

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GÜVENLİ
BAĞLANMA VE MENTAL İYİ OLUŞ: UTANGAÇLIĞIN
ARACILIK ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhammet Vasfi ŞAHİN

İstanbul
Ocak-2022

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GÜVENLİ BAĞLANMA VE
MENTAL İYİ OLUŞ: UTANGAÇLIĞIN ARACILIK ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhammet Vasfi ŞAHİN

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

İstanbul
Ocak- 2022

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. DR. Mehmet Engin DENİZ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof. Dr. Metin TOPRAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Üniversite Öğrencilerinde Güvenli Bağlanma Ve Mental İyi Oluş: Utangaçlığın Aracılık Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlâk ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Muhammet Vasfi ŞAHİN

ÖN SÖZ

Hayatımın her alanında olduğu gibi yüksek lisans tez dönemimde de arkamda olan başta aileme, kız arkadaşıma ve benim bu yaşıma kadar gelirken edindiği bilgileri bana aktaran tüm hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Araştırma döneminde benimle ilgilenen ve katkı sağlayan tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ hocama teşekkürü borç bilirim.

Muhammet Vasfi ŞAHİN

İstanbul, 2022

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GÜVENLİ BAĞLANMA VE MENTAL İYİ OLUŞ: UTANGAÇLIĞIN ARACILIK ROLÜ

Muhammet Vasfi ŞAHİN
Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ
Ocak 2022- 85 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı “Üniversite Öğrencilerinde Güvenli Bağlanma ve Mental İyi Oluş: Utangaçlığın Aracılık Rolü” nün incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, Türkiye’de bulunan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya toplam 378 üniversite öğrencisi katılmış olup bunların 211’i (%55.8) kadın, 167’si (%44.2) erkektir. Üniversite Öğrencilerine “Mental İyi Oluş Ölçeği”, “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği” ve “Utangaçlık Ölçeği” uygulanmıştır ve anket sonuçları SPSS programında analiz edilmiştir. Çalışma bulgularına göre Mental İyi Oluş, Güvenli Bağlanma ve Utangaçlık olarak birinci modeli incelediğimizde güvenli bağlanma, bağımlı değişkenimiz olan mental iyi oluşu değişimin %34’ünü açıklamaktadır. İkinci modelde aracı değişken utangaçlık ölçeği katılmış ve warwick edinburgh mental iyi oluş ölçeğindeki puanındaki değişimin %3’ini açıkladığı görülmüştür. Güvenli bağlanma ve utangaçlığın, mental iyi oluştaki değişimin %37’sini açıkladıkları tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre güvenli bağlanan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Utangaçlık ile Mental İyi Oluş ve güvenli bağlanma arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Anahtar Kelimeler: bağlanma stilleri, iyi oluş, utangaçlık

ABSTRACT

SECURE ATTACHMENT AND MENTAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS: THE MEDIATING ROLE OF SHYNESS

Muhammet Vasfi SAHIN

Master's, Guidance and Psychological Counseling

Thesis advisor: Prof. Dr. Mehmet Engin DENIZ

January 2022- 85 pages

The main purpose of this study is to examine the "Secure Attachment And Mental Well-Being In University Students: The Mediating Role Of Shyness ". The universe of the research consists of university students in Turkey. A total of 378 university students participated in the study, of which 211 (55.8%) were female and 167 (44.2%) were male. "Mental Well-Being Scale", "Three-Dimensional Attachment Styles Scale" and "Shyness Scale" were applied to university students and the survey results were analyzed in the SPSS program. According to the study findings, when we examine the first model as Mental Well-Being, Secure Attachment and Shyness, secure attachment explains 34% of the change in our dependent variable, mental well-being. In the second model, the mediator variable shyness scale was added and it was seen that it explained 3% of the change in the e warwick Edinburgh mental well-being scale. It was determined that secure attachment and shyness explained 37% of the change in mental well-being. According to the results obtained, it was concluded that the mental well-being levels of securely attached individuals were better. There is a weak and negative relationship between shyness, Mental Well-Being and secure attachment.

Keywords: attachment styles, well-being, shyness

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
KISALTMALAR	x

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Problemi	4
1.2.Araştırmanın Amacı	4
1.3.Araştırmanın Önemi.....	4
1.4.Sayıtlar	6
1.5.Sınırlılıklar	6
1.6.Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI.....	7
2.1.Bağlanma Kavramı.....	7
2.1.1.1.Bağlanma Kuramları; Bowlbly ve Ainsworth.....	9
2.1.2.Bağlanmanın Etkinleşmesi Kavramı (Edilgenleşmesi).....	12
2.1.3.Yetişkinlikte Bağlanma	13
2.1.4.İçsel Çalışan Modeller	15
2.1.5.Bağlanma Stil ve Boyutlarının Ölçülmesi	16
2.1.6.Bağlanma Stilleri İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	19
2.2.Mental İyi Oluş	23

2.2.1.Öznel İyi Oluş	25
2.2.2.Psikolojik İyi Oluş	27
2.2.2.1.Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	30
2.3.Utangaçlık	31
2.3.1.Utangaçlık ile Yapılan Çalışmalar	35

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	38
3.1.Araştırma Modeli	38
3.2.Çalışma Grubu	38
3.3.Veri Toplama Araçları	38
3.3.1.Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİOÖ)	38
3.3.2.Utangaçlık Ölçeği	39
3.3.3.Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	39
3.4.Verilerin Analizi.....	40

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	42
TARTIŞMA VE YORUM.....	49
SONUÇ	56
ÖNERİLER.....	58
KAYNAKÇA.....	59

EKLER.....	68
-------------------	-----------

ÖZGEÇMİŞ.....	72
----------------------	-----------

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4. 1 Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	42
Tablo 3. 2. Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri	43
Tablo 4. 2. Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği Arasındaki İlişki	44
Tablo 3. 3. Korelasyon Analizlerinde Referans Alınan Değerler.....	42
Tablo 4. 3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğini Yormasında Utangaçlık Ölçeğinin Aracı Rolü.....	44
Tablo 4. 4. Güvenli Bağlanmanın Mental İyi Oluşu Yormasında Utangaçlığın Aracı Rolü.....	43
Tablo 4. 5. Cinsiyete Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeğinin Karşılaştırılması	46
Tablo 4. 6. Medeni Duruma Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeğinin Karşılaştırılması	46
Tablo 4. 7. Sınıfa Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeğinin Karşılaştırılması	46
Tablo 4. 8. Çocuk Sırasına Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeğinin Karşılaştırılması	47
Tablo 4. 9. Baba Eğitim Durumuna Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	47
Tablo 4. 10. Anne Eğitim Durumuna Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeğinin Karşılaştırılması	47
Tablo 4. 11. Sıfır ile Bir Yaş Arası Bakım Verene Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeğinin Karşılaştırılması	48
Tablo 4. 12. Ebeveyn Tutumuna Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeğinin Karşılaştırılması	48

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4. 1. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğini Yormasında Utangaçlık Ölçeğinin Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları	46
---	----



KISALTMALAR

SED	: Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği
ANOVA	: Varyans Analizi
WEMİOÖ	: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Hayatının ilk yıllarından itibaren bireyler bakımını üstelenen kişi ile kuracağı ilişkinin kişinin tüm hayatını etkilediği ve yaşamının ilerleyen zamanlarında onun düşünce, duygu, davranışlarında ve kurulacak ilişkilerinde önemli ve aynı zaman da belirleyici olduğu bilinmektedir (Metin Orta ve Sümer, 2016: 66). Hayata dâhil bu tutumların sağlıklı veya sağlıksız bir halde gelişmesinde bağlanmanın gerekli ve önemli olduğu düşünülmektedir. Güvenli bağlanma yaşayan kişi, kendisinin sevilmeye layık olduğunu ve diğer kişilerinde çoğunlukla destekleyici ve kabul edici olduğunu düşünür. Güvenli bireyler kurmuş olduğu ilişkilerde genellikle mutludurlar ve diğer kişiler tarafından kabul edilmişlik duygusuna sahip olurlar ve güvenli bireylerin sosyal durumlarda daha güvenli ve esnek bir egoya sahip olduklarını söylemiştir (Atkinson ve ark., 2002).

Saplantılı bağlanmaya sahip olan kişi, şahsına karşı olumsuz fakat diğer kişilerle alakalı olumlu düşünceye sahiptir. Kendisini sevilmeye layık görmezken başka kişileri sevilmeye layık bulur. Bu bağlanma stiline sahip olan kişiler yakın ilişkilerinde şahsi yeterlilik ve değerlilik adına çaba harcarlar. Saplantılı bağlanmaya sahip olan kişiler, terkedilme ve yalnız kalma kaygılarından dolayı diğer bireylerle samimi ve yakın ilişki kurmaya fazlasıyla isteklidirler ve diğer kişilere bağımlıdırlar. Aynı zamanda saplantılı bağlanmaya sahip insanlar, kendine güvenmezler (Waters ve ark., 2000).

Hazan ve Shaver (1994)'e göre kayıtsız bağlanmaya sahip kişilerin, benlik modeli olumlu fakat başkaları modeli olumsuzdur ve özerkliğe fazlasıyla önem gösterir. Bu bağlanma stiline sahip kişiler yakın ilişki kurmaktan kaçarak, incinmeme ve özerklik duygularına sahip çıkarak kendilerini hayal kırıklığına karşı korumaya almaktadırlar. Başkalarına güvenmedikleri için onlara kendilerini açmakta zorlanmaktadırlar (Hazan & Shaver, 1994).

Hazan ve Shaver (1999)'e göre kişi kendini diğer kişilerin sevgisine ve desteğine değer görmez, başka kişileri de güvenilmez ve reddedici olarak tanımlar. Bireyler diğer kişiler ile mesafeli kalarak, reddedilme ve incinme duygularına karşı kendisini koruma altına alma çabalarını belirtmektedir.

Bu kişilerin kendilerine olan güvenleri düşüktür ve diğer kişilere güvenemedikleri için stres altında diğer kişilerden yardım istemezler (Wilkinson & Walford, 2001).

Mental iyi oluş, ruhsal açıdan sağlıklı bireyi tarif etmektedir (Tekkurşun Demir ve ark., 2018). Mental iyi oluş, Dünya Sağlık Örgütü açıklamalarına bakıldığında, yeteneklerin farkında olunması, anlamlı ve amaçlı bir hayat sürme ve topluma fayda da bulunma, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma ve destek gördüğünü hissetme, memnuniyet, mutluluk ve sevinç, yaşamın iniş ve çıkışlarıyla mücadele etme, kendine güvenen ve sağlam olma, kendisi ve diğer kişiler için uygun bir şekilde sorumluluk alabilme kapasitesi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Mental iyi oluş, olumlu duygu, psikolojik etkinlik ile memnuniyetten oluşan fazla boyutlu bir yapıdır. Huzur, mutluluk, kendine güven ve dünyaya bağlılık duyguları mental iyi oluşun toplamıdır (akt. Demirtaş ve Baydemir, 2019:655-657).

Mental iyi oluş ise iyi oluşa dair alanyazında yapılan tanımları genelleyen bir kavram olarak tanımlanabilir. Öznel iyi oluş kişinin yaşamına dair kendi değerlendirmelerini içerirken, psikolojik iyi oluş kişinin mevcut potansiyelini gerçekleştirmesidir (Morsünbül, 2011). Mental iyi oluş tanım olarak kişinin andaki bilişsel, duygusal ve davranış olarak ayrıca bunlarla beraber çevresi ile birlikte doyum sağladığı, kendini huzurlu hissettiği ve bu anlamda herhangi bir mental karmaşa yaşamaması durumunu izah eden şemsiye bir kavramdır (Sawyer ve ark., 2001). Yaşam doyumunu tanımlayacak olursak kişinin hayatını iyi veya kötü olarak yorumlayarak bir kanaate varmasıdır (Diener ve Suh, 1998). Dünya Sağlık Örgütü'nün (2004), mental iyi oluş tanımına bakacak olursak; kişinin kendi yeteneklerinin farkında olması, stres ile baş edebilmesi, yeteneğine göre çevresine ve topluma katkı yapabilmesi ayrıca üretken ve faydalı olabilmesidir. Bu tanımdan da anlaşılabilceği gibi mental iyi oluşun yüksek olması tamamen bir psikolojik rahatsızlığın olmaması ile alakalı değildir. Bu durumdan ötürü pozitif psikoloji bireyde mevcut potansiyeli ortaya çıkarma ve öznel iyi oluşu artıran faktörler üzerinde çalışmaktadır (Keldal, 2015).

Çalışmanın bir diğer değişkeni de güvenli bağlanmadır. Güvenli bağlanan kişilerin pozitif benlik algısına sahip olmalarının, kendini sevmeye layık görmelerinin, diğer kişilerle yakın ilişkiler kurabilmelerinin, onların psikolojik olarak iyi olabilme düzeylerini olumlu etkilediği söylenebilir. Bu tip bağlanmada bebek anne olmadığında kaygılanmaz.

Anne ayrılırken ayrıldığını görse bile o esnada ne ile meşgul ise meşguliyetini ve keyfini bozmaz. Anneyi güvenli bir üst bir sığınak olarak görür. Anne ayrılıktan döndükten sonra bebek anneye karşı öfkelenmez. Hatta bu dönüşü olumlu karşılar. Bebek anneden kaygı verici bir şekilde ayrılacak olursa makul düzeyde tepkiler verir ve anneye kavuşunca verilen tepkiler yerini huzura ve keyfe bırakır. Bir ilişkiyi sürdürmekte daha rahattırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991, s:446; Finzi, Ram, Even, Shnit ve Weizman, 2001, s:773).

Saplantılı, Kayıtsız ve Korkulu bağlanan kişiler, kendisini sevmeye değer görmezken kendilerine de güvenmezler ve yakın ilişkilerden kaçınarak kendilerinin hayal kırıklığına uğrayacaklarını ve reddedileceklerini düşündüklerinden başkalarına karşı kendilerini açmakta zorlandıkları için onların mental iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilediği söylenebilir (Dodge & diğ., 2012).

Utangaçlık, “Diğer kişilerle kurulmuş olunan ilişkiler sırasında doğal edimlerini etkileyen ve duyguları kısıtlayan rahatsız eden duygu” tanımına bakıldığında da görüldüğü üzere, daha çok kişilerarası ilişkilerle ortaya çıkan bir durumdur. Bireylerin utangaç olmalarında anne ve babaların dengesiz davranışları sebebiyle ebeveynlerin çocuğun cezalandırdıkları bir davranışı karşısında daha sonra tepkisiz kalmaları gibi dengesiz davranışları, çocukların kendilerini güvenli hissetmemelerine, bu durumda doğrudan utangaçlığa sebep olabilir (Diener & diğ., 2004).

Bireylerin, utangaç olan ebeveyni rol model olarak alması, Utangaç ebeveynler sosyal ortamlara mesafeli kaldıkları için bu ebeveynlerin çocukları da sosyal ortamlarda nasıl bulunacaklarını ve nasıl arkadaş edineceklerini öğrenemezler. Ebeveynleri bu çocuklara rol model olduğu için de utangaç olabilirler. Aile üyeleri ya da başkaları tarafından çoğunlukla olumsuz olarak eleştirilen ve sınırlendirilen çocuk diğer kişilerden yalnızca olumsuz geri dönüş beklemeyi öğrenebilir. Bu durumda çocuğun diğer kişilerden ve sosyallikten kaçış göstermesine ve düşük kendine saygıya neden olmaktadır. Buradan hareketle bu çalışma, üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma ve mental iyi oluş açısından utangaçlıkla olan ilişkisini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilecektir (Kardas, 2020:1438-1439).

1.1 . Araştırmanın Problemi

Araştırmanın problem cümlesi “Üniversite Öğrencilerinde Güvenli Bağlanma ve Mental İyi Oluş açısından Utangaçlığın Aracılık Rolü nedir?” şeklindedir ve çalışma, belirtilen problemden hareketle, bulgular ışığında sonuç ve öneriler geliştirilmiştir.

1.2 . Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Üniversite Öğrencilerinde Güvenli Bağlanma ve Mental İyi Oluş açısından Utangaçlığın Aracılık Rolü üzerindeki etkisini demografik değişkenlere göre incelemektir. Bu çalışmada Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Mental İyi Oluş açısından Utangaçlığın Aracılık Rolü üzerindeki etkisi ortaya koyulacaktır. Bu araştırmada Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Mental İyi Oluş açısından Utangaçlığın Aracılık Rolü üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu temel amaç doğrultusunda araştırmanın alt amaçları şu şekildedir:

1. Üniversite Öğrencilerinde Güvenli Bağlanma ve Mental İyi Oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite Öğrencilerinde Güvenli Bağlanma ve Mental İyi Oluş açısından Utangaçlıktaki Aracılık Rolünde anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite Öğrencilerinde Mental İyi Oluş; cinsiyetine, yaşına, okuduğu sınıfa, göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda yapılan çalışmalarda güvenli bağlanma ve metal iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiye bakıldığı görülmektedir (Akkaya, 2010; Bouzenita & Boulanouar, 2016). Bağlanmanın kuramsal çerçevesi, erken çocukluk dönemine bakıldığında çocuğa bakım veren kişilerle kurulan ilişkinin niteliğinin, hayatın sonraki dönemlerinde kurulacak olan ilişkilerde önemli rol oynadığı vurgulamaktadır.

Bu süreçte bakım veren kişi ile çocuk arasında kurulmuş olan ilişki sonucunda, çocuğun bakım veren kişiye ve kendisine ilişkin oluşturduğu zihinsel işleyen modeller yaşam boyu sürmekte ve her dönemde kişilerarası ilişkilerin temelini oluşturmaktadır (Bowlby, 1980:351). Sahip olunan bağlanma stillerinin bireylerin iyi olma düzeylerini etkilediği vurgulanmaktadır (Bowlby, 1973).

Güvenli bağlanma modeline sahip kişilerin olumlu benlik algısını taşımalarının, kendini sevmeye layık görmelerinin, diğer kişilerle yakın ilişkiler kurabilmelerinin, onların kişisel iyi olma seviyelerini pozitif yönden etkilediği söylenebilir. Terzi ve Çankaya (2009) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin hem anne baba hem de akran bağlanmalarının, yaşam doyumu ve özsaygıyla ilişkili olduğunu bulunmuştur. Anne baba bağlanmasının sosyal yeterlik aracılığıyla iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğunu vurgulamışlardır. Diğer kişilerle kurulan ilişkilerde güvenli bağlanmanın iyi olma seviyesinin yordadığını ve güvenli bağlanmanın ruh sağlığı ile pozitif ilişki gösterdiğine dair bulgular elde etmişlerdir (Terzi ve Çankaya, 2009:1-3).

Ailenin sağladığı güven ortamı ile kazanılan bağlanma stili, mental olarak iyi olma davranışının oluşumunda önemli etkenlerden birisi olarak düşünülebilir. Güveni tam sağlayamamış bireyler için utangaçlık açısından bakıldığında bağlanma stili ile mental iyi oluşla ilişkilendirilebilecek bir durum olabileceği görülmektedir. Bağlanma stili ve mental iyi oluşun bireylerde yüksek ya da düşük olması bireylerin utangaçlık yaşamaları açısından değişkenliğe neden olabilir (Keyes & diğ., 2002).

Utangaçlık kavramı her kültürde var olmasına karşın tanımı ortak biçimde açıklanmamıştır. Kavramla ilgili her yeni araştırma kavramın daha iyi anlaşılması ve literatüre katkı sağlama noktasında önem arz etmektedir. Güvenli bağlanma stilleri ve mental iyi oluş açısından utangaçlığın aracı rolünün belirlenmesi bireylerin yaşantılarındaki utangaçlıkların nedenlerinin anlaşılması noktasında konuya ışık tutabilir. Literatür incelendiğinde bağlanma stilleri ve mental iyi oluş açısından utangaçlığın ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu yönüyle bu kavramların ilişkisinin incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Güvenli bağlanma stilleri ve mental iyi oluş açısından utangaçlık ilişkisinin belirlenmesi halinde ise gerekli önlemlerin alınması için işlevsellik kazandırabilir (Keyes & diğ., 2002).

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmada;

- 1 Katılımcıların araştırma ölçeklerini samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

- 1 Araştırma İstanbul ili ile sınırlıdır.
- 2 Araştırma 2020-2021 eğitim- öğretim yılında çalışma yapılan örneklem ile sınırlıdır.
- 3 Araştırma, İstanbul daki özel üniversitelerdeki öğrenciler ile sınırlıdır.
- 4 Araştırma, katılımcıların verdiği cevaplarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bağlanma: bağlanma, kişilerin oluşturdukları duygusal tiplerin bir araya gelmesidir. Ainsworth (1978) bağlanmayı, ebeveynlerin veya bakımverenlere karşı oluşturulan bağlanma hissi, iletişim esnasında haz duyulmasını, stresli veya kaygı yaratacak olaylar karşısında ise kişilerin rahatlamasını sağlayan bir duygusal durum olarak tanımlanmıştır (Kaplan, 2012).

