (1998) çalışmasında; kişisel yetkinlik, psikolojik sıkıntılar, öz saygı, savunma mekanizmaları gibi duygu ve kaygılar ile ilişkili olan kişilik özelliklerinin yetişkin bağlanması ile ilişkisini incelemiştir. 323 üniversite öğrencisi ile yapılan bu çalışmanın bulguları, güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzına sahip bireylere kıyasla kişisel yetkinliklerinin ve öz saygılarının daha yüksek olduğunu ve psikolojik sıkıntılarının daha az olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, bireylerin bağlanma tarzları ile stres ve kaygıyı yönetme becerileri arasında bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Bir diğer çalışmada, Mickelson ve arkadaşları (1997), bağlanma kuramını sosyo-demografik özellikler, çocukluk travmaları, çocuklukta algılanan ebeveyn tutumları,

yetişkin psikopatolojisi ve kişilik özellikleri ile ilişkisi açısından kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Çalışmada, %59'su güvenli, %25'i kaçınan, %11'i ise kaygılı bağlanma tarzına sahip bireylerle çalışılmıştır. Sosyo-demografik özelliklerden beyaz ırka dahil olmak, orta sınıfta yer almak, orta yaşlı olmak, evli olmak değişkenleri ile bağlanma tarzı arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Çocukluğunda zorluklar yaşayan her birey yetişkinlikte güvensiz bağlanma geliştirmezken çocuklukta kişiler arası ilişkilerde yaşanan travmatik olayların kaygılı ve kaçınan bağlanma ile anlamlı ve olumlu bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ile kaçınan bağlanma arasındaki ilişki kaygılı bağlanmaya kıyasla daha yüksektir. Son olarak; kişilik özellikleri ve bağlanma arasındaki ilişki incelendiğinde güvenli bağlanma ile yüksek öz saygı, hayatını kontrolüne sahip olduğu inancı, dışa dönüklük ve yeni deneyimlere açık olmak arasında anlamlı olumlu bir ilişki; kaygılı ve kaçınan bağlanma ile ise hayatının tamamen dış faktörlerin kontrolünde olduğu algısı, nevrotizm, içe dönüklük ve yeni deneyimlere açık olmamak arasında anlamlı olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kişilik özellikleri ve çocukluk deneyimleri ile bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesinin yanında, üzerinde çok yoğun çalışılan konulardan biri yetişkin bağlanma tarzları ile romantik ilişkide ilişki doyumu, ilişki kalitesi, partnerler arası destek arama ve destek verme, çatışma çözme gibi değişkenler arasındaki ilişkidir (Hazan ve Shaver, 1987; Hazan ve Shaver, 1990; Hazan ve Shaver, 1994; Pistole, 1995; Collins ve Read, 1990; Simpson ve diğ., 1992). Güvenli bağlanma tarzına sahip bireyler en önemli aşk deneyimini mutlu, arkadaşça ve güvenilir olarak tanımlarlar (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan bağlanma tarzına sahip bireyler ise romantik ilişkilerinde yakınlık kurmaktan korkan, duygularını hem çok yoğun hem de çok zayıf yaşayan ve kıskanç bireyler olarak tanımlanırken; kaygılı bağlanma tarzına sahip bireyler romantik ilişkilerinde takıntılı, tutarsız, duygusal açıdan stabil olmayan, cinsel açıdan aşırı istekli ve aşırı kıskanç bireyler olarak tanımlanırlar.

Farklı bağlanma tarzlarına sahip bireyler arasındaki önemli farklardan biri de romantik ilişkilerinin süresidir. Güvenli bağlanan bireylerin ilişkileri ortalama 10.02 yıl; kaçınarak bağlanan bireylerin ilişkileri ortalama 5.97 yıl; kaygılı bağlanan bireylerin ilişkileri ise ortalama 4.86 yıl sürmektedir (Terzi, 2014).

Bir başka çalışma daha önce bir ya da daha fazla ciddi romantik ilişki deneyimi olan 137 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür (Pistole, 1995). Çalışmada, bağlanma tarzları ile ilişki doyumu ve çatışma çözme tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin, kaçınan ve kaygılı/belirsiz bağlanma tarzına sahip bireylere kıyasla ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda, güvenli bağlanan bireylerin çatışmaları çözerken daha çok hem kendisine hem partnerine odaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Kaygılı/belirsiz bağlanan bireyler daha çok partnerinin isteklerine uyum sağlama eğilimi gösterirler. Kaçınan bağlanma tarzına sahip bireyler ise direkt olarak çatışmanın en problemli noktalarına odaklanırlar.

Simpson ve diğerleri (1992) 83 çift ile yürüttükleri çalışmalarında, stres yaratan durumlar karşısında çiftlerin destek verme ve destek arama davranışları ile bağlanma tarzları arasında ilişki olup olmadığını araştırmışladır. Güvenli ve kaçınan bağlanma tarzına sahip bireylerin destek arama ve destek verme davranışları arasında anlamlı farklar olduğu gözlemlenmiştir.

Güvenli bağlanan kadınlar kaçınarak bağlananlara kıyasla stresli bir durum ile karşılaştıklarında partnerlerinden gelecek destek arayışına girerler. Güvenli bağlanan erkekler ise partnerleri stresli bir durumla karşılaştığında kaçınarak bağlanan erkeklere kıyasla destek vermeye daha açıktır. Kaygılı bağlanma tarzına sahip bireylerin ise destek verme ve arama davranışları ile bağlanma tarzları arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır.

2000'li yıllarda bağlanma alan yazınında, çoğunlukla bebeklikten başlayan ve yetişkinliğe kadar uzanan gelişimsel dönemlerde bağlanma tarzlarının gelişimini inceleyen boylamsal çalışmalara rastlanmaktadır (Waters ve diğ., 2000).Waters ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, Ainsworth'un Yabancı Ortam Deneyi çalışmasına katılan 1 yaşındaki 60 katılımcıdan 50'si ile 20 yıl sonra tekrar görüşülmüş ve Berkeley'in 'Yetişkin Bağlanma Görüşmesi' yürütülmüştür. Katılımcıların %72'sinin bebeklikteki güvenli ya da güvensiz bağlanma tarzlarının genç yetişkinlik döneminde de değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bağlanma tarzlarının bebeklikten genç yetişkinliğe değişmesi ise yaşanan olumsuz deneyimlerle açıklanmaktadır. Olumsuz deneyimler anne ya da babayı veya her ikisini de kaybetme; anne babanın boşanması; anne, baba ya da çocuğun hayati bir

hastalığının olması; anne, babanın psikolojik bir rahatsızlığının olması; çocuğun anne-babası tarafından fiziksel ya da cinsel tacize maruz kalması durumlarından biri ya da birden fazlası olabilir.

Benzer bir çalışmada, 153 bebeğin bağlanma tarzlarını belirlemek için Ainsworth'un Yabancı Durum yöntemi kullanılmış ve aynı bireylere ergenlik döneminde tekrar ulaşılarak 'Yetişkin Bağlanma Görüşmesi' yapılmıştır (Hamilton, 2000). Bebeklik döneminden ergenlik dönemine katılımcıların %77'sinin bağlanma tarzında değişiklik olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak, bir önceki çalışmaya benzer şekilde bu dönem aralığında bağlanma tarzlarında gözlemlenen değişiklikler ile yaşanan olumsuz deneyimlerin ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Türkiye'de bağlanma ile ilgili alan yazın incelendiğinde bağlanma ile birçok farklı değişken arasındaki ilişki incelenmiş ve okul öncesi çocukluk döneminden başlayarak yetişkinliğe kadar birçok farklı gelişimsel dönemdeki birey ile çalışmalar yürütülmüştür.

Koçak ve Karasu (2016) bağlanmanın ergenlikte özerkliğin yordayıcısı olup olmadığı ile ilgili çalışmışlardır. 423 lise öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında erkek bireylerin daha çok güvenli bağlanma geliştirdiği; kız öğrencilerin ise daha çok korkulu bağlanma geliştirdiği sonucuna varmışlardır. Aynı zamanda, güvenli bağlanmanın ergenlerin özerk davranışları ile anlamlı olumlu bir ilişkisi olduğu sonucunda ulaşılmıştır.

Bir diğer çalışma beliren yetişkinlerin bağlanma tarzlarının kimlik statüsü üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yürütülmüştü. 18-25 yaş aralığındaki 406 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada Türkçe'ye Sümer ve Güngör (1999) tarafından uyarlanan İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ve Türkçe'ye Oskay (1997) tarafından uyarlanan Objektif Ego Kimlik Statüleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, güvenli bağlanma tarzı başarılı kimlik kazanımında önemli bir rol oynamaktadır. Güvensiz bağlanma tarzları ise kimlik arayışı ve kimlik kargaşası statüleri üzerinde pozitif yönde yordayıcı bir etki göstermektedir.

Okul öncesi çocuklar ile yürütülen bir diğer çalışma çocuk ile ebeveynlerin bağlanma güvenlikleri ve çocuk yetiştirme tutumlarını incelemeyi amaçlamıştır. 4-6 yaş arasındaki 65 çocuk ile yürütülen çalışmada, "Oyuncak Öykü Tamamlama Testi" kullanılmış ve çocuklardan uygulamacı tarafından her biri bağlanma güvenliği ile ilgili

bir konu içeren öyküleri tamamlamaları istenmiştir. Araştırma sonucunda annelerine güvensiz bağlanan çocukların güvenli bağlanan çocuklara göre anksiyete-içedönüklük düzeylerinin daha yüksek olduğu, ayrıca duygu düzenleme becerilerinin anneye bağlanma biçimine göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bunun yanı sıra güvensiz bağlanma biçiminin erkek çocuklarda daha fazla görüldüğü ve yine erkek çocukların kız çocuklara göre daha fazla kızgın-saldırgan davranış sergiledikleri bulunmuştur (Ural ve diğ., 2015).

Sümer ve Şendağ (2009) orta çocukluk döneminde bağlanmanın öznel benlik alanları (akademik yeterlik, atletik yeterlik, sosyal onay, fiziksel görünüm ve davranıştan hoşnut olma) ve kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini inceledikleri bir çalışma yürütmüşlerdir. Bunun yanında, çalışmada bağlanmanın çocukların benliğini değerlendirmeleri aracılığı ile kaygı üzerinde etkisi olabileceği varsayımıyla bu görüş de test edilmiştir.

Bir ilköğretim okulundan 5. ve 6. sınıf öğrencisi toplamda 194 kişi ile yürütülen çalışmada, 'Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği' ve 'Harter Benlik Algısı Ölçeği' kullanılmıştır. 12 yaş grubundaki 6. sınıf öğrencileri geç orta çocukluk dönemindelerdir ve 5. sınıf öğrencilerine kıyasla ebeveyn bağlanmalarının daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Ek olarak, 6. sınıf öğrencilerinin benlik değerlerinin, 5 sınıf öğrencilerine kıyasla daha düşük olduğu ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benlik alanlarına anne ve babaya bağlanmanın etkisi ayrı ayrı incelendiğinde, babaya bağlanmanın akademik yeterlik, atletik yeterlik, davranıştan hoşnut olma ve kaygı değişkenlerini daha fazla etkilediği; anneye bağlanmanın ise sosyal kabul değişkeni üzerinde daha anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Cinsiyet ve bağlanma tarzlarının utanç, suçluluk ve yalnızlık duyguları üzerindeki yordayıcı gücünü sınayan çalışma sonucunda, cinsiyet değişkeninin tek başına yalnızca utanç duygusunu yordadığı bulgulanmıştır. Bağlanma tarzlarının yordayıcılığı ele alındığında, utanç duygusunun güvenli ve kayıtsız bağlanma ile yordandığı; buna nazaran suçluluk duygusu üzerinde yalnızca kayıtsız bağlanmanın yordayıcı gücünün bulunduğu tespit edilmiştir (Akbağ ve İmamoğlu, 2010).

Türkiye'de romantik ilişkiler ve yetişkin bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan biri Bahadır (2006) tarafından 17-32 yaş aralığındaki romantik ilişkisi olan bireyler ile yapılmıştır. Çalışmanın amacı,

bireylerin romantik ilişkilerindeki bağlanma tarzları, ilişkinin özellikleri (ilişki süresi, ilişkinin sürmesinin önemi, ilişkide güven duygusu, ilişkide yaşanan çatışmaların sıklığı), çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunun düzenlenmesi arasındaki ilişkileri incelemektir. Bağlanma tarzları ve ilişkinin özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde; kaygılı bağlanma tarzları sahip bireylerin ilişkilerine daha fazla önem verdikleri ve ilişkide daha sık çatışma algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda, kaygılı bağlanan bireyler ilişkide yakınlık ve güven duygusunu daha fazla önemsemektedirler. Farklı olarak, kaçınan bağlanma ile ilişki özellikleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Bağlanma tarzları ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki incelendiğinde ise kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzına sahip bireylerin olumsuz duygu durumunu düzenleme konusunda kendilerine daha az güvendikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Son olarak, bağlanma tarzları ile çatışma çözme stratejileri arasında anlamlı ilişkiler olduğu göze çarpmaktadır.

Kaçınan bağlanma tarzı ile kaçınma stratejisi arasında anlamlı olumlu bir ilişki vardır. Kaygılı bağlanma tarzı ise kaçınma, zorlama, uyma, iş birliği stratejileri ile anlamlı olumlu bir ilişki içerisindedir.

Tutarel, Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) çalışmalarını, yaş ortalaması 41 olan 100 evli çift grubu ile yürütmüşlerdir. Çalışmalarında, bağlanma tarzları ile evlilik uyumu, benlik saygısı ve yüklemeler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Evlilik uyumu açısından bakıldığında, güvenli bağlanan bireylerin bu değişken açısından en yüksek puanı aldıkları ve korkulu bağlanan bireylerin ise en düşük puanı aldıkları görülmüştür. Araştırmada, dikkat çeken bulgulardan biri saplantılı bağlanan bireylerin evlilik uyum düzeylerinin güvenli bağlananlara yakın olması ve korkulu bağlananlardan yüksek olmasıdır. Tutarel- Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) bu durumu Türk kültürüne özgü değerler ile açıklamışlardır. Türk kültüründe romantik ilişkilerde partneri sahiplenme ve kıskanma davranışlarının normal karşılandığı ve hatta olumlu kabul edildiği vurgulanmıştır. Saplantılı bağlanan bireylerin evlilik uyumlarını yüksek algılaması da bu nedenle anlaşılır karşılanabilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Alan yazında, bilişsel duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar en başından itibaren çoğunlukla depresyon, kaygı, stres gibi olumsuz duygu durumlarının bilişsel duygu düzenleme ile ilişkisini açıklamayı amaçlamıştır.

Garnefski ve arkadaşları (2002a), çalışmalarında 99 klinik ve klinik olmayan iki grubu karşılaştırmışlardır. Klinik gruptaki katılımcılar depresyon ya da kaygı semptomları taşırken; diğer grup herhangi bir semptom taşımamaktadır. Çalışmanın amacı, bu iki grubun bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaları arasında fark olup olmadığını görmektir. Depresyon ya da kaygı semptomları taşıyan bireylerin kendini suçlama ve felaketleştirme stratejilerini; herhangi bir semptom taşımayan bireylerin ise olumlu yeniden değerlendirme stratejisini sıklıkla kullandığı gözlemlenmiştir.

