

**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**



**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN  
BAĞLANMA STİLLERİ İLE BELİRSİZLİĞE  
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Ülkiye Betül BİRGÜL**

Danışman

**Dr. Öğr. Üyesi Elif ÜNAL**

**SAMSUN  
2023**

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi?

Evet ☒ (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır ☐

13 /02 / 2023  
Ülkiye Betül BİRGÜL

## TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

**Tez Başlığı :** BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 14.12.2022 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 13

Tek kaynak oranı : % 3 çıkmıştır.

13 /02 / 2023  
Dr. Öğr. Üyesi Elif ÜNAL

## ÖZET

### BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ülkiye Betül BİRGÜL

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans, Ocak/2023

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Elif ÜNAL

Endüstriyel toplumun ortaya çıkmasıyla birlikte meydana gelen toplumsal yapının değişim ve dönüşümü insan gelişim süreçlerini de etkilemiştir. Kültürden kültüre değişmekle birlikte özellikle Batılı toplumlarda yetişkinliğe geçiş işaretleri daha ileriki yaşlara taşınmış ve beliren yetişkinlik adıyla ergenlik ve yetişkinlik arasında yeni bir dönem tanımlanmıştır. Değişkenliğin ve belirsizliğin çok yoğun olduğu bu dönemin ülkemizde varlığı bilinmekle birlikte çok fazla çalışılmamış yeni bir alandır. Beliren yetişkinler, belirsizliğin getirdiği durumlar karşısında daha dezavantajlı konumdadırlar. Belirsizliğin tolere edilmediği durumlarda bireylerin kaygı seviyelerinde artış olacağından psikolojik iyi oluşları da etkilenecektir. Belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalma görülecektir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş bireylerin kalıcı eğilimlerinden etkilenmektedir. Biyolojik bir yönü olan ve çocuklukta bakım verenle kurulan bağ temelinde gelişen yetişkin bağlanması, kişinin yaşamını pek çok açıdan şekillendirmektedir. Dolayısıyla mevcut araştırmanın amacı bağlanma stillerine bağlı olarak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşlarını incelemektir. Çalışılacak örneklem, olasılığa dayanmayan örneklem türlerinden bulabildiğini örneklem yöntemiyle oluşturulmuştur. Araştırma örneklemini 19-26 yaş arası beliren yetişkin dönemindeki 460 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi kullanılarak sosyal medya platformları aralığıyla online anket linki kullanılarak veriler toplanılmıştır. Veri analizi SPSS-22 programı ile yapılmıştır. Bulgulara bakıldığında güvenli bağlanma psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır. Korkulu bağlanma diğerleriyle olumlu ilişkileri negatif yönde anlamlı olarak yordarken; ileriye yönelik kaygıyı ve engelleyici kaygıyı pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır. Kayıtsız bağlanma diğerleriyle olumlu ilişkileri ve bireysel gelişimi negatif yönde anlamlı olarak yordarken; özerkliği, ileriye yönelik kaygıyı ve engelleyici kaygıyı pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır. Saplantılı bağlanma çevresel hâkimiyeti ve özerkliği negatif yönde anlamlı olarak yordarken; ileriye yönelik kaygıyı ve engelleyici kaygıyı pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır. Demografik değişkenlere göre de anlamlı farklılıklar olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Bağlanma stilleri, Psikolojik iyi oluş, Beliren yetişkinlik, Belirsizliğe tahammülsüzlük

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES, TOLERANCE FOR UNCERTAINTY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEINGS

Ülkiye Betül BİRGÜL

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Psychology

Master, January/2023

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Elif ÜNAL

The change and transformation of the social structure that occurred with the emergence of the industrial society also affected the human development processes. Although it changes from culture to culture, especially in Western societies, the signs of transition to adulthood have been carried to later ages and a new period has been defined between adolescence and adulthood with the name of emerging adulthood. Although the existence of this period, in which variability and uncertainty is very intense, is known in our country, it is a new area that has not been studied much. Emerging adults are more disadvantaged in the face of uncertainty. In cases where uncertainty is not tolerated, individuals' anxiety levels will increase and their psychological well-being will also be affected. Individuals who cannot tolerate uncertainty will experience a decrease in their psychological well-being. However, psychological well-being is affected by the permanent tendencies of individuals. Adult attachment, which has a biological aspect and develops on the basis of the bond established with the caregiver in childhood, shapes a person's life in many ways. Therefore, the aim of the present study is to examine the intolerance of uncertainty and psychological well-being of individuals in adulthood that appear depending on their attachment styles. The sample to be studied was created with the sampling method, which could be found among the non-probability sampling types. The research sample consists of 460 people in the emerging adult period between the ages of 19-26. Data were collected using an online survey link from social media platforms by using Personal Information Form, Psychological Well-Being Scales, Intolerance of Uncertainty Scale and Relationship Scales Questionnaire as data collection tools. Data analysis was done with SPSS-22 program. Considering the findings, secure attachment predicted all sub-dimensions of psychological well-being positively and significantly. While fearful attachment predicted positive relationships with others in a negative way; predicted prospective anxiety and inhibitory anxiety positively and significantly. Indifferent attachment negatively predicted positive relationships with others and individual development; It predicted autonomy, prospective anxiety and inhibitory anxiety positively and significantly. While preoccupied attachment predicted environmental dominance and autonomy negatively; predicted prospective anxiety and inhibitory anxiety positively and significantly. Significant differences were also observed according to demographic variables. The findings were discussed in the light of the related literature.

**Keywords:** Attachment styles, Psychological well-being, Intolerance of uncertainty, Emerging adulthood.

## ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Öncelikle tez süreci boyunca desteğini hiçbir zaman esirgememiş, özveriyle bizi ilmek ilmek işleyen ve yolumuzu aydınlatan, destekleriyle süreci kolaylaştırıp bilişsel yükümüzü hafifleten tez hocam Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Eğitim öğretim hayatım boyunca beni bu noktalara getirmek için çaba göstermiş tüm öğretmenlerime teşekkür ederim. Psikolog kimliğimin ve bakış açımın oluşmasında büyük katkıları olan Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölümü hocalarına teşekkür ederim.

Eğitim ve öğretime verdiği önem, öğrenim hayatımın meşalesi oldu. Çalışma hırsları ve azmin benim için her zaman bir örnekti. "Kız çocukları niye okusun? Hiç gerek yok." denilen bir dönemde ve çevrede tüm kaynaklarıyla bizi okuttuğun için sana minnettarım baba. Çevremdeki insanlarla nasıl iletişim kuracağımı senden öğrendim anne. İnsanlara karşı hoşgörün, yardımseverliğin, merhametin, anlayışın, sevgin benim hiçbir zaman erişemeyeceğim bir boyutta. Dünyanın tüm kötülüklerine karşı senin bakış açınla bakarak, daha güzel bir dünya görebiliyorum ve insancıl bir bakış açısına sahip olabiliyorum. Bana yaşanabilir bir dünya bakışı sunduğun için, özveriyle büyütüp insanca yaşamamanın ne demek olduğunu öğrettiğin için çok teşekkür ederim anne. Bir kardeşe sahip olan arkadaşla çok da ihtiyaç duymaz. Kavga etmeyi de sevmeyi de aynı anda öğrendiğim, çocukluğumun oyun arkadaşı kardeşim Edanur, senin güçlü duruşun beni her zaman daha güçlü hissettiriyor. Yapamam dediğim durumlar seninle birlikte çok daha kolaylaşıyor. Birlikte büyümek hep keyif doluydu. Diğer kardeşim Muhammet Furkan senin güler yüzün benim dünyamın gülen yüzü, sadece seni seviyor olmak bile benim için mutluluk kaynağı. Mücadelen ve pozitifliğin beni harekete geçiren bir güç oldu. İkinci de teşekkürlerimi sunuyorum. Hayatımdaki her zorlukta yanımda olan, beni her zaman sevip destekleyen, koşulsuz ve yargılamadan dinleyen, sevincimi, üzüntümü, öfkemi paylaştığım canım ailem babam Abdulkerim Birgül, annem Destegül Birgül, kardeşlerim Edanur Birgül ve Muhammet Furkan Birgül'e tekrardan teşekkür ederim.

Azmini, mücadelesini, hırsları örnek aldığım babam Ahmet Güven'e; her konuşmamızda yeni bir şeyler öğrendiğim, bilgilendiğim annem Cavidan Güven'e, abim Ömer Güven ve eşi Esra Güven'e teşekkürlerimi sunuyorum. Her zaman ailenin bir parçasıymış gibi hissettirdiniz ve desteklerinizle yükümü hem maddi hem manevi

hafiflettiniz. Tüm tez sürecimde yaratıcı fikirlerle ufkumu açtınız ve pes ettiğim yerden yeniden ayağa kalkmamı sağladığınız. Hepsi için ayrı ayrı teşekkür ederim.

Tez sürecini birlikte yaşadığımız ve sürekli halledeceğimiz deyip birbirimizi gaza getirdiğimiz yüksek lisans sınıf arkadaşım İlhan'a teşekkürlerimi sunuyorum. Bilmediğim yerlerde her zaman yardım ve destekçim oldu. Hevesi ve çalışma azmi benim için hep bir örnek oldu. Bununla birlikte değer verdiğim, değer gördüğüm sevgili arkadaşlarım tezin tüm aşamalarında her birinizin aşikâr olan olmayan izleri var. Sizden aldığım destek benim sürecimi kolaylaştırdı. İyi-kötü ruh hallerimi paylaşan tüm arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak tüm şansımı onunla kullandığımı düşündürten en iyi yol arkadaşım, sevinç kaynağım, hayat eşim Oğuzhan Güven'e teşekkür ederim. Umut ışığıyla yolumu aydınlattığın, beni bıraktığım yerden yeniden kaldırdığın için ve tüm bunların ötesinde sadece varlığın için sana minnettarım.