Mental İyi Oluş: Kişinin kendi kabiliyetlerinin farkında olması, hayatında oluşan stresle başa çıkabilmesi, çalışma hayatında faydalı ve üretken olabilmesi, kabiliyetleri doğrultusunda topluma faydalı olabilmesi, diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurma ve destek gördüğünü hissetme, memnuniyet, içsel huzur, neşe yaşama ve mutluluk , hayatın iniş ve çıkışlarıyla başa çıkabilme, kendinden emin ve sağlam (yılmaz) olma, kendisi ve diğer kişiler için uygun şekilde sorumluluk alabilme kapasitesi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Demirtaş ve Baydemir, 2019:655).

Utangaçlık: Carducci (2000) de utangaçlığı, genel olarak kişiler arası ilişkilerde yaşanan aşırı sıklığlıktan, benlik saygısının düşük olmasından ve reddedilme korkusundan dolayı ortaya çıkan kişiler arası bir sorun olarak görmektedir. diğer kişiler ile olan ilişkileri esnasında duyulan ve doğal edimlerini etkileyen, kısıtlayan rahatsız edici duygu (Kahveci ve Aydınözü,2016:1439).

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Bağlanma Kavramı

Bağlanma, insanların bakıma muhtaç olduğu bebeklik evrelerinde, hayatta kalmasına katkı sağlayan bir mekanizmadır. Bebekler doğduklarında beslenmek ve diğer temel ihtiyaçlarını kendileri karşılayacak becerilere sahip değildirler ve bunun için bir yetişkine ihtiyaç duyarlar. Aynı zamanda emekleyip, hareket etmeye başlayıp bakım vericilerinden uzaklaştıklarında birçok tehlikeyle de karşılaşabileceklerinden, bir yetişkinin korumasına ihtiyaç duymaktadırlar. Kendi başlarına hayatta kalamayacak durumda olan bebekler, doğdukları andan itibaren yalnız kalmak, yabancı kişi, gürültü ya da karanlık gibi hayatlarının tehlikede olduğu sinyali veren durumlardan korkarlar ve güven arayışına girerler. Bu sebeple bakım vericiyle kurulan yakınlık, hayatta kalma ve yalnız başına yaşama becerileri geliştirmeye uygun bir ortamda adaptasyona hizmet eder (Ainsworth, 1989:709; Bowlby, 1973).

İki insanın bir araya gelip yakınlık kurmasından söz ediliyorsa yüzlerce şeklin ortaya çıkması kaçınılmazdır. Yakın ilişki kavramı iki kişi arasında kurulmuş olan bununla beraber aşk, sevgi ya da bağlanma duyguları, psikolojik ihtiyaçların giderilmesi ve karşılıklı bağımlılık olacak şekilde üç ana özellikten en az bir tanesine sahip olmak anlamına gelmektedir (Hinde, 1979). Kirkpatrick ve Davis (1994) ise yakın ilişkiyi hayatın birden çok bölümünde sık ve güçlü karşılıklı bağımlılık içeren bir ilişki türü olarak tanımlamaktadırlar. Karşılıklı bağımlılık, ilişki içinde olan kişilerden bir tanesinin duygu, düşünce ve davranışlarında meydana gelen bir değişiminin diğer kişiyi de etkilemesi anlamına gelmektedir. Yaşamın büyük ve önemli bir kısmını oluşturan bu yakın ilişkileri; evlilik, aşk, dostluk, arkadaşlık gibi birden fazla şekilde ele almak mümkündür. Bu türlerin içinde duygusal ilişkiyi diğer ilişkilerden ayrı tutmak gerekmektedir. Çünkü kişilerin hayatlarını mutlu kılmada diğerlerine nazaran daha büyük bir rolü olduğu ve farklı anlamlar taşıdığı düşünülmektedir (Hendrick ve Hendrick, 2002).

Yapılmış olan bir çalışmada, çocukluk döneminde yaşanan bağlanma kalitesinin ilerleyen senelerdeki yetişkin ilişkilerinin kalitesinde etkili olduğunu göstermiştir (Banse, 2004). Anne ile bebek arasında kurulan bağlanma ilişkinin olumlu olduğu durumlarda, yetişkinlikte kurulan yakın ilişkilerin olumlu olduğu, bebeklikte bu bağ olumsuz kurulduysa ilerleyen zamanlardaki yakın ilişkilerin de sorunlu olduğunun kanıtları bulunabilir (Waters, Merrick, Albersheim ve Treboux, 2000). Bununla beraber, yaşantısının ilk yıllarında bakımında olumsuzluk yaşayan birçok kişinin, destekleyen ve güçlü evlilikler yaşadıklarına dair kanıtların da bulunduğu söz etmişlerdir (Waters, Merrick, Albersheim ve Treboux, 2000). Erken dönem anne, baba, çocuk ilişkileri ve ilerleyen yıllardaki evlilik ilişkileri arasında olan devamlılık ve devamsızlığı hangi mekanizmaların açıkladığına bakıldığında en elverişli gözükten bir yaklaşım John Bowlby'nin bağlanma kuramıdır. Bowlby'nin bu kuramı, kişilerin, kendileri için önemli olan diğer kişilerle güçlü kurulan duygusal bağların eğiliminin sebeplerini açıklamaktadır. Bowlby'e göre bağlanma figürüyle yaşanmış olan ve tekrar eden etkileşimler boyunca, bebekler davranışlarını ne bekleyeceklerine göre ayarlarlar.

2.1.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma, çocuk ve bakım veren kişi arasında gelişen; ilişki kurma, çocuğun bakım veren kişiyi arama ve yakınlık arayışı davranışları ile kendini gösteren, özellikle stres durumlarında belirginleşen, dayanıklı ve devamlılığı olan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 2012). Anne-bebek arasında bağlanma gebelikte başlar, yaşamın erken dönemlerinden itibaren çevreyle olan etkileşim sonucu gelişir (Fuller ve ark 1993). Bağlanma yalnızca çocukluk ile sınırlı olmayıp yaşam boyunca sürer. İlk temel ilişki olan anne çocuk ilişkisi, sonraki yaşam dönemlerindeki bağlanmalar için örnek olur (Thompson, 2002). Bağlanma gelişmesi sonrası bebek hem bakım vereniyile hem de baba ve çevredeki hayatına giren kişilerle benzer özellikte etkileşim ve ilişkiye girecektir (Kaplan ve ark. 1994). Gebelikle birlikte başlayan bağlanma süreci, doğum sonrası ilk ayları içeren hatta bazen ilk yıllara kadar uzayabilen bir süreci kapsar. Bu dönemde bebeğin bağlanma biçimi, annenin bebekliğindeki kendi bağlanma biçiminden etkilenir. Aynı zamanda anne de gebelik ve lohusalık döneminde, kendisinin bebekken, annesine bağlanma geliştirdiği süreçte yaşadığı güçlük ve çatışmaları tekrar yaşayabilir (Bowlby 1988, Benoit ve ark 1997, Zeanah ve ark 1997).

Bebeklikteki bağlanma davranışları; belirli bir kişiye olumlu tepkilerin verilmesi, zamanın büyük bir kısmının o kişiyle birlikte geçirilmek istenmesi, herhangi bir korku yaratan durum veya obje karşısında hemen o kişinin aranması, bağlanılan kişinin varlığının duyumsanmasına eş zamanlı olarak rahatlama duygusunun eşlik etmesi gibi duygu ve davranış örüntülerinin tümünü kapsamaktadır (Erkuş 1994, Morgan 1991). Birincil bakım veren kişi ile çocuk arasında diğer kişilerle ilişkisinden çok farklı bir duygusal etkileşim bulunmaktadır. Motor becerilerin artması ile emekleyen yürüyen çocuk bakım verenden uzaklaşma yeteneği kazanmakla birlikte, ara ara kendisini güvende hissetmek ya da sıkıntı duyduğu durumlarda rahatlamak için bakım verene dönerek onu bir güvenlik üssü olarak kullanması gerekmektedir. Bu nedenle ancak kendini güvende hisseden, bakım vereni yakın olan bebeklerin etrafı keşfetme davranışlarında bulunabileceği bildirilmiştir. Keşfetme davranışları yaparken bebeğin ara ara yakıt alır gibi bakım verene gelip sevildiğini onaylandığını 7 görmesi, kendini güvende hissederek keşif davranışlarını sürdürmesine temel oluşturur (Hazan ve Shaver, 1987, Hortaçsu, 1991).

2.1.1.1. Bağlanma Kuramları; Bowlby ve Ainsworth

Bağlanma kuramı psikanaliz, sosyo-biyoloji, etiyoloji, modern bilişsel gelişim kuramları ve psiko-biyoloji gibi farklı disiplinlerin etkileşimiyle oluşturulmuş çok disiplinli bir kuramdır. Bağlanma kuramı İngiliz psikanalist John Bowlby (2012) tarafından geliştirilmiştir. Bowlby bir süre çocuklarla çalışmış ve anne bakımından yoksun kalmanın çocukların yaşamında olumsuz yönde etkilerinin olduğunu fark etmiştir. Aldığı psikanaliz eğitiminin bu durumun nedenini açıklamada yetersiz kaldığını düşünen Bowlby birçok farklı disipline ait alan yazın incelemesinde bulunmuştur (Bahadır, 2006). Bağlanmayı Bowlby (2003) “belli bir figüre karşı özellikle stresli durumlarda yakınlık arama ve sürdürme eğilimi tarafından nitelendirilmiş sürekli duygusal bağ” olarak tanımlanmıştır. Ainsworth (1967) aynı şekilde bebekler ve ebevyenleri arasında bakım verme sırasında doğal olarak gelişen duygusal bağ şeklinde tanımlanmıştır. Her iki araştırmacıda bağlanmanın sağlıklı gelişmemesinin ileriki hayatta çeşitli ruhsal hastalıklar ve zorluklara zemin oluşturabileceğini vurgulamışlardır (İlaslan, 2009; Soysal vd., 2005). (Bowlby, 2012).

Bowlby' nin ortaya koyduğu, doğuştan gelen bu bağlanma sistemi, aynı zamanda bir tehdit ya da tehlike algılayan çocuğun bağlanılan kişinin koruması altına girme eğilimidir. Bu sistemde ebeveyn, çocuğun hayatta kalma becerileri kazanmasını sağlayacak ortamı yaratarak çocuğa yardımcı olur. Çocuk için ebeveynin, güvenli bir alan sağlaması ve onu çevreyi araştırmaya teşvik etmesi gerekmektedir (Bowlby, 1977).

Bağlanma kuramının anlaşılmasında birçok disiplinden yararlanılması gerektiğini düşünen Bowlby bağlanma kuramını, kişilerin, kendileri için oldukça önemli olan diğer kişilerle kuvvetli duygusal bağlar kurabilme eğiliminin sebeplerini açıklayan ve çocuk ile anne baba arasında kurulan bağın, çocuğun güvenlik hissiyatı ve psikolojik gelişimi üzerindeki önemini açıklayan bir yaklaşım olduğunu ileri sürmektedir (Bretherton, 1992).

Bowlby'e göre yakın duygusal bağlar kurmak her kişinin ihtiyacıdır ve bağlanma ilişkisi bireyin psikolojik gelişimine etki etmektedir. Çocuklar duygusal ve fiziksel gereksinimlerinin ne derecede karşılandığına bağlantılı olarak, temel güven veya güvensizlik duygusu ve anne babalarından gördükleri ilgiye bağlı yakınlık kurabilme yeteneklerini geliştirirler. Çocuğun yaşantısının ilk yıllarında anne babalarıyla güvenli bağlanma ilişkisi geliştirememesi sonraki yıllarında psikolojik gelişimini engel olmakta ve yetişkinlikte sağlıksız yakın ilişkiler kurmalarına sebep olabilir (Bosma ve Gerslma, 2003). Ainsworth ve Bowlby'e göre (1991) bağlanma, insanın hayatında önemli bireyler ile (significant others), özellikle stres durumundayken yakınlasmayı arama ve sürdürme ile karakterize olan duygusal bir bağdır.

Bowlby, bebeklere bakım veren bireyler ve diğer önemli bireyler arasındaki sosyo-duygusal bağın gelişimini açıklamak için geliştirmiş olduğu bu kuramda "bağlanma figürü" nün seçiminin yakınlık ile duyarlılık ölçütleriyle belirlendiğinin üstünde durmaktadır. Aslında başlangıçta, çocuklar bağlanma davranışlarını ulaşılabilir bir yetişkine yönlendirebilirler fakat bağlanma figürünün bebeğin yakın ilişkiler kurmak istediği ve ayrıldığında tepki verdiği yalnızca bir yetişkin olduğu bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Bağlanma figürünün, stres altında olduğu durumlarda üç ana işlevi vardır: güvenlik üssü, yakınlık sağlama ve güvenli bir sığınak olma. Bebeklik ve çocukluk dönemi bağlanma özelliklerini belirleyen çalışmayı ise Ainsworth yürütmüştür. Çocuğun ebeveyne bağlanması özellikle Ainsworth' ün çalışmalarıyla şekillenmiştir. Daha önceleri de çocuk davranışlarıyla ilgili çalışmış olan Ainsworth, Bowlby'nin çalışma grubuna katılmıştır. O sırada İkinci Dünya Savaşı yaşanmaktadır ve Bowlby, Anna Freud'un yönettiği çocuk bakım merkezinde gözlemlerde bulunmuş. Ainsworth burada gerçek ortamında çocukların annelerinden ilk ayrıldıklarında nasıl tepki verdiklerini, annelerinin geri geleceğine dair umutlarını nasıl yitirdiklerini ve özellikle bir hafta ve daha uzun süre ayrılıklarda anneyle bağlanmanın nasıl ortadan kalktığını incelemiştir (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Bowlby, 1973).

Ainsworth ve arkadaşları (1978), çeşitli araştırma yöntemleriyle kişilerin ilişki tarzlarını değerlendirmiş ve kişilerde üç farklı bağlanma stili olduğunu tanımlamışlardır. Ruhsal olarak sağlıklı, tutarlı bir bakım veren tarafından ihtiyaçları düzenli karşılanan bebeklerde etrafi keşfetme ve yeniliklere ilgilenme davranışının fazla olduğunu, bu bebeklerin kolay sakinleşen mutlu bebekler olduklarını farketmişlerdir. Bakım veren kişinin ayrılması, sık bakım veren değişikliği ya da bakım verenin ruhsal olarak sağlıklı, tutarsız olması ve çocuğun erken dönemde ihtiyaçlarına duyarlı olmayıp, düzenli karşılanmaması durumunda ise bebeklerde etrafi keşfetme ve yeniliklere ilgilenme davranışının azaldığı, kolay sakinleşemeyen, huzursuz bebekler olduklarını belirtmişlerdir. Bu tür bağlanma özelliklerini kaygılı/kararsız bağlanma olarak tanımlamıştır. Ayrıca bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına tepkisiz kalma durumunda ise bebeklerde kaygılı/kaçıncı bağlanma stili ortaya çıktığını, bu bebeklerin ihtiyaçları için talepte bulunmadıkları, stres durumunda bakım verene başvurma davranışlarının daha az olduğunu belirtmişlerdir. Bu tanımlamalarla ilgili yapılan birçok çalışmada erken dönemde güvenli bağlanma gelişimi olan kişilerin ileriki hayatlarında daha mutlu ve pozitif oldukları gösterilmiştir (Rohner ve Britner, 2002).

Bowlby'e (1982) göre, bağlanma duygusal bir bağlıdır. Bu bağ, rahatlığı, korumayı ve güvenliği içermektedir. Bağlanma davranışının emme, tutma, gülme gibi içgüdüsel tepkilerden oluştuğunu ve bunun anneye bebeğe bebeği de anneye yakınlattığını söylemektedir (Bretherton, 1992).

Bağlanma gelişiminin yaşamın ilk yılında geliştiğini Bolby öne sürmüştür, ancak daha sonraki çalışmacılar bağlanmanın gelişmesinin özellikle ilk üç yılda tamamladığını değerlendirmişlerdir (Hazan ve Shaver, 1994). Bebekliğin 2-3. yıllarında bilişsel fonksiyonların artması nedeniyle bakım verenin niyet ve özelliklerini bebeğin tahmin etme yeteneği ile anlaması kendini buna uyumlandırarak bağlanmasını düzenleyebileceği söylenmektedir (Ainsworth, 1993; Saymaz, 2003). Bu dönemde yürüme gibi bakım verene yaklaşma, dil gelişimi sayesinde isteklerini sözle ifade edebilme yetileri sayesinde bağlanmanın şekillenmesine olanak ortaya çıkar (Thompson, 2006). Ayrıca bu yaşlarda gelişen ayrılma bireyselleşme ve nesne sürekliliği sayesinde bakım verenden kısa süreli ayrılıklara dayanıklılıkta artar. Yürüme yeteneği çocuğa bakım verenden uzaklaşarak etrafı keşfetmesine, stres durumunda bakım verene güvenli üs şeklinde dönmesine olanak sağlar (Ainsworth, 1993; Saymaz, 2003).

2.1.2. Bağlanmanın Etkinleşmesi Kavramı (Edilgenleşmesi)

Sperling ve Berman (1994), bağlanmanın Sibernetik ve Kontrol Sistemleri Kuramı ilkelerini ele alarak işlendiğini düşünmüşlerdir. Bu modele göre, kontrollü sistemin birçok çevresel boyutlarının var olduğu ve bu durumdan belirli sistemlerin belirli şartlarda çalıştırıldığı fakat belli şartlarda da kapatıldığını tahmin eder. Sistemde bir kere etkileşime geçince bir dizi hedefe erişim sağlayan özgün kontrol sistemi edilgen bir duruma gelir (deactivation).

Bağlanma davranışsal sisteminde de bağlanma figürüne kolay yoldan ulaşmanın mümkün olmadığını fark eden çocuk, kendini tehdit altında veya korkulu hissettiğinde bağlanma davranışları göstermeye başlar.

Çocuğa bakım veren kişi ile fiziksel yakınlık tekrardan sağlandığında, çocuk elde ettiği bu rahatlığı devam ettirmek için tasarlanan cilveleşmek, kucaklaşmak, gülmek ve sıkıca sarılmak gibi davranışlarda bulunmak aracılığıyla önceden gösterdiği davranışının setini bırakır. Bu bağlamda bağlanma edilgen hale gelmiş olmakta ve çocuk çevresini tanıma, yemek yeme, oyun oynama ve benzeri diğer davranışsal sistemlerini belirli bir biçimde kullanmayı başarmış olmaktadır (Berman ve Sperling, 1994; Kart, 2002: 26).

Çocuklar, bağlanma figürü ile tekrar yakınlık kurmakta ümidi kesmekte ve bilişsel açıdan edilgen hale getirmeyi tercih eder. Çocuk, savunmacı bir özellik taşıyan davranışların arkasına saklanır ve sanki ortada herhangi bir sorun yokmuşçasına kendine güveni olan bir görünüş sergilemektedir. Bu evreyi Bowlby “çözülme” evresi olarak tanımlar fakat kesinlikle bağlanma zincirinin kökten yok edilmesi anlamına gelmemektedir (Shaver ve Hazan, 1994). Gerçek anlamda çözülme kavramı, bağlanmanın ufak bir parçası olmaya kıyasla savunmacı bir davranış sergilemektedir. Çünkü çocuğun bağlanma sistemi derhal etkin olma koşuluna geri dönebilmesi, geçici şekilde kaybolan veya tepkisiz hale gelen bağlanma figürünün yeniden ulaşılabilir olduğuna inanmasına bağlıdır. (Shaver ve Hazan, 1994). Bowlby de keder, protesto ve çözülme düzeyinin sonrasında tekrardan bağlanmaya geçiş kapsamının evrensel ve değiştirilemez bir niteliğe sahip olduğunu ve ayrıca bunun bağlanma sistemlerinin ayırt edici niteliğinin olduğu önerisinde bulunmuştur (Shaver ve Hazan, 1994; Kart, 2002: 27).

2.1.3. Yetişkinlikte Bağlanma

Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yapılan çalışmada Bowlby'nin bağlanmaya yönelik oluşturduğu çalışmalar baz alınmış ve yetişkin bireylerin bağlanma düzeyleri oluşturulmuştur. Bireylerin kendilik algıları ile başkaların algılayış biçimleri ele alınırken bu değişkenlerin olumlu, olumsuz yönlerinin olabileceğine değinilmiştir.

Zihinsel düzlem ele alındığında bu iki değişken birbirileri ile alakasız olarak görünüyor olsa da uygulama anında birbiri ile iç içe duruma gelmektedir. Sonuç itibariyle kişinin bağlanma nesnesi ile ilişkilenen birey ile benlik modeli birbirlerini tamamlar, destekler ve doğrular nitelikte ilişki göstermektedir (Bowlby, 2012). Bartholomew ve Horowitz (1991) bu bilgiye önem vererek bağlanma biçimleri ile benlik durumunun ve diğer bireylerin modellerinin şekillendirdiğini öne sürmüşlerdir. Bireylerin diğer kişiler ile onay alma gereksinimi ortaya çıkmakta, kendini kabul etmesi ve var edebilmesi ile bireyin kendisinin sevmeye değer olduğuna dair inancının oluşması olumlu benlik modelini tamamlamakta ve özsaygıyı oluşturmaktadır. Düşük özsaygı ve başkalarından onay alma gereksinimi bireylerin benlik modelinin olumsuz olması ise ile ilişkilidir.