Bir diğer çalışmada, ergen ve yetişkin bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaları açısından farklılıkları ve bu stratejilerin kaygı, depresyon semptomları ile arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır (Garnefski ve arkadaşları, 2002b). İki grupta da kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme stratejilerini sıklıkla kullanan bireylerin kaygı ya da depresyon semptomlarını daha sık deneyimlediği gözlemlenmiştir. Ek olarak, ergen bireylerin olumlu yeniden değerlendirmeyi yetişkin bireylere kıyasla çok daha az kullanıyor olması bu iki grup arasındaki en önemli farktır. Yani, ergen bireylerin yetişkin bireyler kadar yaşadıkları olumsuz olaylara olumlu anlamlar yüklemeye çalışmadıkları söylenebilir.

Yaşlılar ile yürütülen boylamsal bir çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyona ilişkin semptomlar arasındaki ilişki incelenmiştir (Kraaij ve ark., 2002). Sonuçlar, depresyona ilişkin semptomları deneyimleyen yaşlı bireylerin diğerlerine oranla daha sık ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerini kullandığını ve daha az olumlu yeniden değerlendirme stratejisini kullandığını göstermektedir.

Stratejilerin kullanılması ve depresyona ilişkin semptomlar arasındaki ilişkiyi cinsiyet açısından inceleyen bir başka çalışma, kadınların ruminasyon, felaketleştirme ve pozitif yeniden odaklanma stratejilerini erkeklere kıyasla daha sık kullandığını ortaya koymuştur (Garnefski ve ark., 2004).

Son yıllarda bilişsel duygu düzenleme ve olumsuz duygu durumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülen çalışmalar devam etse de (Raio ve arkadaşları,

2013; Miklodi ve arkadaşları, 2014) pozitif psikoloji alan yazınında da bilişsel duygu düzenleme ile ilgili çalışmalara rastlanmaktadır. Örneğin; Antoine ve arkadaşları (2018) çalışmalarında, 6 haftalık pozitif psikoloji müdahale programının kaygı, depresyon gibi olumsuz duygu durumları ile ilişkisinin yanında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve bilinçli farkındalığın etkisini incelemişlerdir. 6 ana bileşenden oluşan müdahale programının bir bölümünde katılımcılardan olumsuz olayları tekrar değerlendirmeleri ve bu olayın potansiyel faydalarının neler olabileceğini düşünmeleri istenirken bir diğer bölümde yaşadıkları olumsuz olaylar sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve hisleri gözlemlemeleri ve devamında bilinçli farkındalık ile nefes almaları ya da yürümeleri istenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular, bilinçli farkındalığın, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin devreye girmesinde ve dolayısıyla hissedilen depresyon, kaygı ve stres seviyesinin düşmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ek olarak, araştırmada uygulanan pozitif psikoloji müdahale programı olumlu yeniden değerlendirme ve kabul stratejilerinin kullanımını arttırırken; başkalarını suçlama stratejisinin kullanımını azaltmaktadır.

Türkiye'de bilişsel duygu düzenleme ile ilgili alan yazına öncülük eden çalışmalardan biri "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği"nin 18 itemli kısa formunun (Garnesfki ve diğ., 2001) Türkçe'ye uyarlanması için yürütülen çalışmadır (Çakmak ve Çevik, 2010). Bu çalışma, 317 Türk üniversite öğrencisi ile yürütülmüş ve ölçeğin Türkçe versiyonun güvenilirliği ve geçerliliği, doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak test edilmiştir. Çalışma sonunda ise toplamda her biri ikişer madde içeren 9 alt ölçekten oluşan bir ölçek ortaya konmuştur. Bu çalışmada ise Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Onat ve Otrar (2010) tarafından uyarlanan formu kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme becerilerini belirlemek amacıyla kullanılması uygun görülmüştür.

Ataman (2011), çalışmasında üniversite öğrencilerinin stres veren olaylar karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ve bilişsel başa çıkma yöntemlerini kullanmaları ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla ruminasyon (düşünceye odaklanma) ve bakış açısına yerleştirme stratejilerini daha sık kullandığı ortaya konmuştur. Aynı zamanda, olumlu yeniden odaklanma stratejisi depresyon düzeyindeki azalmayı açıklarken;

ruminasyon ve yıkım kaygı seviyesindeki artışı açıklamaktadır. Kabul etme stratejisi ise hem kaygı hem de depresyon seviyesindeki düşüşü açıklamaktadır.

Genç yetişkinlerle yapılan bir diğer çalışmada, cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin birlikte ve ayrı ayrı saldırganlığı ortaya çıkarma tarzları (fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, dürtüsel saldırganlık, saldırganlıktan kaçınma) ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir (Çelik ve Kocabıyık, 2014). Bulgular, cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin birlikte fiziksel ve sözel saldırganlık ifade tarzları ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Dürtüsel saldırganlık ve saldırganlıktan kaçınma ifade tarzları ise yalnızca bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkilidir.

Diğer bir çalışmada Kocabıyık ve diğerleri (2012) tarafından genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzları ile ilişkisel bağımlı benlik kurguları arasında ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmada ayrıca genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının, ilişkisel bağımlı benlik kurgusu düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve ilişkisel bağımlı benlik kurgusu özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır. Araştırma bulguları, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bazı boyutları (kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek, bakış açısına yerleştirmek) ile ilişkisel bağımlı benlik kurgusu arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bazı boyutlarının (kendini suçlama, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek) ilişkisel bağımlı benlik kurgu düzeyine göre farklılaştığı ve kadınların ilişkisel bağımlı benlik kurgusu düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Hem yurt dışındaki hem de Türkiye'deki alan yazın incelendiğinde, duygu düzenleme ve bağlanma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara kıyasla, bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmaların çok daha az olduğu dikkat çekmektedir.

Bu konudaki çalışmalardan biri Tahran'da devlet üniversitelerinde öğrenim gören toplamda 536 öğrenci ile yürütülmüştür (Besharat ve Shahidi, 2014). Çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, bağlanma tarzları ile duyguları tanımlama ve ifade etme zorluğu olarak tanımlanan aleksitimi arasındaki ilişkideki aracı etkisini incelemek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular, duygu düzenleme stratejilerinin hem aracılık etkisinin hem de tek başına aleksitimi üzerinde yordayıcı etkisinin olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, spesifik olarak bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma tarzları arasındaki ilişki de incelenmiş ve güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlananlara kıyasla bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu olanları daha sık kullandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alikhani ve Farhadi (2017) ise çalışmalarında evliliğinde çatışmalar yaşayan 60 kadın ile daha seyrek çatışma yaşayan 60 kadını bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma tarzları açısından karşılaştırmışlardır. İki grubunun her iki değişken açısından da farklılaştığı gözlemlenmiştir.

Evliliğinde çatışma yaşayan kadınlar diğer gruba kıyasla güvensiz bağlanma tarzına sahiptir ve bu bireyler plana yeniden odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme gibi uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha az kullanmaktadır.

Psikolojik İyi Oluş ve Bağlanma Tarzları Arasındaki İlişki İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Güvenli bağlanma psikolojik gereksinimlerin giderilmesiyle bağlantılı olması sebebiyle psikolojik iyi oluşla oldukça ilişkili bir kavramdır. Çünkü bireye temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılaması fırsatını sunar. Alan yazında, beliren yetişkinlerin bağlanma tarzları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen çok fazla araştırmaya rastlanmasa da ilgili araştırmalardan biri Love ve Murdock (2004) tarafından yapılmıştır. Çalışmada, spesifik olarak aile türlerindeki (sağlam, biyolojik, üvey) bağlanma tarzlarının psikolojik iyi oluş ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma bulguları, sağlam ve biyolojik ailedeki beliren yetişkinlerin bağlanma tarzları arasında farklılıklar olduğunu gösterse de psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı bir fark olmadığını işaret etmektedir. Ek olarak, biyolojik aileye sahip bireyler üvey ailedeki

bireylere kıyasla güvenli bağlanma geliştirmektedir ve buna bağlı olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamı bir fark gözlemlenmiştir.

Bir diğer çalışma, 18-29 yaş aralığında olan ve hayatlarında bir geçiş döneminde olduğunu belirten 213 beliren yetişkin ile yürütülmüştür. Çalışmada, bireylerin bağlanma tarzları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin yanı sıra sosyal destek doyumunun bu iki değişkenin ilişkisine nasıl bir etkisi olduğu da araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, psikolojik iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında olumlu; kaçınan bağlanma ile ise olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ek olarak, sosyal destek doyumunun, kaygılı bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye etkisinin olduğu; kaçınan bağlanma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye ise etkisinin olmadığı saptanmıştır (Lane ve Fink, 2015).

Alan yazında, beliren yetişkinlik dönemi dışında ergenlik, yetişkinlik ve geç yetişkinlikteki bireylerin bağlanma tarzları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Abubakar ve diğ., 2013; Homan, 2016; Jin ve Wang, 2016).

Kenya'da, ergenlik dönemindeki engelli olan ve olmayan toplamda 296 bireyle yapılan çalışmada, bağlanma tarzları ve kişilik oluşumu arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma yürütülmüştür. Elde edilen bulgular, kişilik oluşumunun bağlanma tarzları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi kısmen etkilediğini göstermektedir. Aynı zamanda, Kenya'daki hem engeli olan hem de olmayan bireylerin bağlanma tarzları ile psikolojik iyi oluşları arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu vurgulanmıştır. (Abubakar ve diğ., 2013).

Bir diğer çalışma, Amerika'daki bir üniversitede eğitim gören ve 18 ile 42 yaş aralığındaki uluslararası öğrenciler ile yürütülmüştür. (Jin ve Wang, 2016). Çalışmanın amacı, yetişkin bağlanma tarzları, zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Sonuçta ise hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma tarzına sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin güvenli bağlananlara kıyasla düşük olduğu saptanmıştır.

Homan (2016), bebeklikten yetişkinliğe farklı dönemlerde bağlanmanın önemi ile ilgili birçok çalışma varken geç yetişkinlikte bağlanma konusunun yeterince dikkate alınmadığını belirtmiştir. Geç yetişkinlikteki bireylerin bağlanma tarzları ve psikolojik

iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasını, yaş ortalaması 70.40 olan yetişkinlerin katılımıyla gerçekleştirmiştir. Güvenli bağlanma geliştirmiş geç yetişkinlerin diğer bağlanma tarzlarına sahip geç yetişkinlere kıyasla, kendilerini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğu, kişisel gelişim aktivitelerine daha fazla zaman harcadıkları, yaşam amacı ve anlamı algılarının daha olumlu olduğu, ilişkilerindeki doyumun daha yüksek olduğu, karşılaştıkları durumları yönetirken daha fazla kontrol sahibi oldukları ve son olarak yaşamlarını daha çok kendi inançlarına uygun olarak şekillendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer deyişle, çalışma bulguları güvenli bağlanmanın diğer gelişim dönemlerindeki bireylerin psikolojik oluş ile olumlu ilişkisine benzer olarak geç yetişkinlikte de psikolojik iyi oluşun altı boyutu ile olumlu bir ilişki olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Türkiye'de yürütülen çalışmaların çoğu bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlamıştır (Terzi ve Cihangir-Çankaya, 2009; Baytemir, 2014). Alan yazında, psikolojik iyi oluş ve bağlanma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma ise Erdem ve Kabasakal (2015) tarafından yürütülmüştür. Çalışmada psikolojik iyi oluş; klinik, ruh sağlığı ve yaşam boyu gelişim kuramlarının entegrasyonuna dayanan pozitif işlevselliğin çok boyutlu formülasyonu ile ele alınmıştır. Psikolojik iyi oluşun altı bileşeni (öz kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim) ile bağlanma boyutları arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören 239 öğrenci ile yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin hem arkadaş ilişkilerinde hem de romantik ilişkilerde sahip olduğu bağlanma tarzlarının psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları, her iki ilişki türünde sahip olunan bağlanma tarzları ile bireylerin psikolojik iyi oluşları arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Bir diğer deyişle, her iki ilişki türünde de kaygı ve kaçınmanın yüksek olması ile psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olması ilişkilidir.

Psikolojik İyi Oluş ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alan yazında, bireylerin psikolojik iyi oluşları ve kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların çoğu genç yetişkinler ve yetişkinlerle yürütülmüştür.

Bu araştırmalardan biri, Gross ve John (2003) tarafından yaş ortalaması 21 olan ve üniversite öğrencilerinden oluşan 210 kişilik bir katılımcı grubuyla yapılmıştır. Çalışmanın amacı, duyguları bastırma stratejisinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif yeniden gözden geçirme stratejisinin genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş alt boyutları üzerindeki etkisini incelemektir. Elde edilen bulgulara dayanarak, pozitif yeniden gözden geçirme stratejisini sıklıkla kullanan bireylerin psikolojik iyi oluşun çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, kendini kabul boyutlarında daha az kullanan ya da kullanmayan bireylere kıyasla daha iyi bir noktada oldukları ve aynı zamanda daha net bir yaşam amacına sahip oldukları belirtilmiştir.
Bunun aksine, duyguları bastırma stratejisini sıklıkla kullanan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri oldukça düşüktür. Duygularını bastırmaları ilişkilerinde kendileri gibi olmamalarına yol açtığından psikolojik iyi oluş boyutları arasından diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda düşük puan aldıkları belirtilmiştir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik iyi oluş ilişkisini kapsamlı şekilde inceleyen ilk çalışma Balzarotti ve arkadaşları (2014) tarafından yürütülmüştür. Yaşları 20 ile 87 arasında değişen 470 yetişkin yürütülen bu çalışmada, bireylerin yaş ve eğitim durumunun bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olup olmadığı ve stratejilerin psikolojik iyi oluş ile bağlantısı araştırılmıştır. Genel olarak bakıldığında, bireylerin daha uyumlu stratejiler olarak kabul edilen plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden değerlendirme stratejilerini, daha işlevsiz olarak kabul edilen başkalarını suçlama ve yıkım stratejilerine kıyasla daha sık kullandığı saptanmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, yaş ve eğitim durumu açısından incelendiğinde ise anlamlı sonuçlara ulaşılmamıştır. Son olarak, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik iyi oluşun boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Pozitif yeniden değerlendirme ve plana tekrar odaklanma ile psikolojik iyi oluş arasında çok güçlü olumlu bir ilişki vardır. Pozitif yeniden değerlendirme spesifik olarak kişisel gelişim, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kendini kabul alt boyutları ile; plana

tekrar odaklanma ise kişisel gelişim, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve özerklik boyutlarıyla olumlu bir ilişki içerisindedir. Ruminasyon, yıkım, kendini suçlama stratejileri ise düşük psikolojik iyi oluş düzeyiyle ilişkilidir. İşlevsiz olarak kabul edilen bu stratejileri sıklıkla kullanan bireyler özellikle psikolojik iyi oluşun kendini kabul, özerklik ve çevresel hakimiyet boyutlarında düşük puanlara sahiptir. Pozitif tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek ve kabul etme stratejileri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Bu çalışmayı takiben Mahmoudzadeh ve arkadaşları (2015) tarafından Tahran'da 3 farklı üniversitede eğitim gören toplamda 243 öğrenci ile yapılan çalışma, Balzarotti ve arkadaşlarının (2014) araştırmalarında elde ettiği bulguları destekler niteliktedir. Pozitif yeniden değerlendirme ve plana tekrar odaklama stratejileri ile yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi arasında çok güçlü olumlu ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda, yıkım stratejisi ile düşük psikolojik iyi oluş düzeyi arasında da pozitif bir ilişki vardır. Diğer bir değişle, yıkım stratejisinin kullanımı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi azalmaktadır.