Ülkiye Betül BİRGÜL

# İÇİNDEKİLER

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| TEZ KABUL VE ONAYI .....                                                            | i         |
| BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI .....                                                | ii        |
| TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI .....                                          | ii        |
| ÖZET .....                                                                          | iii       |
| ABSTRACT .....                                                                      | iv        |
| ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR .....                                                             | v         |
| İÇİNDEKİLER .....                                                                   | vii       |
| SİMGELER VE KISALTMALAR .....                                                       | ix        |
| ŞEKİLLER DİZİNİ .....                                                               | x         |
| TABLolar DİZİNİ .....                                                               | xi        |
| <b>1. GİRİŞ .....</b>                                                               | <b>1</b>  |
| 1.1. Araştırma Konusu .....                                                         | 1         |
| 1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....                                              | 2         |
| 1.3. Araştırma Problemleri .....                                                    | 2         |
| 1.4. Sayıtlar .....                                                                 | 3         |
| <b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....</b>                                                   | <b>4</b>  |
| 2.1. Bağlanma Stilleri .....                                                        | 4         |
| 2.1.1. Bağlanma Kavramı ve Tanımı .....                                             | 4         |
| 2.1.2. Bağlanma Kuramları .....                                                     | 8         |
| 2.1.3. Bağlanma Stillerine İlişkin Dünyada Yapılan Çalışmalar .....                 | 19        |
| 2.1.4. Bağlanma Stillerine İlişkin Türkiye’de Yapılan Çalışmalar .....              | 20        |
| 2.2. Beliren Yetişkinlik Dönemi .....                                               | 21        |
| 2.2.1. Arada Kalmış Dönemi, Gelişimsel Açından Yeniden Adlandırma .....             | 21        |
| 2.2.2. Literatürdeki Diğer Benzer Kavramlardan Ayrılma Süreci .....                 | 23        |
| 2.2.3. Beliren Yetişkinliğin Tarihsel Gelişimi .....                                | 25        |
| 2.2.4. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Özellikleri .....                 | 26        |
| 2.2.5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik Sağlığı .....          | 27        |
| 2.2.6. Dünyada Beliren Yetişkinlik Dönemi .....                                     | 28        |
| 2.2.7. Türkiye’de Beliren Yetişkinlik .....                                         | 30        |
| 2.3. Psikolojik İyi Oluş .....                                                      | 31        |
| 2.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Kuramsal Çerçevesi .....                               | 32        |
| 2.3.2. Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları .....                                  | 34        |
| 2.3.3. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Dünyada Yapılan Çalışmalar .....                | 37        |
| 2.3.4. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Türkiye’de Yapılan Çalışmalar .....             | 40        |
| 2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük .....                                              | 41        |
| <b>3. YÖNTEM .....</b>                                                              | <b>48</b> |
| 3.1. Örneklem .....                                                                 | 48        |
| 3.2. Veri Toplama Araçları .....                                                    | 49        |
| 3.2.1. Kişisel Bilgi Formu .....                                                    | 49        |
| 3.2.2. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri .....                                          | 49        |
| 3.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği .....                                     | 50        |
| 3.2.4. İlişki Ölçekleri Anketi .....                                                | 51        |
| 3.3. İşlem .....                                                                    | 52        |
| 3.4. Verilerin Analizi .....                                                        | 53        |
| <b>4. BULGULAR .....</b>                                                            | <b>55</b> |
| 4.1. Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici Özellikleri .....                        | 55        |
| 4.2. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Değişkenler Açısından Farklılıkları ..... | 55        |
| 4.2.1. Araştırma Değişkenlerinde Cinsiyet Farklılıkları .....                       | 56        |
| 4.2.2. Araştırma Değişkenlerinde İlişki Düzeyine göre Farklılıklar .....            | 58        |
| 4.2.3. Araştırma Değişkenlerinde Öğrenim Durumuna göre Farklılıklar .....           | 60        |
| 4.2.4. Araştırma Değişkenlerinde İşte Çalışma Durumuna göre Farklılıklar .....      | 63        |
| 4.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....                 | 65        |
| 4.4. Hiyerarşik Regresyon Analizi .....                                             | 70        |

|                                                                                                        |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlişkili Faktörler .....                                        | 70         |
| 4.4.2. Psikolojik İyi Olma ile İlişkili Faktörler .....                                                | 72         |
| <b>5. TARTIŞMA .....</b>                                                                               | <b>78</b>  |
| 5.1. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Değişkenler Açısından Farklılıklarına İlişkin Bulgular ..... | 78         |
| 5.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulgular .....                 | 81         |
| 5.3. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular .....                                                        | 84         |
| 5.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlişkili Faktörlere İlişkin Bulgular.....                       | 84         |
| 5.3.2. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Faktörlere İlişkin Bulgular.....                                 | 85         |
| 5.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler .....                                                     | 90         |
| 5.5. Araştırmanın Güçlü Yanları.....                                                                   | 92         |
| 5.6. Klinik Çıkarımlar ve Öneriler .....                                                               | 92         |
| <b>6. SONUÇ .....</b>                                                                                  | <b>96</b>  |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>                                                                                  | <b>98</b>  |
| <b>EKLER .....</b>                                                                                     | <b>108</b> |
| <b>ÖZ GEÇMİŞ.....</b>                                                                                  | <b>117</b> |



## SİMGELER VE KISALTMALAR

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| BG   | : Bireysel Gelişim                   |
| BTÖ  | : Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği |
| ÇH   | : Çevresel Hâkimiyet                 |
| DOI  | : Diğerleriyle Olumlu İlişkiler      |
| EK   | : Engelleyici Kaygı                  |
| İA   | : İlişki Anketi                      |
| İÖA  | : İlişki Ölçekleri Anketi            |
| İYK  | : İleriye Yönelik Kaygı              |
| ÖK   | : Öz Kabul                           |
| PİÖÖ | : Psikolojik İyi Olma Ölçekleri      |
| YA   | : Yaşam Amacı                        |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 2.1. Dörtlü Bağlanma Modeli .....                                    | 16 |
| Şekil 2.2. Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları ve Teorik Temelleri ..... | 34 |



## TABLolar DİZİNİ

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimleyici İstatistikler..... | 48 |
| Tablo 3.2. Araştırma Değişkenlerinin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları .....            | 53 |
| Tablo 4.1. Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici Özellikleri .....                      | 55 |
| Tablo 4.2. Cinsiyet ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları.....                   | 56 |
| Tablo 4.3. Cinsiyet ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları .....                      | 57 |
| Tablo 4.4. Cinsiyet ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Alt Boyutları.....                 | 58 |
| Tablo 4.5. İlişki Durumu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları.....              | 59 |
| Tablo 4.6. İlişki Durumu ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları.....                  | 59 |
| Tablo 4.7. İlişki Durumu ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Alt Boyutları.....            | 60 |
| Tablo 4.8. Öğrenim Durumu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları.....             | 61 |
| Tablo 4.9. Öğrenim Durumu ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları .....                | 62 |
| Tablo 4.10. Öğrenim Durumu ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Alt Boyutları.....          | 62 |
| Tablo 4.11. İşte Çalışma Durumu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları .....      | 63 |
| Tablo 4.12. İşte Çalışma Durumu ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları .....          | 64 |
| Tablo 4.13. İşte Çalışma Durumu ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Alt Boyutları .....    | 65 |
| Tablo 4.14. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....               | 69 |
| Tablo 4.15. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlişkili Faktörler .....                    | 71 |
| Tablo 4.16. Psikolojik İyi Olma ile İlişkili Faktörler.....                             | 75 |

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Araştırma Konusu

Endüstriyel toplumların ortaya çıkması sonucu toplumsal yapının değişim ve dönüşümü, insan gelişim süreçlerini de etkilemiştir. Kültürden kültüre değişmekle birlikte yetişkinliğe geçiş işaretleri olan okulu bitirme, evden ayrılma, tam zamanlı ve sürekli bir işe başlama, evlenme ve ana-baba olma durumlarının günümüzde daha ileri yaşlarda ortaya çıktığı görülmektedir (Galambos ve Martinez, 2007). Bireylerin ergenlik döneminden çıkıyor olmalarına rağmen yetişkinliğin ölçütlerini tam olarak karşılayamamaları Arnett'in *beliren yetişkinlik* adı altında, insan gelişiminde yeni bir dönem tanımlamasına sebep olmuştur (Arnett, 1994). Bu dönem 18-25 yaş arası dönemi kapsamakta ve kimlik arayışı, istikrarsızlık (değişkenlik), kendine odaklanma, arada kalmışlık ve sonsuz olanaklara sahip olma gibi özelliklerle kendini göstermektedir (Arnett, 2014). Türkiye'de özellikle kentsel alanlarda, 19-26 yaş arası kişilerde beliren yetişkinlik döneminin varlığından söz edilmektedir (Çok ve Atak, 2015). Geçiş dönemlerinde insanların belirsizliklerle mücadele etme durumu daha fazla ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla beliren yetişkinler, belirsizliğin getirdiği durumlara karşı çok daha fazla dezavantajlı konumdadırlar. Belirsizliğin tolere edilemediği durumlarda bireylerin kaygı seviyelerinde artış olacağından (Buhr ve Dugas, 2009), psikolojik iyi oluşları da etkilenecektir (Erguvan, 2015). Belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalma görülecektir (Geçgin ve Sahranç, 2017). Bununla birlikte psikolojik iyi oluş bireydeki kalıcı eğilimlerden etkilenmektedir (Costa vd., 1987). Biyolojik bir yönü olan ve çocuklukta bakım verenle kurulan bağ temelinde gelişen yetişkin bağlanması, kişinin yaşamını pek çok açıdan şekillendirmektedir. Bağlanma ilk olarak Bowlby tarafından çocuklar üzerinde açıklanmış ve güvenli, kaygılı/kararsız ve kaygılı/kaçıncı olmak üzere üç başlık altında toplanmıştır (Bowlby, 1969). Bağlanma aslında yaşam boyu sürmektedir ve ilerleyen çalışmalar çocukluk bağlanması temelinde yetişkin bağlanmasını ortaya koymuştur (Shaver ve Hazan, 1988). Sonrasında Bartholomew ve Horowitz (1991) dördümlü bağlanma modelini öne sürmüştür. Mevcut araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stilleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında nasıl bir ilişkilerin olduğunun incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu psikolojik faktörlerde, belirlenen demografik değişkenler