Olumlu olarak nitelendirilen diğere bireylerin olumlu davranışları modelinde ise birey kendisine yönelik önemli sayılabilecek diğere kişilere ulaşma bilirliliği ve onlara güven duymasını pozitif tanımlar ve bununla beraber diğere kişilerden yakın ve yardım isteme davranışlarının pozitif yönde biçimlenmektedir. Başkaları modeli olumsuz geliştiği durumlarda birey diğere kişilerle yakın ilişkiler oluşturmaktan kaçır, sosyal yardım almak ve sosyal yardım vermek konusunda kayıtsızca davranışlar sergiler aynı zamanda kurulan ilişkilerde olumsuz olan varsayımlar mevcuttur (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Hazan ve Shaver yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkileri anlayabilmek amacıyla bebeklik döneminde var olduğu kabul edilen bağlanma biçiminin ve buna bağlı olarak bağlanmanın nasıl davranışlar oluşturduğunu saptamak amacıyla gerekli araştırmalar yapılması gerektiğini düşünmüşlerdir (Simpson, Rholes, Campbell, 2003).

Bunun ardından öncesinde tanımlamış oldukları bağlanma biçimlerine bakıldığında yetişkin kişilerin romantik ilişkiyi sürdürdükleri bireyler bağlanma biçimlerini ölçen bir ölçek geliştirmişlerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Çalışma sonuçlarına bakıldığında yetişkin bireylerin romantik bağlanma biçimlerine sahip olma oranı %55 güvenli, %20 kaygılı ve kararsız, %25 kaçınan olarak bulgulanmıştır. Elde edilen bu bulguların bağlanma biçimleri ile benzerlik gösterdiği ifade edilmiştir. Bağlanma nesnesinin zamanla bebeklik döneminde bakım veren anne, baba veya bakıcı ile oluştuğu, yetişkinlik döneminde ise karşı cinsten bir partner ya da eş tarafından şekillendiği belirtilmiştir (Çelik, 2011).

Bartholomew ve arkadaşları tarafından Dörtlü Bağlanma Modeli isimli yeni bir model geliştirilmiştir. Bu modelde birey kendi benliği ile ilişkili ve çevresindeki diğere bireylerle ilişkili olumlu olumsuz durumları ele almakta ve böylelikle iki boyutun çaprazlanmasıyla yeni bir dörtlü boyut modeli oluşturulmaktadır. Bu bağlamda olumlu kendilik algısı ile başkalarına dair olumsuz düşüncelere sahip olan bireylerde kayıtsız bağlanma tarzı hem kendisi hem de çevresindeki diğere bireyler için olumsuz düşüncelere sahip olması ise korkulu bağlanma biçimini oluşturmaktadır (Gündoğan, 2015).

2.1.4. İçsel Çalışan Modeller

Çalışan modeller kavramı, bağlanma kuramının belki de en önemli kavramlarından birisidir. İçsel çalışan modeller ya da zihinsel temsiller çalışan modeller kavramının bir diğer adlandırmaları olarak sayılabilir. Bağlanma teorisine bakıldığında bireyler; bebeklik, çocukluk ve yetişkinlik dönemleri süresince diğer kişiler ile kurdukları ilişkiler ile alakalı bir takım zihinsel modeller geliştirebilirler. Kişinin inançlarıyla yaşantısını bütünleştirmesi, düzenleyebilmesi aynı zamanda diğer bireylerin kişisel özellikleriyle oluşabilen modeller Dolby (1982)'e göre bu zihinsel modellerin özellikleridir. Bu kavram incelendiğinde bağlanmayı kavrayabilmede gerekli ve önemli bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Bu kavramın temelinde duygu ve düşünceler olduğu için bebeklik döneminde araştırılması mümkün değildir (Bowlby, 1982; Kart, 2002:21).

Bowlby (1982), küçük çocukların karmaşık halde olan bu modelini en doğru şekilde açıklayabilmek sebebiyle bilişsel gelişim teorisinden Piaget (1951) destek almıştır. Piaget, bebeklerin yeni ve karmaşık şartlara adapte olabilmek için çevresini etkileyeceklerini ve davranışsal şemalar geliştirebileceklerini belirtmektedir. Bu bağlamda Bowlby (1982), bebeklerin içsel çalışma modellerini kendileriyle yakın ilişkide bulunan bakım veren kişiye göre geliştirdiklerinin kanısına varmıştır. Buna bakıldığında bağlanmanın figürasyonu küçüklerin rahatlık, korunma ve keşfetme gereksinimleri giderildiği ilişkilerde, çocuk tamamlayıcı olan içsel çalışan modelini geliştirme isteği duyar. Bağlanma figürü çocuğun bu gibi gereksinimlerini giderirken yetersiz olursa çocuklar kendilerini değersiz olarak görür. Bu durumla beraber çocuk kendini değersiz olarak gördüğü bir içsel çalışma modeli üretir. (Bowlby, 1982; Hamarta, 2004: 56)

İçsel çalışan modeller genellikle farkına varmadan görev yapan ve diğer kişilerin niyet ve davranışlarıyla alakalı yordamada kılavuz olan yapılardır. Benlikle diğer kişiler için oluşturulan şemalar, karşılıklı şekilde birbirlerinden etkilenerken bebeklik çağından yetişkinlik çağına doğru olan süreçte bağlanma zihinsel modellerinin tutarlılık göstermesinde katkıda bulunur. (Sümer ve Güngör, 2000; Kart, 2002: 23).

2.1.5. Bağlanma Stil ve Boyutlarının Ölçülmesi

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) bağlanma konusundaki kişisel farklılıklar için çalışmalarını annelerin küçük çocuklarının yanından ayrıldıklarında çocukların verdiği tepkilere bakarak yürütmüşlerdir. Bu çalışmalarda “Yabancı Ortam” tekniği kullanılmıştır. Ainsworth ve arkadaşları çocukla annenin arasında kurulmuş olan bu bağlanmayı kaygılı, kaçınan, güvenli olarak üç başlıkta sınıflandırmışlardır. İlerleyen dönemlerde kullanılan bu başlıklar erişkin bireylerde gözlenen bağlanma stillerini araştırmak amacıyla yararlanılmış ve iki farklı ölçme tekniğine dayanarak araştırılmıştır.

Katılım sağlayan kişilerin söylemleri temelinde ölçüm anlayışı ilk olarak bağlanma stilinin erişkinlikteki romantik ilişkilerde gözlenen çalışmalarla Hazan ve Shaver (1987)’in, Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından ortaya konulmuştur.

Hazan ve Shaver (1994) Kaygılı-kararsız, güvenli ve kaçınan bağlanma çeşitlerinin kurulan romantik ilişkilerde de gözlendiğini ve çocukla anne baba arasındaki bağlanmaya göre farklı olduğunu bu araştırmacılar öne sürmüşlerdir. (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988). Bağlanma stillerinin ölçülmesinde kâğıt kalem ölçeklerinin yaygın olarak kullanılmasına Hazan ve Shaver’ın çocukluk döneminde kullanılan üç yönteme karşı gelen üç paragrafın incelenmesine bağlı kalarak ürettikleri ölçek, fazlaca çalışmada fazla maddesi olan ölçekler ya da boyutlar olarak değişik yöntemlerde kullanılmasına yol açmıştır. (örn., Collins ve Read, 1990, Mikulincer, Florian ve Weller, 1993; Simpson, 1990).

Yapılan bu araştırmaların akabinde bağlanma biçimleri, Bowlby’e ait benlik ve başkaları modellerinin temelinde ya da Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) diskriminant fonksiyonlar olarak isimlendirdikleri iki boyutlu düzlem içerisine yerleştirilmiş bölgeler olarak adlandırmanın daha doğru olacağı varsayılmıştır (Ainsworth vd, 1978; Bartholomew, 1990; Fraley ve Waller, 1998; Shaver ve Mikulincer, 2002; Sümer, 2006: 3).

Bu kapsamda birinci olarak Bartholomew (1990), Bowlby’nin öne sürmüş olduğu benlik ve başkaları modellerinin olumlu ya da olumsuz oluşuna bağlı olarak dört temel bağlanma örüntüsü tanımlamıştır.

Başkalarından onay almadan özgür şekilde yüksek düzeyde benlik saygısı ve şüphe edilmeden onaylanan ve içselleştirilen “sevile bilirlik” hissi olumlu benlik modelini tanımlayabilir. Düşük benlik saygısı, diğer kişilerden kabul alma ihtiyacıysa olumsuz benlik modelini tanımlayabilir. Bu model öncelik bağlanma bireyi olarak diğer kişilerin gerektiğinde ulaşılabilir ve güvenilir olduğuna dair pozitif beklenti ve inançlardan oluşur. Tam zıt olan modeliyse diğer kişilere güvenmeme duygusuna inanma ve ön kabulden gelen yakın ilişkiyi sağlamaktan kaçma, yardım görme ile sosyal yardım etme konusunda umursamaz olma ve kurulan yakın ilişkilerden negatif sonuçlar bekleme gibi duygu ve tutumları içerir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Griffin ve Bartholomew, 1994; Sümer ve Güngör, 1999; Sümer, 2006b: 4).

Güvenli bağlanma çeşidi olumlu benlikle ve başkaları modelleri ile açıklanırken bu stilin zıttı olan korku içeren stil başkaları modeli ve olumsuz benlikle açıklanmaktadır. Birbirinin tersi olan bir başka stillerden takıntılı stil olumsuz benlik modeli ve olumlu benlik birleşmesiyle açıklanırken, kayıtsız stil olumsuz başkaları ancak olumlu benlik modeliyle açıklanabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227).

Bağlanmalarda yapılan davranışların Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) yaklaşımlarına uyarak ana boyutlarda ve bağlanma örüntülerinde açıklanmasında ölçme yönünden fırsatları olduğu düşünülmüştür (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Bartholomew ve arkadaşlarının çalışmalarının ardından yapılan araştırmalarda da genel olarak bağlanmadaki boyutların gruplara göre daha betimleyen özellikler çıkacağı düşünülmüş, ana boyutlar seviyesinde bağlanma stillerinin açıklanması çoğunlukla onaylanmıştır. Buna göre, Brennan ve arkadaşları (1998) diğer bağlanma için kullanılan ölçeklerde olan 323 maddeyi oldukça büyük bir örnekleme gerçekleştirerek faktör çözümlenmeleriyle ana boyutları belirlemeyebilmek için çalışmışlardır. Bu araştırmacılar, faktör analizleri sonucuna baktıklarında erişkin kişilerin bağlanma tutumlarının kişilerle kurulmuş olan yakın ilişkilerde görülen başka kişilerle yakın olmaktan kaçma ve kaygı olarak iki ana boyutta açıklandığını saptamışlardır.

Kaçınma boyutu, kişinin diğer kişiler ile yakınlık kurmaktan veya başka kişilerin daha samimi olmasından ve bağımlılık duymaktan hissedilmiş olan tedirginliği; kaygı durumuysa, kurulan yakın ilişkilerde hissedile reddedilme ya da terk edilme konusunda fazla duyarlılığın sebep olduğu bağlanma kaygısı olarak tanımlanır. Kaçınma boyutu ile başkaları modeli, kaygı boyutu ilerde benlik modelinin yüksek seviyede ilişki kurulacağı tahmin edilmiştir (Ainsworth vd. 1978, Griffin ve Bartholomew, 1994, Brennan vd,1998; Sümer, 2006: 4).

Bağlanma yönelimleri bireyin benliğine, diğer kişilere ve ilişkilerine ilişkin içsel çalışan modellerini yansıtır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bowlby, 1969). Kaçınma ve kaygı güvensiz bağlanmanın iki ana boyutudur.

Yüksek bağlanma kaygısına sahip olan bireyler, kaygı, kurulan yakın ilişkilerde bağımlılık, benlikleriyle ilgili negatif düşünce (örneğin düşük özsaygı), bireyler arası kurulan ilişkilerde takıntılı tutum, reddedilme ve terkedilme korkusu ile karakterize edilebilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Yüksek kaçınmaya sahip olan kişiler ise diğer kişilerle alakalı negatif bakış açısı, takıntılı olan kendine güven, yakınlık kurmaktan kaçma, başka bireylere güvensiz kalma, genel olarak uğraşlarını kendi kendine halletmeye çalışmayla açıklanabilir (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Kişilerin güvenli bağlanmalarının bireyin mental iyi oluşunun ne düzeyde etkilediği üzerinde durulan çalışmalar yapılmıştır (George ve West, 1999; Myhr, Sookman ve Pinard, 2004).Yapılmış olan bu çalışmalarda güvenli bağlanmayla kıyas yapıldığında güvensiz bağlanma yaşayan kişilerin depresyon, yalnızlık, psikosomatik rahatsızlıklar ve anksiyete tarafından bakılan mental iyi oluş seviyelerinin yüksek olmadığını (Hazan ve Shaver, 1990) ve güvensiz bağlanmanın alçak seviyede duygusal iyilikle yüksek seviyede anksiyete ve depresyonla alakalı olduğu bulgulanmıştır (Carnelley, Pietromonaco ve Jaffe, 1994; Kobak, Sudler ve Gamble, 1991; Priel ve Shamai, 1995).

Bağlanmayla alakalı yapılmış olan ilk çalışmalarda bağlanma seviyelerinin değerlendirilmesinde gruplamalara dayanan ölçme yöntemlerinin kullanılmasına (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987) karşı olarak, son senelerde yapılmış olan bağlanma çalışmalarında kişisel değişiklikler değerlendirebilmek amacıyla gruplamadansa iki boyutlu model kullanılmıştır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Fraley, Waller ve Brennan, 2000). Söz konusu çalışmada bağlanma kaçınma, kaygı olarak iki boyutlu modelle gerçekleşmiştir.

Ruh sağlığıyla alakalı yapılan çalışmalarda pozitif işlevselliğin yanısıra psikolojik rahatsızlıklarında araştırıldığı, yapılmış olan ruh sağlığı tanımlarında iyi oluş halinin yerine psikopatolojinin yokluğundan bahsedildiği ve vurgulandığı gözlemlenmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Bu da konusu bağlanma olan çalışmalara da yansımıştır. Bu noktadan yola çıkarak bu çalışmada bağlanmanın düzeylerini psikolojik iyi oluş kavramını daha büyük kapsamda ele alan, Ryff (1989b) tarafından geliştirilmiş olan modele göre düşünülmüştür.

Mentan sağlıkla psikopatolojinin yokluğunun anlamdaşı olarak görülmeyen bu model, olumlu psikolojik durumun kriterlerini temel alır ve hayat süresince gelişim temellerine dayanmaktadır (Ryff, 1989a).

2.1.6. Bağlanma Stilleri İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Kart (2002) erişkin bağlanmasıyla bu durumun bilişsel süreçler ile alakalı kısmını irdelenmiştir ve bu konuyla ilgili sağlıkçılarla bir çalışma yürütmüştür. Çalışma erişkinlerin iş hayatlarıyla bu hayatla alakalı geliştirdikleri bağlanma davranışıyla ilgilidir.

Çalışma özellikle bağlanma ve çalışma arasında kurulan ilişkiyi irdelenmek ve anlamak amacıyla düşünülmüştür ve bu amaç için herhangi bir kuruluştaki çalışan sağlıkçıların sahip oldukları bağlanmayla işleri arasında ki ilişkileri ele alınıp irdelenmiştir. Araştırmadan çıkan sonuçlara bakıldığında güvensiz bağlanmaya sahip olan kişilerde stres düzeyleri güvenli bağlanmaya sahip olan kişilere oranla daha yüksektir. Bunların dışında güvenli bağlanmaya sahip olan kişilerin iş doyumları da daha yüksektir.

Güvensiz bağlanmaya sahip olan kişilerde ise iş hayatı ile özel hayat arasında büyük bir dengesizlik olmaktadır. Kayıtsız bağlanmaya sahip olan kişilerde ilişkilerin anlamının önemsiz olduğu ve bununla beraber görülen eksiklik duygusunun iş hayatında tamamlanması hedeflendiği görülmektedir. Bununla birlikte performans anlayışı da kayıtsız, güvenli bağlanan doktorlarda yüksek olduğu görülmüştür.

Saymaz (2003) üniversitede öğrenim gören öğrencilerle yapmış olduğu çalışmada bağlanma çeşitleriyle bireyler arası ilişki çeşitleri arasında kurulan ilişkiyi irdelemiştir. Araştırmaya 474 öğrenci katılım sağlamıştır. Sonuçlara bakıldığında güvenli bağlanma stiliyle duyarlılık ve dışa dönüklük arasında, anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Pancaroglu (2007), üniversitede öğrenim gören 312 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada, bağlanma çeşitleriyle çatışma davranışları arasında kurulan ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında uymanın kişinin cinsiyetine göre ve uzlaşmanın da bağlanma çeşitlerine göre anlamlı etki gösterdiği saptanmıştır. Erkeklerin kızlara göre daha fazla uyma davranışı gösterdiği saptanmıştır.

Açık (2008) yapmış olduğu çalışmada, evliliklerdeki bağlanma stilleriyle uyum arasında olan ilişkiyi irdelemiştir. Halen evli ve boşanmış olan toplamda 100 kişi ve Çifte Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ölçekleri ve demografik bilgi formları ile uygulama yapılmıştır. Yapılan değerlendirmelerin sonucuna bakıldığında halen süren ya da sonlanmış evliliklerini uyumsuz veya uyumlu olarak incelenen bireylerin, bağlanmayla alakalı kaçınma ve kaygı ile evliliğim doyumundan farklılaştığı; uyumluların evlilik doyumları daha çok, kaçınma ve kaygıdan daha düşük puanlar elde ettiği tespit edilmiştir. Bunlarla beraber evlilik uyumunu irdeleme noktasında, bağlanmayla alakalı kaçınmanın, bağlanmayla alakalı tedirginlikten daha belirleyici bir öngörücü olduğu saptanmıştır.

Sümer ve arkadaşları (2009), erişkin kişilerdeki bağlanma düzeylerinin değişik psikopatoloji çeşitleriyle alakasını irdeledikleri çalışmalarında, okb ve depresyon tanısı olan 104 birey ile herhangi bir psikopatolojik tanısı olmayan 77 birey ile çalışmayı yürütmüşlerdir.

Bağlanma kaygısı ve kaçınma boyutlarının üstünde durulan kıyaslamalarda her üç klinik kategorinin de kontrol grubundan anlamlı şekilde yüksek seviyelerde bağlanma kaygısı raporlandığı saptanmıştır. Bununla birlikte, depresyon tanısı almış olan kişilerin OKB ve PB tanısı alanlara oranla daha yüksek seviyede bağlanma kaçınması bildirdikleri tespit edilmiştir.

Özer (2009), 638 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada öz-belirleme kuramı içinde gereksinim doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite talebelerinin öznel iyi oluşları üzerinde ilişkisini irdelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, bağlanma stillerinin alt başlığı olan öznel iyi oluşla güvenli bağlanma arasında pozitif; korkulu, saplantılı, kayıtsız bağlanmayla olumsuz şekilde anlamlı bir ilişki olduğunu, bunun yansırı yalnızca güvenli bağlanmanın öznel iyi oluşu açıklamada önemli olduğu saptanmıştır.

Sümer ve Şendağ (2009), yapmış oldukları çalışmada, orta çocukluk döneminde anne babalara bağlanmanın öznel benlik alanlarıyla kaygı üzerinde kurduğu ilişkiyi incelemişlerdir. Ebeveynlere bağlılığın öznel benlik alanlarını (atletik, akademik yeterlilik, fiziksel görünüm, sosyal kabul ve davranıştan memnun olma), bütünsel öz değeri ve tedirginliği yordamada farklılaşacağı tahmin edilmiştir. Bu bağlamda Kerns, Klepac ve Cole (1996) tarafından geliştirilen Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği (KGBÖ), ilkokul 5 ve 6. Sınıfta olan 194 talebe, benlik alanlarında değerlendirme ve kaygı ölçeklerini doldurmuşlardır. Çıkan bulgulara bakıldığında, ebeveynine güvenli bağlanmanın birbirinden bağımsız olarak bütün benlik alanlarında olumlu değerlendirmeye ve düşük kaygıyla ilişkili olduğu görülmektedir.

Mikulincer (1998) Örnekleminin 56 kadın ve 44 erkeğin oluşturduğu bir araştırmasında bağlanma çeşitleriyle sinire yatkın olma durumu ve sinirin açıklanması arasında ilişkiyi ve öfkeden doğabilecek olan olağan sonuçlarda bağlanma çeşitlerine göre herhangi bir farklılık olup olmayacağını irdelenmiştir.