Panahi ve diğerleri (2013), yaş ortalaması 27 olan 534 lisans üstü öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden hangilerinin daha sık kullanıldığını ve bu stratejilerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Bireylerin büyük çoğunluğunun (%67) sıklıkla uyumlu olarak kabul edilen pozitif yeniden değerlendirme stratejisini kullandığı; en seyrek kullanılan stratejinin ise işlevsiz olarak kabul edilen yıkım ve başkalarını suçlama olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Panahi ve arkadaşları (2016) uyumlu stratejilerin, işlevsiz stratejilere kıyasla daha sık kullanıldığını gösteren bu sonucu bireylerin eğitimli olması ile açıklamıştır. Stratejilerin kullanım sıklığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde ise daha önceki çalışmalarla tutarlı sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma bulguları, pozitif yeniden değerlendirme ve plana tekrar odaklanmanın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Başkalarını suçlama ve kabul etme ise bunun aksine psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı olumsuz bir etkiye sahiptir.

Tüm bu çalışmalardan farklı olarak Melody (2009) bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi kültürel açıdan ele almış ve kültürel farklılıkların bu iki değişken arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırma

katılımcı grubu, Hong Kong'ta eğitim gören 43 Kuzey Amerikalı ve 66 Hong Kong'lu Çin öğrenciden oluşmaktadır. Bu iki katılımcı grubu arasındaki kültürel farklılıkları saptamak amacıyla Hofstede'in geliştirdiği "Değer Araştırması Modülü (Hofstede's Values Survey Module (VSM 94)" kullanılmıştır.Kültürel farklılıklar güç aralığı, bireycilik, erillik, belirsizlikten kaçınma ve uzun dönem yönelimlilik değişkenleri açısından ele alınmıştır. Kuzey Amerikalı öğrenciler ile Hong Kong'lu öğrenciler karşılaştırıldığında iki grup arasında güç aralığı ve erillik değişkenleri açısında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Kuzey Amerikalı öğrenciler daha bireyci iken; Hong Kong'lu öğrencilerin belirsizlikten daha fazla kaçındığı ve daha fazla uzun dönem yönelimli oldukları gözlemlenmiştir. Elde edilen en önemli bulgu belirsizlikten kaçınma değişkeninin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkım ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişkiyi etkilemesi şeklindedir.

Türkiye'de bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen sadece bir çalışmaya rastlanmaktadır (Rıza, 2016). 200 evli birey ile yürütülen çalışmada, bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri ile evlilik doyumları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Rıza (2016), bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme stratejilerini olumlu; yıkım, kabul etme, kendini ve diğerlerini suçlama stratejilerini ise olumsuz olarak nitelendirmiştir. Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutları (özerklik, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, yaşam amacı, kişisel gelişim) arasında olumlu anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ise tüm alt boyutlar ile olumsuz anlamlı bir ilişki göstermektedir.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modelinde ve nicel araştırma deseninde hazırlanmıştır. Tarama modelli araştırmalar mevcut durumu betimleyen araştırmalardır (Karasar, 2011). İlişkisel tarama modeli iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlar. İlişkisel çözümleme iki türlü yapılabilir: korelasyon türü ilişki ya da karşılaştırma yolu ile elde edilen ilişkiler. Korelasyon türü ilişki aranan araştırmalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, birlikte bir değişme varsa bunun nasıl olduğu öğrenilmeye çalışılır (Karasar, 2011).

Korelasyonel araştırmalar ise kendi içinde ikiye ayrılırlar: keşfedici ve yordayıcı. Keşfedici araştırmalar değişkenler arası ilişkileri çözümleyerek önemli bir olayı anlamaya çalışmak için kullanılır. Yordayıcı araştırmalarda ise; değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek ilişki kurulan değişkenlerin birinden yola çıkmak suretiyle diğer değişkenin bilinen değerine karşılık gelen bilinmeyen değeri belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2012, Creswell, 2017). Bu araştırmada bağlanma tarzlarının ve bilişsel duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı gücü incelendiğinden yordayıcı korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni 18-25 yaş arasında beliren yetişkinlik dönemini süren İstanbul'da eğitim alan devlet ve vakıf üniversitesi öğrencileridir. Araştırmanın örneklemini, 2017-2018 eğitim öğretim yılında İstanbul ilindeki devlet üniversitesi olarak Marmara Üniversitesi, vakıf üniversitesi olarakta Maltepe Üniversitesi'nde eğitim gören 18-25 yaş arası üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Evrenden alınacak örneklem büyüklüğünün tespit edilmesinde, sürekli değişkenlerde örneklem büyüklüğünün tahmin edilmesi için önerilen formüllerden yararlanılarak (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014) örneklem büyüklüğü 377 kişi olarak tespit edilmiştir. Veri toplama araçlarının hatalı ve eksik doldurulma olasılıkları dikkate alınarak uygulamalar 537 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu öğrencilere ulaşmak için random küme örneklemi yönteminden yararlanılmıştır. Hatalı ve eksik doldurulan

ölçekler ayıklandıktan sonra geriye kalan 499 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Katılımcıların 271'i (%54.3) kadın, 228'i (%45.7) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması x=21.22, ss=1.67'dir. Minimum yaş 18 iken, maksimum yaş ise 25'tir. Katılımcıların 275'i (%55.1) Marmara Üniversitesi'nde, 224'ü (%44.9) Maltepe Üniversitesi'nde okumaktadır.

Veriler ve Toplanması

Veriler 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında toplanmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasından önce Maltepe Üniversitesi Etik Kuruldan çalışma izni, daha sonra Marmara Üniversitesi rektörlüğünden araştırma için izin alınmıştır. Araştırma için gerekli tüm izinlerin alınmasının ardından veri toplama araçlarını uygulamak amacıyla Maltepe Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'ne gidilmiştir. Veri toplama araçlarının uygulanması sınıf ortamında ve araştırmacının kontrolünde yapılmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara hem sözlü hem de yazılı olarak araştırma ile ilgili bilgi verilmiştir ve katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu ve diğer üç ölçek (Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği) bir arada verilmiştir. Yaklaşık olarak 15-30 dk içinde uygulama tamamlanmıştır. Uygulama sırasında öğrenciler tarafından yöneltilen her soru cevaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçeklerin psikometrik özellikleri ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorular yer almaktadır. Katılımcılar cinsiyet, yaş ve öğrenim gördüğü okul türü (devlet- vakıf) gibi sosyo-demografik özellikler ile ilgili soruları yanıtlamışlardır.

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ)

Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Ryff'ın altı boyutlu psikolojik iyi olma modeline dayanmaktadır. Bu ölçme aracı, psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçektir.

Ölçekte özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabul olmak üzere altı alt boyut bulunmaktadır. Her bir alt boyutu 14 maddeden oluşan ölçekte toplamda 84 madde bulunmaktadır. Ölçek, 6'lı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 504, en düşük puan ise 84'tür. Alınan yüksek puanlar, yüksek düzeyde psikolojik iyi olmayı, düşük puan ise düşük düzeyde psikolojik iyi oluş durumunu göstermektedir. Ölçekte bulunan 84 maddeden 44'ü olumlu 40'ı olumsuz ifadelerden oluşmaktadır ve olumsuz ifadeler ters madde olarak kodlanmaktadır.

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Akın (2008) tarafından yapılmıştır. PİOÖ'nin Türkçe ve orjinal form puanları arasındaki korelasyonlar, özerklik alt ölçeği için .94, çevresel hakimiyet için .97, bireysel gelişim için .97, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .96, yaşam amaçları için .96 ve öz-kabul için .95 olarak bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizinde toplam varyansın %68'inin açıklandığı ve maddelerin 6 faktörde toplandığı görülmüştür. Faktör yükleri .30 ile .94 arasında sıralanmaktadır. PİOÖ'nin iç tutarlılık güvenirlik katsayılarının .87 ile .96, test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise .78 ile .97 arasında değiştiği görülmüştür (Akın, 2008). Bu sonuçlara göre, Ryff'ın altı boyutlu psikolojik iyi olma ölçekleri Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Bu çalışmanın örneklem grubu için de iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve bu katsayılar özerklik alt boyutu için .73, çevresel hakimiyet alt boyutu için .76, bireysel gelişim alt boyutu için .77, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu için .82, yaşam amaçları alt boyutu için .77, öz-kabul alt boyutu için .80, psikolojik iyi olma toplam puanı için ise .93 olarak bulunmuştur.

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomew' un (1994) geliştirdiği ölçek, 1-7 arası basamaklardan oluşan likert tipli 30 maddelik bir ölçektir.

Bağlanma tarzlarıyla ilişkili farklı maddeler toplanarak bu toplamın her bir ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle bağlanma tarzlarını (güvenli, kayıtsız, saplantılı, korkulu) ölçmek amaçlanmaktadır. Bağlanma tarzlarının belirlenmesi katılımcının en yüksek puana sahip olduğu bağlanma tarzı dikkate alınarak bulunur. İÖA, Hazan ve Shaver'ın (1987; 1990; 1994) bağlanma ölçümündeki paragraflarından, Bartholomew ve Horowitz'in (1991) "İlişki Anketi" ve Collins ve Read'in (1990) "Yetişkin Bağlanma Ölçeği'nde" kullanılan maddelerden oluşturulmuştur (Akt., Sümer ve Güngör, 1999).

Ölçek Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Türk örneklemi üzerinde yeterli düzeyde güvenirlik, değişmezlik ve birleşen geçerliği gösterdiği, ancak bu iki ölçeğin katılımcıları bağlanma tarzları içinde gruplandırma açısından yeterli düzeyde çalışmadığı bulunmuştur. İkinci çalışmada, öncelikle birinci çalışmanın bulguları tekrarlanmış ve dört temel bağlanma tarzının Türk kültüründe de dörtlü bağlanma modeli çerçevesinde tanımlanabileceği gösterilmiştir. Aynı zamanda, ölçeklerin yapı geçerliğini destekler şekilde bağlanma tarzlarının altta yatan zihinsel modeller (benlik ve başkaları modeli) temelinde örgütlendiği ve ele alınan sonuç değişkenleriyle beklendik yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Değerlendirme sonucunda ölçek 30 maddeden 17 maddeye indirilmiştir. Katılımcılar, her bir maddenin kendilerini ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını ne derece tanımladığını 7 basamaklı bir ölçek üzerinde işaretlemişlerdir. (1=beni hiç tanımlamıyor, 4=beni kısmen tanımlıyor, 7=tamamıyla beni tanımlıyor). Alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1-7 arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17, en yüksek puan 119'dur. Ölçekte, güvenli ve kayıtsız bağlanma tarzları beşer maddeyle ölçülürken, saplantılı ve korkulu bağlanma tarzları dörder madde ile ölçülmektedir.

İÖA' nin güvenirlik analizleri kapsamında hesaplanan iç tutarlılık katsayıları alt boyutlar için .27 ile .61 değerleri arasındadır (Sümer ve Güngör, 1999). Bu çalışmada ise alt boyutlar için iç tutarlılık katsayıları .29 ile.60 değerleri arasında değişmektedir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) kişilerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Ölçek, kişilerin hem belli olay ya da durumlar karşısında, hem de genel olarak kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçebilmektedir. Yetişkinler ile 12 yaşın üzerindeki ergenlere uygulanabilmektedir.

Ölçek, 5'li likert tipindedir olup, 36 maddeden oluşmakta ve 9 alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutlar şu şekildedir: kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma(ruminasyon), pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım (felaketleştirme) ve diğerlerini suçlamadır. Bir alt ölçekten alınan yüksek puan, o alt ölçeğin belirlediği stratejinin daha çok kullanıldığına işaret etmektedir. Bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının açıklamaları aşağıda verilmiştir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002; Akt., Onat ve Otrar, 2010).

1. Kendini suçlama (Self-blame): Yaşadıklarından dolayı kendini suçlayıcı düşünceler

2. Kabul etme (Acceptance): Yaşadıklarını kabul etme düşünceleri

3. Düşünceye odaklanma (Rumination)/ Derin düşünme: Olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme

4. Pozitif tekrar odaklanma (Positive refocusing): Gerçek olay yerine memnuniyet verecek konular üzerine düşünme

5. Plana tekrar odaklanma (Refocus on planning): Olayla başa çıkmak için hangi adımları atacağını düşünme

6. Pozitif yeniden gözden geçirme (Positive reappraisal): Olaya kişisel gelişim açısından olumlu bir anlam yükleme

7.Bakış açısına yerleştirmek (Putting into perspective): Diğer olaylarla karşılaştırıldığında yaşanan olayın ağırlığını hafifletmede rol oynayan düşünceler

8. Yıkım (Catastrophizing): Yaşanan olayların dehşetini açıkça vurgulayan düşünceler

9. Diğerlerini suçlama (Other-blame): Yaşadıklarından dolayı diğerlerini suçlayıcı düşünceler

Bu ölçeğin Türkçeye uyarlaması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları kapsamında, ölçüt bağımlı geçerlik yönteminden yararlanılmıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Olumsuz Duygudurum Ölçeği arasında (r=.-57) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizine göre orijinal formdaki dokuz faktör yapısının Türkçe formda da geçerli olduğu görülmüştür. Güvenirlik çalışmaları kapsamında ise Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmış, ölçek toplam puanı için Cronbach Alpha değeri α=.78 olarak bulunmuştur. Alt boyutları için iç tutarlılık katsayıları kendini suçlama alt boyutu için .56, kabul etme alt boyutu için .56, düşünceye odaklanma alt boyutu için .62, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu için .42, plana tekrar odaklanma alt boyutu için .68, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu için .66, bakış açısına yerleştirme alt boyutu için .51, felaketleştirme alt boyutu için .71, diğerlerini suçlama alt boyutu için .72 olarak hesaplanmıştır (Onat ve Otrar, 2010).

Bu çalışmada ise alt boyutlar için iç tutarlılık katsayıları kendini suçlama alt boyutu için .67, kabul etme alt boyutu için .61, düşünceye odaklanma alt boyutu için .73, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu için .46, plana tekrar odaklanma alt boyutu için .74, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu için .72, bakış açısına yerleştirme alt boyutu için .64, felaketleştirme alt boyutu için .79, diğerlerini suçlama alt boyutu için .73 olarak bulunmuştur.

Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Araştırmada katılımcılara uygulanan kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen veriler, çözümleme yapılabilmesi için kodlanmış ve SPSS programı ile bilgisayara yüklenmiştir. İstatiksel analizler SPSS 23.0 paket programı ile yapılmıştır. Her ölçek önce alt ölçeklerine göre ayrılmıştır. Ters kodlama yapılması gereken maddeler kodlanmıştır. Analizlere geçilmeden önce kullanılması planlanan istatistiksel testler için normallik dağılımı kolmogorov-smirnov testi, basıklık ve çarpıklık değerleri ile sınanmış ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Verilerin dağılımındaki uç

değerleri tespit etmek üzere tüm sürekli değişkenlere ait puanlar standart *z* puanlarına çevrilmiş; ±3 *z* standart puanının dışında kalan uç değerler (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010) ayıklanmıştır. Bu sınamalar sonucunda veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testler kullanılmıştır.

Katılımcıların bağlanma tarzları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ile sınanmıştır. Psikolojik iyi oluş toplam puanı ile bağlanma tarzları alt boyutları ve bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu tekniği ile test edilmiştir.

Bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş düzeyini yordama gücünü belirlemek üzere hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analize geçmeden önce değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını belirlemek üzere tolerans ve VIF değerleri hesaplanmış; tolerans değerlerinin .504-.987 arasında, VIF değerlerinin ise 1.00-1.904 arasında değiştiği görülmüştür. Elde edilen değerler kabul edilen sınırlar içindedir. VIF değerleri 10'dan büyük olduğunda çoklu bağlantı probleminin olduğu, tolerans değerleri .20'den büyük olduğunda ise değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı kabul edilmektedir (Can, 2014). İstatistiksel analizlerin anlamlılığı .05 düzeyinde sınanmıştır.

BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırma raporunun bu bölümünde öncelikle katılımcıların bütün ölçeklerden almış oldukları puanların ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiş, ardından araştırmanın amaçları dikkate alınarak yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular aktarılmıştır.

Araştırmada katılımcılara uygulanan ölçeklerin alt boyutlarının, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcılara Uygulanan Ölçeklerin Alt Boyutlarının Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	N	Minimum	Maksimum	X	SS
Özerklik	499	34	83	59.51	8.35
Çevresel Hakimiyet	499	31	83	57.78	8.61
Bireysel Gelişim	499	41	82	63.92	8.22
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	499	37	84	64.30	9.77
Yaşam Amaçları	499	36	82	61.38	8.60
Öz Kabul	499	26	81	57.94	9.29
Psikolojik İyi Oluş Toplam	499	251	466	364.85	41.2
Güvenli Bağlanma	499	1.60	7	4.35	0.98
Korkulu Bağlanma	499	1	6.5	3.70	1.16
Saplantılı Bağlanma	499	1.25	7	3.91	1.07
Kayıtsız Bağlanma	499	2	7	4.54	1.00
Kendini Suçlama	499	4	19	11.45	2.74
Kabul Etme	499	4	20	12.65	2.88
Düşünceye Odaklanma	499	6	20	14.59	3.10
Pozitif Tekrar Odaklanma	499	6	20	12.59	2.61
Plana Tekrar Odaklanma	499	8	20	16.07	2.72
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	499	6	20	15.24	2.91
Bakış Açısına Yerleştirmek	499	4	20	13.28	3.04
Yıkım	499	4	19	8.75	3.42
Diğerlerini Suçlama	499	4	19	10.41	2.93

Tablo 4.1'de görüldüğü gibi, katılımcıların Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin toplam puan ortalaması (x=364. 85, ss=41.2)'dır. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin alt boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler en yüksek puan ortalamasına (x=64.3, ss=9.77) sahipken, çevresel hakimiyet alt boyutu en düşük puan ortalamasına (x=57.78, ss=8.61) sahiptir.

İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutlarından kayıtsız bağlanma en yüksek puan ortalamasına (x=4.54, ss=1.00) sahipken, korkulu bağlanma alt boyutunun en düşük puan ortalamasına (x=3.7, ss=1.16) sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından plana tekrar odaklanmada en yüksek puan ortalamasını (x=16.07, ss=2.72) aldıkları, yıkım alt boyutundan ise en düşük puan ortalamasını (x=8.72, ss=3.42) aldıkları görülmüştür.

Araştırmanın birinci amacı doğrultusunda katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ile sınanmış bulgular Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Örneklem t- Testi Sonuçları

Değişkenler	**Cinsiyet**	**N**	**X**	**SS**	**t**	**p**
Özerklik	Kadın	271	59.20	8.48	-0.902	0.37
	Erkek	228	59.87	8.20		
Çevresel Hakimiyet	Kadın	271	58.13	8.60	0.994	0.32
	Erkek	228	57.36	8.63		
Bireysel Gelişim	Kadın	271	65.11	7.81	3.543	**0.00****
	Erkek	228	62.50	8.49		
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Kadın	271	65.85	9.96	3.847	**0.00****
	Erkek	228	62.52	9.24		
Yaşam Amaçları	Kadın	271	62.30	8.41	2.609	**0.01****
	Erkek	228	60.29	8.73		
Özkabul	Kadın	271	58.28	9.45	0.897	0.37
	Erkek	228	57.54	9.10		
Toplam	Kadın	271	368.86	40.93	2.384	**0.02****
	Erkek	228	360.08	41.10		

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 4.2'de görüldüğü gibi, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri toplam puanının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir (t=2.384, p<0.05). Kadın katılımcıların puan ortalamaları (x=368.86, ss=40.93) erkek katılımcıların puan ortalamalarından (x=360.08, ss=41.10) daha yüksektir. Bu bulgu kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri alt boyutlarından biri olan bireysel gelişim boyutu ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir (t= 3.543, p<0.01). Kadın katılımcıların puan ortalamaları (x=65.11, ss=7.81) erkek katılımcıların puan ortalamalarından (x=62.5, ss=8.49) daha yüksektir. Bu bulgu kadın katılımcıların bireysel gelişimlerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğunu düşündürmektedir.

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri alt boyutlarından biri olan diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir (t=3.847, p<0.01). Kadın katılımcıların puan ortalamaları (x=65.85, ss=9.96) erkek katılımcıların puan ortalamalarından (x=62.52, ss=9.24) daha yüksektir. Bu bulgu kadın katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma kapasitesinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri alt boyutlarından bir diğeri olan yaşam amaçları boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir (t=2.609 p<0.05). Kadın katılımcıların puan ortalamaları (x=62.30,ss=8.41) erkek katılımcıların puan ortalamalarından (x=60.29, ss=7.73) daha yüksektir. Bu bulgu kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre yaşam amaçlarına daha fazla odaklandıkları söylenebilir.

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin diğer alt boyutlarına ait puan ortalamaları (özerklik, çevresel hakimiyet, öz-kabul) cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Araştırmanın ikinci amacı doğrultusunda katılımcıların bağlanma tarzlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ile sınanmış bulgular Tablo 4.3'de verilmiştir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Bağlanma Tarzlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Güvenli Bağlanma	Kadın	271	4.19	0.93	-4.167	**0.00****
	Erkek	228	4.55	1.00		
Korkulu Bağlanma	Kadın	271	3.73	1.18	0.471	0.64
	Erkek	228	3.68	1.15		
Saplantılı Bağlanma	Kadın	271	3.94	1.09	0.551	0.58
	Erkek	228	3.88	1.06		
Kayıtsız Bağlanma	Kadın	271	4.52	1.04	-0.447	0.66
	Erkek	228	4.56	0.96		

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 4.3'de görüldüğü gibi, İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutlarından biri olan güvenli bağlanma puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir (t=-4.167, p<0.01). Kadın katılımcıların puan ortalamaları (x=4.19, ss=0.93) erkek katılımcıların puan ortalamalarından (x=4.55, ss=1.00) daha düşüktür. Bu bulgu kadın katılımcıların güvenli bağlanmalarının erkek katılımcılara göre daha düşük olduğunu göstermektedir. İlişki Ölçekleri Anketi'nin ölçtüğü diğer bağlanma tarzlarının (korkulu, saplantılı, kayıtsız) cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Araştırmanın üçüncü amacı doğrultusunda katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ile sınanmış bulgular Tablo 4.4'de verilmiştir.

Tablo 4.4. Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişkenler	**Cinsiyet**	**N**	**X**	**SS**	**t**	**p**
Kendini Suçlama	Kadın	271	11.55	2.76	0.915	0.36
	Erkek	228	11.32	2.71		
Kabul Etme	Kadın	271	12.71	2.98	0.518	0.61
	Erkek	228	12.57	2.75		
Düşünceye Odaklanma	Kadın	271	15.00	3.20	3.261	**0.00****
	Erkek	228	14.1	2.90		
Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	271	12.5	2.66	-0.829	0.41
	Erkek	228	12.69	2.56		
Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	271	16.05	2.70	-0.180	0.86
	Erkek	228	16.09	2.76		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	271	15.24	2.94	0.026	0.98
	Erkek	228	15.24	2.87		
Bakış Açısına Yerleştirmek	Kadın	271	13.43	3.20	1.163	0.25
	Erkek	228	13.11	2.82		
Yıkım	Kadın	271	8.53	3.47	-1.598	0.11
	Erkek	228	9.02	3.34		
Diğerlerini Suçlama	Kadın	271	10.28	2.00	-1.021	0.31
	Erkek	228	10.55	2.84		

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 4.4'de görüldüğü gibi, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından biri olan düşünceye odaklanma boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir (t=3.26, p<0.01). Kadın katılımcıların puan ortalamaları (x=15.00 ss=3.20) erkek katılımcıların puan ortalamalarından (x=14.10, ss=2.90) daha yüksektir.

Bu bulgu kadın katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanmayı erkek katılımcılara göre daha fazla kullandıklarını düşündürmektedir. Bilişsel duygu düzenlemenin diğer alt boyutlarına ait puan ortalamalarının (kendini suçlama, kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım, diğerlerini suçlama) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Araştırmanın dördüncü amacı doğrultusunda katılımcıların bağlanma tarzları ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği ile sınanmış bulgular Tablo 4.5'de verilmiştir.

Tablo 4.5. Bağlanma Tarzları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Güvenli Bağlanma(1)	1												
Korkulu Bağlanma(2)	-0.465**	1											
Saplantılı Bağlanma(3)	-0.082	0.052	1										
Kayıtsız Bağlanma(4)	-0.206**	0.434**	-0.250**	1									
Kendini Suçlama(5)	-0.185**	0.198**	0.210**	0.151**	1								
Kabul Etme(6)	-0.138**	0.138**	0.170**	0.052	0.401**	1							
Düşünceye Odaklanma(7)	-0.158**	0.177**	0.170**	0.140**	0.476**	0.319**	1						
Pozitif Tekrar Odaklanma(8)	0.102*	-0.095*	0.000	0.049	-0.032	0.078	0.055	1					
Plana Tekrar Odaklanma(9)	0.099*	-0.023	-0.019	0.141**	0.123**	0.114*	0.437**	0.222**	1				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme(10)	-0.173**	-0.109*	-0.119**	0.117**	0.010	0.075	0.270**	0.321**	0.630**	1			
Bakış Açısına Yerleştirmek(11)	-0.032	0.048	0.002	0.168**	0.150**	0.160**	0.256**	0.349**	0.321**	0.474**	1		
Yıkım(12)	-0.182**	-0.270**	-0.280**	0.061	0.325**	0.214**	0.140**	0.058	-0.206**	-0.262**	0.055	1	
Diğerlerini Suçlama(13)	-0.126**	0.235**	0.187**	0.148**	0.112*	0.094*	0.128**	0.093*	-0.029	-0.066	0.094*	0.411**	1

** p< 0.01, *p<0.05

Tablo 4.5'e göre İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan güvenli bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından kendini suçlama arasında çok zayıf, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.183$, $p<0.01$). Bu bulguya göre, kendini suçlama artıkça güvenli bağlanma azalacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan güvenli bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından kabul etme arasında çok zayıf, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.138$, $p<0.01$). Bu bulguya göre, kabul etme artıkça güvenli bağlanma azalacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan güvenli bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından düşünceye odaklanma arasında çok zayıf, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.158$, $p<0.01$). Bu bulguya göre, düşünceye odaklanma artıkça güvenli bağlanma azalacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan güvenli bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.102$, $p<0.05$). Bu bulguya göre, pozitif tekrar odaklanma artıkça güvenli bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan güvenli bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından plana tekrar odaklanma arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.099$, $p<0.05$). Bu bulguya göre plana tekrar odaklanma artıkça güvenli bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan güvenli bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından pozitif yeniden gözden geçirme arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.173$, $p<0.01$). Bu bulguya göre, pozitif yeniden gözden geçirme artıkça güvenli bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan güvenli bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından yıkım arasında çok zayıf, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.182$, $p<0.01$). Bu bulguya göre, yıkım artıkça güvenli bağlanma azalacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan güvenli bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından diğerlerini suçlama arasında çok zayıf, negatif

yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-0.126, p<0.01). Bu bulguya göre, diğerlerini suçlama artıkça güvenli bağlanma azalacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan güvenli bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme alt boyutlarından bakış açısına yerleştirmek arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan korkulu bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından kendini suçlama arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0.198, p<0.01). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında kendini suçlama artıkça korkulu bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan korkulu bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından kabul etme arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0.138, p<0.01). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında kabul etme artıkça korkulu bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan korkulu bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından düşünceye odaklanma arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0.177, p<0.01). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında düşünceye odaklanma artıkça korkulu bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan korkulu Bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma arasında çok zayıf, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-0.095, p<0.05). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında pozitif tekrar odaklanma artıkça korkulu bağlanma azalacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan korkulu bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından pozitif yeniden gözden geçirme arasında çok zayıf, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-0.109, p<0.05). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında pozitif yeniden gözden geçirme artıkça korkulu bağlanma azalacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan korkulu Bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından yıkım arasında zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0.270, p<0.01). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında yıkım artıkça korkulu bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan korkulu Bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından diğerlerini suçlama arasında zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.235$, $p<0.01$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında diğerlerini suçlama artıkça korkulu bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan korkulu bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme alt boyutlarından plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan saplantılı bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından kendini suçlama arasında zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.210$, $p<0.01$). Bu sonuca göre, kendini suçlama artıkça saplantılı bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan saplantılı bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu kabul etme arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.170$, $p<0.01$). Bu sonuca göre, kabul etme artıkça saplantılı bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan saplantılı bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından düşünceye odaklanma arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.170$, $p<0.01$). Bu sonuca göre, düşünceye odaklanma artıkça saplantılı bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan saplantılı bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından pozitif yeniden gözden geçirme arasında çok zayıf, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.119$, $p<0.01$). Bu sonuca göre, pozitif yeniden gözden geçirme artıkça saplantılı bağlanma azalacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan saplantılı bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından yıkım arasında zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.280$, $p<0.01$). Bu sonuca göre, yıkım artıkça saplantılı bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan saplantılı bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından diğerlerini suçlama arasında çok zayıf, pozitif

yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0.187, p<0.01). Bu sonuca göre, diğerlerini suçlama artıkça saplantılı bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan saplantılı bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan kayıtsız bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından kendini suçlama arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0.151, p<0.01). Bu değerler dikkate alındığında kendini suçlama artıkça kayıtsız bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan kayıtsız bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından düşünceye odaklanma arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0.140, p<0.01). Bu değerler dikkate alındığında düşünceye odaklanma artıkça kayıtsız bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan kayıtsız bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından plana tekrar odaklanma arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0.141, p<0.01). Bu değerler dikkate alındığında plana tekrar odaklanma artıkça kayıtsız bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan kayıtsız bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından pozitif yeniden gözden geçirme arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0.117, p<0.01). Bu değerler dikkate alındığında pozitif yeniden gözden geçirme artıkça kayıtsız bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan kayıtsız bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından bakış açısına yerleştirmek arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0.168, p<0.01). Bu değerler dikkate alındığında bakış açısına yerleştirmek artıkça kayıtsız bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan kayıtsız bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından diğerlerini suçlama arasında çok zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0.148, p<0.01). Bu değerler dikkate alındığında diğerlerini suçlama artıkça kayıtsız bağlanma artacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutu olan kayıtsız bağlanma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, yıkım arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Araştırmanın beşinci ve ana amacı doğrultusunda bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş düzeyini yordayıcı gücünü test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizine geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkiler sınanmış ve bulgular aşağıda sunulmuştur.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bağlanma tarzları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği ile sınanmış bulgular Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Psikolojik İyi Oluş Toplam Puanı ve Bağlanma Tarzları Alt Ölçekleri Arasındaki İlişki Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5
PİO Toplam(1)	1				
Güvenli Bağlanma(2)	**0.27****	1			
Korkulu Bağlanma(3)	**-0.305****	-0.465**	1		
Saplantılı Bağlanma(4)	**-0.206****	-0.082	0.052	1	
Kayıtsız Bağlanma(5)	**-0.094***	-0.206**	0.434**	-0.250**	1

** p<0.01, *p<0.05

Tablo 4.6'da görüldüğü gibi, Psikolojik İyi Olma ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu olan güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r= 0.273, p<0.01). Bu bulguya göre, güvenli bağlanma artıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır.