(cinsiyet, işe girip girmeme, ilişki durumu, yaş ve eğitim durumları gibi) açısından ne gibi farklılıklar olduğu da incelenecektir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Beliren yetişkinlik, ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında yer alan insan gelişiminde yeni bir dönemdir. Türkiye’de 19-26 yaş arası kişilerde bu dönemin varlığından söz edilmektedir (Çok ve Atak, 2015). Bireyler, geçiş döneminde olduklarından belirsizliğin getirdiği durumlara karşı daha fazla dezavantajlı konumdadırlar. Belirsizliğin tolere edilemediği durumlarda bireylerin kaygı seviyelerinde artış olduğundan psikolojik iyi oluşları da etkilenmektedir. Psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle bu dönemde bireylerin herhangi bir işte çalışıp çalışmadıkları önemli bir etken olarak düşünülmektedir. Çocuk bağlanma stilleri temelinde, yetişkinler için her biri kendi içerisinde farklı özelliklere sahip dört farklı bağlanma stili bulunmaktadır. Çalışmalar, güvenli ya da güvensiz bağlanma stillerine bağlı olarak kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığını göstermektedir. Tüm bunlardan yola çıkarak beliren yetişkinlik döneminin getirdiği özellikler temelinde bağlanma stillerine bağlı olarak bireylerin psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin farklılaşacağı düşünülmektedir. Literatürde tüm bu değişkenleri bir arada inceleyen ve aralarındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu döneme ilişkin yurt dışında pek çok çalışma yapılmasına rağmen ülkemizde daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırma kapsamında hem ülkemizdeki beliren yetişkinlerle ilgili daha fazla bilgiye sahip olunması planlanmakta hem de ilgili değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulması hedeflenmektedir. Farklı demografik değişkenler dâhil edilerek literatürde yeni bir alan açılması hedeflenmektedir.

## **1.3. Araştırma Problemleri**

1. Beliren yetişkinlerde bağlanma stilleri puanları açısından cinsiyet, ilişki durumu, eğitim durumu ve çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Beliren yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük puanları açısından cinsiyet, ilişki durumu, eğitim durumu ve çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Beliren yetişkinlerde psikolojik iyi oluş puanları açısından cinsiyet, ilişki durumu, eğitim durumu ve çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Bağlanma stili puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Yaş ile bağlanma stili puanları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra bağlanma stilleri, belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
7. Demografik değişkenler ve bağlanma stilleri kontrol edildikten sonra belirsizliğe tahammülsüzlük puanları psikolojik iyi oluş puanlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?

#### **1.4. Sayıtlar**

Araştırmaya katılan katılımcılar psikolojik ölçekleri içtenlikle yanıtlamış ve kendilerine uygun olan seçenekleri tercih edip ölçekleri tamamlamıştır. Psikolojik iyi oluşu değerlendirmek amacıyla Psikolojik İyi Olma Ölçekleri; belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerini ölçmek için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği; bağlanma stillerini değerlendirmek amacıyla İlişki Ölçekleri Anketi uygulanmıştır. İlgili ölçme araçlarının psikometrik özellikleri karşıladığı varsayılmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin gürültüden uzakta ve dinlenmiş bir zihinle ilgili maddeleri yanıtladıkları varsayılmaktadır.

## **2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE**

### **2.1. Bağlanma Stilleri**

#### **2.1.1. Bağlanma Kavramı ve Tanımı**

John Bowlby (1982), evrensel temellere dayandırarak bireyler için koruma işlevi gören bağlanma kuramını geliştirmiştir. Bağlanma davranışı, bir kişinin sorunlarla daha iyi başa çıkabileceğini düşündüğü, yakın olarak tanımlanan bir kişiyle yakınlık kurması ve bu yakınlığı sürdürmeyle sonuçlanan bir davranış biçimidir (Bowlby, 1978; 1982; 2012). Bowlby (2012), bağlanma teorisini geliştirirken nesne ilişkileri kuramından, evrim teorisinden, etoloji, kontrol teorisi ve bilişsel psikolojideki kavramlardan yararlanmıştır. Bireyin yaşamı boyunca bağlanma sürecinin devam edeceği görüşü, kuramın psikanalitik yönünü oluşturmaktadır (Hamarta, 2004). Bowlby (1988) bağlanmanın kuramsal çerçevesini oluştururken çocukluk travması olan bireylerle çalışmıştır. Ayrıca çocuk davranışlarını gözlemleyerek kişilik gelişim teorisi oluşturmaya çalışmıştır. Ona atfedilen biyolojik işlev, korumadır (Bowlby, 1982). Örneğin istismara uğramış çocukların hasta olma oranları istismara uğramamış kardeşlerine göre daha yüksektir (Bowlby, 2012).

Bağlanma evrenseldir ve insan doğasının ayrılmaz bir parçasıdır (Bartholomew, 1990; Bowlby, 1988). Bir veya birkaç kişiyle kurulan duygusal yükü fazla biyolojik bir davranıştır (Bowlby, 2012). Bowlby'nin ilk kavramsallaştırmasında bağlanma sisteminin amacı avcılar gibi tehlikelerden korunmak için birincil bakım verene yakınlığı sürdürmektir. Dolayısıyla sistem endişe, korku, hastalık ve yorgunluk koşulları altında etkinleştirilmeye eğilimlidir (Ainsworth, 1978; Bartholomew, 1990). Bağlanma en belirgin erken çocukluk döneminde görülmekle birlikte yaşam boyu devam eder. Bebeklik ve çocukluk döneminde ortaya çıkan ve gelişen yakın duygusal bağlar kurabilme kapasitesi, kişilik gelişimi ve sağlıklı bir zihnin belirleyicisi konumundadır (Bowlby, 2012).

Bağlanma davranışı, bir kişinin dünyayla başa çıkabileceği düşünülen açıkça belirlenmiş bir başka kişiye yakınlık kazanması ve bu yakınlık kazanma sonucu sergilediği herhangi bir davranış biçimidir (Bowlby, 1989). İnsan doğası gereği diğer kişilerle etkileşim kurma, belirli kişilerle yakın duygusal bağlar kurma ihtiyacı hisseder ve bu durum ömür boyu devam eder. Koruma, rahatlık ve destek arayışı içerisinde olan bebek ve çocuklar, ebeveyn ya da ebeveyn yerine geçen bir kişiyle bağ

kurarlar (Bowlby, 2012). Yaşamın ilk yıllarında fiziksel olarak hoşla gitmeyen uyarıların varlığında organizma anneye ulaşmak ister. Örneğin çocuk korktuğunda, yorulduğunda, hastalandığında, güvende hissetmediğinde kendisini rahatlatarak bir bakıma ihtiyaç duyar. Özellikle anneye ulaşmanın zor olduğu koşullarda bakımla birlikte bağlanma meydana gelir (Bowlby, 1989).

Bağlanma davranışı insan doğasının ayrılmaz bir parçasıdır ve diğer türlerin üyeleriyle değişken ölçüde paylaştığımız ortak bir payda olarak kabul edilebilir (Bowlby, 1982). Acil bir durumda yardımımıza gelmeye hazır olduğu bilinen tanıdık bir kişinin kolayca erişebileceği bir yerde kalmak iyidir ve hayatta kalmak için önemlidir. Çocuk genelde anne figürünü tercih eder fakat yokluğunda başka birisi ile de yetinebilir. Çocuğun bu tip durumlarda tercih sırası vardır ve bu kişi diğer tercihlerin yokluğunda nazik bir yabancı bile olabilir (Bowlby, 1982). Örneğin emzirme dönemi haricinde bebeği babanın taşıması Callicebus adı verilen yeni primat türünde bebeğin yaşamının üçüncü ayından itibaren bağlanma figürü olarak babayı görmesine sebep olmuştur. Yabancı bir ortamda güven hissi için etkileşime girdiği kişi de babasıdır. Emzirme dönemlerinde anne ile temas süresinin uzaması durumunda annenin huzursuzluğu artar (Mendoza ve Mason, 1986). Bebeğin anneye karşı davranışlarını düzenleme biçimi canlı ve cansız nesnelere olan davranış biçimlerine yansır. Bu durum gelişimde bir süreklilik sağlar (Ainsworth, 1979).

#### **2.1.1.1. Bağlanma Davranışları**

Bağlanma ilk olarak duygusal ifadeler ve buna eşlik eden davranışlarda açığa çıkar (Bowlby, 2012). Davranış sistemleri, hayatta kalma ve üreme için önemli olan tüm ihtiyaçların tatminini sağlamak için evrimsel süreçte gelişmiştir (Hazan ve Shaver, 1994). İnsan bağlanma davranışını yöneten sistem, insanın evrimleştiği çevrede hayatta kalmayı teşvik edecek şekilde inşa edilmiştir (Bowlby, 2012). İnsan yavrusunun bir bakım veren olmadan hayatta kalabilmesi çok zordur. Dolayısıyla bebekler bu yakınlığı sürdürebilmek maksadıyla birtakım davranışlar geliştirirler (Hazan ve Shaver, 1994; Robson ve Moss, 1970). Bebek doğduğu andan itibaren anneye etkileşimi başlamıştır (Bowlby, 2012). Bebek ağlama, arama, gülümseme, takip etme gibi davranışlarla bakım verene bir sinyal gönderir ve aralarında bir bağ meydana gelir (Ainsworth, 1978; Hazan ve Shaver, 1994).