Çalışmanın sonucuna bakıldığında, güvenli bağlanan kişilerin sinire yatkınlıklarının puanı alçak olduğu, öfkelenedikleri durumlarda tepkilerinin daha uyumlu olduğu, sergiledikleri duyguların daha olumlu olduğu, diğer kişilere gazez besleme yönelimlerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Pines (2004), erişkin kişilerdeki bağlanma çeşitlerinin tükenmişliğe olan etkisini irdelediği araştırmasında, değişik meslekle kültürlerden oluşturduğu 5 gruba uygulaması farklı olarak yapmıştır. Araştırmanın sonucundan, bağlanması güvenli olan kişiler ile tükenmişlik arasında negatif, bağlanması güvensiz olan kişiler ile tükenmişlik arasında pozitif ilişki görüldüğü tespit edilmiştir.

Hawkins, Howard ve Oyebode (2007), 84 hemşireyle yapmış oldukları çalışmada, erişkinlerde bağlanma çeşitlerini, stres ve başa etme stillerini incelemişlerdir. Sonuçlara bakıldığında bağlanması güvensiz ya da güvenli olan kişiler arasında, stresli olmanın anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmektedir.

Doyle, Lawford ve Markiewicz (2009), 13, 16, 19 yaşlarındaki 373 bireyle yapmış oldukları boylamsal araştırmalarında, bağlanma çeşitlerinde yaşın bir değişiklik olduğunu saptamışlardır. Yaşça büyük ergenlerin yaşı küçük olanlara göre kayıtsız bağlanmalarının daha fazla olduğunun sonucu ortaya çıkmıştır.

Bunun yanı sıra ergenler annelerine, babalarına oranla daha çok güvenli bağlanma göstermişlerdir, erkekler ise kıızlara göre kayıtsız bağlanma stilini daha fazla göstermişlerdir.

Surcinelli, Rossi, Montebanocci ve Baldaro (2010), 274 kişinin katılım gösterdiği bu araştırmada bağlanma çeşitlerinde başkaları ve diğerleri modellerindeki değişikliklerle alakalı depresyon ve anksiyetede ki değişiklikleri ve bu ilişkiye kişilik niteliklerinin aracı olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçları, güvenli bağlanan kişilerin diğer kişilere oranla depresyon puanlarının düşük olduğu ve saplantılı bağlanma çeşidi olan kişilerin depresyon puanlarının kayıtsız-kaçınan kişilere oranla daha çok olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Boatwright, Lopez, Sauer, VanDerWege ve Huber (2010). 617 kişinin katılmış olduğu çalışmada, çalışanların tercih etmiş oldukları liderlik davranışlarında yetişkin bağlanma stillerinin katkısını araştırmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, takıntılı bağlanmaya sahip kişilerin kayıtsız bağlanan kişilere göre daha güçlü liderlik davranışlarını seçtikleri grlmştir.

Belizaire ve Fuertes (2011), 155 göçmen kişiyle yapmış oldukları araştırmada, tedirgin bağlanma çeşidiyle bir kültüre uyum gösterirken ortaya çıkan stres arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bunun yanında kaçınan şekilde başa çıkma çeşitlerini kullanan kişilerin, uyum sağlama aşamasında ortaya çıkan stresle daha çok karşılaştıkları söylenmiştir.

2.2. Mental İyi Oluş

Dodge vd. (2012), Mental iyi oluş psikolojide birden fazla konuda araştırma konusu içinde olduğunu söylemiştir. İyi oluş konusunu anlatmak için araştırı ve incelemenin önemi üzerinde durmuşlardır. Cowen (1991) mental iyi oluş konusunda durmuştur. Mental iyi oluşun kişide psikolojik işlevsizlik temasını anlamak ve çözüm yolu üretmek olduğunu anlatmıştır. Bireyde patolojinin olmaması şartı ile mental iyi oluşun tanımının yapılabileceğini aktarmıştır. Öte yandan yetkinlik, dayanıklılık, sosyal sisteme uyum ve güçlendirmenin de olması gereken önemli etkenler olduğunun üzerinde durmuştur.

Sonuç olarak mental iyi oluş kavramının gelişmesinde önemli bir yol olmuştur. Ryan ve Deci (2001), iyi oluşun en uygun tecrübe ve işlev üzerinde duran karışık bir yapı olduğundan bahsetmişlerdir. Bu konu üzerinde yapılan incelemelerin çokluğu ile birlikte tanımı ve bakış açısı genişlemiştir.

Bilim, hayatı genel bakış açısıyla incelerken Pozitif Psikoloji ‘İyi yaşam nedir?’ sorusunun cevabını araştırmaya konulmuştur. Bu soru ilerleyen zamanda öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak iki farklı biçimde tartışılmıştır. Bu iki başlık arasındaki araştırmalarda iki olgununda farklı deneyimleri ifade ettiği gözlemlenmiştir (Keyes ve ark., 2002). İyi oluş, hastalığın ötesinde bir durumdur ve işlevselliği anlatır. Öte yandan bu iki kavram bir yere kadar ortaktırlar. Kişisel iyi oluş haz ve mutluluk ile alakalıdır. Psikolojik iyi oluş mutluluğun üstünde tecrübeler odaklanır ve kişinin yapabilirini pozitif yönde arttırmayı planlar (Eryılmaz, 2011). Mental iyi oluşsa iyi oluşa dair literatürde yapılan anlamları bütünleştiren bir kavram olarak açıklanabilir. Öznel iyi oluş bireyin hayatına dair öz eleştirilerini içerirken, psikolojik iyi oluş bireyin var olan potansiyelini gerçekleştirmesidir (Morsünbül, 2011).

Mental iyi oluş tanım olarak bireyin o andaki bilişsel, duygusal ve davranış olarak öte yandan bunlarla birlikte çevresi ile doyum sağladığı, kendisini huzurlu hissettiği ve bu anlamda herhangi bir mental olumsuzluk yaşamaması durumunu açıklayan şemsiye bir kavramdır (Sawyer ve ark., 2001). Kişinin hayatını iyi veya kötü olarak yorumlayarak bir kanaate varması yaşam doyumudur (Diener ve Suh, 1998). Dünya Sağlık Örgütü'nün (2004), mental iyi oluş tanımına göz atacak olursak; bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, stres ile baş edebilmesi, yeteneğine göre çevresine ve topluma katkı yapabilmesi ayrıca üretken ve faydalı olabilmesidir.

Bu tanımdan da yola çıkarak mental iyi oluşun yüksek olması tamamen bir psikolojik rahatsızlığın olmaması ile alakalı olmamaktadır. Bu durumdan dolayı pozitif psikoloji kişide mevcut potansiyeli ortaya çıkarma ve öznel iyi oluşu arttıran faktörler üzerinde çalışmaktadır (Keldal, 2015).

Mental iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin sahip oldukları başlıca özellikler şunlardır:

- Kendini kontrol edebilmek
- Mantıklı kararlar alabilmek
- Duygularını yönetebilmek
- İnsanlarla iyi ilişkiler kurabilmek
- Kendi hakkında iyi düşünmek
- Kendine iyi bakmak ve kendini idare edebilmek (McCrea, 2009).

Yapılan araştırmalar yüksek oranda mental iyi oluşa sahip kişilerin, bedensel ve psikolojik sağlıklarının çok daha pozitif hissettiklerini ortaya çıkarmaktadır (Keyes, 2002; Keyes ve ark., 2010). Öte yandan mental iyi oluş seviyesi çok olan kişilerin ve bağışıklık sistemleri ve yaratıcılık seviyelerinin çok iyi olduğu, öteki kişilerle olumlu olarak iletişime geçtiğini, çalışma alanlarında daha çok verim aldıkları ve daha uzun yaşam sürdürdüklerini ortaya konmuştur (Lyubomirsky ve ark., 2005).

2.2.1. Öznel İyi Oluş

Kişilerdeki negatifiklere veya kusurlara dikkat etmektense onların pozitif yönlerini göz önünde bulundurularak gizillerini ortaya dökme pozitif psikoloji için mühim olmaktadır (Peterson vd., 2009). Seligman ve Csikzentmihalyi (2000)'ye göre pozitif psikoloji pozitif birey gelişimiyle işleyişinin, kişisel, biyolojik, kurumsal, ilişkisel, kültürel ve küresel gibi birçok ayrı boyutta ve düzeyde bilimsel şekilde çalışılmasıdır. Bu tanımdan da ortaya çıkacağı gibi pozitif psikoloji kişinin kusurlu ve güçlü olmayan yönlerinden daha ziyade kişinin güçlü, erdemli özelliklerini göz önünde tutar ve bunu birçok farklı boyut olarak çalışmalara konu etmektedir. Kişilerdeki pozitif yönlere odaklanıldığında ise en çok merak edilen kişilerin iyi olma durumunun nasıl gelişim gösterdiği ve nelerden etkilendiği konusu olmaktadır. (Lyubominsky, 2001).

Pozitif psikoloji alanyazında mental iyi oluşun kavramlarından biri olan öznel iyi oluş uzun bir geçmiş tarihe sahiptir. Ryan ve Deci (2001), hedonizm olarak açıklanan kavramın geçmişinin Antik Çağ Yunan filozoflarına kadar gittiğinden bahsetmişlerdir. Hedonizm, insanın istek ve arzularını gerçekleştirdiği oranda mutlu olacağını ifade etmişlerdir. Öznel iyi oluşla ilgili yapılan araştırma ve incelemelerin çok eski tarihlere kadar gittiğini göstermektedir. Diener'in (1984) ifadesiyle, birden fazla filozof ve sosyal bilimci öznel iyi oluşu anlamlandırma üzerine yoğunlaşmıştır. Öznel iyi oluş tanımları üç gruba ayrılmıştır. Birincisi, iyi oluşun erdem ve maneviyat gibi dış etmenler tarafından tanımlandığını savunan görüştür. Buna göre, mutluluk kişinin kendi öz eleştirilerine göre değil gözlemcinin değer yargılarına dayanır. İkinci görüş, insanların hayatlarını pozitif olarak adlandırmalarını sağlayan durumun ne olduğu üzerinde durmuştur. Mutluluğu kişinin arzu ve hedeflerinin bir bütünde halinde olarak tanımlamıştır. Üçüncüsü ise, mutluluğun hoşuna giden duygusal yaşantılarla ilgili olduğundan bahsetmiştir. Kişinin hayatında genel olarak olumlu duygular yaşamaya veya olumlu duygular yaşamaya yatkın olması olarak ifade etmiştir (Ryan ve Deci, 2001).

Geçmişten şimdiki zamana öznel iyi oluş farklı durumlarda tanımlanmıştır. Literatürde konuyla ilgili yapılan araştırmaların günden güne artmasıyla birlikte yapılan tanımlar birbiriyle yakın hale gelmiştir. Ryff (1989), iyi oluşun iki boyutundan biri olan öznel iyi oluş hedonik boyut olarak da ifade edilmiştir.

Öznel iyi oluşu, pozitif hislerin yüksek oranda tecrübe edinilerek olumsuz hislerin düşük oranda tecrübe edilmesi olarak ifade etmiştir.

Öznel iyi oluş kavramı iyi oluşun alt dalı olarak tanımlanmıştır. Farklı araştırmacılar öznel iyi oluş kavramına çeşitli eklentiler yapmıştır. Diener ve Diener „e (1996) göre, öznel iyi oluş bireyin bireysel hayatını değerlendirmesidir. Schwarz ve Strack“a (1999) göre, kişilerin öznel iyi oluşu, hayat memnuniyetleri ve öznel incelemelerine dayalıdır.

Diener vd. (1997) Öznel iyi oluşu, kişilerin hayatlarını değerlendirmelerinde merkeze alan psikoloji alanı olarak bahsetmiştir. Öznel iyi oluşa dair tanımlamalar sabit bir durum üzerinde yer almaya başlamıştır.

Kişilerin birinin bir diğer kişiden niçin daha çok ya da daha az mutlu olduğu sorusu pozitif psikolojinin de ana soru olarak ele alınmaktadır (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Bu durumda bireylerde iyi oluşun pozitif psikoloji akımı ile beraber ivme aldığını söylemek mümkündür (Lyubominsky, 2001).

İyi oluş kavramıyla ilgili yapılan açıklamalar irdelendiğinde, yaklaşımların birden çok boyutunun olması göze çarpmaktadır. Yapılan araştırmalar iyi olmanın bir boyutla açıklanamayacağını, iyi olmanın birden fazla niteliği olduğunu sunmaktadır. Örneğin Seligman (2011) iyi oluşun yalnız bir ölçümle açıklanamayacağını ve farklı boyutların bir arada olduğu ölçümlerin bir boyuta göre daha yüksek doğruluk oranı olacağını ifade etmektedir. İyi oluş kavramıyla alakalı bakış açılarını bir araya getiren araştırmacılarından biri olan Seligman (2002), otantik mutluluk kavramıyla ilgili olarak keyifli yaşam (pleasant life), yaşama bağlılık (engagement life) ve anlamlı yaşam (meaningful life) olmak üzere üç farklı mutlu yaşam şekli tanımlamaktadır. Keyifli yaşam, kişinin yaşamını sürerken bundan keyif duymasını; yaşama bağlı kalma, kişinin yapmış olduğu işe tam anlamıyla kendisini adanmasını; anlamlı hayatsa kişinin kendisinden daha büyük şeye ait hissetmesi ve ona hizmet etmesiyle açıklanabilir.

Seligman'a (2002) göre tam işlevsel hayat, gelecekle geçmişle ilgili pozitif hisler tatmayı, yaşanan pozitif hislerin tadını çıkarmayı, karakter güçlerinden yararlanarak hayatta anlam kazanmayı içerir. Seligman (2011), otantik mutlulukla alakalı gerçekleştirilen çalışmaların sonucuna bakıldığında, mutluluk kavramındansa iyi oluş kavramını kullanmayı yeğlemiştir.

2.2.2. Psikolojik İyi Oluş

Yıllar boyunca filozoflar mutluluk kavramını, kişinin en iyi hali ve gerçekleşecek olaylarının motivasyonu olarak tanımlamışlardır (Diener, 1984, s.542). Wilson mutlu insandan; “sağlık yerinde, eğitimi iyi, dışa dönük, maaşı iyi, endişesiz, iyimser, benlik saygısı yüksek, iş ahlakına sahip, zeki, dindar, mütevazı, evli” gibi özelliklerle bahsetmiştir (1967, s.294). Mutsuzlukla ya da insan sağlığı ve mutluluğu için olumsuz etkiler gösteren (depresyon, anksiyete vs.) konularla ilgili birçok araştırma varken psikologlar, uzunca bir süre mutluluk, iyi oluş, ile ilgili konulara, çalışmalarında yeterince değinmemişlerdir. 1970’li yıllarda davranış, ve sosyal bilimcilerin bu konuya değinmesiyle bölümde, birbiri yerine de ifade edilen, mutluluk ve iyi-oluş, gibi kavramlarla ilgili teorik ve ampirik çalışmalar git gide artış göstermeye başlamışlardır (Diener, 1984: 542).

Literatüre bakıldığında öznel iyi-oluş kavramı, kişilerim, bilişsel yargılarla ve duygusal tepkilerle hayatlarını nasıl ve neden olumlu olarak incelemesiyle ilgilidir (Diener, 1984: 542). Ölçülebilen tanımlardan olan öznel iyi-oluş: yüksek seviyede pozitif etki, düşük seviyede negatif etki ve bireyin hayatından fazla seviyede doyum sağlaması anlamında yorumlanabilir (Deci ve Ryan, 2008: 1). Bu tanımlardan yola çıkılarak öznel iyi-oluş, kişinin mücadele veya işlevsellikten yanı sıra mutluluğa yönelmesi ve hayatından aldığı doyumun en üst seviyede olması anlamına gelmektedir.

Diener’e göre öznel iyi-oluş, hayat doyumunu, yüksek moral, memnuniyet duyma, olumlu duygulanım ve mutluluk kavramlarını kapsamaktadır (1984: 542). Psikolojik iyi-oluş ise, kişinin kendi potansiyelinin, sınırlarının farkındayken bile kendisine yönelik olumlu değer katması, iyi hissetmeye çalışmasıdır. Potansiyelinden ve yeteneklerinden en iyi şekilde yararlanmaya çalışmasıdır.

Başka kişiler ile pozitif, güven unsuruna sahip ilişkiler geliştirebilmesi ve sürdürebilmesidir. Şahsi istek ve ihtiyaçlarını karşılayabilecek şekilde çevresini düzenleyebilmesidir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: 1008).

Bradburn (1969: 224) yapmış olduğu araştırmada, kişilerin genellikle kendilerini ne hangi seviyede iyi hissettiklerini, yaşadıkları hayattan ne seviyede memnun olduklarını irdlemiştir ve psikolojik iyi-oluş kavramını, eudaimonia ile, eudaimonia’yı ise mutlulukla eşleştirilmiştir.

Ona göre, öznel duygulardan biri de mutluluktur ve birbiriyle alakasız pozitif, negatif duygular arasında bir denge kurar. Ayrıca Bradburn (1969: 224), psikolojik iyi-oluşun, öz-saygı, kendini gerçekleştirme, özerklik, öz yeterlik gibi kavramları da içine aldığını savunmuştur.

Öznel ve psikolojik iyi-oluşa ilişkin pozitif psikoloji alanı, eudaimonic, hedonic kavramlarına odaklanır (Samman, 2007: 461). Eudaimonic kavramı; daimon bir kişinin uğruna çabaladığı mükemmellik idealidir. Daimon'a uygun olarak hayat sürme, kendini gerçekleştirme çabaları, eudaimonia denilen bir duruma yol açar (Waterman, 1993: 678). Eudaimonic bakış açısı, sadece mutluluk veya memnuniyetle uyumlu olmaktan ziyade, daha geniş ve çok yönlü bir ihtiyaçlar kümesini yansıtan 'insanın kendini gerçekleştirmesini' ve 'erdemli eylemi' vurgular. Hedonic bakış açısı ise, zevki en üst düzeye çıkarmaya ve acıdan kaçınmaya odaklanır.

Bu yönüyle hedonic bakış açısı, öznel iyi-oluş ile; eudaimonic bakış açısı ise, psikolojik iyi-oluş ile özdeşleştirilir (Samman, 2007: 461).

Öznel iyi-oluş, genel olarak yaşam doyumu ve mutluluk açısını iyi oluş olarak betimler bunun yanında; psikolojik iyi-oluş, hayatın varoluşsal zorluklarına, kişilerin bunlarla olan mücadelesine ve insani olarak gelişimine dayanır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: 1008).

Ryff (1989a, s.1070), daha önce alanda yapılmış olan araştırmaların psikolojik iyi-oluşu gerektiği kadar tanımlayamadığını; yaşam doyumu ve duygu odaklı olan öznel iyi-oluşun pozitif psikolojik işlev görme de yeterli olmadığını ve psikolojik iyi-oluşun bunlarla sınırlandırılmaması yaşam tutumlarınının oluşturduğu çok boyutu olan bir yapısı olduğunu savunmuştur. Ryff'a göre, psikolojik iyi oluşu kuramsal temelli açıklayabilen bir yaklaşım mevcut değildir.

Kişilik ve gelişim kuramcılarının pozitif psikoloji sağlık ile ilgili söylemlerinden yola çıkarak "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş" modelini oluşturmuştur (1989a: 1070). Söz konusu olan modelde; öz-kabul, diğer kişiler ile pozitif ilişkiler, yaşam amacı, çevresel hâkimiyet, özerklik, ve kişisel gelişim olmak üzere toplam altı boyut bulunmaktadır:

Öz-kabul, bireyin, kendisine ve kendi yaşamına karşı pozitif bir tutuma sahip olması ve kendini, geçmişteki yaşantısını kabul etmesi; diğer kişilerle pozitif ilişkiler, empatik, samimi, güvene ve sevgiye dayanan ilişkiler kurabilmesi; Özerklik, kişinin gideceği yolu kendinin çizmesi ve bağımlı olmadan hareket edebilmesi; Çevresel hâkimiyet, kişinin gireceği ortamı kendisine, isteklerine, ihtiyaçlarına, hedeflerine yönelik seçmesi ve tüm bu hedeflere göre ortamı yönetebilmesi; Yaşam amacı, yaşadığı hayatın anlamlı olduğunu hissini verecek olan yaşamına dair gayeleri, amaçları ve yön duygusu olması; Kişisel gelişim, optimal psikolojik işlevle, bireyin kendisini ve potansiyellerini gerçekleştirme arzusuyla sürekli olgunlaşması ve ilerlemesi şeklinde tanımlanmıştır (Ryff, 1989a: 1071; Ryff, 1989b: .41-44). Bu çalışmayla Ryff (1989a: 1077), psikolojik iyi-oluşun ana ölçütlerinden olan pozitif psikolojik işlevi nelerin sağladığını belirlemeye çalışmıştır. Günümüzde yapılan psikolojik iyi-oluş çalışmalarında Ryff (1989a)'ın geliştirdiği modeli temel almaktadır.