Psikolojik İyi Olma ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu olan korkulu bağlanma arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-0.305, p<0.01). Bu bulguya göre, korkulu bağlanma artıkça psikolojik iyi oluş düzeyi azalmaktadır.

Psikolojik İyi Olma ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu olan saplantılı bağlanma arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.206$, $p<0.01$). Bu bulguya göre, saplantılı bağlanma artıkça psikolojik iyi oluş düzeyi azalacaktır.

Psikolojik İyi Olma ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu olan kayıtsız bağlanma arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.094$, $p<0.05$). Bu bulguya göre, dikkate alındığında kayıtsız bağlanma artıkça psikolojik iyi olma azalacaktır.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği ile sınanmış bulgular Tablo 4.7'de verilmiştir.

Tablo 4.7. Psikolojik İyi Oluş Toplam Puanı ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Ölçeklerinin Arasındaki İlişki Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PİO Toplam	1									
Kendini Suçlama	**-0.217****	1								
Kabul Etme	**-0.171****	0.401**	1							
Düşünceye Odaklanma	**0.095***	0.476**	0.319**	1						
Pozitif Tekrar Odaklanma	**0.130****	-0.032	0.078	0.055	1					
Plana Tekrar Odaklanma	**0.517****	0.123**	0.114*	0.437**	0.222**	1				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	**0.480****	0.010	0.075	0.270**	0.321**	0.630**	1			
Bakış Açısına Yerleştirmek	0.080	0.150**	0.160**	0.256**	0.349**	0.321**	0.474**	1		
Yıkım	**-0.404****	0.325**	0.214**	0.140**	0.058	-0.206**	-0.262**	0.055	1	
Diğerlerini Suçlama	**-0.140****	0.112*	0.094*	0.128**	0.093*	-0.029	-0.066	0.094*	0.411**	1

** p<0.01 , * p<0.05

Tablo 4.7'ye göre Psikolojik İyi Olma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu olan kendini suçlama arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-0.217, p<0.01). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında kendini suçlama artıkça psikolojik iyi olma azalacaktır.

Psikolojik İyi Olma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu kabul etme arasında çok negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-0.171, p<0.01). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında kabul etme artıkça psikolojik iyi olma azalacaktır.

Psikolojik İyi Olma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu düşünceye odaklanma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0.095, p<0.05).

Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında düşünceye odaklanma artıkça psikolojik iyi olma artacaktır.

Psikolojik İyi Olma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu pozitif tekrar odaklanma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.130$, $p<0.01$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında pozitif tekrar odaklanma artıkça psikolojik iyi olma artacaktır.

Psikolojik İyi Olma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu plana tekrar odaklanma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.517$, $p<0.01$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında plana tekrar odaklanma artıkça psikolojik iyi olma artacaktır.

Psikolojik İyi Olma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu pozitif yeniden gözden geçirme arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.480$, $p<0.01$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında pozitif yeniden gözden geçirme artıkça psikolojik iyi olma artacaktır.

Psikolojik İyi Olma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu yıkım arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.404$, $p<0.01$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında yıkım artıkça psikolojik iyi olma azalacaktır.

Psikolojik İyi Olma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu diğerlerini suçlama arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.140$, $p<0.01$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında diğerlerini suçlama artıkça psikolojik iyi oluş düzeyi azalacaktır. Psikolojik iyi oluş ve bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutu olan bakış açısına yerleştirmek arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Araştırmanın ana amacı doğrultusunda katılımcıların bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş düzeyini yordayıp yordamadığı hiyerarşik regresyon analizi ile sınanmış bulgular Tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablo 4.8. Bağlanma Tarzları Alt Ölçekleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Ölçeklerinin Psikolojik İyi Oluş Toplam Puanını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	Model	B	SS	β	t	p
1	Sabit	368.86	2.49		148.088	0.00
	Cinsiyet	-8.79	3.69	-0.11	-2.384	0.02
2	Sabit	370	3.03		122.234	0.00
	Cinsiyet	-8.87	3.69	-0.11	-2.404	0.02
	Okul	-2.45	3.70	-0.03	-0.662	0.51
3	Sabit	395.21	16.71		23.66	0.00
	Cinsiyet	-12.45	3.46	-0.15	-3.59	0.00
	Okul	-3.14	3.42	-0.04	-0.92	0.36
	Güvenli Bağlanma	7.83	1.99	0.19	3.94	0.00
	Korkulu Bağlanma	-7.39	1.81	-0.21	-4.09	0.00
	Saplantılı Bağlanma	-7.09	1.66	-0.19	-4.27	0.00
	Kayıtsız Bağlanma	-0.50	1.98	-0.01	-0.25	0.80
4	Sabit	321.85	16.12		19.97	0.00
	Cinsiyet	-10,06	2.78	-0.12	-3.62	0.00
	Okul	1.1	2.77	0.01	0.40	0.69
	Güvenli Bağlanma	3.51	1.59	0.08	2.20	0.03
	Korkulu Bağlanma	- 4.71	1.46	- 0.13	- 3.22	0,00
	Saplantılı Bağlanma	- 4.79	1.40	- 0.12	- 3.42	0.00
	Kayıtsız Bağlanma	- 4.14	1.61	- 0.10	-2.58	0.01
	Kendini Suçlama	- 1.90	0.61	- 0.13	- 3.10	0.00
	Kabul Etme	- 1.60	0.52	- 0.11	- 3.08	0.00
	Düşünceye Odaklanma	0.54	0.57	0.04	0.94	0.35
	Pozitif Tekrar Odaklanma	- 0.26	0.56	- 0.02	- 0.47	0.64
	Plana Tekrar Odaklanma	6.10	0.69	0.40	8.87	0.00
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	2.36	0.63	0.17	3.73	0.00
	Yıkım	- 1.63	0.49	- 0.14	- 3.31	0.00
	Diğerlerini Suçlama	0.62	0.52	0.04	1.21	0.23

Tablo 4.8'i incelediğimizde analiz dört aşamada tamamlanmıştır. Analizde birinci aşamada cinsiyet regresyon eşitliğine dummy (yapay) değişkeni olarak girilmiştir. Cinsiyet yapay değişken haline getirilirken kadına 0 erkeğe ise 1 değeri verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, cinsiyet değişkeni modele anlamlı katkı sağlamış ($F = 5.68$, $p<0.05$) ve psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın %1'ini açıklamıştır. Standardize beta katsayıları incelendiğinde kadınların psikolojik iyi oluşlarının erkeklerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Analize ikinci aşamada yapay değişken olarak okul türü değişkeni eklenmiştir. Cinsiyet ve okul türü birlikte psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamıştır ($F=3.057$, $p<0.05$). Ancak standardize beta katsayıları incelendiğinde okul türü değişkeninin modele anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmüştür ($\beta = -0.03$, $p > 0.05$).

Analize üçüncü aşamada bağlanma tarzları değişkeni eklenmiştir. Bu üç blok birlikte psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın %17'sini açıklamaktadır ($F=16.870$, $p < 0.01$). Bağlanma tarzları blok halinde varyansa %16 katkı sağlamıştır. Standardize beta katsayıları incelendiğinde güvenli ($\beta=0.19$, $p<0.01$), saplantılı ($\beta= -0.19$, $p<0.01$), korkulu ($\beta= -0.21$, $p<0.01$) bağlanmanın modele anlamlı katkı sağlarken, kayıtsız ($\beta= -0.01$, $p>0.05$) bağlanmanın anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür.

Analize dördüncü aşamada Bilişsel Duygu Düzenleme stratejileri değişkeni eklenmiş ve psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın % 32.5'ini açıklamıştır. Tüm değişkenler birlikte varyansın %49.6'sını yordamıştır ($F=34.02$, $p<0.01$). Standardize beta katsayıları incelendiğinde, bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının katılımından sonra oluşan dörtlü model içerisinde kayıtsız ($\beta= -0.10$, $p<0.05$) bağlanma da dahil olmak üzere tüm bağlanma tarzlarının psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini suçlama ($\beta= -0.13$, $p<0.01$), kabul etme ($\beta= -0.11$, $p<0.01$), yıkım ($\beta= -0.14$, $p<0.01$), plana tekrar odaklanma ($\beta=0.40$, $p<0.01$) ve pozitif yeniden gözden geçirmenin ($\beta=0.17$, $p<0.01$) psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna varılmıştır. Diğer taraftan düşünceye odaklanma ($\beta=0.04$, $p>0.05$), pozitif tekrar odaklama ($\beta= -0.02$, $p>0.05$), diğerlerini suçlama ($\beta=0.04$, $p>0.05$) alt boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı bir güce sahip olmadığı görülmüştür. Bu bulgulara dayanarak; psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısının bilişsel duygu düzenleme stratejileri olduğu söylenebilir.

BÖLÜM 5. SONUÇ

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmada ele alınan amaçların sırası dikkate alınarak ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve ileride yapılacak olan çalışmalara yol gösterici önerilere yer verilmiştir.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Durumlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir (Tablo 4.2). Kadın katılımcıların bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçları puanlarının erkek katılımcıların düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Özerklik, çevresel hakimiyet ve kendini kabul puanlarının ise cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Genel olarak psikolojik iyi oluş düzeyleri de kadın katılımcılarda daha yüksektir.

Bireylerin içinde bulunduğu toplumsal yapı ve bu toplumsal yapıya ait kültür cinsiyet rollerini farklılaştırmaktadır. Bu bağlamda özellikle cinsiyet değişkenine ait bulguları evrensel olarak kabul etmek ve yorumlayabilmek zordur, fakat araştırma sonuçlarına bakıldığında cinsiyet değişkenine ait bulgular alanyazındaki sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Psikolojik iyi oluş alt boyutları açısından diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Cenkseven, 2004; Gürel, 2009; Kuyumcu, 2012; Ryff, 1991; Ryff;1995). Yapılan bu çalışmalara göre psikolojik iyi oluş durumu açısından yapılan analiz sonucunda diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim puanlarının kadın ve erkek cinsiyet grupları arasında farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Kadın katılımcılar diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutlarında erkeklere göre daha yüksek puanlar elde etmişlerdir.

Çalışmanın bulguları ile paralellik gösteren diğer bir çalışma Sarıcaoğlu (2011) tarafından yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre kadın ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında kadın öğrenciler yönünde farklılaştığı; özerklik, çevresel hakimiyet ve

kendini kabul boyutlarında farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre; kadınların diğer bireylerle samimi ve güvene dayalı kişiler arası ilişkiler geliştirdikleri, bireysel olarak erkeklere göre daha fazla gelişim gösterdikleri ve yaşamlarını bir amaç doğrultusunda şekillendirdikleri söylenebilir. Ayrıca kadınların psikolojik iyi oluş ölçeğinin yaşam amacı alt boyutu olgusuna olan inançlarının erkeklere göre daha yüksek çıkması da kadınların geçmiş ve şimdiki yaşamının bir anlamı ve amacı olduğuna dair inançlarının erkeklere göre daha yüksek olmasına bağlanabilir.

Alanyazın da genel psikolojik iyi oluş durumunun da kadınlarda daha yüksek olduğunu gösteren bulguyu destekleyen çalışmalara da rastlanmaktadır. Cooper ve arkadaşları (1995) da kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha fazla psikolojik iyi oluş düzeyi yansıttığını savunmaktadır. Diğer bir çalışmada cinsiyet ile ilgili sonuçlar incelendiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi olma durumu bildirdikleri gözlenmiştir (Gürel, 2009).

Kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olması kadınların artık gelişen ve değişen dünyada birçok alanda kendini göstermesi ile açıklanabilir. Toplum içinde söz sahibi olmaya başlayan kadınların artık hayatlarında özerk olmaya başladıkları, kendilerine daha fazla güvendikleri ve kendi potansiyellerinin farkına vardıkları görülmüştür (Kuyumcu, 2012). Ayrıca kadınların rolünde önemli bir sosyal değişim olduğu için günümüzde birçok kadın ev dışında çalışmaktadır. Bu bağlamda kadınların bireysel gelişimlerine önem vermeleri, diğer bireylerle iletişim kurmaları, yaşamlarını belirli bir amaç çerçevesinde sürdürmeleri toplumsal bir beklenti olarak karşımıza çıkmaktadır.

Diğer taraftan Ryff (1995), kadınların psikolojik iyi oluşuna dair daha doğru değerlendirmelerde bulunmak için, kadınların psikolojik iyi oluş durumunu açıklayıp alt boyutlarını tanımlayarak erkeklere kıyasla daha fazla psikolojik kaynaklara sahip olduğunu ve psikolojik iyi oluşun diğer boyutlarında erkeklere yakın puanlar elde ettiklerini dikkate almak gerekiğini savunmaktadır.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bağlanma Tarzlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada bağlanma tarzlarından güvenli bağlanmanın cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (Tablo 4.3). Erkek katılımcıların güvenli bağlanma puan ortalamaları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç güvenli bağlanma tarzının erkekler arasında kadınlardan daha yaygın olduğunu göstermektedir. Kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma tarzları boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Bowlby, yaptığı klinik çalışmalara dayanarak, güvenli bağlanma tarzının gelişme için sağlıklı bir zemin oluşturduğunu, güvenli olmayan bağlanma tarzlarının ise, kişilik gelişmesi ve bazı klinik semptomlar ortaya koyması bakımından güçlükler yaratmakta olduğunu söylemektedir. Güvensiz bağlanma tarzına sahip bireylerin, çocukluklarında yaşadıkları güvensizliği yetişkinlikte de yaşadıkları, olumsuz yaşam olaylarından daha çok etkilenen bir kişilik geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Akt., Yörükan, 2011).

Konyalıoğlu'nun (2000) üçlü bağlanma modelini (güvenli, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma) kullanarak yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre; bağlanma tarzlarının cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre; güvenli bağlanma boyutunda erkeklerin puanlarının kadınların puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışmanın bulguları ile paralellik gösteren diğer bir çalışmada, erkeklerin kadınlara göre daha fazla güvenli bağlanma biçimi sergiledikleri; saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma biçimi açısından ise fark bulunmadığı sonucuna varılmıştır (Erözkan, 2004).Yakın tarihli diğer bir çalışmalarda da erkeklerin kadınlara göre güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Koçak ve Karasu; Kozalı, 2017).

Bu sonuçlar; erkeklerin daha özgür yetişmesi ve yetiştirilme tarzı bakımından, kendilerine olan güven duygusu ile açıklanabilir. Aynı zamanda Türk kültüründeki aile yapısı ve aile içindeki kız ve erkek çocuğuna atfedilen değerler ile açıklanabilir. Türkiye gelişmekte olan bir ülke olarak kabul edilir. Türk kültüründe anne-babanın rolü ve cinsiyet konuları göz önünde bulundurulduğunda Türk ailesi hala geleneksel aile yapısı konumundadır (Koçak ve Karasu, 2016).