Ağlama ve gülümseme gibi davranışlar sinyal davranışlar; emme, arama, kavrama gibi davranışlar aktif davranışlardır. Uzanma ve tutunma gibi davranışlar gelişim birlikte ortaya çıkar. Bu tür davranışlar bakım verenle yakınlığın sürmesine sebebiyet verir ve bağlanma davranışları olarak adlandırılır (Ainsworth, 1979). Emzirme, bedensel inceleme, fiziksel teması, sürdürme, koruma gibi davranışlar da bağlanma içerisinde değerlendirilir (Robson ve Moss, 1970). Bununla birlikte ebeveyn bu tip davranışları ödüllendirici veya motive edici olarak görür. Eğer bakım verenle bebek arasındaki etkileşimde bir problem meydana gelirse ve aralarındaki yakınlık bozulursa kaygı açığa çıkar (Hazan ve Shaver, 1994). Yakınlık korkusu veya başkalarına yaklaşma için gerekli olan ilgi ve motivasyon eksikliğinden dolayı bireyler kaçınma yaşayabilirler (Bartholomew, 1990). Anne bebeğin özerk ritmine bağlı olarak kendi davranışlarını düzenler ve sürece uyum sağlar (Bowlby, 2012). Böylelikle bağlanma davranışı organize bir sistem haline gelir ve hepsi birlikte bağlanma davranışsal sistemini oluşturur (Ainsworth, 1979). Davranışsal sistem, bağlanma teorisinde temel noktadır. Nasıl ki homeostatik sistem belirli fizyolojik ölçümleri belirli aralıkta tutulmasını sağlıyorsa davranışsal sistem de bireyin kişilerle ve çevrenin diğer özellikleri ile ilişkisini belirli sınırlarda tutmasını sağlar (Bowlby, 1982).

Bağlanma ile bağlanma davranışı farklı kavramlardır. Bağlanma nispeten kalıcı bir durumu işaret eder. Bağ tamamen ortadan kalksa bile birleşme gerçekleştiğinde bağlanma davranışı yeniden ortaya çıkabilir (Ainsworth, 1978). Bağlanma ile bağımlılık kelimeleri de birbirinden oldukça farklıdır. Bağımlılık biyolojik bir anlam ifade etmez oysa bağlanmanın biyolojik bir yönü vardır (Bowlby, 1982; 2012). Bağlı kişinin davranış özelliği, bağlı olduğu kişiye karşı yakınlık ve temas kurması ve belirli koşullarda bunu yapmaya güçlü bir şekilde eğiliminin olmasıdır. Bu özellik o anki koşullardan pek etkilenmez ve zamanla çok fazla bir değişime uğramaz (Bowlby, 1982). Bağlanma davranışında kişi istediği bir yakınlığı elde etmek veya sürdürmek için ara sıra birtakım davranış biçimleri sergiler. Bağlılık da ise bağlı kişi o kişiyle yakınlık ve temas kurmaya ve özellikle belirli durumlarda bunu yapmaya güçlü bir şekilde eğilim duyar (Bowlby, 2012). Bağlanma davranışı çeşitli bireylere karşı olabiliyorken kalıcı bir bağlanma çok az kişiyle sınırlıdır (Bowlby, 1982).

### **2.1.1.2. İlk Bağlanma Yaşı**

Bağlanma aracılığıyla anne ve bebek arasında geręekleřen kalıcı duygusal bağ doğumda mevcut değildir. Anneye bağlanma doğumdan kısa bir süre sonra zirve yapar (Robson ve Moss, 1970). Yaşamanın ilk yıllarında ortaya çıkar (Ainsworth, 1979). Yaşamanın altıncı ayıyla beraber anne ortamda var olmasa bile onu aklında tutacak bilişsel kapasiteye erişir (Bowlby, 2012). Doğumdan sonraki ilk altı ayda bebek ve ebeveyn arasındaki duygusal ve davranışsal etkileşimler aracılığıyla psikolojik bağlanmanın temelleri atılır. İlk yedi aydan sonra tanıdık bakım verenden başka birinin tesellisini reddetme olarak gördüğümüz bağlanma özgülüğü yaşar (Cozolino, 2014). Dokuzuncu aydan itibaren bebek yabancı bir kişinin varlığında huysuzlaşır, ağlar ve yabancının varlığından rahatsız olur (Bowlby, 2012).

Bağlanma bir yaş itibariyle sabit bir hale gelmez (Ainsworth, 1979). Babaya gösterilen bağlanma örüntüsü ile anneye gösterilen bağlanma örüntüsü hemen hemen aynıdır (Bowlby, 2012). Anneye bağlanma değişen yoğunlukta olmasına rağmen yaşam boyu devam eder (Robson ve Moss, 1970). Bağlanma davranışı erken çocukluk döneminde en belirgin olup özellikle acil durumlarda tüm yaşam döngüsü boyunca gözlemlenebilir (Bowlby, 1982; 2012).

### **2.1.1.3. Bağlanmaya İlişkin Fizyolojik ve Nörolojik Kanıtlar**

Yapılan bir deneyde yavruların kendi biyolojik annelerini tanıma kapasitelerini değerlendirilmek amacıyla yalnız durum, biyolojik annenin anestezi aldığı durum, aşına olunmayan annenin anestezi aldığı durum ve biyolojik annenin bilinçli olduğu durum olmak üzere dört farklı koşul oluşturulmuştur. Anneden ayrıldıktan 30 dakika sonra belirtilen deneysel koşullarda birtakım ölçümler alınmıştır. Sonuç olarak kısa süreli geręekleřen ayrılıklarda bile organizmada fizyolojik ve davranışsal değişimlerin geręekleştii görölmüştür (Hennessy ve Ritchy, 1987). Bebek anne bağlanmasının göstergelerinden biri fizyolojik süreçlerdir. Bebeklerin 3., 4., 5., 6., ve 9. aylarda kalp (kardiyak) aktivite ölçümleri incelenmiştir. Güvensiz bağlanma yaşayan bebeklerin kalp atış hızı değişkenliğinin yüksek olduğu görölmüştür (Izard ve diğerleri, 1991).

Bağlanma merkezi sinir sisteminin içerisindeki bir kontrol sistemi aracılığıyla kontrol edilir (Bowlby, 2012). Cozolino'ya (2014) göre bağlanma ile ilgili şemaların oluşmasında ön beyin yapılar yolları önemlidir. Erken bağlanma deneyimleri sonucunda beyindeki nöronal ağlarda genişleme ve bağlanabilirliği artıran

kimyasallarda artış gözlenir. Vasopressin, birçok memeli türünde çiftlerin bağlanmasında ve tek eşliliğin sürdürülmesinde yardımcı olur (Cozolino, 2014). Kreşlerde yetiştirilen çocukların, anne tarafından yetiştirilen çocuklara göre büyüme hormonu seviyelerinin daha düşük, kortizol seviyelerinin daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür (Champoux, 1989).

## **2.1.2. Bağlanma Kuramları**

### **2.1.2.1. Bowlby'nin Kavramsallaştırması**

Lorenz'in ortaya koyduğu, hayvanlarda görülen ve beslenme sayesinde açığa çıkan ebeveyn yavru arasındaki bağın benzer şekilde insanlarda olabileceğine dair sorular akla gelmiştir (Bowlby, 1988). Dolayısıyla bir çocuğun annesiyle yakın bağ kurmasının nedeni olarak beslenme düşünülmekteydi. Bununla birlikte bazı hayvan türlerinde herhangi bir gıda aracı olmadan anne ile kuvvetli bir bağ kurulduğu görülmüştür. Bu hayvanlar böcekleri kendileri yiyerek kendilerini besleyebiliyorlardı. Dolayısıyla Bowlby beslenme aralığıyla kurulduğu düşünülen bağlanma fikrine yakın değildi. Bowlby bağlanma davranışını açıklarken Harlow'un makak maymunlarıyla yaptığı çalışmadan esinlenmiştir (Bowlby, 1982). Harlow (1959), maymunlarda temel güdüyü anlamak amacıyla bir deney düzeneği oluşturmuştur. Bebek maymunlara biri tel örgüden diğeri kumaştan olmak üzere iki anne sunmuş ve birini tercih etmeleri üzerine deneyini tasarlamıştır. Bebeklerin, beslenmek için kumaştan olan anneyi tercih ettikleri görülmüştür. Bir başka deneyde ikisi de tel örgüden oluşan annenin biri ısıtılmış ve bebek maymunların hangi anneyi tercih edeceklerine bakılmıştır. Bebek maymunların tercihi ısıtılmış tel anneden yana olmuştur (Harlow, 1959).

Bağlanma teorisi nesne ilişkileri teorisinin bir varyantıdır. Korku, doğası gereği zihinsel olarak sağlıklı bir insanda hem tehlikenin varlığında hem de tehlikenin varlığını gösteren ipuçlarının varlığında ortaya çıkar ve korkunun işlevi türün hayatta kalmasını sağlamaktır (Bowlby, 1982; 2012). Bowlby, ayrılık kaygısını da bu duruma benzer bir bakış açısı ile ele almış ve ayrılık tehdidinin küçük çocuklarda yoğun bir kaygıya, daha büyük çocuklarda ve ergenlerde ise öfkeye yol açtığını öne sürmüştür (Bowlby, 1982). Bakım veren kişiden ayrılık bebek açısından tehlike içerdiği için bebek tepki gösterir. Benzer şekilde ayrılmaya yönelik tehdit içeren mesaj ya da söylemler kişilerde yoğun bir ayrılık kaygısının doğmasına sebebiyet verir (Bowlby, 2012). Ayrılık kaygısı bir tehdide veya başka bir kayıp riskine karşı gelişir ve amacı

bağlanma figürünün terk etmesini engellemektir. Yas ise kayıp meydana geldikten sonra ortaya çıkan olağan tepkilerdir (Bowlby, 1982; 2012). Çocuğun yas tutmaması çocuğa yeterli bilgi verilmemesinden ya da kayıp ebeveynine duyduğu özlemle yüzleşmesine yardımcı olabilecek kişilerin yokluğundan kaynaklanıyor olabilir. Olumsuz çocukluk deneyimleri, bireyi daha sonraki olumsuz deneyimlere karşı daha savunmasız hale getirir ve bunlarla karşılaşma olasılığını artırır (Bowlby, 1982).