Diener ve arkadaşları (2009: 252), Ryff'ın 1989 yılında geliştirmiş olduğu psikolojik iyi-oluş ölçeği dışında bu ölçek temelli yeni bir ölçek geliştirmek istememişlerdir. Bu durumun nedenlerini; geliştirilmiş olan diğer ölçeklere bakıldığında daha kısa ölçek oluşturma istekleri, diğer ölçeklerde mevcut olmayan “bağlılık ve ilgi”, “saygı duyulduğunu hissetme”, “iyimserlik”, “başkalarının iyiliğine ve mutluluğuna katkıda bulunma” gibi iyi-oluşun bazı çeşitli yönlerini de dahil etmek istediklerini açıklamışlardır. Genel olarak bu ölçek, anlamlı yaşam, pozitif sosyal ilişkiler (başkalarına yardım dâhil), benlik saygısı ve öz yeterlik gibi psikolojik iyi-oluşun bir dizi yönünün geniş bir ölçüsüdür (Diener ve arkadaşları, 2009: 252).

Bandura, insan başarıları ve iyi-oluşun için yeterlik duygusunun gerekli olduğunu söylemektedir (1997: 72). Psikolojik iyi-oluş ve öz yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmış olan çalışmada, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile öz yeterlikleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunun üstünde durulmuştur.

Bu duruma göre psikolojik iyi-oluş puanları artış gösterdikçe öz yeterlik puanı da artış göstermekte ya da tam tersinde psikolojik iyi-oluş puanları azalma gösterdiğinde öz yeterlik puanlarının da azalma gösterdiği saptanmıştır (Saritaş, 2019: 111).

Alanyazında yapılan bir çalışmada öz yeterliliğin psikolojik iyi oluşun gelişmesinde katkılı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca öz yeterliği düşük olmayan kişilerde psikolojik iyi olma halinin de düşük olmayacağı ya da tersi durumda öz yeterliği yüksek olmayan bireylerin psikolojik iyi olma halinin de yüksek olmayacağı belirtilmiştir (Siddiqu, 2015: 14).

Benzer sonuçların elde edilmiş olduğu farklı bir çalışmada, genel öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve bireyin genel öz yeterlik puanlarının düşük olmaması, psikolojik iyi oluş düzeylerinde de düşük puan almamasıyla sonuçlanmıştır (De Caroli ve Sagone, 2014: 872-873).

2.2.2.1. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff, psikolojik iyi oluş modelini altı temel boyut tanımlamıştır, buna ek olarak psikolojik iyi oluşu değerlendirirken kullanılmaya yarayan bir ölçek tasarlamıştır. Pozitif psikolojik sağlık kategorileri şunları içermektedir: öz kabul, çevresel hakimiyet, diğer kişilerle olumlu ilişkiler, özerklik, hayatın amaçları ve kişisel gelişim (Ryff 1989a). Bu model pozitif psikolojik işlevselliğin üstünde duran boyutu çok olan bir iyi oluş modelidir ve modelin temeli bu altı boyuttur. (Ryff, 1989b, 1995). Beraber psikolojik iyi oluşu ortaya çıkaran bu etkenler bireyin kendisiyle geçmiş yaşantısıyla alakalı pozitif değerlendirmeler yapmasını (öz kabul), bir kişi olarak sürekli gelişme ve büyüme hissiyatının olması (bireysel gelişim), bireyin hayatının amaçlı , anlamlı olduğuna dair inanç duygusunu (yaşam amaçları), diğer kişiler ile sağlıklı iletişime geçmesini (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin hayatını ve çevresini etkin şekilde yönetebilmesini (çevresel hakimiyet) ve kendi hayatını ve gelecek yaşantısını kendinin belirlemesi (özerklik) içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Bir kişinin göstermiş olduğu davranışının irdelenmesi davranış zincirinin tamamlayıcısı bir ya da daha çok amaçtan oluşan birkaç özellik ile açıklanabilir (Reiss, 2004: 179). Davranışçı teorilerini modernlik açısından değerlendirmek öğretici ve ilginçtir.

Bu bakımdan Maslow'un teorisi davranışsal yönden güzel bir kaynakçadır (White ve Pierce, 2000: 697-698). Maslow ilk kez 1954'te bireylerin işleriyle alakalı motivasyon ve kişilik kavramlarıyla birçok bireysel gereksinimleri nasıl karşıladıklarına ilişkin teori öne sürmüştür.

Bu çalışmasında bireylerin genelde aynı sırayı takip eden bir gereksinim tanıma ve memnuniyet modeli olduğunu öne sürmüştür (Gawel, 1997: 1). Maslow'un bu teorisi felsefi, metodolojik ve hiyerarşik gerekçeler ile tartışılmıştır. O insan gereksinimlerini daha alçak seviyelerden daha çok derecelere kadar çeşitlilik sağladığını belirtmiştir. Bu çalışmada bir gereksinim yeterli şekilde yerine getirildiğinde kişinin bir üstteki gereksinime geçeceğini vurgulamıştır (Brenner, Carmack ve Weinstein, 1971: 359). Maslow'un yaptığı çalışmalar genellikle manevi yönden fazla irdelenmemiştir (Bouzenita ve Boulanouar, 2016: 68).

2.3. Utangaçlık

Bireyler arası ilişkileri etkileyen önemli etkenlerden birisi de farklı kişilerin bulunduğu ortamda hissedilen kısıtlanma duygusu ve tedirginlik olarak açıklanabilecek olan "utangaçlık", tır (Jones, Briggs ve Smith, 1986). Kişinin yeni bireylerle tanışmasını, yeni arkadaşlar edinmesini ve farklı yaşantılardan keyif almasını zorlaştıran önemli etken utangaçlıktır (Zimbardo, 1977).

Utangaçlık, kişisel ve profesyonel hedefleri gerçekleştirmede duraklama veya huzursuzluk hissidir. Bunun bir başka şekli ise duygu, düşünce ve fiziksel tepkilere aşırı odaklanma durumudur. Kronik ya da dönemsel olarak ve farklı düzeylerde ortaya çıkabilir. Özellikle cinsel girişimlerde, mahrem konularda utangaçlığa sık olarak rastlanmaktadır. Yaşanan bu durum kişilerin diğerleri ile ilişkilerini kesmesi anlamına da gelebilmektedir. (Zimbardo, 1986). Utangaçlık, toplumsal durumlarda endişe hissedilmesi ve davranışın engellenmesini kapsamaktadır (Leary, 1986). Kişinin değerlendirilme kaygısı yaşadığı durumlarda ya da yeni oluşan ortamlarda sıklıkla meydana gelmektedir (Buss, 1986; Crozier, 2001). Utangaçlığın en belirgin özelliklerinden biri, ortama ısınmakta güçlük çekmektir. Utangaç insanlar yeni ya da gergin ortamlara uyum sağlamak için daha fazla zamana ihtiyaç duyarlar; bu ortamlara günlük konuşmalar da dahildir (Carducci,2000).

Enç'e göre (1980) utangaçlık, diğer kişilerle kurulan ilişkiler sırasında hissedilen ve doğru olan davranışları engelleyen rahatsız eden hissiyattır. Carducci (2000) de utangaçlığı, genel olarak bireylerin arasında kurulan iletişimde yaşanan aşırı sikkinlikten , benlik saygısının düşük olmasından ve reddedilmenin vermiş olduğu korkudan sebeple ortaya çıkan bireyler arası bir problem olarak görmektedir. Önceleri olumlu bir özellik olarak görülen utangaçlık şimdi ki yaşantımızda bireyin hayatını, toplumsal performans ve işini negatif olarak etkileyen mühim bir sorun olarak kabul görmektedir. Utangaçlık kişinin iş, okul ve aile hayatında başarılı olmamasına sebep oluyor. İş hayatında birden çok kişi utandığı için kendisini kanıtlayamıyor, hakkı olan pozisyona gelemiyor. Okul ve iş hayatında utandığı için kabiliyetlerini göstermeye fırsat kazanamıyor (Carducci, 2000).

Utangaç olmanın sebepleri açısından birden çok yaklaşım bulunmasına rağmen, ebeveynle çocuk iletişiminin bu konuda mühim olduğu konusunda genel düşünce ortaklığı bulunmaktadır. Anne babasının devamlı hor görülen, çok koruma gören, inisiyatif kullanmasına müsaade edilmeyen, beceriksiz veya yetersiz olduğu hissettirilen çocuklar ilerleyen hayatlarında çekingen, utangaç, ürkek, kendi kendilerine karar alamayan, sosyal ilişkiler kurmakta zorlanan bireyler olarak karşımıza çıkıyorlar. Aşırı utangaç olan çocuk diğer kişilerin karşısında utanmadan kaçınmıyor. Bu sebeple toplumdaki kaçış yolları başlıyor, diğer kişilerle iletişime geçmekten utanıyor. Bireylerle iletişimden utandığı için bu konuda yetersiz ve bilgisiz kalıyorlar. Diğer bireyle konuşurken hata yapacağı endişesi, onu, zamanla diğer kişilerden ve sosyalikten soyutluyor (Carducci, 2000).

Utangaçlık kavramı evrenseldir. Utangaçlık aynı seviyede yaşanmasa ve aynı şekilde tanımlanmasa da bütün kültürlerde vardır (Carducci ve Zimbardo, 1995). ABD'de yapılmış olan bir araştırmanın sonucuna göre utangaçlığa en çok Asya kökenli Amerikalılarda, en az da Yahudi kökenli Amerikalılarda olduğu saptanmıştır (Henderson ve Zimbardo, 1998). Benzer bir durum olarak, Paulhus, Duncan ve Yik (2002) dört farklı araştırmada verilerini analiz ederek utangaçlığın Avrupalı öğrencilerde, Doğu Asyalı öğrencilere göre daha az olduğunu tespit etmişlerdir. Utangaçlık toplumu oluşturan kişilerin önemli bir kitlesinin yaşadığı sorunlardan biridir.

Amerika’da utangaçlık üzerine yapılmış olan bir çalışmada, çalışma kapsamındaki kişiler arasında kendisini utangaç olarak tanımlayanların oranının %50’lere kadar arttığı gözlemlenmektedir (Henderson ve Zimbardo, 1998). Utangaçlık, çoğunlukla tüm toplumlarda benzer şekilde tadılan bir duygudur ve yeni sosyal uyaranlarıyla başa çıkabilmek için insanların kullandıkları bir mekanizmadır. Utangaçlık, ilgi, korku, hoş gitme, gerginlik vb. duyguların bir karışımı olarak hissedilir. Fizyolojik olarak bakıldığında ise kalp atışında ve kan basıncında artış bu duygulara eşlik eder (Hysonve Van Trieste, 1987). Ayrıca utangaçlığa engellenme huzursuzluk, kaygı tepkileri, başkalarının yanında sessiz kalma, kendisine yönelik aşırı farkındalık duygularında yoğun bir şekilde eşlik etmektedir (Jones, Briggs ve Smith, 1986).

Temel ihtiyaçların önündeki engel utangaçlık olabilir. İnsanları iş ortamında etkisiz kılar. (Carducci, 2000). Kendini ifade etme ve güvenme, kişinin hayatının birden çok yerinde gereksinim duyacağı niteliklerdir. Bu nitelikleri olduğunda kişi iş başvurularında yapacağı, seminerlerinde veya okulda sunumu gibi hayatında karşılaşması olağan olan bu gibi durumlarda başarılı olabilecektir. Buna karşın utangaç olan kişinin niteliklerine bakıldığında bu gibi durumlarda başarısız olma ihtimalinin fazla olduğundan bahsedilebilir. Ayrıca bu kişiler başarılı olsalar bile iş hayatlarında utangaç olmayan bireyler kadar kolay gelişim göstermezler(Arens, 2000).

Utangaçların gergin ve yeni ortama alışma süreleri utangaç olmayan insanlara göre daha çoktur. Özellikle, stresli olaylarda utangaçlar daha çok zamana ihtiyaç duyarlar (Carducci, 2000). Utangaç bireyler kendileriyle alakalı şüphe ederler ve kendileri hakkında negatif fikirleri vardır. Utangaç bireyler sosyal ortamlardan aldıkları memnuniyetsizliği abartırlar ve diğer kişilerin göstermiş oldukları negatif tepkilerden kolaylıkla etkilenirler.

Utangaçlıkla alakalı sorunları ciddi olan kişiler, sosyal ortamlarda bulunmak istemezler, konuşmakta zorluk çekerler ve diğer kişilere ilgileri az olur. Bu durumda utangaç bireylerin yalnızlığa atılmalarına ve yalnız hissetmelerine sebep olur(Henderson ve Zimbardo, 1988).

Zimbardo (1977), utangaçlığın sosyal ilişkilere etkisini şu şekilde sıralamıştır:

- Utangaçlık, yeni tanışmaları, arkadaş olmayı ya da yaşantılardan keyif almayı zor hale getirir.
- Utangaçlık, bireyi hak istemekten mahrum bırakarak düşüncelerini veya değer yargılarını açıklamasını zorlaştırır.
- Utangaçlık bireyin tepkilere odak vermesine yol açar.
- Utangaçlık, açık olarak düşünmeyi ve iletişime etkili geçmeyi zorlaştırır.
- Utangaçlık kaygı , depresyon gibi duygulara da eşlikçidir.
- Utangaçlık, kişinin olumlu yönlerini diğerleri tarafından olumlu şekilde değerlendirilmesine kısıt getirir.

Johnson ve Petzel (1991) de utangaç kişilerin kendilerini sosyal alanlardan uzak tutarak sosyal olan başarısızlığa bunun sonucunda da depresyona varan bir kısır döngüye düşebileceklerinin üstünde durmaktadır.

Buss (1980) utangaçlığı, temelinde genetik olan erken şekilde ortaya çıkan korkuya bağlı utangaçlıkla sonradan gelişen olarak ikiye ayırmışlardır. Erken gelişen utangaçlık hayatından ilk zamanlarında meydana çıkar ve genetiğe bağlı kişisel nitelikleri etki etmektedir. Genetik olan utangaçlık kişinin huyu veya karakteridir. Utangaçlık, kişinin kendini değerlendirdiği süreçte en yoğun olduğu 8 yaşlarda daha belirginleşir ve 14-15 yaşlarda kimlik problemleriyle basa ettikleri ergenlik dönemindeyse en üst seviyeye ulaşır (Akt. Cheek, 1990).

Asendorpf (1987), durumsal utangaçlığı, özgül olan sosyal durumun geçici olan bir neticesi olarak açıklamıştır. Durumsal utangaçlık, diğer kişiler üstünde kurulan etkinin hoş olmasına motive olmuş fakat bunu başaracağından şüphe duyan bireylerde görülmektedir.

Utangaçlığın iç nedenleri vardır. Psikolojik faktörler bilinçaltı seviyelerinde meydana gelen ciddi kişisel içi çatışmaları içerir. Sık sık bastırılan veya tüm çatışmanın bastırıldığı, çelişkili tepkiler veya arzuların kaynaklanan içsel duygusal bir fırtına ortaya çıkar.

Aynı zamanda, bir kişi bilinçli bir şekilde kendi gereksinimlerini ortadan kaldıran toplumun kurallarına uymayı seçer ve gerginlik seviyesi artar, toplumla teması bulmak giderek daha zordur. Bu tür deneyimlerin neden olduğu utangaçlık, belirli bir basınç işaretinden sonra patlayan sızdırmaz bir buhar kazanı ile karşılaştırılabilir. Dahası, bir kişinin utangaç olarak algılanması muhtemel değildir ve diğerlerini şok edecektir (Carducci, 2000).

2.3.1. Utangaçlık ile Yapılan Çalışmalar

Cheek ve Buss (1981), utangaçlık ve sosyallik üstünde yapmış oldukları araştırmaya 340 erkek ve 572 kız öğrenci katılmıştır. Araştırmanın neticelerine bakıldığında, utangaçlık ve sosyallik arasında anlamlı ölçüde negatif ilişki bulunmaktadır.

Özsaygı ve utangaçlık arasında negatif ilişki bulunmuştur. Utangaçlıkla ilişkilerdeki kaygı, korku arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Fordham ve Stevenson (1999), Cambridgeshire bölgesinde yapmış oldukları çalışmaya 8-10 yaş aralığında 24 kız ve 26 erkek çocuk üzerinde çalışmada orta çocukluk döneminde bulunan utangaçlık düzeyleri ile uyumyla yalnızlık ile kaygı düzeyleri arasında kurulan ilişkiyi irdelemişlerdir. Gözlemci olarak anne, baba ve eğitimcilerde çalışmaya dahil olmuşlardır. Çalışmanın neticesinde, utangaç oluşun çocuklardaki uyumluluğu riske attığını, fakat özsaygının düşüklüğünü ve özgüvenin akran desteğiyle dengelenebileceğini sunmaktadır.

Cabak (2002), bazı değişkenlere göre incelenen lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyi araştırmasının örneklemini toplamda 500 öğrenciden oluşmuştur. Utangaçlık seviyesini belirlemek amacıyla utangaçlık ölçeği kullanılmıştır. Ailelerin maddi durumlarını öğrenebilmek için sosyo ekonomik düzey ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilerin başarı durumlarıyla ilgili bağımsız değişkenler içinse kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Araştırma neticelerine bakıldığında, lisede öğrenim görenlerin utangaçlık seviyeleriyle cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Lise öğrencilerinin hayatlarının büyük bölümünü şehir veya büyük şehirlerde geçiren öğrencilerde utangaçlık seviyesinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin akademik başarısıyla utangaçlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş algısı iyi olan öğrencilerin utangaçlık seviyelerinin düşük olduğu görülmüştür.

Gökçe (2002), lisede öğrenim görenlerin utangaçlık seviyelerini incelediği araştırmasına, toplam 689 öğrenci katılım sağlamıştır. Özsaygı seviyeleri için “Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri”nin kısa formundan, yalnızlık seviyeleri içinse “UCLA Yalnızlık Ölçeği”nden yararlanılmıştır. Çalışmanın neticesinde, utangaçlıkla özsaygı arasında anlamlı ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu neticelere bakıldığında, özsaygı ve yalnızlık seviyelerinin, annenin eğitim seviyesinin ve ailenin maddi düzeylerinin utangaçlık için mühim bir etken olduğu söylenmektedir.

Yüksel (2002), Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin utangaçlıklarının etkenlerinin belirlenmesinin amaçlandığı bu çalışma Gazi Üniversitesi’nde öğrenim gören 202 öğrenciyle gerçekleşmiştir.

Araştırmanın türü betimseldir. Araştırmada yalnızlık ölçeği ,utangaçlık ölçeği ve benlik saygısı envanteriyle veriler toplanmıştır. Çalışmanın sonuçlarında öğrencilerin özsaygıları alınan akademik başarıyla annenin eğitim seviyesinin mühim belirleyicileri olduğunu sunmuştur.

Kozanoğlu (2006),tarafından yapılan araştırmada grup yaşantısı yoluyla verilen utangaçlıkla başa çıkma eğitiminin ergenlerin utangaçlık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Deseni yarı deneysel olan bu çalışmada öntest-sontest kullanılmıştır. Örneklemini 30 öğrencinin oluşturduğu bu çalışmada utangaçlık ölçeği kullanılmıştır.

Ön testte elde edilen verilerden 2 hafta önce son testten elde edilen verilerle 10 hafta süren eğitimin ardından elde edilmiştir.

Grupların öntest, sontest ve izleme testi puanları tekrarlı ölçümlerde ANOVA ile incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında utangaçlıkla başa çıkmanın bu programdan yararlanan deney grubunun utangaçlık seviyesiyle anlamlı etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Öztürk ve Özmen (2011),yaptıkları çalışmada öğretmen adaylarının problemleri internet kullanma davranışlarını utangaçlık, kişilik özelliği ve demografik değişkenliğe göre irdelemeyi amaçlamışlardır.

Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesinin bölümlerinde öğrenim gören toplamda 453 öğrenci üstünde yapılan bu çalışmada öğrenciler kişisel bilgi formu, problemleri internet davranış ölçeği kişilik anketi ve utangaçlık ölçeği tarafından değerlendirilmiştir. Araştırmanın neticesinde kişilik tipleri ve utangaç oluşun sorunlu internet kullanımının olup olmadıklarının da irdelendiği çalışmada utangaçlık, nörotisizm ve yalanın sorunlu internet kullanımı toplam puanı ve fazla kullanım, sosyal yarar , internetin olumsuz neticeleri alt faktörleri için anlamlı birer belirleyici oldukları saptanmıştır.

Şahin ve Gizir (2014), Cinsiyete göre benlik saygısı , etki bırakma, ilişki başlatma değişkenlerinin utangaçlık seviyeleri ile ne derecede etkilendiklerini incelenmesi amaçlandığı bu çalışmaya Mersin Üniversitesinde öğrenim gören 859 öğrenci katılım sağlamıştır.

Araştırmadan ortaya çıkan verilere bakıldığında , kadın örneklem için yapılan regresyon analizi neticelerine göre sırasıyla ilişki başlatma, benlik saygısı ve etki bırakma değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Çalışmada “Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği”, “Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” nden faydalanılmıştır.