Gerek geleneksel gerekse geleneksel olmayan aileler ele alındığında Kağıtçıbaşı (1981), eşlerin çocuk istemesinin nedenlerinin çocuğun psikolojik, sosyal ve yararcı/maddi değeri olmak üzere üç başlık altında toplanabileceğini bildirmiştir.

Türk aile yapısı düşünüldüğünde, erkek çocukların aile içinde gerek psikolojik, gerek sosyal, gerekse yararcı değerinin kız çocuğundan daha üstün olarak görülmesi, aile içerisinde erkek çocuğun, kız çocuğa oranla daha önemli bir konuma gelmesine neden olmuştur. Erkek çocuk ailenin adının, mal varlığının devamı, maddi kazancın teminin kaynağı olarak görülmektedir. Tüm bunlara ek olarak, çocukların anne-babaları yaşlandığında bir güvence kaynağı olduğu da düşünüldüğünde aileler, kızlardan çok erkek çocukları tercih etme eğilimi içine girebilmektedirler (Kağıtçıbaşı, 1985). Türk aile yapısı içerisinde genellikle erkek çocuğa daha fazla anlam yüklenmesi ve daha değerli algılanmasının, ebeveynlerin çocukla ilişkisine yansıdığı ve buna paralel olarak ta bağlanma tarzlarının belirlendiği düşünülebilir.

Dolayısıyla, kültürlerin birbirinden farklı ebeveyn tutum şemasına sahip olması davranışsal olarak farklı sonuçlara neden olmaktadır. Ataerkil ve toplulukçu kültürlerde erkek olanın kutsanması ve bireyselleşmesinin desteklenmesine karşın kız çocuklarının bağlı ve bağımlı bir ilişki kurması gözlenen bir durumdur. Bu durum hem erken dönem ilişkilerini etkilemekte hem de kişilerarası ilişkilerin temelini oluşturmaktadır. Yetiştirilme tarzlarının nedeni olan bu önemli kültürel etkilenim durumunun cinsiyetler arası farkında açıklayıcısı olduğu söylenebilir.

Diğer taraftan; Çelikkaleli ve Avcı (2016) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve cinsiyet rollerine göre bağlanma tarzları araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları biyolojik cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları toplumsal cinsiyet rollerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır. Buna göre, kadınsı cinsiyet rolüne sahip olanlar daha çok korkulu; erkeksiler hem güvenli hem de korkulu ve androjenler güvenli bağlanma biçimine sahiptiler. Cinsiyet/toplumsal cinsiyet rolleri ortak etkisine göre öğrencilerin bağlanma tarzları anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır.

Buna göre, biyolojik olarak kadın/erkek cinsiyetine sahip olan kadınsı ve erkeksiler daha çok güvenli ve korkulu; biyolojik olarak kadın ve erkek olup cinsiyet rolü androjen olanlar ise güvenli bağlanma biçimi geliştirmektedirler. Elde edilen bu bulguya göre, kişilerin doğuştan sahip oldukları biyolojik cinsiyetin bağlanma davranışının şekillenmesinde önemli bir farklılaşmaya yol açmadığı, fakat içinde bulunulan çevrenin etkisiyle kazanılan/öğrenilen cinsiyet rollerinin farklı bağlanma biçimlerinin ortaya çıkmasına yol açabildiği söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, biyolojik cinsiyetin toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle birlikte bağlanma biçimlerinin ortaya çıkmasında etkili olabileceği düşünülebilir.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada cinsiyet gruplarına göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin düşünceye odaklanma alt boyutu açısından anlamlı fark tespit edilmiştir (Tablo 4.4.) Kadınlar erkeklere oranla daha fazla düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisi kullanmaktadırlar. Düşünceye odaklanma olumsuz olaylar ile ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerine sürekli olarak derin düşünmektir (Garnefski, Kraaijv ve Spinhoven, 2002). Bu bulguya göre, kadınların erkeklere kıyasla yaşadıkları olumsuz olaylarla ilgili sahip olduğu düşünce ve duygular üzerine devamlı olarak tekrarlayan düşüncelere sahip olduğu varsayılabilir. Alanyazında yapılan çalışmalarda düşünceye odaklanma stratejisinin kadınlar tarafından daha fazla kullanıldığı tespit edilmiştir (Ataman, 2011; Garnefski ve ark., 2002; Martin ve Dahlen, 2005;Rıza,2016; Zlomke ve Hahn, 2010).

Türkiye'de Öngen (2010) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin kadınlara kıyasla yaşanan olumsuz durum ile ilgili düşüncelerini daha az ifade ettikleri bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonucuna göre erkekler kadınlara kıyasla daha fazla pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve plana yeniden odaklanma stratejilerini kullanmaktadırlar. Düşünceye odaklanma stratejisini ise erkekler daha az kullanmaktadır. Buna göre kadınların erkeklere kıyasla daha fazla olumsuz düşüncelere odaklandıkları ve yaşanılan olaylarla ilgili olumlu stratejileri kullanmakta zorlandıkları söylenebilir.

Alikhani ve Farhadi (2017) çalışmasında evliliklerinde çatışma yaşayan kadınlar, çatışma yaşamayan kadınlara göre, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme gibi olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha az kullanmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları da kadınların olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla yönelebileceklerini düşündürmektedir.

Bu çalışmada yalnızca düşünceye odaklanma alt ölçeğinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Alanyazında kendini suçlama, kabul etme, pozitif yeniden gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma stratejilerinin de cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur (Nolen-Hoeksema ve ark., 2000; Garnefski ve ark., 2004). Bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarında farklılıklar görülebilmektedir. Bu farklılık kişilerin bireysel, duygusal, bilişsel ve sosyal yönden farklı olmalarından kaynaklanabilmektedir (Gross ve John, 2003).

Dolayısı ile çıkan bu bulgu çalışmanın örneklem grubunun özelliklerine bağlanabilir. Kültürel bir çıkarımda bulunabilmek için konunun farklı örneklem grupları üzerinde incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca erkek ve kadınların farklı stratejileri seçmelerinin nedenleri de araştırılabilir.

Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın ana amacı, bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı gücünü incelemek olduğundan bu iki değişken arasındaki ilişkilerin incelenmesi araştırmanın alt amaçlarından birini oluşturmuştur.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, güvenli bağlanma ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri olan pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna varılmıştır. Korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler; olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Tablo 4.5).

Dolayısıyla katılımcıların güvenli bağlanma puanları arttıkça olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme puanları artmaktadır. Katılımcıların korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma puanları arttıkça, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanları azalmaktadır.

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002) insan yaşamında bilişler aracılığıyla duygu düzenlemenin düşünülebileceğini, bilişler ya da bilişsel süreçlerin duygularımızı yönetmemize ya da düzenlememize yardım edebileceğini belirtmişlerdir. Erken dönem çevresel etkilerin gelecekteki ruh sağlığı bozukluklarının ortaya çıkmasında önemli rol oynadığı düşünülürse bu bulgu önemlidir. Hamilelik süresince annenin stres seviyesinin ve doğum anındaki komplikasyonların yeni doğanda duygu düzenlemeden sorumlu merkezi beyin bölgelerinin gelişimini etkileyebileceği ayrıca daha fazla tepkisel olmalarına neden olabileceğini göstermektedir. Çocuğun genetik mirasına ve anne karnındaki deneyimlerine ek olarak bakım verenin davranışı, çocuğa karşı uyumu, duygu düzenleme kapasitesinin ortaya çıkmasında önemlidir.

Yüksel (2014) tarafından yapılan çalışmaya göre, bağlanma ve duygu düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlananlara kıyasla bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu olanları daha sık kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Besharat ve Shahidi, 2014).

Hem yurt dışındaki hem de Türkiye'deki alan yazın incelendiğinde, duygu düzenleme ve bağlanma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara kıyasla, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmaların çok daha az olduğu dikkat çekmektedir. Bu bakımdan yapılan çalışmanın ilerde yapılacak çalışmalarla desteklenmesi beklenmektedir.

Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını belirlemek için öncelikle değişkenler arasındaki ilişki katsayıları incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, psikolojik iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.6). Psikolojik iyi oluş ile korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri olan pozitif tekrar doaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.7). Diğerlerini suçlama, kendini suçlama ve yıkım olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğerlerini suçlama, kendini suçlama ve yıkım kullanımı arttıkça psikolojik iyi oluş puanları anlamlı düzeyde azalırken; olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme kullanımı arttığında psikolojik iyi oluş puanları da anlamlı düzeyde artmaktadır.

Araştırmanın ana amacı doğrultusunda yapılan hiyerarşik regresyon analizi bulgularına göre; cinsiyete ait yapay değişkenin psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 4.8) Diğer bir deyişle; cinsiyetin psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerden biri olduğu söylenebilir. Kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek çıkması, kadının eğitim, öğretim ve çalışma hayatında aynı zamnanda sosyal yaşamda daha aktif bir şekilde rol alması ve buna bağlı olarak yeterlilik duygusunun artmasıyla açıklanabilir.

Okula ait yapay değişken ise regresyon modeline anlamlı bir katkı sağlamamıştır (Tablo 4.8). Bu bulgu psikolojik iyi oluş düzeyinin öznel yaşantılara bağlı bir özellik olması ile açıklanabilir.

Diğer taraftan; bağlanma tarzları alt boyutlarının psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 4.8).

Güvensiz bağlanma arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin düşmesi, güvenli bağlanma arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin artması alan yazın da yer alan teorik varsayımları da desteklemektedir. Özellikle güvenli bağlanan bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı dikkate alındığında psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur. Alanyazında bu araştırma bulgusunu destekleyen araştırma bulguları mevcuttur. Hazan ve Shaver (1990) güvensiz bağlanma tarzına sahip bireylerin depresyon, kaygı, psikosomatik rahatsızlıklar açısından ele aldığı psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Erdem ve Kabasakal (2015)'ın çalışmasında da güvensiz bağlanmanın yüksek düzeyde depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Jin ve Wang'ın (2016) yaptıkları çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzına sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin güvenli bağlananlara kıyasla daha düşük olduğunu saptamıştır. Çelik ve Kocabıyık (2018) çalışmasında psikolojik iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Güvenli bağlanma düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş toplam puanı da artmaktadır. Homan (2016), güvenli bağlanmanın diğer gelişim dönemlerindeki bireylerin psikolojik iyi oluşları ile olumlu ilişkisine benzer olarak ileri yetişkinlik döneminde de psikolojik iyi oluşun tüm boyutları ile olumu bir ilişkisi olduğu sonucuna varmıştır. Bu sonuç güvenli bağlanmanın yaşam boyu gelişimdeki öneminin önemli bir göstergesidir.

Kişilerin kendilerini iyi hissedebilmesi için kendisi ve geçmiş yaşamıyla ilgili olarak olumlu değerlendirmeler yapması, birey olarak gelişme ve büyüme hissine sahip olması, yaşamın anlamlı ve amacı olduğuna dair inancının olması, diğer bireylerle kaliteli ilişkiler kurması, yaşamını ve sosyal çevresini etkili bir şekilde yönetebilmesi ve kendi yaşamını ve geleceğini kendisinin belirleyebilmesi gibi birçok boyutta iyi olması gerekir (Ryff ve Keyes, 1995). Erken dönemde gelişen bağlanmanın psikolojik iyi oluş boyutları üzerinde etkili olduğu yapılan çalışmalarla desteklenmiştir. Güvenli bağlanan kişiler olumlu benlik saygısına sahip olan, özgüvenleri yüksek olan, kendilerini seven, kişiler arası ilişkileri kuvvetli olan kişilerdir. Bu özelliklere sahip olan kişiler aslında

psikolojik iyi oluşu sağlayan unsurlara sahiptirler. Buradan yola çıkarak güvenli bağlanmaya sahip kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu varsayılabilir.

Korkulu bağlanma ise güvenli bağlanmanın tam tersi özelliklerini gösteren bağlanma tarzıdır. Korkulu bağlanan bireyler hem başkalarının güvenilmez olduğuna inanırken hem de kendisinin değersiz ve sevilmeyecek biri olduğuna inanırlar. Bu nedenle, başkalarıyla yakın ilişkiler kurmaktan kaçınarak aslında kendilerini korurlar. Ayrıca yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar ve ilişkilerinde sorunlar yaşarlar (Bartholomew,1990). Bu sebeplerle psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir.

Kayıtsız bağlanma tarzı ise kişinin kendine değer vermesi ve başkalarına karşı olumsuz tutuma sahip olması olarak tanımlanır. Kayıtsız bağlanmaya sahip kişiler, özerkliğe aşırı derecede önem verirler ve başkalarına olan gereksinim ve yakın ilişkilerin gerekliliğini savunmacı bir şekilde reddederler. Bartholomew'a göre (1990), kayıtsız kişiler yakınlık duygusundan yoksun kalma pahasına özerklik duygusuna ve yüksek düzeyde kendine değer verme duygusuna sahip olurlar. Bu özelliklere sahip bireylerin diğer bireylerle etkili bir iletişim kuramaması sebebiyle kişilerarası becerilerinin yüksek olması beklenmemektedir. Dolayısıyla bu durumun düşük psikolojik iyi oluş yansıttığı söylenebilir.

Saplantılı bağlanma tarzında ise kişide olumsuz benlik, olumlu başkaları modeli vardır. Saplantılı bağlanan bireyler diğerleriyle ilişkilerinde değerli olduklarını hissetmek için çaba gösterirler ve bu da ilişkilerinde bağımlı davranışlar sergilemelerine neden olur. Bu nedenle yakın ilişkilerde kendini doğrulama ya da başkalarına kanıtlama eğilimi gösterebilirler. Bu kişiler sürekli olarak ilişkileri ile takıntılıdırlar ve ilişkilerinden pek gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler (Bartholomew, 1990). Yakın ilişki sorunları yaşayan bireylerin düşük psikolojik iyi oluş yansıttığı söylenebilir. Bu kişiler diğerleriyle yakın ilişkiler içerisinde olmayı arzu etmelerine rağmen, yapışkan bir ilişki kurmak istemelerinden diğer bireyleri kendilerinden uzaklaştırabilirler.

Araştırmada ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri

alt ölçeklerinden kendini suçlama, kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkım alt boyutları psikolojik iyi oluş durumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır (Tablo 4.8).

Alanyazında psikolojik iyi oluşun sağlanmasında önemi vurgulanan kavramlardan birinin de duygu olduğu ifade edilmiştir Pozitif ve negatif olan duygularımız arasında bir dengenin sağlanması ruh sağlığı için önemlidir. Yaşanan pozitif duygular kişinin psikolojik olarak gelişimini ve psikolojik iyi oluş durumunu arttırmaktadır (Winkelman, 2000).