Kısacası Bowlby, bağlanma davranışını ilk kez kavramsallaştırdığında bağlanmayı, kişileri tehlikelerden korunmak için geliştirilen biyolojik, evrensel bir davranış olarak ele almıştır (Bowlby, 1982, 2012). Dolayısıyla bağlanma sistemini aktive eden şey endişe, korku, kaygı gibi olumsuz durumlardır. Bu tip koşullar altında bebek güven duygusunu hissetmek amacıyla bakım verenle arasında bağlanma davranışlarını sergiler (Bartholomew, 1990). Yaşamın ilk yıllarında fiziksel olarak hoş gitmeyen uyaranların varlığında organizma anneye ulaşmak ister. Özellikle anneye ulaşmanın zor olduğu koşullarda bağlanma meydana gelir. Annenin sesi, görüntüsü, dokunması veya sarılmasının biyolojik işlevi vardır ve koruma amacı taşır (Bowlby, 2012). Anne ile bebek arasında meydana gelen bu etkileşimler sayesinde bebek anneden ne geleceğini tahmin eder ve davranışlarını buna göre düzenleme yoluna gider. Bowlby (1969) bu durumu “içsel çalışan modeller” (*internal working models*) olarak tanımlamıştır. Bakım verenin sergilediği davranışlar tarafından bebeğin beklentileri şekillenir (Bowlby, 1969). Böylece bebek büyüdükçe bu erken dönemde meydana gelen örüntüyü içselleştirir ve örüntü giderek çocuğun kendisine ait bir özellik haline gelir (Bowlby, 2012).

Yaşamın ilk yıllarında bebeğin ağlaması annenin davranışını harekete geçirmede oldukça önemlidir ve anne bebek arasında yakınlığın kurulmasını sağlayan bir sinyaldir. Yakın fiziksel temas ağlamayı sonlandırmada en etkili yöntemdir. Bebekler temasın olmadığı koşullarda ağlamaya daha çok meyillidirler. Bir bebeğin bağlanma davranışı yalnızca bir bağlanma figürüne bağlı değildir. Bir figürün değişen konumuna ve davranışına göre sürekli olarak düzeltilmektedir. Bowlby, bu durumu “hedef düzeltilmiş model” olarak adlandırmaktadır (Bell ve Ainsworth, 1972). Annenin sinyallere duyarlı olması oldukça önemlidir ve duyarlılık, anne-bebek iletişiminin gelişmesine olanak sağlar (Bowlby, 1982). Robson ve Moss (1970) ilk kez doğum yapmış annelerin bebekleriyle olan bağlanma stillerini incelemişlerdir. Bebeklerini doğumdan sonra ilk kez görüp olumlu yorumlar yapan anneler koruyucu duygular

ifade etmişlerdir. Bebeğin göz teması, gülümsemesi, takip etmesi annelerin olumlu duygular hissetmesi için önemli davranışlardır. Üçüncü ayın sonunda bu anneler bebeklerine güçlü bir şekilde bağlandıklarını ifade etmişlerdir. Geç bağlanan anneler doğumdan uzun bir süre geçmiş olmasına rağmen bebeklerine karşı sevgi ve yakınlık hissedememişlerdir. Endişeli, güvensiz ve düzensiz olan annelerin de bebekleriyle bağlilik duygusu oluşturmadığı ve bebeklerini istemedikleri görülmüştür (Robson ve Moss, 1970).

Ebeveynin bebeğe nasıl davrandığına bağlı olarak farklı bağlanma stilleri ortaya çıkar (Bowlby, 1982). İçsel çalışan modeller temelinde, “güvenli bağlanma modellerinde” bebek ihtiyaç duyduğunda bakım verene ulaşabileceğini bilir ve bu da güçlü bir güvenlik hissi sağlar (Hazan ve Shaver, 1987). Bireyin güvenli bağlanma gerçekleştirebilmesi için kendisi açısından olumsuz bir durumla karşılaşması halinde ebeveynlerinin duyarlı olacağından ve yardım edeceğinden şüphe etmemesi gerekir (Bowlby, 2012). Güvenli bağlanan bireyler bağlanma figüründen güvenli hissederek uzaklaşabilirler. Endişeli, yorgun, kötü hissettiklerinde tekrar bağlanma figürüne dönmek için güçlü istek duyarlar (Bowlby, 1982). Duyarlı bir bağlanma figürünün mevcudiyeti kişiye güvenlik hissi sağlar. Böylece kişi ilişkiyi sürdürür ve ilişkiye değer verir (Bowlby, 1982; 2012). Eğer anne özellikle ilk yıllarda bebeğin sinyallerine duyarlı değilse, bebek istediği zaman bakım vereni bulamıyorsa veya bebek rahatlık aradığında annesi ona sevgiyle karşılık vermezse “güvenli olmayan (güvensiz) bağlanma modelleri” açığa çıkar (Bowlby, 1988). Bu bebekler sadece mutlu olduğu zamanda annesi ile iletişim kurar. Bakım veren rolündeki kişi bebeğin duygusal ifadelerinden kimilerine cevap verip kimilerini göz ardı ettiği durumlarda bebek, cevap verilmeyen durumları reddetme eğilimi içerisine girer. Bu belirsizlik çocuğun sürekli ayrılık konusunda tetikte olmasına sebep olur. Bu kaygıyı hissetmek bebeğin dış dünyayı keşfetmesini ve bakım vereni güvenli üs olarak kullanmasını engeller (Bowlby, 1982). Başkalarının sevgisi ve desteği olmadan hayatlarını sürdürmeye çalışırlar. Bu çocuklar mesafesini korumaya ve diğer çocuklara zorbalık etmeye daha meyillidir (Bowlby, 2012). Bir diğer örüntüde bebek bakım ihtiyacı duyduğunda ebeveynlerinin kendisine yardımcı olması konusunda hiç güven duymaz. Bu tür kişiler ne zaman teselli ve rahatlama ihtiyacı için annesine gitse reddedilmiştir. Birey başkasının sevgisi ve desteği olmadan yaşamaya çalışır. Dış dünyayı keşfetmek istediğinde bakım vereni güvenli üs olarak kullanamaz (Bowlby, 1988; Bowlby,

2012). Bireyler yaşamın ilk yıllarında geliştirdikleri bağlanma modeline bağlı olarak stresli yaşam olayları karşısında savunma ve dayanıklılık durumları farklılaşır (Bowlby, 1988).

#### **2.1.2.2. Ainsworth'un Üçlü Bağlanma Modeli**

Ainsworth, bağlanma sisteminin amacının güvenlik hissini sürdürmek olduğunu öne sürerek Bowlby'nin öne sürdüğü kavramsallaştırmayı genişletmiştir (Bartholomew, 1990). Bağlanma figürü ile bağlı olan birey arasındaki bağlanma tarzını bağlı olarak farklı duygulanımlar ve davranışlar ortaya çıkmaktadır (Bowlby, 2012). Ainsworth vd. (1978) yaptıkları laboratuvar deneyleriyle bebek-bakım veren arasındaki bağlanmaya dair daha geniş açıklamalar yapmışlardır. “Yabancı Durum” olarak adlandırılan deneyde bebeklerin ayrılıktan sonra yeniden birleşme durumlarına bakarak bağlanma stillerini sınıflama yoluna gitmişlerdir. Ayrılığın olduğu bölümlerde bağlanma davranışlarının artması, keşiflerin azalması ve bebeklerin sıkıntı duymaları olasıdır. Yeniden birleşme bölümünde temas, yakınlık artabilir. Bebekler bu koşulda etkileşim ararlar. B grubu bebekler, keşif yapmak için annelerini bir üs olarak kullanmışlardır. C grubu bebekler, hazırlık dönemlerinde bile bazı kaygı belirtileri göstermişlerdir. Ayrılıktan yoğun bir şekilde sıkıntı çekmişlerdir. Yeniden birleşme bölümlerinde anneye karşı ikircikli davranışlar ortaya koymuşlardır. Yakın temas aramışlar yine de temasa ve etkileşime direnmişlerdir. A grubu bebekler, ayrılık dönemlerinde nadiren ağlamışlar ve yeniden birleşme dönemlerinde yakınlık arama ve kaçınma davranışlarını birbirine karıştırarak ya da onu tamamen görmezden gelerek anneden kaçınmışlardır. İki yıl boyunca yapılan boylamsal araştırmada A, B ve C gruplarındaki bebeklerin davranışları karşılaştırılmıştır. B grubu bebekler A ve C grubundakilere göre daha işbirlikçi ve daha az kırgındır. A grubu en öfkeli gruptur. A grubu bebeklerin annelerinin hepsi yakın bedensel temasa karşı isteksizlik göstermişlerdir. A (kaygılı/dirençli) grubundaki annelerin, B (güvenli) ve C (kaygılı/kararsız) grubundaki annelere göre daha reddedici, daha sık öfkeli ve duygularında daha kısıtlı oldukları görülmüştür. Bağlanmada bedensel temas süresinin yanı sıra temasın niteliği de oldukça önemlidir. Güvenli bağlanan bebekler kısa süreli ayrılıkları tolere etmede başarılıdır. Kaygılı bağlanan bebeklerle karşılaştırıldığında bir yaşında güvenli bağlananlar, annelerine ve diğer daha az tanıdık yetişkinlere karşı daha az saldırgan ve/veya kaçınmanın yanı sıra daha işbirlikçi ve duygusal olarak daha uyumludurlar. Akranlarıyla olan etkileşimde daha yetkin ve daha sempatiklerdir.

Serbest oyun durumlarında keşfetme durumlarının daha uzun sürdüğü görülmüştür. Problem çözmeye daha istekli, daha meraklıdırlar (Ainsworth, 1979).