Bir diğer yandan ise erkek örneklem için yapılan analizler neticesinde ilişki başlatma ve benlik saygısı değişkenlerinin bu öğrencilerin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ancak etki bırakma değişkeninin erkek bireylerin utangaçlık seviyelerine bir yararı olmadığı tespit edilmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirilerek, gelecek çalışmalara ve uygulamalara yönelik tavsiyeler verilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden Tanımlayıcı-Betimsel tarama modeli ile Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Mental İyi Oluş açısından Utangaçlığın Aracılık Rolü belirlemek amacıyla yapılmıştır. Üniversite Öğrencilerine anket uygulanarak “Mental İyi Oluş Ölçeği”, “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği” ve “Utangaçlık Ölçeği” ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın evrenini, Türkiye’de yer alan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmanın örneklemini İstanbul ili, üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmanın örneklemini İstanbul ili, üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise basit tesadüfi olarak seçilmiştir. Araştırmanın evrenini, 2021 eğitim öğretim yılı içerisinde öğrenim gören 378 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Tablo 3. 1. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Tanımlayıcı Değerleri

	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
Yaş	378	18	50	21	4

Katılımcılarının, yaş ortalaması ($\bar{X}=21$, $SS=4$), en küçük yaş 18 en büyük yaş 50’dir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)

Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından oluşturulan bu ölçek İngiltere’de yaşamlarını sürdüren kişilerin mental iyi oluş seviyelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. WEMİÖÖ 14 maddeden oluşmaktadır ve psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluşu kapsayarak bireylerin pozitif mental sağlıklarıyla ilgilenmektedir. Ölçeğin puanlanması 1= hiç katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= biraz katılıyorum, 4=katılıyorum, 5= tamamen katılıyorum biçimindedir.

Ölçek 5’li likert tipinde oluşturulmuştur. Ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır.

Ölçeğin bütün maddeleri pozitifdir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarına 16 yaş ve üzeri kişilerle yapılmıştır. Çalışmanın Türkçeye uyarlanması, Keldal (2015) tarafından yapılmıştır.

3.3.2. Utangaçlık Ölçeği

Utangaçlık ölçeği il başlarda Cheek (1990) tarafından geliştirilmiştir. geçerlik (.96) ve güvenilirliği (.88) yüksek olan “Shyness Scale”, “Utangaçlık Ölçeği” daha sonrasında Türkçe’ye çevrilmiştir. Ölçek 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin çeviri çalışmalarında İngilizce’yi ve Türkçe’yi iyi bilen bir kişi, ayrıca Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman ve İngilizce’yi iyi bilen bir kişi tarafından ayrı ayrı Türkçe’ye çevrilmiştir. Türkçe’ye çevrilen ölçek, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman 10 öğretim elemanına verilmiş ve kendilerinden, anlatımları, “utangaçlığı” yansıtmadığı açısından incelemeleri istenmiştir. Öğretim elemanları inceledikten sonra bazı ifadeler değiştirilmiş ve Ölçek uygulanmaya hazır hale getirilmiştir. Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Güngör (1999) tarafından yapılmıştır.

Utangaçlık ölçeği maddelerine göre çeşitli durumlarda ortaya çıkan ve genelde bireylerin kendilerini ne kadar utangaç olarak algıladıklarına ilişkin 5’li Likert tipi bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Bireylerden ölçekteki her bir maddenin karşısında yer alan (1) bana hiç uygun değil, (2) uygun değil, (3) kararsızım, (4) bana uygun ve (5) bana çok uygun seçeneklerinden birisini seçmeleri istenmektedir. Utangaçlık ölçeği, 20 maddeden oluşmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20’dir. Puanın yüksek olması, bireyin kendisini “utangaç” olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir. Ölçekten elde edilen korelasyon katsayısı.83’dür. Ölçeğin iç tutarlılığını saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ile ,91’dir.

3.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Erzen (2015) tarafından geliştirilmiştir. Güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerini ölçmektedir. Ölçeğin geçerliliğinin belirlenmesi için yapılan çalışmalarda ölçeğin içerik, dil ve yapı geçerliliğine bakılmıştır.

İçerik ve dil geçerliği çalışmalarında uzmanların görüşünden yararlanılmış ve Cohen Kappa uyuma indeksi kullanılarak dil ve anlam geçerliği için .87, içerik geçerliği için .72 uyuma indeksi puanları elde edilmiştir.

Ölçek 18 maddeden oluşmakta ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Yapı geçerliği için doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizlerinden yararlanılmıştır. Açıklayıcı faktör analizine göre güvenli, kaçınmalı ve kaygılı-kararsız olmak üzere üç boyut ortaya çıkmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre elde edilen değerler modelin uyumlu olduğunu göstermiştir (GFI=.93, AGFI=.90, RMSEA=.05, $\chi^2/sd=2.48$, CFI=.90). Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısından yararlanılmıştır.

Ölçeğin alt boyutlarına göre iç tutarlılık katsayısının güvenli bağlanma stili için .69, kaçınan bağlanma stili için .80 ve kaygılı kararsız bağlanma stili için .71 olduğu görülmüştür.

3.4.Verilerin Analizi

Analizlerden önce, internet ortamında toplanılan veriler SPSS 25 programına aktarılmış ve sonrasında analizlere başlanmıştır. Analizin ilk adımlarından biri olan normal dağılım varsayımı kontrol edilmiştir. Bu süreçte ölçek ve alt ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. George ve Mallery (2010) çalışması referans alınarak, bu değerlerin -2 +2 referans aralığında olması normal dağılımı sağlamaktadır.

Tablo 3. 2. Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	n	Çarpıklık	Basıklık
Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri	378	0.525	-0.344
Güvenli Bağlanma	378	0.665	-0.279
Kaçınan Bağlanma	378	-0.524	-0.603
Kaygılı/Kararsız Bağlanma	378	-0.098	-0.606
Utangaçlık	378	-0.239	0.493

Yukarıdaki değerleri kontrol ettiğimizde değişkenlerimizin basıklık ve çarpıklık referans aralığını sağladığı görülmektedir.

Pearson Korelasyon analizi kullanılarak Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeğinin birbirleriyle ilişkisine, Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeğinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. ANOVA analizinin varsayımları karşılanmadığında Kruskal Wallis-H analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın amacı olan bağlanma stillerinin mental iyi oluşu yordamasında utancın aracı rolüne regresyon analizi PROCESS Macro (Hayes,2013) kullanılarak yapılmıştır. PROCESS’de model 2 seçilmiş ve sonrasında Bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Bootstrapping analizinde 5000 yeniden örneklem seçeneği ve %95 güven aralığı seçenekleri uygulanmış. Çoklu regresyon analizinin varsayımları olan; değişkenlerin normal dağılımı, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki doğrusallık, bağımsız değişkenler arası çoklu doğrusallık ve artıkların normal dağılımı test edilmiştir. Referans alınacak p değeri 0.05 ve güven aralığı değeri %95’tir.

Tablo 3. 3. Korelasyon Analizlerinde Referans Alınan Değerler

<i>Korelasyon Katsayısı</i>	<i>Seviye</i>
0.00 – 0.30	Düşük
0.31 – 0.70	Orta
0.71 – 1.00	Yüksek

Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi

Korelasyon analizlerinde, korelasyon katsayısının referans değeri olarak 0.00-0.30 düşük seviye korelasyonu, 0.31-0.70 orta seviye korelasyonu, 0.71-1.00 yüksek seviye korelasyonu göstermektedir. Tüm referans aralıkları mutlak değer alınarak belirlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde demografik bilgi formu, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ), Utangaçlık Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile elde edilen bulgular istatistiksel olarak verilmiş, araştırmanın problemi ve alt problemleri çerçevesinde yorumlanmıştır.

Tablo 4. 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyetiniz	Kadın	211	55.8
	Erkek	167	44.2
	Toplam	378	100.0
Sınıfınız	1.Sınıf	142	37.6
	2.Sınıf	73	19.3
	3.Sınıf	70	18.5
	4.Sınıf	93	24.6
	Toplam	378	100.0
Çocuk Sırası	İlk	141	37.3
	İkinci	118	31.2
	Üçüncü	76	20.1
	Dördüncü ve Üzeri	43	11.4
	Toplam	378	100.0
Baba eğitim düzeyi	İlköğretim	127	33.6
	Lise	105	27.8
	Lisans	115	30.4
	Yüksek Lisans/Doktora	31	8.2
	Toplam	378	100.0
Anne eğitim düzeyi	İlköğretim	191	50.5
	Lise	100	26.5
	Lisans	73	19.3
	Yüksek Lisans/Doktora	14	3.7
	Toplam	378	100.0
Ebeveynin medeni durumu	Evli	349	92.3
	Boşanmış ya da Ayrı	29	7.7
	Toplam	378	100.0
Sıfır ile biryaş arasında bakım veren kişi	Anne	172	45.5
	Baba	7	1.9
	Bakıcı	8	2.1
	Anne-Baba	183	48.4
	Diğer	8	2.1
	Toplam	378	100.0
Algıladığımız ebeveyn tutumu	Hoşgörülü ve Güven Verici Anne-Baba Tutumu	232	61.4
	Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumu	57	15.1
	Mükemmeliyetçi Anne / Baba Tutumu	23	6.1
	Baskıcı ve Otoriter Anne-Baba Tutumu	38	10.1
	Reddedici Anne-Baba Tutumu	4	1.1
	Kararsız ve Dengesiz Anne-Baba Tutumu	24	6.3
	Toplam	378	100.0

Katılımcıların %55.8'i kadın, %44.2'si erkek, sınıf düzeyinin %37.6'sı 1. Sınıf, %19.3'ü 2. Sınıf, %18.5'i 3.Sınıf, %24.6'sı 4. Sınıf, çocuk sırasının %37.3'ü ilk çocuk, %31.2'si ikinci çocuk, %20.1'i üçüncü sırada, %11.4'ü dört ve üzeri sırada, baba eğitim düzeyinin %33.6'sı ilköğretim, %27.8'i lise, %30.4'si lisans, %8.2'si yüksek lisans/doktora, anne eğitim düzeyinin %50.5'i ilköğretim, %26.5'i lise, %19.3'ü lisans, %3.7'si yüksek lisans/doktora, ebeveynin medeni durumunun %92.3'ü evli, %7.7'si boşanmış ya da ayrı, sıfır ile bir yaş arasında bakım veren kişilerden %45.5'i anne, %1.9'u baba, %2.1'si bakıcı, %48.4'ü Anne-Baba, %2.1'i diğer kişiler, algılanan ebeveyn tutumunun %61.4'ü hoşgörülü ve güven verici anne-baba tutumu, %15.1'i aşırı koruyucu anne-baba tutumu, %6.1'i mükemmeliyetçi anne-baba tutumu, %10.1'i baskıcı ve otoriter anne-baba tutumu, %1.1'i reddedici anne-baba tutumu, %6.3'ü kararsız ve dengesiz anne-baba tutumu şeklinde bulunmuştur.

Tablo 4. 2. Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş	378	14	70	38.29	13.60
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri					
Güvenli Bağlanma	378	5	25	12.81	5.16
Kaçınan Bağlanma	378	7	35	23.72	7.49
Kaygılı/Kararsız Bağlanma	378	6	30	18.21	5.82
Utangaçlık	378	22	99	63.46	10.20

Katılımcıların, Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=38.29$, $SS=13.60$), Güvenli Bağlanma alt ölçeği ($\bar{X}=12.81$, $SS= 5.16$), Kaçınan Bağlanma alt ölçeği ortalaması ($\bar{X}=23.72$, $SS= 7.49$), Kaygılı/Kararsız Bağlanma alt ölçeği ortalaması ($\bar{X}=18.21$, $SS= 5.82$), Utangaçlık Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=63.46$, $SS= 10.20$) olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 3. Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5
1-Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş	1				
2-Güvenli Bağlanma	.590**	1			
3-Kaçınan Bağlanma	-.409**	-.603**	1		
4-Kaygılı Kararsız Bağlanma	-.406**	-.320**	.547**	1	
5- Utangaçlık	-.239**	-.132*	.761**	.824**	1

** $p<0.01$ * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ile Güvenli Bağlanma ($r=.590, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ile Kaçınan Bağlanma ($r=-.409, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ile Kaygılı Kararsız Bağlanma ($r=-.406, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki vardır.

Utangaçlık Ölçeği ile Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ($r=-.239, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Utangaçlık Ölçeği ile Güvenli Bağlanma ($r=-.132, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Utangaçlık Ölçeği ile Kaçınan Bağlanma ($r=.761, p<0.01$) arasında yüksek düzey ve pozitif ilişki, Utangaçlık Ölçeği ile Kaygılı Kararsız Bağlanma ($r=.824, p<0.01$) arasında yüksek düzey ve pozitif ilişki vardır.

Tablo 4. 4. Güvenli Bağlanmanın Mental İyi Oluşu Yormasında Utangaçlığın Aracı Rolü

<i>Model</i>	<i>B</i>	<i>%95 GA</i>	<i>SH</i>	<i>β</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>
(Sabit)	18.37**	[15.39,21.35]	1.52		.59	.34
1	Güvenli Bağlanma	1.55**	[1.34,1.77]	0.11	0.59**	
(Sabit)	32.94**	[25.15,40.72]	3.96		.61	.37
	Güvenli Bağlanma	1.50**	[1.28,1.71]	0.11	0.57**	
	Utangaçlık	-0.22**	[-0.33,-0.11]	0.05	-0.16**	

2

Dolaylı Etki (Aracı)	0.02**	[0.01, 0.04]	0.01
----------------------	--------	--------------	------

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$ Kullanılan test: Hiyerarşik Regresyon Analizi

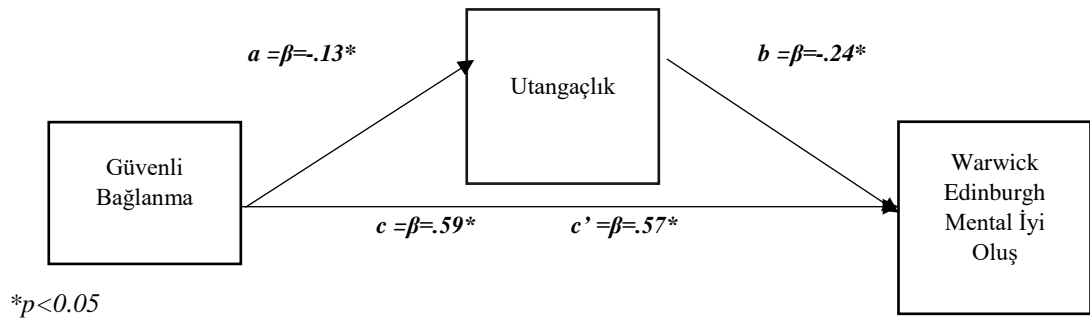
Bağımlı Değişken: Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Bağımsız Değişken: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Aracı Değişken: Utangaçlık Ölçeği

Birinci modeli incelediğimizde güvenli bağlanma ile mental iyi oluşun arasındaki regresyon katsayısı anlamlı düzeyde ve pozitif yöndedir ($\beta = 0.59$, $p < 0.01$). Güvenli bağlanma mental iyi oluşdaki değişimin %34'ünü açıklamaktadır ($R = 59$, $R^2 = 34$, $p < 0.01$). İkinci modelde aracı değişken katılmıştır. Utangaçlık ile mental iyi oluşun arasındaki regresyon katsayısı anlamlı düzeyde ve negatif yöndedir. ($\beta = -0.11$, $p < 0.01$). Güvenli bağlanma ve utancın mental iyi oluşdaki değişimin %37'sini açıkladıkları tespit edilmiştir ($R = 61$, $R^2 = 37$, $p < 0.01$). Aracı değişkenin modele eklenmesiyle güvenli bağlanmanın beta değeri .59'dan .57'ye düşmüştür.

Bootstrap analizinde 5000 yeniden örneklem seçeneği ve %95 güven aralığı seçenekleri uygulanmış. Çıkan sonuçta (%95 GA [.01, .04]) alt sınır ve üst sınırın 0 'ı içermediği ve güvenli bağlanmanın p değerinin anlamsızlaşmadığı görülmüştür. Bu sonuca göre kısmi aracılığın olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 4. 1. Güvenli Bağlanmanın Mental İyi Oluşu Yormasında Utangaçlığın Aracı Rolü ne İlişkin Beta Katsayıları

WARWICK EDINBURGH MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ PUANLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE BULGULARI

Tablo 4. 5 Cinsiyete Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş	Kadın	211	39.27	14.49	1.62	374.06	0.106
	Erkek	167	37.04	12.32			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$)

Tablo 4. 6. Medeni Duruma Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş	Evli	349	37.96	13.62	-1.63	376	0.103
	Boşanmış ya da ayrı	29	42.24	13.00			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği medeni duruma göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. 7. Sınıfa Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş	1.sınıf	142	37.44	12.98	G.Arası	672.35	3	224.12	1.21	0.305
	2.sınıf	73	40.29	13.95	G.İçi	69095.22	374	184.75		
	3.sınıf	70	39.63	12.43	Toplam	69767.57	377			
	4.sınıf	93	37.01	14.99						
	Toplam	378	38.29	13.60						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinden elde edilen puanları sınıfa göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. 8. Çocuk Sırasına Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Warwick	İlk	141	37.77	13.44	G.Arası	456.24	3	152.08	0.82	0.483
Edinburgh Mental	İkinci	118	39.15	13.78	G.İçi	69311.33	374	185.32		
İyi Oluş	Üçüncü	76	39.29	13.54	Toplam	69767.57	377			
	Dördüncü ve üzeri	43	35.86	13.86						
	Toplam	378	38.29	13.60						

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinden elde edilen puanları çocuk sırasına göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. 9. Baba Eğitim Durumuna Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Warwick	İlköğretim	127	35.94	13.30	G.Arası	3061.82	3	1020.61	5.72	0.001*
Edinburgh	Lise	105	37.38	12.55	G.İçi	66705.75	374	178.36		
Mental İyi Oluş	Lisans	115	39.48	13.61	Toplam	69767.57	377			
	Yüksek	31	46.55	15.17						
	lisans/Doktora									
	Toplam	378	38.29	13.60						

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ($F(3,374)=5.72$, $p<0.05$) elde edilen puanları baba eğitim durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Grup varyanslarının homojen dağıldığı Levene's testi ile tespit edilmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, yüksek lisans/doktora mezunu olan grubun ilköğretim, lise, lisans mezunu olan gruptan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 10. Anne Eğitim Durumuna Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Warwick	İlköğretim	191	36.13	13.42	G.Arası	2728.05	3	909.35	5.07	0.002*
Edinburgh	Lise	100	38.48	11.78	G.İçi	67039.52	374	179.25		
Mental İyi Oluş	Lisans	73	42.44	14.16	Toplam	69767.57	377			
	Yüksek	14	44.71	18.95						
	lisans/Doktora									
	Toplam	378	38.29	13.60						

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ($F(3,374)=5.07$, $p<0.05$) elde edilen puanları anne eğitim durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Grup varyanslarının homojen dağılmadığı Levene's testi ile tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Games-Howell bulguları incelediğinde, lisans mezunu olan grubun ilköğretim mezunu olan gruptan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 11. Sıfır ile Bir Yaş Arası Bakım Verene Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		<i>n</i>	<i>S.O</i>	<i>X²</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş	Anne	172	192.56	4.24	4	0.375
	Baba	7	241.43			
	Bakıcı	8	211.88			
	Anne-Baba	183	181.76			
	Diğer	8	232.88			
	Toplam	378				

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Kruskal Wallis-H

Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'ni sıfır ile bir yaş arası bakım verene göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. 12 Ebeveyn Tutumuna Göre Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		<i>n</i>	<i>S.O</i>	<i>X²</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş	Hoşgörülü ve Güven Verici Anne-Baba Tutumu	232	182.22	4.78	5	0.444
	Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumu	57	185.82			
	Mükemmeliyetçi Anne / Baba Tutumu	23	205.85			
	Baskıcı ve Otoriter Anne-Baba Tutumu	38	207.21			
	Reddedici Anne-Baba Tutumu	4	223.00			
	Kararsız ve Dengesiz Anne-Baba Tutumu	24	219.33			
	Toplam	378				

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Kruskal Wallis-H

Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'ni ebeveyn tutumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Üniversite hayatına atılan bireyler ailenin sağlamış olduğu güven ve koruyuculuktan uzaklaşmaktadır ki bu da onlar için sosyal çevreyi daha da önemli hale getirmektedir. Sosyal sorunlar üniversite öğrencilerinin yaşadığı en önemli sorunlardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin sağlıklı bir psikolojiye sahip olma hususunda ortaya çıkan ve halen günümüze kadar devam eden iyi oluş durumu sürmektedir. Bireylerin refahlarının yükselmesi ile birlikte insanlarda mutluluk düzeyi yükselmekte ve bununla birlikte mental iyi oluş ile psikolojik iyi oluş düzeyleri artmaktadır. Bu bağlamda oluşturulacak yeni çalışma ihtiyaçlar doğmaktadır. Yakın zamanlarda araştırılan bulguların bireylerin daha iyi bir iyi oluş haline girme çabasından kaynaklandığı bilinmektedir (Koç, 2019).