Rıza (2016) çalışmasında benzer bulgulara ulaşmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme stratejilerini olumlu; yıkım, kabul etme, kendini ve diğerlerini suçlama stratejilerini ise olumsuz olarak nitelendirmiştir. Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarının negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Balzorotti ve arkadaşları (2014) da yaptıkları çalışmada benzer sonuçlara varmışlardır. Sonuçlar, pozitif yeniden gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma ile psikolojik iyi oluş arasında çok güçlü anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Pozitif yeniden gözden geçirme kişisel gelişim, yaşam amaçları, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kendini kabul alt boyutları ile; plana tekrar odaklanma ise kişisel gelişim, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve özerklik boyutları ile olumlu bir ilişki içerisindedir. Bu çalışmada yaşanılan olaylarla ilgili olarak pozitif yeniden gözden geçirme, plana tekrar odaklanmanın bireylerde alışkanlık durumuna geldiği savunulmuştur. Bir diğer değişle; kişi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden hangisini daha sık kullanıyorsa stres veren yaşam olayları karşısında o stratejinin aktif olduğu söylenebilir. Düşünceye odaklanma (ruminasyon), yıkım ve kendini suçlama ise düşük psikolojik iyi oluş ile ilgili olduğu sunucuna varılmıştır. İşlevsiz olarak kabul edilen bu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireyler psikolojik iyi oluşun kendini kabul, özerklik ve çevresel hakimiyet boyutlarında düşük puanlara sahiptir. Pozitif tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve kabul etme stratejileri ile

psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Tüm bu bulgular bu araştırmanın bulguları ile örtüşmektedir.

Alanyazında hem bu araştırmanın hem de yukarıda ki araştırmaların sonuçlarını destekleyen araştırmalar olduğu görülmüştür (Alçalar, 2018; Garnefski ve ark. 2002; Gross ve John, 2003; Mahmoudzadeh ve arkadaşları, 2015; Panahi ve arkadaşları,2016).Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda düşünceye odaklanma(ruminasyon), yıkım(felaketleştirme) ile depresyon belirtilerinin pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Gross, 2010; Garnefski ve Kraaij, 2007; Garnefski ve Kraaij, 2007). Depresyon ile ilgili araştırmalara benzer, birçok çalışmada kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasında ve devam etmesinde duygu düzenleme becerisi eksikliklerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aldao ve ark. 2010; Berking ve Wuupperman, 2012) Ayrıca duygu durum bozukluklarında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden anlamlı derecede yüksek ruminasyon bildirilmesi, depresyon ile ruminasyon arasındaki ilişkinin anksiyete bozukluğuna oranla daha güçlü olduğunu desteklemektedir (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Dolayısıyla psikolojik patolojiler ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında tespit edilen bu ilişkiler bu araştırmada psikolojik iyi oluşla bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi desteklemektedir.

Başka bir deyişle duyguları etkili bir şekilde düzenlemedeki yetersizlik kişinin ruh sağlığı için risk faktörleri taşımakta, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması da psikolojik iyi oluş durumunun gelişmesine katkıda bulunmaktadır.

Özet

Bu araştırmanın amacı, bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesidir. Psikolojik iyi olma hali alanyazında araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmış olup bu araştırmada Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli'nden yola çıkılmıştır. Alanyazın incelendiğinde; her iki değişkenin psikolojik iyi oluşla ilişkisini inceleyen araştırmalar bulunmakla birlikte bu iki değişkenin psikolojik iyi oluşu ne derecede yordadığını birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırma ilişkisel tarama modelinde ve nicel araştırma deseninde hazırlanmıştır. Araştırmanın örneklemi, İstanbul ilindeki devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenimlerine devam etmekte olan üniversite öğrencileri arasından random küme örnekleme yoluyla seçilen toplam 499 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde bulunan öğrencilerin yaşları 18-25 arasında olup yaş ortalaması x=21.22'dir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 271'i kadın (%54.3), 228'i (%45.7) erkektir. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek üzere Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne adaptasyon çalışmaları Akın (2008) tarafından gerçekleştirilen "Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri", bağlanma tarzlarını belirlemek amacıyla Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen ve adaptasyon çalışması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılan "İlişki Ölçekleri Anketi" kullanılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemek üzere ise katılımcılara Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilip, Onat ve Otrar (2010) tarafından adapte edilen "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizi aşamasında Bağımsız Örneklem t- Testi, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği ve hiyerarşik regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular, psikolojik iyi oluş ile bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu, güvenli bağlanmanın erkeklerde daha fazla görüldüğü ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanmanın kadınlar tarafından daha fazla kullanıldığı sonucuna varılmıştır.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde denkleme birinci aşamada cinsiyet ikinci aşamada ise okul türü kontrol değişkenleri olarak eklenmiştir. Analize üçüncü aşamada bağlanma tarzları dördüncü aşamada ise bilişsel duygu düzenleme stratejileri girilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, denkleme yapay değişken olarak girilen cinsiyet psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın %1'ini açıklamıştır. Okul türü değişkeni modele anlamlı bir katkı sağlamamıştır. Bağlanma tarzları psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın %16'sını açıklamıştır. Standardize edilmiş Beta katsayıları incelendiğinde; bağlanma tarzlarından güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma tarzının modele anlamlı katkı sağladığı bulunmuştur. Güvenli bağlanma puanları arttıkça psikolojik iyi oluş puanları artmakta, korkulu ve saplantılı bağlanma puanları arttıkça psikolojik iyi oluş puanları azalmaktadır. Son olarak modele dördüncü aşamada girilen bilişsel duygu düzenleme stratejileri psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın %32.5'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş Beta katsayıları incelendiğinde; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, kabul etme, plana tekrar odaklanma pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkımın modele anlamlı katkı sağladığı sonucuna varılmıştır.

Olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (kendini suçlama ve yıkım) kullanımı artıkça psikolojik iyi oluş puanları anlamlı düzeyde azalırken; olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (kabul etme, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme) kullanımı arttığında psikolojik iyi oluş puanları da anlamlı düzeyde artmaktadır. Dört aşamada tamamlanan regresyon modelinde tüm değişkenler birlikte psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın %49.6 'sını açıklama gücüne sahiptir.

Elde edilen bulgular cinsiyet, bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcılarıdır. Bulgular ilgili alanyazına dayanarak tartışılmış; koruyucu ve önleyici ruh sağlığı danışmanlığı bağlamında uygulamacılara ve araştırmacılara bazı öneriler getirilmiştir.

Yargı

Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasında bulunan psikolojik iyi oluş durumu cinsiyetler açısından farklılık göstermektedir. Kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bağlanma tarzlarından sadece güvenli bağlanmanın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Bu bulguya göre erkek katılımcıların güvenli bağlanma düzeyleri kadınlarınkinden daha yüksektir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanma cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Kadınların düşünceye odaklanma stratejisini erkeklere göre daha fazla kullandığı sonucuna varılmıştır. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile bağlanma tarzları arasında anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır.

Son olarak araştırmanın ana amacını doğrultusunda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde cinsiyet, bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna varılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler getirilebilir:

1. Beliren yetişkinlik döneminin kültürel farklılıklar gösterebileceği göz önünde bulunduğunda, araştırmanın genişletilip farklı kültürden bireyler ile tekrar edilmesinin araştırmanın güvenilirlik ve geçerlilik seviyesi için faydalı olacağı düşünülmektedir.

2. Araştırmanın örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. İleride yapılacak olan çalışmalarda farklı örneklem grupları dahil edilebilir.

3. Araştırmada, güvenli bağlanma arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı görülmüştür. Dolayısıyla, ebeveynlere çocuk sahibi olmayı planladıkaları dönemde, gebelik döneminde ve çocukalarını yetiştirirken bağlanma konusunda psiko- eğitim

oturumları düzenlenebilir.Böylece bakım verenlerin bilgilendirilmesi sağlanacaktır. Sağlıklı nesiller yetiştirmek açısından bu önemli görülmektedir.

4. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri kavramının alanyazında yeni bir kavram olması ve bu araştırmada kullanılan diğer değişkenler ile beraber yapılan bir çalışmaya rastlanmaması bilgisi göz önüne alındığında ileride yapılacak olan çalışmalarda bu üç değişken ve başka değişkenlere yer verilmesi alanyazına katkı sunacaktır.

5. Araştırmada olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı görülmüştür. Dolayısıyla, bireylerin biliş düzeyinde duygularını düzenleyebilmeleri amacıyla yapılacak olan çalışmalarda, bu olumlu stratejiler üzerinde durulabilir. Kullandığı olumsuz stratejilerin farkına varması sağlanabilir. Özellikle bu çalışmanın örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencileri ile rehberlik servisleri bilişsel duygu düzenleme stratejiler hakkında eğitim çalışmaları yapabilirler.

EK'LER

EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi **Psikolog Merve UYAR** tarafından yürütülen "**Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolü**" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkına sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. **Araştırmayla İlgili Bilgiler:**

   a. Araştırmanın Amacı: Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi.

   b. Araştırmanın İçeriği: Bilgilendirilmiş onam formunun imzalanması, kişisel bilgi formu ve ölçeklerin grup ortamında uygulanması.

   c. Araştırmanın Nedeni: Tez çalışması.

2. **Çalışmaya Katılım Onayı:**

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama yukarıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.
Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının İmzası:

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek

Yaşınız:

Okuduğunuz okul: Marmara Üniversitesi ( )

Maltepe Üniversitesi ( )

EK 3. PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Çoğu insan beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2	Bazen çevremdeki insanlara daha fazla benzemek için davranış ve düşünce tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6
4	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6
5	Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapmak istediklerimi düşündüğümde kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6
7	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
8	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla tüm enerjimi bitirir.	1	2	3	4	5	6
10	Genellikle her geçen gün kendime ilişkin daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik gerçekten hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6

13	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6
14	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15	Çevremdeki insanlar ve toplumla pek uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16	Yeni şeyler denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
17	Şimdiye odaklanmayı tercih ederim, çünkü gelecek daima sorunları da beraberinde getirir.	1	2	3	4	5	6
18	Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
19	Ailem ve arkadaşlarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6
21	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluklarımı yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6
22	Hayatım şu anda oldukça iyi gidiyor, bir şeyleri yapmak için yeni yollar denemek istemiyorum.	1	2	3	4	5	6
23	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğu hissine sahibim.	1	2	3	4	5	6
24	Fırsatım olursa kendimle ilgili değiştirmek istediğim çok şey var.	1	2	3	4	5	6
25	Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle dinlemek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26	Benim için kendimden memnun olmak diğerlerinin onayını almaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27	Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
28	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6

29	Günlük yaşam olayları çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6
30	Kişiliğimin pek çok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6
31	Konuşma ihtiyacı hissettiğimde beni dinlemeye istekli çok fazla insan yok.	1	2	3	4	5	6
32	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimine sahibim.	1	2	3	4	5	6
33	Yaşamımdan mutsuz olursam onu değiştirmek için etkili önlemler alırım.	1	2	3	4	5	6
34	Bir birey olarak gerçekten yıllardır kendimi çok fazla geliştirmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35	Yaşamda ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36	Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak yine de her şeyin en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37	Dostluklarımın bana çok şey kattığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38	İnsanlar yapmak istemediğim şeyleri yaptırabilmek için nadiren beni ikna edebilirler.	1	2	3	4	5	6
39	Kişisel ve mali işlerimi yönetmede genellikle başarılıyımdır.	1	2	3	4	5	6
40	Bana göre her yaştan insan kendini geliştirme ve yetiştirmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41	Eskiden kendime amaçlar belirlerdim, fakat şimdi bu tür şeyler zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43	Birçok kişinin benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44	Benim için diğer insanlarla uyumlu olmak ilkelerimle yalnız başıma yaşamaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6

45	Her gün yapmak zorunda olduğum şeyleri yetiştirememek bende stres oluşturuyor.	1	2	3	4	5	6
46	Zamanla beni daha güçlü ve yetenekli bir birey haline getiren bir anlayış kazandım.	1	2	3	4	5	6
47	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6
48	Çoğunlukla kendimle ve yaşam tarzımla gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6
49	İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50	Genel kanıya ters düşse de görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
51	Yapılması gereken şeyleri yetiştirebilmek için zamanımı planlamada oldukça iyiyimdir.	1	2	3	4	5	6
52	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğim kanısına sahibim.	1	2	3	4	5	6
53	Kendim için belirlediğim planlarımı yerine getirmede aktif bir kişiyim.	1	2	3	4	5	6
54	Birçok insanın yaşamına imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55	Diğer insanlarla çok samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6
56	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi dile getirmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
57	Günlük yaşamım çok yoğun ancak her şeye yetişmekten doyum alıyorum.	1	2	3	4	5	6
58	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6
59	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60	Kendime yönelik tutumlarım muhtemelen, diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6

61	Arkadaşlık ilişkilerinde kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
62	Arkadaşlarım veya ailem onaylamazsa çoğunlukla kararlarımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
63	Günlük yaşam aktivitelerimi planlamaya çalıştığımda hayal kırıklığı yaşarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
66	Yaşadığım hayatla ilgili olarak çoğunlukla sabahları yılgın biçimde uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67	Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68	Belirli bir biçimde düşünmem veya davranmam için yapılan sosyal baskılara boyun eğecek biri değilim.	1	2	3	4	5	6
69	Benim için gerekli olan aktivite ve ilişkileri bulmada oldukça başarılıyımdır.	1	2	3	4	5	6
70	Görüşlerimin zamanla nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71	Yaşam amaçlarım benim için bir hayal kırıklığı değil doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72	Geçmiş yaşamımda iniş çıkışlarım olmuştur ancak genellikle geçmişimi değiştirmek istemezdim.	1	2	3	4	5	6
73	Diğerleriyle konuşurken kendimi açmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
74	Yaşamımdaki seçimlerimi diğer insanların nasıl değerlendirdiğine ilişkin endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
75	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorlanırım.	1	2	3	4	5	6

76	Yaşamımda büyük yenilikler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77	Yaşamdan neler kazandığımı düşünmek benim için doyum vericidir.	1	2	3	4	5	6
78	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
79	Ben ve arkadaşlarım birbirimizin problemlerine karşı duyarlı davranırız.	1	2	3	4	5	6
80	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemsediği değerleri değil kendi değerlerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6
81	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6
82	Bence "yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez" sözü doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83	Genel bir değerlendirme yaptığımda yaşamdan elde ettiklerimin çok fazla olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84	Herkesin yetersizlikleri vardır ancak benimkiler daha fazla gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

EK 4. İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

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 tanımlamıyor — Beni kısmen tanımlıyor — Tamamıyla beni 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 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 bağlanmamalarını 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

EK 5: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?

Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.

	Hemen Hemen	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5

20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımdan dolayı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

KAYNAKÇA

Abubakar, A., Alonso-Arbiol, I., Van de Vijver, F. J., Murugami, M., Mazrui, L., & Arasa, J. (2013). Attachment and psychological well-being among adolescents with and without disabilities in Kenya: the mediating role of identity formation. *Journal of Adolescence*, *2* (36), 849 857.

Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, *9*(34), 932-937.

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, *13*(44), 709-716.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. *American Psychologist*, *8*(49), 332-329.

Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). *Psikolojide güncel kavramlar-1- pozitif psikoloji*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Akın, A. (2008). Psikolojik iyi olma ölçekleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *8*(3), 721-750.

Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10 (2), 651-682.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *30*, 217–237.

Alikhani, M., & Farhadi, S. (2017). Comparison of cognitive emotion regulation strategies and attachment styles in women with and without marital conflict. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, *1*(1), 32-40.

Alçalar, N. (2018). Kanser hastalarında bilişsel duygu düzenleme stratejileri. *Türkiye Klinikleri Psychiatric Nursing-Special Topics*, *4*(2), 15-20.

Antoine, P., Dauvier, B., Andreotti, E. & Congard, A. (2018). Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: applied psychology. *Personality and Individual Differences*, *15*(122), 140-147.

Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *19*(55), 469-480.

Arnett J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*. *8*(2), 133-143.

Arnett J. J. (2004). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties.* New York: Oxford University Press.

Arnett J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*.*1* (2), 68-73.

Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & Society*, *29*(1), 3-23.

Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of adult development, 1*(4), 213-224.

Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. *American Psychologist 24*(57), 774-783.

Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in american ethnic groups. *Child and Adolescent Development*. *6*(37), 338-417.

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood, 21st century theory: a rejoinder to hendry and kloep. *Child Development Perspectives*. *22*(2), 80-82.

Arnett, J. J., (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. *Journal of Drug Issues, 12*(35), 235-253.

Arslan, C. (2008). Anger, self-esteem, and perceived social support in adolescence. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, *37*(4), 555-564.

Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: yeni bir yaşam döneminin Türkiye'de incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Atak, H. & Çok, F. (2015). The Turkish version of inventory of the dimensions of emerging adulthood. *International Journal of Humanities and Social Sciences, 3*(7), 148-154.

Atak, H. & Taştan, N. (2012). Agency in the emerging adulthood period: An introductory study in Turkey. *European Journal of Social Sciences*, *32*(1), 97-107.

Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Avcı, R., & Çelikkaleli, Ö. (2016). Peer victimization, trait anger and alienation as predictors of violence tendency in adolescents1. *Journal of Educational Sciences Research*, *6*(2), 151-167.

Badger, S., & Nelson, J., & McNamara Barry, C. (2006). Perceptions of the transition to adulthood among Chinese and American emerging adults. *International Journal of Behavioral Development*, *13*(30), 84–93.

Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *17* (1), 125-143.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, *17*(61), 226-244.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 18*(53), 63-124.

Baytemir, K. (2014). *Ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılığı*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Bee, H. ve Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojis*i (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaktüs Yayınevi.

Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current opinion in psychiatry*, *25*(2), 128-134.

Besharat, M. A. & Shahidia, V. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia. *Europe's Journal of Psychology, 10* (2), 352-362.

Bilgin, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin sorunları ile değerleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 18-25.

Bowlby, J. (1960). Separation anxiety. *International Journal of Psychoanalysis, 32*(41), 89–113.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*, New York, NY: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Separation*. London: Routledge Press.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: loss, sadness and depression*. London: Routledge Press.

Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*, *145*(1), 1.

Bowlby, J. (2012). *A secure base*. London: Routledge Press.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, *52*(4), 664.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine: Chicago University Press.

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.

Büyükdüvenci, S. (1993) Aristotales'te mutluluk kavramı. *Felsefe Dünyası, 6*(9), 41-45.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E. Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* (8. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi.* (2. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs.

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın Yordayıcılarınınincelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi).Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Champoux, M., Coe, C. L., Schanberg, S. M., Kuhn, C. M., & Suomi, S. J. (1989). Hormonal effects of early rearing conditions in the infant rhesus monkey. *American Journal of Primatology*, *19*(2), 111-117.

Cheah, C. S., & Nelson, L. J. (2004). The role of acculturation in the emerging adulthood of aboriginal college students. *International Journal of Behavioral Development*, *28*(6), 495-507.

Collins, N., & Read, S. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, *7*(58), 644-663.

Cooper, H., (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, *29*(4), 395-417.

Cozolino, L. (2014). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain*. New York: Norton & Company.

Creswell, John W. (2017). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi.* Çeviri Ed. Halil Ekşi. İstanbul: EDAM.

Çakmak, A. F. & Çevik, E. I. (2010). Cognitive emotion regulation questionnaire: development of Turkish version of 18-item short form. *African Journal of Business Management, 4*(10), 2097-2102.

Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4* (1), 139-155.

Çelik, N. D. ve Owen, F. K. (2018). Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 10*(4): 430-433

Çok,F. ve Atak, H. (2015). Emerging adulthood in Turkey: Does it yet exist ? *The Online Journal Of Counseling And Education, 4* (3), 46-75.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2010). Çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları (Birinci baskı). *Ankara: Pegem Akademi Yayınları*.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, (95), 542–575.

Doğan, T. ve Yıldırım, İ. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin arkadaşlık ve sevgi boyutlarının incelenmesi. *Eğitim Araştırmaları, 14*(24), 77-86.

Erdem, S. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Journal of Research in Education and Teaching*, *4*(1), 82-90.

Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, *37*(164).

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.

Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *4*(2).

Eurostat, O. E. C. D. (2014). Eurostat-OECD manual on business demography statistics. *Google Scholar*.

Fairbanks, L. A. (1989). Early experience and cross- generational continuity of mother- infant contact in vervet monkeys. *Developmental Psychobiology:The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, *22*(7), 669-681.

Freud, S. (1926). *Inhibitions, symptoms and anxiety.* London: The Hogarth Press.

Freud, S. (1959). *Collected papers*. London: The Hogarth Press.

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. London: Cambridge University Press.

Fuligni, A. J. (2007). Family obligation, college enrollment, and emerging adulthood in Asian and Latin American families. *Child Development Perspectives*, *1*(2), 96-100.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, *30*(8), 1311-1327.

Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141– 149.

Garnefski, N., Kommer, T.V.D., Kraaji, V., Teers, J., Legerstee, J. & Onstein, E. (2002a). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.

Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T.V.D. & Teers, J. (2002b). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence,* 25, 603-611.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences*, *31*(9), 19-39.

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and individual differences*, *36*(2), 267-276.

Geram, K. (2016). The role of cognitive emotion regulation and thought control strategies in the connection between attachment styles and domestic violence in couples. *Mediterranean Journal of Social Sciences, 7*(4), 128-132.

Goldberg, A. E., & Perry-Jenkins, M. (2004). Division of labor and working-class women's well-being across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, *18*(1), 225.

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 12*(85), 348-362.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). *Emotion regulation: conceptual foundations*. New York: Guilford Press.

Gürel, A. G. (2009). Effects of thinking styles and gender on psychological well-being. *Diunduh Pada, 12*.

Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development, 71*(3), 690-694.

Hamurcu, H., ve Sargın, N. (2011). Lise öğrencilerinin boyun eğme davranışları ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(31), 171-187.

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. (1990). Love and work: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 13*(59), 270-280.

Hazan, C., & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry, 3*(5), 1-22.

Hennessy, M. B., & Ritchey, R. L. (1997). Hormonal and behavioral attachment responses in infant guinea pigs. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology, 20*(6), 613-625.

Hofer, M. A. (1984). Hidden regulators in attachment, separation, and loss. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2- 3), 192-207.

Hofer, M. A. (1987). Psychobiological roots of early attachment. *Current Directions in Psychological Science, 15*(2), 84-88.

Hogan, D. P., & Astone, N. M. (1986). The transition to adulthood. *American Sociological Review, 43*(12), 109-130.

Homan, K.J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development, 16*(23), 111–119.

Izard, C. E., Porges, S. W., Simons, R. F., Haynes, O. M., Hyde, C., Parisi, M., & Cohen, B. (1991). Infant cardiac activity: Developmental changes and relations with attachment. *Developmental Psychology, 27*(3), 432.

Jin, L. & Wang, C. D.C. (2016). International students' attachment and psychological well being: the mediation role of mental toughness. *Counselling Psychology Quarterly, 31*(1), 59-78.

Joormann, J., Yoon, K.L., & Siemer, M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. New York: Guilford Press.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 13*(36), 403–422.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1981). Intra-family interaction and a model of family change. *Family in Turkish Society. Turkish Social Science Association, Ankara*, 149-165.

Karasar, N. (2011). Yöntem. *Bilimsel Araştırma Yöntemi, 22*, 75-246.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler*. Nobel Yayın Dağitim.

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, 39*(82), 1007–1022.

Kocabıyık, O. O., Çelik, H., ve Dündar, Ş. (2014). Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, *45*(45), 79-92.

Koçak, R. ve Karasu, H. (2016). Ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarının incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, *6*(1), 195 236.

Kozalı, E. (2017). *Depresyonda yaşam kalitesi: Yetişkin bağlanma stilleri, duygulanım düzenleme stratejileri ve öz duyarlığın rolü* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Katip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Konyalıoğlu, A. P. (2000). *Üniversite öğrencilerinin duygusal ilişki bağlanma tarzları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Marmara Üniverstesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kraaij, V., Arensman, E., & Spinhoven, P. (2002). Negative life events and depression in elderly persons: a meta-analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *57*(1), P87-P94.

Kuyumcu, B. (2012). 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.

Lane, R. D., Fink, G. R.(2015). Neural activation during selective attention to subjective emotional responses. *Neuroreport*, *8*(18), 3969-3972.

Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.

Lindfors, F., Berntsson, L., Lundberg, U.(2006). Factor structure of Ryff's psychological well being scales in swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, *16*(40), 1213–1222.

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.

Macek, P., Bejcek, J., & Vanícková, J. (2007). Contemporary Czech emerging adults: generation growing up in the period of social changes. *Journal of Adolescent Research*, *21*(22), 444 474.

Mahmoudzadeh, S., Mohammadkhani, P., Dolatshahi, B., & Moradi, S. (2015). Prediction of psychological well-being based on dispositional mindfulness and cognitive emotion regulation strategies in students. *Practice in Clinical Psychology*, *3*(3), 195-202.

Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual differences*, *39*(7), 1249-1260.

Mendoza, S. P., & Mason, W. A. (1998). Parental division of labour and differentiation of attachments in a monogamous primate. *Animal Behaviour*, *34*(5), 1336-1347.

Meyers, S. A. (1998). Personality correlates of adult attachment style. *Journal of Social Psychology*, *24*(138), 407– 409.

Melody, W.K.Y.(2009). *A cultural comparison of cognitive emotion regulation strategies moderation of cultural values psychsocial well being (*Master's Thesis). City Univetsity of Hong Kong.

Mickelson, K. D., Kessler, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, *13*(73), 1092–106.

Miklódi, M., Szabó, M., Martos, T., Galambosi, E., & Perczel Forintos, D. (2014). Cognitive emotion regulation strategies moderate the effect of parenting self-efficacy beliefs on parents' anxiety following their child's surgery. *Journal of Pediatric Psychology*, *38*(4), 462-471.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York:Guilford Press.

Morsünbül, Ü. (2013). Are they emerging adults or emerging adults who are university students? An investigation through risk taking and identity development. *Elementary Education Online*, *12*(3), 873-885.

Myers, D.G. & Diener, E. (1997). The science of happiness. *The Futurist*, 31(5), 1-7

Nelson, K. (2009). *Young minds in social worlds: Experience, meaning, and memory*. Boston: Harvard University Press.

Nelson, L. J., Chan, X. (2007). Emerging adulthood in China: The role of social and cultural factors. *Child Development Perspectives*, *7*(1), 86–91.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3(5),* 400-424.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, *109*(3), 504.

Onat, O., ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi,* (31), 123-143.

Oskay, G. (1998). Genişletilmiş objektif ego kimlik statüsü ölçeği'nin türkçeye uyarlanması:geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *7*(3), 17-21.

Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *9*, 1516-1523.

Padilla-Walker, L. M., Nelson, L. J., & Carroll, J. S. (2012). Affording emerging adulthood: Parental financial assistance of their college-aged children. *Journal of Adult Development*, *13*(19), 50- 58.

Paktuna, K. S. (2012). *Çöp çocuk: çocuk çizgilerindeki giz*. İstanbul:Boyut

Panahi, S., Yunus, M. D., Suraya, A. & Samsilah, R. (2013).Correlates of psychological well being amongst graduate students in Malaysia. *Life Science Journal*, *10* (3), 1859-1870.

Parmaksız, H. R. (2008). *Beliren yetişkinlikte kültürel etkinliklere katılım*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Pistole, C. (1995). College students' ended love relationships: Attachment style and emotion. *Journal of College Student Development*, *7*(1), 53-60.

Raio, C. M., Orederu, T. A., Palazzolo, L., Shurick, A. A., & Phelps, E. A. (2013). Cognitive emotion regulation fails the stress test. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *47*(110), 15139–15144.

Rıza, S. (2016). *Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları Ve Evlilik Doyumları İle İlişkisinin İncelenmesi.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi, İstanbul.

Robbins, S. B., & Kliewer, W. L. (2000). *Advances in theory and research on subjective well-being.* Hillsdale, N J: Erlbaum.

Roothman, B., Doret, K.K. & Marié, P.W. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, *33*(4), 212-218.

Rosenberger, N. (2007). Rethinking Emerging Adulthood in Japan: Perspectives From Long Term Single Women. *Child Development Perspectives*, *12*(1), 92- 95.

Ruppert, F. (2011). *Splits in the Soul*. London: Green Balloon Publishing.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *4*(57), 1069–1081.

Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, *7*(4), 507.

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*(6), 193-206.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, *69*(4), 719.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, *65*(1), 14-23.

Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. J., & Schmutte, P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychology and aging*, *9*(2), 195.

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, 16*(9), 13-39.

Sable, P. (2008). What is adult attachment? *Clinical Social Work Journal*, *12*(36), 21–30.

Sarıcaoglu, H., (2011). An investigation into psychological well-being levels of higher education students with respect to personality traits and self-compassion. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *13*(4), 2097-2104.

Schlegel, A., & Barry, H., III (1991). *Adolescence: An anthropological inquiry*. New York: Free Press.

Schore, A. N. (2012). Gelişimsel nörobiyoloji ve bağlanma kuramı.İstanbul: Psikoterapi enstitüsü.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychological Association.*

September, A. N., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C. & Schindler, D. (2001). The relation between well-being, impostor feelings, and gender role orientation among canadian university students. *The Journal of Social Psychology*, *141* (2), 218-232.

Shanahan, M.J., Porfeli, E.J., Mortimer, J.T. & Erickson, L.D. (2002). *Subjective age identity and the transition to adulthood: when do adolescents become adults*. New York: Guilford Press.

Shields, M.A. & Whitley Price, S. (2005). Exploring the economic and social determinants of psychological wellbeing and perceived social support in England. *Journal of the Royal Statistical Society, 51*(168), 513-537.

Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, *17*(62), 434-446.

Sümer, N.,ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk PsikoloDergisi*, *14*(43), 71-106.

Sümer, N., Sayıl, M., Berument, S. (2016). *Anne duyarlılığı ve çocuklarda bağlanma*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Sümer, N. ve Şendağ-Anafarta, M. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi, 24*(63), 86-101.

Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, *27*, 271-286.

Terzi, Ş., ve Cihangir-Çankaya.(2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4* (31), 1-11.

Terzi, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 12*(2), 99-108.

Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child devekopment,* 59(2-3),25-52

Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation for children. *Development and Psychopathology.*

Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, *8*(1), 163-182.

Timur, M.S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi.*(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankrara.

TÜİK (2010). *Doğum İstatistikleri 2010*. Ankara, Türkiye İstatistik Kurumu.

TÜİK (2015b). *Doğum İstatistikleri 2015*. Ankara, Türkiye İstatistik Kurumu.

TÜİK (2015a). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri 2015*. Ankara, Türkiye İstatistik Kurumu.

TÜİK (2016). *İstatistiklerle Türkiye 2015*. Ankara, Türkiye İstatistik Kurumu.

Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi, 3*(9), 61-68.

Tüzün, O., ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam, 19*(1), 24-39.

Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K., ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. *17*(62), 434-446.

Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty- year longitudinal study. *Child development*, *71*(3), 684-689.

Winkelman, M. (2000). *Shamanism: The neural ecology of consciousness and healing*. Greenwood Publishing Group.

World Health Organisation. (1946). Constitution of the World Health organisation. *Geneva: World Health Organization.*

Yörükan, T. (2011). Bağlanma ve sonraki yaşlarda görülen etkileri. *İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.*

Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negaitf duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, *48*(4), 408-413.