Anne çocuk bağlanmasında dört aşama vardır. Bunlardan üçü yaşamın ilk yılında meydana gelir. I. aşama ön bağlanma aşaması, II. yapım aşamasında bağlanma aşaması, III. kesin bağlanma aşaması. IV. aşama Bowlby tarafından (1969) açıklanan amaca göre düzeltilmiş ortaklık aşaması (*goal-corrected partnership*). I. evrede arama, emme, kavrama gibi hareketler yaparak bakım verenle bağ kurulur ve bebek anneyi diğerlerinden ayırt etmeye başladığı an bu evre sona erer. II. aşamada artık diğer insanlar vardır ve bebek tanıdık bir figür ile diğerlerini ayırt etmeyi öğrenir. III. aşamada bebek yukarı tırmanma, kucaklama gibi yeni davranışlarla hareket haline geçer. Çevreyi keşfetmeye, nesneleri öğrenmeye ve manipüle etmeye başlar. Bağlanma, bağlanma figürü olmaksızın da varlığını sürdürür. Zamanda ve mekânda kalıcıdır, zaman-uzay sürekliliği içerisinde az çok tahmin edilebilir şekilde hareket eder. III. aşama yaşamın ikinci ve üçüncü yılları boyunca devam eder (Ainsworth, 1978). Ebeveynlere bağlılık yetişkinliğe geçildikçe azalmakla birlikte duruma göre düzenlenebilir hale gelir. Artan bilişsel kapasite ve merkezi düşünceyle birlikte çocuk tarafından yetişkinin bakış açısı daha iyi anlaşılır ve birtakım davranış stratejileri ortaya koyar (Mayseless, 2005). Bu da Bowlby'nin tanımladığı hedef yönelimli davranışlara işaret eder (Ainsworth, 1978).

Anne aşırı korumacı ve kısıtlayıcı ise bebek de çevreye karşı korkulu ve tetikte olmayı öğrenir. Bu tip annelerin bebekleri yeni ve belirsiz olan çevresel ortamlara uyum sağlamakta, tepki göstermekte tereddüt ederler (Fairbanks, 1989). Kaygılı/dirençli çocukların anneleri, çocukluklarında kendi anneleri ile zor ve mutsuz bir ilişki örüntüsüne sahiptirler. Kaygılı/kararsız çocukların anneleri ise mutlu bir çocukluk geçirdiklerini düşünürler ama o günlere dair pek fazla ayrıntı hatırlamazlar. Bunun yanında çok mutsuz bir çocukluk dönemi geçirmelerine rağmen çocukları ile güvenli bağlanma yaşadığını ifade eden anneler de vardır. Bu annelerin yaşadığı olumlu ve olumsuz deneyimleri bütünleştirebildiği hikâyelerini akıcı ve tutarlı bir biçimde aktarabildikleri görülmüştür (Bowlby, 1988; Bowlby, 2012). Birey annesini çağırdığı zaman, annesinin duyarlı ve yardımcı olacağı konusunda belirsizlik yaşar. Bu belirsizlik ayrılık kaygısını her zaman canlı tutar ve birey dünyayı keşfetme konusunda endişe hisseder. Kaygılı kararsız bir çocuk daha huysuz annesine karşı daha yapışkan olmaya meyillidir (Bowlby, 2012).

Bağlanma teorisi yaşam boyu bakış açısı sunar. Bebek için bakım verenin ulaşılabilir olması ve sinyallere duyarlı olması çocuğun keşif yapması yönünde güvenli bir imkân sağlar. Güvenli bağlanma stili sağlıklı gelişim için önemlidir. Bebeğin bu bağlanma stilini geliştirebilmesi için ebeveyni istediği zaman bulabilmesi ve ebeveynin duyarlı olması gerekmektedir (Bowlby, 1988). Eğer bir kişi güvenli bağlanma kurabildiyse bağlanma figüründen uzaklaşıp çevresini rahatça keşfedebilir. Keşfetme sürecinde varlığını tehdit eden bir tehlikeyle karşılaşsa bile içsel bir dürtüyle bağlanma figüründen destek alacağını bilir (Bowlby, 1978). Bir çocuğun sağlıklı olarak keşfedebilmesi için ebeveyninin erişilebilir olduğuna ve çağrıldığında duyarlı olacağına dair güveninin olması gerekir. Böylelikle dünyayı keşfederken daha cesur olur. Güvenli bir çocuk daha mutludur isteklerini daha az dile getirir (Bowlby, 2012). Sevgi ve güvenlik duyguları yakınlığın getirdiği bir sonuçtur. İlişkide ayrılıkların olması endişe, öfke ve üzüntüye sebebiyet verebilir. Bowlby'e (1988) göre bağlanma duygusal bir bağıdır. Bağlanma figürüne yakınlık özellikle sıkıntılı zamanlarda aranmaktadır. Böyle zamanlarda bakım veren kişi güvenli sığınaktır. İhtiyaçlar belirli sosyal ipuçlarına yanıt vermek için tasarlanmış farklı bir davranış sistemi tarafından düzenlenir (Hazan ve Shaver, 1994). Güvenli bağlanmada göz teması, yüz ifadesi, sesler, oyuncak gösterme, oyuncacı alma verme gibi davranışlar fazladır. Güvenli bağlanmada bebek annesi ile hem mutlu hem sıkıntılı zamanda iletişim kurar. Güvenli bir bebeğe sahip annelerin çocukluğu mutlu olarak geçmiştir ve olumsuz olaylar için ayrıntılı konuşabilirler (Bowlby, 2012).

### **2.1.2.3. Hazan ve Shaver'in Modeli**

Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramını yetişkinlik için kullanmış ve romantik aşkı bağlanma davranışsal sisteminin bir özelliği olarak ön plana çıkarmışlardır. Romantik aşkı, yetişkin âşıklar arasında duygusal bağların kurulduğu biyososyal süreç olarak değerlendirmişlerdir. Onlara göre bebek ve bakım veren arasında gerçekleşen etkileşimlerin benzeri yetişkin romantik ilişkilerinde de görülmektedir. Yakınlık korkusu, kıskançlık, kabul görmeme şeklinde aşk ilişkilerini tanımlamışlardır (Shaver ve Hazan, 1988). Shaver ve Hazan (1988) romantik aşkın üç davranış sisteminin bileşimini içerdiğini öne sürmüşlerdir. Bunları bağlanma, bakım verme ve cinsellik olarak sıralamışlardır (Shaver ve Hazan, 1988). Güvenli çiftler daha derin daha duygu dolu ve daha açık bir iletişimin olduğu bir ilişki sürdürürler (Bowlby, 2012). Yetişkin bağlanmasında cinsel doyum, rahatlık, güvenlik gibi ihtiyaçlar ön

plana çıkmaktadır. Partnerin olumlu tepkileri mutluluğa sebep olurken, olumsuz tepkileri stres ve kaygı yaratmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Eşler birbirlerinin rahatlatma ve güvenlik gereksinimlerini karşıladığında aralarındaki bağ daha güçlü olmakta, ilişkilerinden daha çok tatmin olmaktadır. Karşılıklı çekim ve cinsellik tek başına bu tatmini karşılamakta yetersiz kalmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987; 1994).

Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth'un gruplandığına benzer bir gruplandırma yaparak yetişkin bağlanma stillerini açıklamıştır. Bunlar güvenli, kaygılı/kaçınan ve kaygılı/kararsızlardır. Güvenli bağlanan çiftler arasında uyum ve güven ön plana çıkmaktadır. Romantik ve mutlu bir ilişki içerisinde oldukları görülmüştür. Kaçınan kişilerin temelde yakınlıktan korktukları ve güvenle ilgili problemler yaşadıkları ortaya koyulmuştur. Bu kişiler yakın duygusal ilişkilerden huzursuz olurlar ve bağlı olmaktan kaçınırlar. Bu kişiler eşlerini kabullenmeye ilişkin zorluk yaşarlar. Kaygılı kararsız kişiler aşklarını cinsel çekimle tanımlamışlardır. Bu kişilerin duygusal olarak aşırıya kaçtıkları görülmüştür. Bu kişiler yakın ilişkiler kurmak isteseler bile terk edilme reddedilme duygularını yoğun bir şekilde yaşarlar (Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanan bireylerin ilişkileri güvensiz bağlanan kişilere göre iki kat daha uzun sürdüğü ve boşanma oranlarının daha düşük olduğu görülmüştür (Shaver ve Hazan, 1988). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler insanlara yakın olmaktan rahatsızlık duymaz. Bu kişiler partnerlerine güven hissetmekle birlikte, daha az kıskançlık duymaktadırlar. Kaygılı/kararsız kişiler duygusal ilişkilerinde daha inişli çıkışlı bir tablo sergilerler. Bu kişiler yeterince önemsenmediği düşüncesine sahip olmasına rağmen yine de denemekten vazgeçmezler (Hazan ve Shaver, 1988). Bununla birlikte kıskançlıkları daha yoğun ve ilişkilerinde takıntılıdır (Hazan ve Shaver, 1987). Güvensiz çiftlerde konunun aniden değişebildiği ve parçalanabildiği sınırlı bir iletişim vardır (Bowlby, 2012).

Güvenli bağlanan çiftler güvenli bağlanan bebekler gibi eşlerinin yanında rahat ve güvende hissederler, yaşamın getirdikleri karşısında eşlerini güvenli bir üs olarak kullanabilirler. Aynı zamanda bebek bakım veren ilişkisine benzer yakın fiziksel temas söz konusudur (Hazan ve Shaver, 1987). Bununla birlikte iki güvenli bağlanma biçiminin farklılaşan tarafları da bulunmaktadır. Yetişkin bağlanmasında eşler birbirleriyle eşit pozisyondayken, çocuk bağlanmasında bebek bakım alan pasif bir pozisyondaydır. Başka bir ifadeyle bebek bağlanmasında bebek sürekli talepkâr bir konumdadır ve anne bu istekleri karşılar. Yetişkin bağlanmasında karşılıklı talepler

söz konusudur (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma sistemini şekillendiren birincil bakım verenlerle olan etkileşimdir. Yetişkin romantik bağlanmalarda da aynı durum söz konusudur (Hazan ve Shaver, 1994). Güvenli bağlanan bireyler yetişkinlikte ihtiyaç duyulan bakımı istenildiğinde verebilirler. Shaver ve Hazan (1988) romantik aşkın nadiren sürdüğünü ve bulmanın zor olduğunu ifade etmişlerdir. İletişimin serbest ya da kısıtlı olması çiftlerin çocukla olan iletişimlerini de şekillendirmektedir. Güvenli bir iletişim modelinin kurulmasını sağlayan çiftler arasındaki iletişim güvenlidir. Güvenli bağlanan çocukların annelerinin üstün olduğu konu burasıdır. Bebeğinin durumunu her zaman takip eden ve duruma göre harekete geçen anne ile bebek arasında güvenli bağlanma gerçekleşirken bebeğini ara sıra takip eden bebeğindeki sinyalleri de ara sıra fark edip yanıt veren anne ile bebeği arasında endişeli bağlanma ortaya çıkar (Bowlby, 2012).