Bu çalışmanın amacı Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Mental İyi Oluş açısından Utangaçlığın Aracılık Rolü üzerindeki etkisini demografik değişkenlere göre incelemektir. Yapılan çalışma sonucunda Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Mental İyi Oluş açısından Utangaçlığın Aracılık Rolü üzerindeki etkisi ortaya konulmuştur.

Yapılan bu çalışmada mental iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında orta düzey ve pozitif ilişki, mental iyi oluş ile kaçınan bağlanma arasında orta düzey ve negatif ilişki, mental iyi oluş ile kaygılı kararsız bağlanma arasında orta düzey ve negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre güvenli bağlanan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Koç (2019) tarafından yapılan çalışmada güvenli bağlanma düzeyi ile mental iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma da bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Yapılan çalışmalarda mental iyi oluş düzeyini belirlemede sadece fiziksel hazzın yeterli olmadığı aynı zamanda kişilerin bazı değerlere sahip olması gerektiği belirtilmiştir (Diener ve Suh, 1998).

Diener ve arkadaşları (1998) kişinin hayatta en iyi işleve sahip olsa dahi yine de iyi oluşa ulaşabilmesi için içsel bir değerlendirmenin var olmasını söylemişler ve bu içsel değerlendirmelerin bağlanma ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmalara göre mental iyi oluşun var olmasının öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşla bir arada olmasıyla tam anlamıyla oluşabileceğini, hayattan memnun olma kavramının özellikler üniversite öğrencilerinde temel bir bileşen hali aldığı ifade edilmiştir (Diener ve ark., 1996). İyi oluş kavramının demografik değişkenlerle ilişkisi görülse de en çok psikolojik değişkenlerin etkilediği belirtilmiştir (Diener, 1985). Psikolojik değişkenler içerisinde ele alınan en önemli kavramlardan birinin da ebeveyne bağlanma düzeyinin olduğunu belirtilmiştir (Wilkinson ve Walford, 2001). Alanyazında güvenli bağlanma ile iyi oluş kavramının öznel iyi oluş ile ele alınmasından oluşan birçok çalışmaya rastlanılmıştır ve bu çalışmalarda ilişkiselliğin yüksek olduğu ifade edilmiştir (George ve West,1999; Janssen, Schuengel ve Stolk, 2002; Myhr, Sookman ve Pinard, 2004). Yapılan bir diğer çalışmada güvenli bağlanan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Murdock ve Love, 2004). Wilkinson ve Walford (2001) ebeveynine güvenli bağlanan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu belirtirken, Ma ve Huebner (2008) ebeveyne ve akranına güvenli bağlanan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

Utangaçlık ile Mental İyi Oluş arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Utangaçlık ile Güvenli Bağlanma arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Utangaçlık ile Kaçıran Bağlanma arasında yüksek düzey ve pozitif ilişki, Utangaçlık ile Kaygılı Kararsız Bağlanma arasında yüksek düzey ve pozitif ilişki vardır. Öztürk ve Özmen-Kaynak (2011) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin problemleri internet kullanımları, kişilik tipleri ve utangaçlıklarının demografik değişkenlere göre ilişkisi incelenmiş olup çalışma sonucunda utangaçlığın ve kişilik tiplerinin problemleri internet kullanım düzeyini anlamlı şekilde etkilediği ifade edilmiştir. Utangaçlık düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla iç kapanık olduğu, düşük özgüvene sahip olduğu belirtilmiştir (Peterson, 1988). Gizir (2007)'e göre iyi oluş düzeylerini etkileyen bireysel, çevresel ve ailesel faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler biyolojik ve psikososyal olarak ele alınmaktadır (Werner ve Smith, 1992).

Madde kullanımı, kronik rahatsızlıklar, akademik başarısızlık, utangaç bir kişiliğe sahip olma iyi oluşu etkileyen etmenler arasındadır (Gürkan, 2014). Utangaçlık; anne baba tutumları, genetik etmenler, sosyal beceri eksikliği gibi faktörler nedeniyle oluşabilir ve kişinin öznel iyi oluş düzeyini olumsuz etkileyebilir (Çetinkaya, 2010).

Bağımlı Değişken: Mental İyi Oluş, Bağımsız Değişken: Bağlanma Stilleri, Aracı Değişken: Utangaçlık olarak birinci modeli incelediğimizde güvenli bağlanma, bağımlı değişkenimiz olan mental iyi oluşu değişimin %34'ünü açıklamaktadır. İkinci modelde aracı değişken utangaçlık ölçeği katılmış ve e warwick edinburgh mental iyi oluş ölçeğindeki puanındaki değişimin %3'ini açıkladığı görülmüştür. Güvenli bağlanma ve utangaçlığın, mental iyi oluştaki değişimin %37'sini açıkladıkları tespit edilmiştir. Aracı değişkenin modele eklenmesiyle güvenli bağlanma alt ölçeğinin beta değeri .59'dan .57'ye düşmüştür. Beta değerindeki düşüş ve dolaylı toplam etkinin alt ve üst sınır değerleri sıfırı içerdiği gözlemlenmiş ve aracı rolünün kısmi olduğu tespit edilmiştir.

Türkiye'de üniversite öğrencisi olan kişi, bir birey olarak kendi benliğini ve kimliğini bulmakta, toplumun genel olarak kabul görmüş değerlerini benimsemeye, uyum sağlamaya ve olgunluğa erişmeye ya da utangaçlık gibi birtakım sorunlar yaşayan bireylerdir. Böylelikle bireylerin karşılıklarına iyi olmak için baş etme ve ilişkili konular çıkmaktadır (Avşaroğlu ve Üre, 2007: 87). Kişi gençlik yaşantısında fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişiklikler ile birlikte cinsel yönden ekonomik ve toplumsal olarak birçok sorunla karşı karşıya kalmakta çatışma yaşamaktadırlar. Bu dönem içerisinde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşları toplumsal sağlığın önemli bileşenlerinden biri olmaktadır (Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007: 138). Son zamanlarda bağlanma kurumuna yönelik geliştirilen çalışmalarda, hayatın ilk senelerinde anne ve babayla kurulan güvenli bağlanmanın bireylerine gelişimine pozitif yönde etki ettiği ve psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı şekilde etkilediği belirtilmiştir.

Akkaya (2010) yaptığı çalışmasında kararsız ve güvenli bağlanan bireyleri karşılaştırmış ve çalışma sonucunda kaçınan bağlanma biçimine sahip kişilerin sorun teşkil eden konudan uzaklaşmayı ve sonrasında kaçma davranışı gösterdikleri, kararsız bağlanma biçimine sahip bireylerin duygu odaklı bir şekilde başa çıkma yöntemi kullandıkları tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma biçimine sahip bireylerin kararsız ve güvenli bağlanma kişilere göre daha fazla yardım arama ve destek alma davranışları gösterdikleri belirtilmiştir.

Mental iyi oluş kavramında, insanların bir bütün olarak var olduğu ve iyi oluş durumunu koruma gereksinimi duydukları, iyi oluşu daha da ileriye taşımayı savunan bir hayat tarzı benimsedikleri bildirilmiştir. Yaşamda bireylerin karşılaştıkları zorluklar karşısında kişiler direnç gösterebilmekte ve hayat gayelerini devam ettirebilmektedirler. Bu bireyler diğer insanlar ile olumlu ilişkiler geliştirebilmek ve süreci yönetebilme becerisini sahiptirler (Göcen, 2013: 99).

Hazan, Shaver ve Branshaw (1998), erken dönemlerdeki ve yetişkinlikteki bağlanmanın pek çok açıdan benzer olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan çalışmalar kişilerin çocuklukta bağlanma stillerinin olumlu veya olumsuz kendi benliklerine ilişkin zihinsel temsil geliştirmelerin de etkili olduğunu ve ileri de yetişkinlik döneminde ki sosyal ilişkilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının önemli bir belirleyicisi olduğunu da dikkat çekmişlerdir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bunların yanı sıra bebeklik ve çocuklukta bakım veren ve çocuk arasındaki ilişkilere bağlı olarak gelişen, şekillenen ve ortaya koyulan bağlanma stillerinin, hayatın erken döneminde belirlendiği ve süreklilik gösterdiğinden dolayı kişilerin diğer insanlarla ilişki kurma örüntüsü olduğu da söylenebilir. Birçok bağlanma kuramcısına göre de bağlanma stilleri erken çocukluk döneminde güvenli ya da güvensiz olarak belirlenir ve sonra kişilerin hayatları boyunca süreklilik gösterir (Bowlby, 1988a). Bu yüzden de bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde de önemli bir etkisinin olacağı düşünülebilir.

Psikolojinin önemli bir alanı olan ve son yıllarda giderek önem kazanan pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar da psikolojik iyi oluş ve hayatın anlamı konusu üzerinde durmaktadır. Bireylerin psikolojik sağlıkları ve hayatlarını anlamlı kılma çabaları ve hayatlarına bir anlam yüklemelerinin üzerinde etkili olabilecek faktörler merak konusu olmaya başlamıştır. Bireyin yaşamını şekillendirmesi üzerindeki en önemli etmen olan bağlanma kuramının psikolojik sağlık ve hayatı anlamlandırma üzerindeki etkili faktörlerden biri olabileceği düşünülmektedir. Bu konuda en önemli kuramcılardan biri olan Bowlby (1969) kaygılı (olumsuz benlik algısına sahip olan) ve kaçınmacı (olumsuz başkaları algısına sahip olan) bağlanma stili geliştiren bireylerin gelecek yaşantısında olumsuz bir psikolojik gelişim sürecine sahip olacağını öngörmektedir. Bu durumun da hem psikolojik iyi oluş hem de bireylerin yaşamlarını anlamlı kılma çabalarına önemli etkilerinin olacağı düşünülmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bunlardan yola çıkarak yapılan araştırmalar yüksek düzeyde olumsuz bağlanma kaygısına sahip olan bireylerde ilerideki yaşantılarında psikopatolojik bir rahatsızlığa sahip olma oranının sağlıklı bağlanma örüntüsü geliştirmiş bireylere daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra yüksek düzeyde ve olumsuz kaçınmacı bağlanmaya sahip bireylerin de daha fazla dışsallaştırma ve kendini izole etme davranışlarına sahip olduğunu araştırmalar göstermektedir (Allen ve Land, 1999).

Bilge (2019) tarafından yapılan çalışmaya göre güvenli bağlanma stili bazı psikolojik belirtiler ile birlikte negatif korelasyon gösterirken, kaçıngan bağlanma stiliyle bazı psikolojik belirtiler pozitif korelasyon göstermiştir. Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile bütün psikolojik belirtiler arasında ise pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre kaygılı-kararsız bağlanma stilinin bütün psikolojik belirtiler için en önemli yordayıcı değişken olduğu, güvenli ve kaçıngan bağlanma stillerinin ise bazı psikolojik belirtiler için yordayıcı değişken olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet ve psikolojik yardıma ihtiyaç duyup duymama değişkenleri açısından gruplar arasında fark olduğu bulunmuştur.

Mental İyi Oluş, Utangaçlık ve Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı Kararsız Bağlanma cinsiyet değişkenine göre, medeni duruma göre, sınıf düzeyine göre, ocuk sırasına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Katılımcıların kadın erkek oranlarının yakın olmasının (%55.8'i kadın, %44.2'si erkek) cinsiyet düzeyinde bir farklılık oluşturmadığını düşündürmektedir. Alanyazında yapılan bazı çalışmalarda bireylerin bağlanma stillerinin cinsiyete göre değişmediği belirtilmiştir (Greenberg, Seigal ve Leitch, 1983; Raja, McGee ve Stanton 1992; Kenny, Moilanen, Lomax ve Brabeck, 1993; Kenny ve Gallagher, 2002; Arbona ve Power, 2003; Wilkinson, 2006; Ma ve Huebner, 2008). Hazan ve Shaver (1994) tarafından yapılan çalışmada cinsiyetin bağlanma stilleri üzerinde değiştirici bir etkisinin olmadığını, bağlanma stilinin üreme fonksiyonlarından önce oluştuğu belirtilmiştir.

Alanyazında yapılan bir çalışmada genç bireylerin bağlanma stilleri ile doğum sırası incelenmiş ve çalışma sonucunda bireylerin doğum sırasının bağlanma stilleri üzerinde herhangi bir etki yaratmadığı tespit edilmiştir (Koç, 2019). Geçtan (2002)'a göre doğum sırasına yönelik ifadelerin kesinlik belirtmediği ve her bireyin büyüme aşamalarının farklılık gösterdiğini ifade etmiştir.

Başer Şeker (2009) tarafından yapılan çalışmada da bağlanma stilleri ile doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir. Bu çalışmalar bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada yaş ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Benzer şekilde sınıf değişkeni ile mental iyi oluş arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı görüldü. Şahin (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada da benzer şekilde yaş ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bildirilmiştir. Kılınçoğlu (2020) yapmış olduğu çalışmada 18-21 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin 22 yaş ve üzerinelere göre daha yüksek olduğunu, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını bildirmiştir. Sigmund Freud'un öncülüğünü yaptığı Psikoanalitik Kuram'da çocukluk yaşantıları yetişkinlik döneminde yaşanan sorunlar ile ilişkilendirilmekte iken (Çetinkaya, 2010), Adler (2000) tarafından ortaya konulan "Bireysel Psikoloji Yaklaşımı"nda da çocukluk yaşantıları ve aile içindeki doğum sırası gibi faktörler ruh sağlığıyla ilişkilendirilmiştir.

Mental İyi Oluşun baba eğitim durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bulgular incelediğinde, yüksek lisans/doktora mezunu olan kişilerin ilköğretim, lise, lisans mezunu olan kişilerden daha fazla ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda eğitim düzeyi arttıkça mental iyi oluşun arttığı söylenebilir. Anne eğitim durumu değişkenine göre mental iyi oluş puan ortalamaları incelenmiş ve lisans mezunu olan grubun ilköğretim mezunu olan gruptan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Demir ve arkadaşları (2018) yapmış oldukları çalışmada anne-baba eğitim düzeyindeki artışa bağlı olarak katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin de arttığını bildirmiştir. Duman ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada da anne-baba eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Mental İyi oluş, Güvenli Bağlanma, Kaygılı/Kararsız Bağlanma ve Utangaçlık sıfır ile bir yaş arası bakım verene göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Kaçınan Bağlanma puanları sıfır ile bir yaş arası bakım veren değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Diğer kişiler tarafından bakım verilen grubun babası tarafından bakım verilen gruptan daha fazla puan aldığı görülmüştür.

Mental İyi Oluş, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı/Kararsız Bağlanma ve Utangaçlık, ebeveyn tutumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Güvenli Bağlanma puanları ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Aşırı koruyucu anne-baba tutumu olan grubun hoşgörülü ve güven verici anne-baba tutumu olan gruptan, mükemmeliyetçi anne-baba tutumu olan grubun hoşgörülü ve güven verici anne-baba tutumu olan gruptan, baskıcı ve otoriter anne-baba tutumu olan grubun hoşgörülü ve güven verici anne-baba tutumu olan gruptan daha fazla puan aldığı görülmüştür. Berber Çelik (2018) tarafından yapılan çalışmada güvenli bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşu ve sosyal olarak güvende hissetmeyi anlamlı şekilde yordadığı sonucunu elde edilmiştir. Alanyazında yapılan bazı çalışmalarda güvenli bağlanmanın iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (Larson ve ark.,1996; Nickerson ve Nagle, 2005). Rice ve arkadaşları (1997) tarafından yapılan çalışmada ebeveyne bağlanma stillerinin sosyal açıdan yeterlilik ve iyi oluş düzeyinin önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Güvenli bağlanmanın iyi oluş düzeyini pozitif yönde etkilediği ve ruh sağlığı açısından olumlu ilişki oluşturduğu belirtilmiştir (La Guardia ve ark.,2000; Murdock ve Love, 2004).

SONUÇ

Yapılan bu çalışmada mental iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında orta düzey ve pozitif ilişki, mental iyi oluş ile kaçınan bağlanma arasında orta düzey ve negatif ilişki, mental iyi oluş ile kaygılı kararsız bağlanma arasında orta düzey ve negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre güvenli bağlanan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır.

Utangaçlık ile Mental İyi Oluş arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Utangaçlık ile Güvenli Bağlanma arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Utangaçlık ile Kaçınan Bağlanma arasında yüksek düzey ve pozitif ilişki, Utangaçlık ile Kaygılı Kararsız Bağlanma arasında yüksek düzey ve pozitif ilişki vardır.

Mental İyi Oluş, Güvenli Bağlanma ve Utangaçlık olarak birinci modeli incelediğimizde güvenli bağlanma, bağımlı değişkenimiz olan mental iyi oluşu değişimin %34'ünü açıklamaktadır. İkinci modelde aracı değişken utangaçlık ölçeği katılmış ve e warwick edinburgh mental iyi oluş ölçeğindeki puanındaki değişimin %3'ini açıkladığı görülmüştür. Güvenli bağlanma ve utangaçlığın, mental iyi oluştaki değişimin %37'sini açıkladıkları tespit edilmiştir. Aracı değişkenin modele eklenmesiyle güvenli bağlanma alt ölçeğinin beta değeri .59'dan .57'ye düşmüştür. Beta değerindeki düşüş ve dolaylı toplam etkinin alt ve üst sınır değerleri sıfırı içerdiği gözlemlenmiş ve aracı rollünün kısmi olduğu tespit edilmiştir.

Mental İyi Oluş, Utangaçlık ve Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı Kararsız Bağlanma cinsiyet değişkenine göre, medeni duruma göre, sınıf düzeyine göre, çocuk sırasına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada yaş ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Benzer şekilde sınıf değişkeni ile mental iyi oluş arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı görüldü.

Mental İyi Oluşun baba eğitim durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bulgular incelediğinde, yüksek lisans/doktora mezunu olan grubun ilköğretim, lise, lisans mezunu olan gruptan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anne eğitim durumu değişkenine göre mental iyi oluş puan ortalamaları incelenmiş ve lisans mezunu olan grubun ilköğretim mezunu olan gruptan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Mental İyi oluş, Güvenli Bağlanma, Kaygılı/Kararsız Bağlanma ve Utangaçlık sıfır ile bir yaş arası bakım verene göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Kaçınan Bağlanma puanları sıfır ile bir yaş arası bakım veren değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Diğer kişiler tarafından bakım verilen grubun babası tarafından bakım verilen gruptan daha fazla puan aldığı görülmüştür.

Mental İyi Oluş, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı/Kararsız Bağlanma ve Utangaçlık, ebeveyn tutumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Güvenli Bağlanma puanları ebeveyn tutumuna göre değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Aşırı koruyucu anne-baba tutumu olan grubun hoşgörülü ve güven verici anne-baba tutumu olan gruptan, mükemmeliyetçi anne-baba tutumu olan grubun hoşgörülü ve güven verici anne-baba tutumu olan gruptan, baskıcı ve otoriter anne-baba tutumu olan grubun hoşgörülü ve güven verici anne-baba tutumu olan gruptan daha fazla puan aldığı görülmüştür.

ÖNERİLER

Gelecek çalışmalar için daha farklı yaş gruplarında ve daha çok katılımcı ile gerçekleştirilecek çalışmaların yapılması önerilmektedir. Böylelikle araştırma kapsamı daha bir geniş kitleye hitap edecek ve alanyazına yeni bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında mental iyi oluş ve güvenli bağlanmayı bir arada inceleyen çok fazla araştırmaya rastlanılmamıştır. Aracı değişkeni olan utangaçlığın ise farklı değişkenler ile birlikte elde edilen araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bağlamda mental iyi oluş, güvenli bağlanma, utangaçlığı ele alan araştırma sayılarının artması farklı değişkenlerin incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Ele alınan çalışmada yaş, cinsiyet, ebeveyn eğitim düzeyi, 0-1 yaş arası bakım veren, medeni durum, algılanan ebeveyn tutumu vb. demografik değişkenler incelenmiştir. Gelecek çalışmalarda daha fazla demografik değişken olmasının araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini arttıracığı varsayılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2000). *Yaşamın Anlam ve Amacı* (Çev. Kamuran Şipal). İstanbul, Say Yayınları.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: Assessed in the strange situations. Hillsdale NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709.
- Ainsworth, M.D.S. (1978). Patterns of attachment. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, New Jersey. 31.
- Akkaya, M. (2010). Bağlanma Stilleri, Stresle Başa çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve İletişim Tarzlarının Boşanma Süreci Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arbona, C., & Power, T. G. (2003). Parental attachment, self-esteem, and antisocial behaviors among african american, european american, and mexican american adolescents. *Journal of Counseling Psychology*. 50:40–51.
- Asendorpf, J. B. (1987). Videotape reconstruction of emotions and cognitions related to shyness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 542.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stillерinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi Özeti.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Başer Şeker, G. (2009) Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Belizaire, L. S., & Fuertes, J. N. (2011). Attachment, coping, acculturative stress, and quality of life among Haitian immigrants. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 89-97.
- Benoit, D., Parker, K.C., Zeanah, C.H. (1997). Mothers' Representations Of Their Infants Assessed Prenatally: Stability And Association With Infants' Attachment Classifications. *J Child Psychol Psychiatry*, 38(3), 307-13.
- Berber Çelik, Ç. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.