#### **2.1.2.4. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli**

Bağlanma davranışı bebeklerin yanı sıra stres altında olan çocuklarda ve ergenlerde de görülmektedir. Bebekler korunma, rahatlık ve yardım ihtiyacıyla bakım verene gönderdiği sinyaller sonucu kurulan bağlar sağlıklı ergenlik ve yetişkinlik döneminde de varlığını sürdürür (Bowlby, 2012). Bununla birlikte bağlanma davranışları eski yoğunlukta ve derinlikte sergilenmez (Mayseless, 2015).

Yetişkinlikteki bağlanma bireyin karakterinin genel bir yönü olarak düşünülür. Bireylerin çocukken olumsuz bağlanma deneyimleri yaşaması, çocuklarının da olumsuz bağlanma deneyimi yaşayacakları anlamına gelmemektedir (Cozolino, 2014). Bununla birlikte bakım veren kişilerle kurulan erken dönem bağlanma biçimleri ilerleyen yaşlardaki bağlanma biçimlerine temel sağlar (Bartholomew, 1990). İlerleyen yıllarda Bowlby ve Ainsworth'un ortaya koyduğu bağlanma stillerine benzer bir yapının yetişkinlikte olup olmadığı merak edilmiştir. Main, Kaplan ve Cassidy (1985) yarı yapılandırılmış görüşmelerle çocuklukta görülene benzer bir yapılanmanın yetişkinlikte de olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bartholomew (1991), iki tür benlik olduğu varsayımından hareketle yetişkinlikteki bağlanma stillerine ilişkin bir model ortaya koymuştur (bkz. Şekil 2.1.) Bartholomew, kavramsallaştırırken yatay eksene bağımlılık, dikey eksene yakınlıktan kaçınma adını vermiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Benliğin içsel ve dışsal modellerini kendi içerisinde pozitif ve negatif olarak ikiye ayırmış ve bu

kombinasyonların sonucunda dört farklı yetişkin bağlanma modeli ortaya koymuştur. Eğer yetişkinler karşılanmayan bağlanma ihtiyaçlarının bilinçli olarak farkına varırlarsa değişim gösterirler (Bartholomew, 1990).

|                               |                     | Benlik Modeli (Bağımlılık)                                        |                                                                   |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                               |                     | Olumlu<br>Düşük                                                   | Olumsuz<br>Yüksek                                                 |
| Başkaları modeli<br>(Kaçınma) | Olumlu<br>Düşük     | Hücre 1<br>Güvenli<br>Yakınlık kurmada samimi ve özerk            | Hücre 2<br>Saplantılı<br>İlişkilerinde saplantılı                 |
|                               | Olumsuz<br>(Yüksek) | Hücre 4<br>Kayıtsız<br>Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı | Hücre 3<br>Korkulu<br>Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan |

Şekil 2.1. Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991)

Benlik ve başkaları modeli bağlanma stillerini belirleyen iki boyuttur. Benlik modeli kişinin kendini sevgiye ve değere layık bulma derecesiyken, başkaları modeli kişinin diğerlerini ne kadar güvenli ve sevgi verilebilir olarak görmesiyle ilgilidir. “Olumlu benlik modeli”, içselleştirilmiş özsaygıyı ve sevilebilirliği ifade eder (Griffin ve Bartholomew, 1994). Kişi içsel olarak olumlu bir benlik saygısı oluşturur ve dışsal kabullere ihtiyaç duymaz (Bartholomew ve Horowitz, 1991). “Olumsuz benlik modeli” başkalarının onayını gerektirir ve düşük özsaygıyla karakterizedir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Olumsuz benlik modeline sahip iki grup saplantılı ve korkululardır. Bu kişiler duydukları güvensizliğe rağmen diğer insanlara yaklaşmayı ve güven duymayı isterler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). “Olumlu başkaları modeli” diğerlerine ihtiyaç duyduğunda ulaşılabilir olacaklarına dair güveni ifade eder. Diğerleri güvenilir, ilgili ve ulaşılabilir. “Olumsuz başkaları modeli”, diğerlerine güvenmeme, yakınlıktan kaçınma, olumsuz beklentiler duyma, ihtiyaç olduğunda hem verme hem alma konusunda kayıtsız kalma ile tanımlanabilir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Kişiler reddedici, umursamaz ve mesafelidir (Bartholomew, 1990). Yakın ilişkilerde kaçınma (korkulu ve kayıtsız) olarak tanımlanan iki grup da başkalarına yakın olmak ve onlara güvenmek konusunda zorluk çekerler. Buna rağmen güçlü bağımlılıkları vardır (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Birey olumsuz sonuçlar doğuracağı endişesiyle diğerleriyle yakın ilişkiler kurmaktan kaçınabilir. Kayıtsız ve korkulu kaçınma stiline sahip bireyler yakın temastan kaçınırlar. Saplantılı ve korkulu gruptaki bireyler olumlu bir benlik saygısı sürdürmek için başkalarına güçlü bir bağımlılık sergilemeleri noktasında benzer olmalarına rağmen yakın ilişkilere katılma bakımından farklılık gösterirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kişilerin tek bir bağlanma stilini sahip olmasından ziyade yaşamın sayısız heterojen deneyimlerinden ötürü bir veya iki prototipe değişen derecelerde sahip olabileceği öne sürülmüştür (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Saplantılı ve korkulu grup kararsız çocukluk grubuna denk gelir. Ebeveynlerine yakınlaşma girişimleri başarısızlıkla sonuçlanmıştır. Ayrılmış veya bağlanmayı bırakan grup çocuklukta kaçınmacıya tekâmül eder. Bu kişiler bağlanma ilişkilerini önemsemezler ve çocukluk deneyimlerinin çok fazla önem teşkil etmediğini ifade ederler. Çocukluk anıları tutarsızdır. Bu kişilerin ebeveynleri soğuk, ilgisiz, reddedicidir. Stres zamanlarında destekleyici değildir. Bu kişiler anne ve babalarını idealize ederler (Bartholomew, 1990).

Güvenli bağlanma stili; olumlu benlik ve olumlu başkaları modellerinin bileşimidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Birinci hücre diğer araştırmacılar tarafından güvenli bağlanma olarak adlandırılmıştır (Hazan, Shaver, 1987; Main, 1985). Güvenli bağlanma yaşayan bireyler olumlu benlik saygısına sahiptir (Bartholomew, 1990). Kendilerini sevmeye layık görürler ve değer alma-değer gösterme konusunda zorluk yaşamazlar. Diğerlerin güvenmekte zorluk çekmezler. İhtiyaç duyduklarında yardım isteyip diğerlerinin de ihtiyacı olduğunda yardım edebilirler. İlişkilerinde yakınlık kurmaktan kaçınmazlar. İçselleştirilmiş özsaygıyla birlikte özerk bir yapıları vardır. Güvenli bağlanma yaşayan yetişkinler bebeklik hatıralarını daha kolay hatırlarlar, ebeveynleriyle daha olumlu anılara sahiptirler. Bu kişiler bağlanma ilişkilerini önemli olarak görürler (Bartholomew, 1990).

Kayıtsız bağlanma; olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modelinin bileşimidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu kişilerin insanlara karşı olumsuz bir eğilimi olmasına rağmen kendilerinin sevgiye layık olduklarını düşünürler. Değerli biri oldukları düşüncesi hâkimdir ama yine de yakın ilişkilerde kaçınma yaşarlar. Diğerleriyle yakınlığın bir ihtiyaç olduğunu reddedip bağımsızlık duygularını sürdürürler. Main'e (1985) göre kopuk ve kayıtsız tipe karşılık gelmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Tutarsız ve duyarsız ebeveynlik yaşarlar. Derinlere

yerleşmiş değersizlik duyguları vardır. Bağlanma ilişkilerinin önemini küçümserler ve çocukluktaki deneyimlerin yetişkinliği fazla etkilemediğini öne sürerler. Ebeveynleri soğuk, ilgisiz ve reddedicidir. İhtiyaç duydukları destek ve yardım ebeveynleri tarafından göz ardı edilmiştir. Ama yine de anne babalarını idealize ederler. Çocukluk anılarında tutarsızlıklar görülür (Bartholomew, 1990).

Korkulu bağlanma; olumsuz benlik modeli ve olumsuz başkaları modelinin bileşimidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Korkulu bağlanma yaşayan kişiler diğerlerinin ilgisiz ve ulaşılmaz olduğunu ve kendilerinin seilmeyen biri olduğunu düşünürler. Sosyal temas ve yakınlık istemelerine rağmen kişiler arası güvensizlik ve reddedilme korkusundan dolayı bunu bulamazlar. Kararlarında sosyal onaylara ihtiyaç duyarlar. Reddedilme olasılığını ortadan kaldırmak için reddedileceklerini düşündükleri sosyal durumlardan ve yakın ilişkilerden kaçınırlar (Bartholomew, 1990). Bu kişiler kendilerini değersiz hissederler. Onlara göre diğerleri güvenilmez ve reddedicidir. Diğerleriyle yakın ilişkiler kurmayarak bekledikleri reddedilmelerden kendilerini korurlar. Hazan'a göre bu kaçınmacı tarzıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Hüsrana uğramış bağlanma ihtiyacı yaşarlar. Sosyal onaya aşırı ihtiyaç duyarlar (Bartholomew, 1990). Korkulu stildeki bireyler sosyal olarak kendilerini güvensiz hissederler ve ilişki kurma konusunda cesaret göstermezler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kaçınan kişilik bozukluğuna karşılık gelir (Bartholomew, 1990).