- Bilge, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Ruh Sağlığı Belirleyicisi Olarak Bağlanma Stillerinin İncelenmesi, *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 1-18 .
- Boatwright, K. J., Lopez, F. G., Sauer, E. M., VanDerWege, A., & Huber, D. M. (2010). The influence of adult attachment styles on workers' preferences for relational leadership behaviors. *The Psychologist-Manager Journal*, 13(1), 1-14.
- Bouzenita, A. I., & Boulanouar, A. W. (2016). Maslow's hierarchy of needs: An Islamic critique. *Intellectual Discourse*, 24(1).
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. In *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger* (pp. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- (1980). Attachment and loss: Volume III: Loss, sadness and depression. In *Attachment and Loss: Volume III: Loss, Sadness and Depression* (pp. 1-462). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). The Guilford Press
- Cabak, H. (2002). *Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Master's thesis, İnönü Üniversitesi).
- Carducci, B. J. (2009). *The psychology of personality: Viewpoints, research, and applications*. John Wiley & Sons.
- Carducci, B. J., & Zimbardo, P. G. (1995). Are You Shy?: Well, you have lots of company. *Psychology Today-New York*, 28, 34-34.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of personality and social psychology*, 66(1), 127.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of personality and social psychology*, 41(2), 330.
- Chung, C. S., Nemecek, R. W., Larsen, I. J., & Ching, G. H. S. (1969). Genetic and epidemiological studies of clubfoot in Hawaii: general and medical considerations. *Human heredity*, 321-342.
- Clarke, S. G., & Haworth, J. T. (1994). 'Flow' experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85(4), 511-523.

- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644.
- Cowen, E. L. (1991). In Pursuit Of Wellness, *American Psychologist*, 46(4), 404–408.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of personality and social psychology*, 56(5), 815.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Çetinkaya, B. (2010) *Sağlıklı Bir Evlilik Sağlıklı Bir Aile: Ruhsal Açından Sağlıklı Aile Sağlıklı Çocuk*. Ankara, Empati Yayıncılık.
- (2010). *Utangaç- içe kapanık çocuklar. Ruhsal açıdan sağlıklı aile sağlıklı çocuk* (3. Baskı) içinde (148-149). Ankara: Pegem Yayınları.
- Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being, *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. & Diener, C.(1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and selfesteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.86
- (1996). Most People Are Happy, *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., & Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17(8), 304-324.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with lifescale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. M. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent Findings On Subjective Well-Being, *Indian Journal Of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, R., Diener, E. & Tamir, M. (2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Journal Article Expert*, Vol.133.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. ve Sanders, L. (2012). The Challenge Of Defining Wellbeing, *International Journal Of Wellbeing*, 2(3), 222-235.

- Doyle, A. B., Lawford, H., & Markiewicz, D. (2009). Attachment style with mother, father, best friend, and romantic partner during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 19(4), 690-714.
- Duman, N., Göksu, P., Köroğlu, C., & Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17
- Duyan, V., Kapısız, S. G., & Yakut, H. İ. (2013). The adaptation of fetal attachment inventory to Turkish with a group of pregnant women. *The Journal of Gynecology-Obstetrics and Neonatology*, 10(39), 1609-1614.
- Erkuş, A. (1994). Psikolojik Terimler Sözlüğü. Ankara: Emel Matbaacılık.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(3), 209-215.
- Erzen, E. (2015). *Üç boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği*. XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde basılan bildiri, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- (2016). Three dimensional attachment style scale. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(3), 01-21. doi: 10.17679/iuefd.17323631
- Fordham, K., & Stevenson-Hinde, J. (1999). Shyness, friendship quality, and adjustment during middle childhood. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 40(5), 757-768.
- Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77–114). The Guilford Press.
- George, C., & West, M. (1999). Developmental vs. social personality models of adult attachment and mental ill health. *British Journal of Medical Psychology*, 72(3), 285- 303.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 113-128.
- Goss, K., Gilbert, P., & Allan, S. (1994). An exploration of shame measures—I: The other as Shamer scale. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 713-717.
- Göcen, G. (2012). Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi : Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7, 97-130.
- Gökçe, E. (2002). İlköğretim Öğrencilerinin Görüşlerine Göre Öğretmenlerin Etkililiği, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35, 1-2.

- Greenberg, M. T., Seigal, J. M. & Leitch, C. J. (1983). The Nature And Importance Of Attachment Relationships To Parents And Peers During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 12: 373-386.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 67(3), 430.
- Gültekin, F. ve Arıncıoğlu, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Sosyal Bağlılık İlişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 373-384.
- Gündoğan, M. (2015). Eşlerin bağlanma tarzları ile çift uyum düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılması, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, Eskişehir.
- Gürkan, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *NWSA-Education Sciences*, 9(1), 18-35.
- Hamarta, E. (2004). Bağlanma Teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14 (1), 53-66.
- (2004). Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora tezi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Selçuk Üniversitesi. URI: <http://hdl.handle.net/123456789/4721> adresinden erişilmiştir.
- Hawkins, A. C., Howard, R. A., & Oyeboode, J. R. (2007). Stress and coping in hospice nursing staff. The impact of attachment styles. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 16(6), 563-572.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79.
- Henderson, L., & Zimbardo, P. (1998). Encyclopedia of mental health. *San Diego*.
- Hortaçsu, N. (1991). İnsan İlişkileri. Ankara: İmge Kitapevi.
- Hyson, M. C., & Van Trieste, K. (1987). *The shy child*. ERIC Clearinghouse.
- Janssen, C. G. C, Schuengel, C. ve Stolk, J. (2002) Understanding challengingbehaviour in people with severe and profound intellectual disability: A stressattachment model. *Journal of Intellectual Disability Research*, 46(6) 445-453.

- Johnson, J. M., Petzel, T. P., & Johnson, J. E. (1991). Attributions of shy persons in affiliation and achievement situations. *The Journal of psychology*, 125(1), 51-58.
- Jones, W. H., Briggs, S. R., & Smith, T. G. (1986). Shyness: conceptualization and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 51(3), 629.
- Kardas, D. (2020). The Effect of Shyness on Speaking Skills of Foreign Students Learning Turkish. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(2).
- Kart, M. (2002). Some cognitive processes connection adult attachment styles: A study of the health care personel. *Unpublished PhD Dissertation, Ankara University, Institute of Social Sciences*.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2):137-146
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115
- Kenny, M. E. & Gallagher, L. A. (2002). Instrumental and social/relational correlates of perceived maternal and paternal attachment in adolescence. *Journal of Adolescence*, 25(2):203-219.
- Kenny, M. E., Moilanen, D. L., Lomax, R. & Brabeck, M. M. (1993). Contributions of parental attachments to view of self and depressive symptoms among early adolescents, *Journal of Early Adolescence*. 13: 408-430.
- Keyes C. L., Dhingra S. S. and Simoes E. J. (2010). Change in Level of Positive Mental Health as A Predictor of Future Risk of Mental Illness. *American Journal of Public Health*. 100(12), 2366–2371.
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2). 207-222.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kaplan, B. (2012). Ergenlerde Bağlanma Ve Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J., Grebb, J.A. (1994). Synopsis of Psychiatry. Baltimore Maryland: 161-165.

- Kılınçoğlu, B. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık İle Mental İyi Oluşun İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kobak, R. R., Sudler, N., & Gamble, W. (1991). Attachment and depressive symptoms during adolescence: A developmental pathways analysis. *Development and psychopathology*, 3(4), 461-474.
- Koç, F. C. (2019). Ergenlerin ebeveynlerine bağlanma düzeyi ile mental iyi oluş, benlik saygısı ve akran ilişkilerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). *Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23).
- Kozanoğlu, T. (2006). The effect of social skills education program of being able to cope with shyness on level of adolescents' shyness. *Unpublished Master's Thesis, Çukurova University Institute of Social Sciences, Adana*.
- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kurguları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 2(1), 86-94.
- La Guardia, R., Couchman, C., & Deci, E. (2000). Within-person variation a security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384.
- Larson, R., Richards, M., Moneta, G., Holmbeck, G., & Duckett, E. (1996). Changes in adolescent's daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, 32, 744-754.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239.
- Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? . *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Ma, C. Q. & Huebner, E. S. (2008). Attachment Relationships And Adolescents' Life Satisfaction: Some Relationships Matter More To Girls Than To Boys. *Psychology in the Schools*. 45(2):177-190.
- McCrea, K. (2009). Mental Well-Being. *Neurodiversity in Higher Education: Positive Responses to Specific Learning Differences* (D. Pollak, Ed.). USA: John Wiley & Sons, 195- 217.

- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events, In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). The Guilford Press.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of personality and social psychology*, 64(5), 817.
- Morgan, C.T. (1991). Psikolojiye Giriş: Ders Kitabı. Çev. H.Ü. Psikoloji Bölümü. Yayın sorumlusu: Sirel Karakaş. Ankara: Meteksan
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, c. 3, sa. 3, s. 553-70.
- Morsünbül, Ü. (2011). Ergenlikte Özerkliğin Ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Murdock, T.B., & Love, K.M. (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.
- Myhr G, Sookman D, Pinard G (2004) Attachment security and parental bonding in adults with obsessive-compulsive disorder: a comparison with depressed outpatients and healthy controls. *Acta Psychiatr Scand*, 56: 109-447
- Nickerson, A., & Nagle, R. (2005). Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *Journal of Early Adolescent*, 25, 223-249.
- Özden, Y. (2002). *Eğitimde yeni değerler*. Ankara: Pegem A Yayıncılık
- Öztürk, E., & Özmen-Kaymak, S. (2011). Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanım davranışlarının, kişilik tipi, utangaçlık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1785-1808.
- Pancaroglu, S. (2007). *The relationships of attachment styles and conflict behaviors among male and female university students* (Master's thesis).
- Paulhus, D. L., Duncan, J. H., & Yik, M. S. (2002). Patterns of shyness in East-Asian and European-heritage students. *Journal of Research in Personality*, 36(5), 442-462.
- Peterson, C. (1988). Explanatory style as a risk factor for illness. *Cognitive Therapy and Research*, 12, 117–130.
- Piaget, J. (1951). 6. *Principal Factors Determining Intellectual Evolution from Childhood to Adult Life* (pp. 154-175). Columbia University Press.
- Pines*, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress*, 18(1), 66-80.

- Priel, B., & Shamai, D. (1995). Attachment style and perceived social support: Effects on affect regulation. *Personality and Individual Differences*, 19(2), 235-241.
- Raja, S. N., McGee, R. & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21,471– 485.
- Rice, K.G., Cunningham, T.J., & Young, M.B. (1997). Attachment to parents, social competence, and emotional well-being: A comparison of Black and White late adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 89-101.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being, *Annu. Rev. Psychol.*, 52(1), 141–66.
- (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- 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.
- Satici, B., & Deniz, M. E. (2020). External shame, loneliness, psychological distress, and well-being: insights from the Turkish adaptation of the Other as Shamer Scale-2. *Current Issues in Personality Psychology*, 8(2), 154-167.
- Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., Kosky, R. J., & Rey, J. M. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and wellbeing. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-814.
- Saymaz, İ. (2003). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Schindler, A., Thomasius, R., Petersen, K., & Sack, P. M. (2009). Heroin as an attachment substitute? Differences in attachment representations between opioid, ecstasy and cannabis abusers. *Attachment & human development*, 11(3), 307-330.
- Schwarz, N. ve Strack, F. (1999). Reports Of Subjective Well-Being: Judgmental Processes And Their Methodological Implications, In D. Kahneman, E. Diener Ve N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The Foundations Of Hedonic Psychology*, 61–84, Russell Sage Foundation.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.

- Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68–99). Yale University Press.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Campbell, L., Tran, S., & Wilson, C. L. (2003). Adult attachment, the transition to parenthood, and depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 84(6), 1172.
- Sperling, M. B., & Berman, W. H. (Eds.). (1994). *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*. Guilford Press.
- Surcinelli, P., Rossi, N., Montebanocci, O., & Baldaro, B. (2010). Adult attachment styles and psychological disease: Examining the mediating role of personality traits. *The Journal of psychology*, 144(6), 523-534.
- Sümer, N., & Güngör, D. (2000). The relationship between anxiety and avoidance dimensions of adult attachment and affective aspects of the self. In *The 2nd International Conference on Personal Relationships, Date: 2000/06/01-2000/06/01, Location: Brisbane, Australia*.
- Şahin, E. E., & Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinde utangaçlık: Benlik saygısı ve kişilerarası yetkinlik değişkenlerinin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41).
- Tekkurşun, D. G., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., & Adnan, K. A. N. (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği (eskmö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 95-106.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): *Development and UK validation. Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. doi:10.1186/1477-7525-5-63
- Terzi, Ş ve Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma Stilleri Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31).
- . (2009). The predictive power of attachment styles on subjective well being and coping with stress of university students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Thompson, R.A. (2002). Attachment theory and research. *Child and Adolescent Psychiatry*, 3.baskı, Lewis M(Ed.) Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, 164-172.
- Ventegodt, S., Merrick, J., & Andersen, N. J. (2003). Quality of life theory I. The IQOL theory: an integrative theory of the global quality of life concept. *The Scientific World JOURNAL*, 3, 1030-1040.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.

- Weatherbee, T. G., Dye, K., & Mills, A. J. (2005). The Paradox of Management Education. *Proceedings of the Administrative Sciences Association of Canada*, 28, 31.
- Werner, E. E., & Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press
- Wilkinson, R. B. (2004). The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 33(6), 479- 493.
- Wilkinson, R. B., & Walford, W. A. (2001). Attachment and personality in the psychological health of adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31(4), 473- 484.
- Yavuz, B. (2019). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık Ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Zimbardo, P. G., Pilkonis, P., & Norwood, R. (1977). *The Silent Prison of Shyness*. Stanford Univ Ca Dept Of Psychology.
- Zeanah, C.H., Boris. N.W., Larrieu. J.A. (1997). Infant Development And Developmental Risk: A Review Of The Past 10 Years J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 36(2), 165-78.

EKLER

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ VE MENTAL İYİ OLUŞ: UTANGAÇLIĞIN ARACILIK ROLÜ'NE İLİŞKİN ANKET FORMU

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Ad/Soyad Muhammet Vasfi Şahin

Kaç Yaşındasınız?:

Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

Sınıfınız: ()1. Sınıf ()2.Sınıf ()3.Sınıf ()4.Sınıf

Ailede kaçınıcı çocuksunuz: ()İlk ()İkinci ()Üçüncü ()Dördüncü ve üzeri

Babanızın eğitim durumu: ()Okur-yazar değil ()Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul ()Lise () Lisans ()Yüksek lisans/Doktora

Annenizin eğitim durumu: ()Okur-yazar değil ()Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul ()Lise ()Lisans ()Yüksek lisans/Doktora

Anne ile baba: () Evli ()Boşanmış ya da ayrı

0-1 Yaş arasında bakımınızı kim yapmış: () anne () baba () bakıcı () anne-baba ()diğer

Algıladığınız anne/ baba tutumunuz nedir? : hoşgörülü ve güven verici anne-baba tutumu () aşırı koruyucu anne- baba tutumu () mükemmeliyetçi anne- baba tutumu () baskıcı ve otoriter anne-baba tutumu () reddedici anne-baba tutumu ()kararsız ve dengesiz anne- baba tutumu

EK-2 Mental İyi Oluş Ölçeği

Mental İyi Oluş İle İlgili Sorular	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.					
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum					
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.					
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyimdir.					
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.					
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.					
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.					
8. Kendimden memnunum.					
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyordum.					
10. Kendime güveniyorum.					
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum					
12. Sevildiğimi hissediyorum					
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim					
14. Neşeli hissediyorum					

EK-3 Utangaçlık Ölçeği

Utangaçlıkla İle İlgili Sorular	Hiç	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle	Katılıyorum
1. İyi tanımadım kişilerle birlikte iken kendimi tedirgin hissedirim							
2. Toplumsal ilişkilerde hiç rahat değilim							
3. Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir.							
4. Arkadaş toplantıları ve diğer sosyal etkinliklerde genellikle rahat değilimdir.							
5. Başkalar ile birlikteyken konuşacak uygun konuları bulmakta güçlük çekerim							
6. Yeni girdiğim bir ortamda utangaçlığımı yenmek uzun zaman alır.							
7. Yeni tanıştığım insanlara doğal davranmakta güçlük çekerim.							
8. Yetkili bir kişi ile konuşurken kendimi gergin hissedirim							
9. Sosyal yeterliliğim konusunda kuşkularım var.							
10. Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir.							
11. Sosyal ortamlarda kendimi baskı altında hissedirim.							
12. Tanımadığım kişilerle konuşmak bana güç gelir.							
13. Karşı cinsten kişilerle birlikte iken daha utangaç olurum							
14. Topluluk önünde konuşmakta güçlük çekerim.							
15. Kalabalıkta herkesin bakışlarını üzerimde hissetmekten rahatsız olurum.							
16. Başkalarının yanında hata yapmaktan çekinirim.							
17. Birisinden bir şey Ödünç isterken güçlük çekerim.							
18. Tek başıma alışverişe gitmekten çekinirim							
19. Başkalarına duygularımı açıklamakta güçlük çekerim.							
20. Birisine ödünç verdiğim bir şeyi geri istemekten çekinirim.							

EK-4 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

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

Anket çalışmasına verdiğiniz cevaplar için teşekkür ederim.

EK-5-Ölçek İzinleri

Ölçek kullanım izni Gelen Kutusu ☆

M M.Vasfi Sahin 23.03.2021
Alıcılar: [REDACTED] ↩ ⋮

Merhaba hocam iyi günler mental iyi oluş ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanabilir miyim?

G gökay keldal 23.03.2021
Alıcılar: ben ↩ ⋮

Ölçeği kullanabilirsiniz ölçeğe ilişkin bilgiler makalede mevcut.
İyi çalışmalar.

Arş.Gör. Gökay KELDAL
Ömer Halisdemir Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
RPD Anabilim Dalı
Niğde.

Research Assistant Gökay KELDAL
Niğde Ömer Halisdemir University
Faculty of Education
Department of Psychological Counseling and
Guidance
Niğde- Turkey

Utangaçlık Ölçeği Gelen Kutusu ☆

M M.Vasfi Sahin 2.11.2021
Alıcılar: [REDACTED] ↩ ⋮

Hocam merhaba utangaçlık ölçeğinizi kullanabilir miyim izniniz olursa?

A abide gungor 3.11.2021
Alıcılar: ben ↩ ⋮

Merhaba,Sayın Şahin.Çalışmanızda "Utangaçlık Ölçeği"ni kullanabilirsiniz.Ölçeği ve ilgili bilgileri.PDR Dergisi 2001 Mart sayısında bulabilirsiniz.Çalışmanızla ilgili bilgi verirseniz memnun olurum (Tez,Proje,Ödev vb).
İyi çalışmalar.

Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği Gelen Kutusu ☆

M M.Vasfi Sahin 24.05.2021
Alıcılar: [REDACTED] ↩ ⋮

Hocam merhaba kolay gelsin. Ben pdr mezunuyum ve yüksek lisans yapıyorum tez dönemindeyim de sizin üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinizi kullanabilir miyim izniniz olursa. İyi günler dilerim.

E evren erzen 26.05.2021
Alıcılar: ben ↩ ⋮

Vasfi Bey merhabalar

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ölçekle ilgili psikometrik özellikler makalede yer alıyor. Ölçek maddeleri ise makalenin sonunda bulunuyor. Ayrıca yardımcı olabileceğim bir konu olursa bana ulaşabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

İyi çalışmalar

Dr. Evren ERZEN

ÖZGEÇMİŞ

İsim Soy İsim

Muhammet Vasfi ŞAHİN

Meslek

Psikolojik danışman ve rehber öğretmen

Eğitim Bilgileri

- İstanbul Sabahattin Zaim üniversitesi pdr yüksek lisans tezli [2020-2022]
- Girne Amerikan Üniversitesi PDR [2014-2018]
- Üsküdar Anadolu İmam Hatip Lisesi [2009-2013]
- Nurettin Topçu İlköğretim Okulu [2001-2009]

Seminerler ve Kurslar

- Kişisel Gelişim Zirvesi - Girne Merit Park Kongre Merkezi 2017
- İlber Ortaylı İle Kıbrıs Liderlik Zirvesi - Merit Park Hotel & Casino 2018

İş Deneyimleri

- Sadık Yamanoğlu Özel Eğitim Kurumları
16/10/2019-28/02/2021