Saplantılı bağlanma; olumsuz benlik modeli ile olumlu başkaları modelinin bileşimidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Saplantılı bağlananlar, başkalarını olumlu değerlendirmesinin yanı sıra sevilmezlik duygusunu hissederler. Kişi kendi kabulünü sağlamak için başkalarının kabulüne ihtiyaç duyar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Saplantılı grup kararsız çocukluk grubuna denk gelir. Bu kişilerin ebeveynlerinden destek görme ve onlara yakınlık kurma girişimleri başarısızlıkla sonuçlanmıştır.

Sol alt hücre bağlanma ihtiyaçlarının reddedildiği kısımdır. Bebek bağlanma figürleri tarafından reddedilmektedir. Bu tip bireyler pasif bir biçimde yakın ilişkilerden kaçınırlar. Bağımsız olmayı ön plana çıkarır ve ilişkilerin çok da önemli olmadığını öne sürerler. Hem kayıtsız hem korkan gruplar yakın ilişkilerden kaçınırlar. Ama korkulu-kayıtsız grup depresyon ve yalnızlığa daha çok meyillidir. Hem kayıtsız hem korkulu grupta yer alan kişilerse davranışsal olarak göstermemelerine rağmen güçlü bağımlılıklar duyarlar. Kayıtsızlar, özerklik ve öz-değer duygusunu ön plana

çıkartırken korkanlar hem özerklik hem de yakınlık konusunda zorluk yaşarlar. Yetişkinlikte ortaya çıkan kaçınmaya sebep olarak erken bağlanma deneyimlerini göstermiştir. Ebeveyni tarafından reddedilen kişiler duygusal olarak kırılğandır. İlk bağlanma deneyimleri olumsuz olan kişiler yetişkinlikte ilişkilerden kaçınmasına sebebiyet verir (Bartholomew, 1990). Saplantılı tarzdaki bireyler algıladıkları reddedilmeler için kendilerini suçlarlar. Dolayısıyla diğerleriyle olan ilişkilerini olumlu tarzda yürütebilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kaçınmacı bağlanan bebekler diğer gruptaki bebeklere göre ayrılık bölümlerinde daha az sıkıntı ifade etmektedirler (Main, 1981). Kaçınmacı bağlanan bebeklerde, bebek tehdit içeren bir unsurla karşılaştığında bağlanma figürüne yaklaşmasına rağmen bağlanma figürünün teması reddetmesiyle karşılaşır. Bağlanma ihtiyacının varlığında bağlanma nesnesine ulaşamayan bebek çözüm olarak tüm dikkatini bağlanma nesnesinden çeker yani kaçınır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

### **2.1.3. Bağlanma Stillerine İlişkin Dünyada Yapılan Çalışmalar**

Bağlanma şemaları, bilişsel ve duygusal yapılara ek olarak vücudumuzdaki birtakım aktivasyonla bağlantılıdır. İnsanlarda erken dönem güvenli bağlanma ile sağlıklı zihin ve beden paralel yapıda işlemektedir. Sevgi dolu ve uyumlu olan bir diğer kişinin varlığı hem kişilerde belirsizliği hem de stres belirtilerini azaltmaktadır (Cozolino, 2014). Ergenlik döneminin sonlarındaki bireylerin bağlanma stillerinin incelendiği araştırmada güvenli grup, akranları tarafından daha az endişeli ve daha az düşmanca olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca daha az sıkıntı ve yüksek düzeyde sosyal destek bildirmişlerdir. Saplantılı grup, akranları tarafından ego dayanıklılığı açısından düşük ve düşmanlık açısından daha yüksek olarak değerlendirilmiştir. Bu kişiler daha fazla yalnızlık ve aileden düşük düzeyde sosyal destek açısından daha uzak ilişkiler bildirmişlerdir. Akranları tarafından daha az egoya dayanıklı ve daha endişeli olarak görölmüşlerdir (Kobak ve Sceery, 1988).

Cooper, Shaver ve Collins (1998) ergenlerle yürüttükleri bir araştırmada kaygılı bağlananların benlik puanlarının çok düşük ve semptomlarının diğer bağlanma stilindeki bireylere göre daha fazla olduğunu ortaya koymuşlardır. Ergenlikteki bağlanma kalıplarının incelendiği bir araştırmada kararsız bağlanan ergenlerin diğer kişilere kıyasla daha fazla semptom ortaya koydukları, sosyal olma konusunda daha

fazla zorluk yaşadıklarını, kişiler arası ilişkilerde daha fazla zorluk yaşadıklarını ortaya koymuştur (Brown ve Wrihgt, 2003).

Bireylerin bağlanma stillerine bakarak kişiler arası ilişkilerini nasıl yürüttüklerine ilişkin bilgi alabiliriz. Güvenli bağlanan bireyler öngörülen tedavi protokolünü takip ederler ve sürece güvenirlir. Kaçınan bireyler genellikle yardım ihtiyaçlarını reddetme eğilimindedirler (Dozier, 1990).

Anne bebek çifti arasında gelişen ilişkiler üzerinde yapılan araştırmada Uganda'daki bebeklerin Amerika'daki bebeklere göre annelerine daha çok bağlandıkları görülmüştür. Ayrılık kaygısının daha erken bir dönemde ortaya çıktığı görülmüştür (Ainsworth, 1967). Bağlanma davranışı özellikle çocukluk zamanında ebeveyn figürlerine yönelir daha sonra ergenlikte ve yetişkinlikte de çocuklukta kadar şiddetli olmasa da canlı bir şekilde başka bir figüre (eş, arkadaş, akraba) yönelerek devam eder (Bowlby, 1979). Bebek bakım veren bağlanması üzerinde dolaylı da olsa bebek mizacının etkili olduğunu düşünen araştırmacılar vardır. Uyum iyiliği modeline (*goodness of fit*) göre çocuğun mizacı ile ebeveyn kişiliği arasındaki ilişki bağlanmanın şeklini belirlemektedir (Eder ve Mangelsdorf, 1997). Kişisel bağların oluşumu yalnızca çocuklukta değil sonraki yaşamda da ebeveyn davranışlarıyla engellenebilir veya bozulabilir (Bowlby, 1978).

Love ve Murdock (2004) yaptıkları çalışmada bağlanmanın, iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu doğrulamışlardır. Üvey ailelerden gelen bireylerin, bozulmamış, biyolojik ailelerden gelen bireylere göre ebeveynlerine daha az güvenli bağlanmaya sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

#### **2.1.4. Bağlanma Stillerine İlişkin Türkiye’de Yapılan Çalışmalar**

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada psikolojik iyi olma ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde, saplantılı bağlanma ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Başka bir ifadeyle bağlanma stilleri psikolojik iyi olmayı anlamlı bir şekilde yordamaktadır (Çelik, 2018). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada güvenli bağlanma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki; kayıtsız bağlanma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki; kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Karadeniz, 2021). Psikolojik iyi oluş ve

yetişkin bağlanma boyutlarının incelendiği betimsel bir çalışmada psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutları ile kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Erdem ve Kabasakal, 2015). Başka bir çalışmada eğitim durumu ilkokul, ortaokul ve lise olan yetişkinlerin üniversite ve lisansüstü mezunlarına göre güvenli bağlanma düzeyleri anlamlı şekilde daha düşük, kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri ise daha yüksek bulunmuştur (Nurkan, 2020).

Demirel'in (2008) yaptığı çalışmada hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma depresyon ile anlamlı derecede pozitif ilişkili, yaşam doyumu ve mutluluk ile anlamlı derecede negatif ilişkili olarak bulunmuştur. Kaygılı ve kaçınan bağlanma modelleri, mutluluk ve depresyon üzerinde ayrı ayrı yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür.

## **2.2. Beliren Yetişkinlik Dönemi**

Gelişim psikolojisi, psikolojinin bir alt dalıdır ve dölleme sürecinden bireylerin hayatlarının son bulduğu ölüme kadar geçen zaman dilimiyle ilgilenmektedir (O'Rand ve Krecker, 1990). Bu süre zarfında kişilerde meydana gelen her türlü bilişsel, fiziksel, duygusal, sosyal değişim ve dönüşümler gelişim psikolojisi kapsamında incelenmektedir (Arnett, 2014). Erikson (1994), yaşamı bir bütün olarak ele almakla birlikte gelişimsel evrelere ayırmaktadır. Bu gelişim dönemler doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak sıralanmaktadır. Her evrenin kendine özgü dinamikleri bulunmaktadır (Erikson, 1994).

### **2.2.1. Arada Kalmış Dönemi, Gelişimsel Açıdan Yeniden Adlandırma**

Ergenlik, kişilerin buluş çağına ermesiyle birlikte psikolojik, davranışsal, fiziksel alanlarda meydana gelen değişimleri ifade eder (Davis ve Davis, 1989). Ergenlik çocukluk ve yetişkinlik arasında yer olan yaşamın bir evresidir (Schlegel ve Barry, 1991). Biyolojik değişimler ergenliğin başladığını göstermektedir. Bununla birlikte ergenlik döneminin bitimini kültürel etmenler belirlemektedir (Arnett ve Taber, 1994; Schlegel ve Barry, 1991). Örneğin kimi toplumlarda buluş çağıyla, buluş çağından sonra meydana gelen evlilikle ya da ebeveyn olmakla birlikte ergenlik dönemi sona ermektedir. Gheg (Arnavut)'da, Micmac (Doğu Kanada)'da, Quiche (Guatemala)'de, Copper Eskimo (Alaska)'da, Aranda (Avusturalya)'da ya da Yanomamo (Venezuela)'da çocukluk sona erer ve sosyal ergenlik ergenlikten önce başlar (Schlegel ve Barry, 1991). Ergenlerin çoğu toplumda çekinmeden ve düşünmeden hareket ederler (Arnett, 1992). Alkol uyuşturucu bağımlılığı, uyum

problemleri, genç intiharları, genç hamilelikler, çocuk suçluluğu ergenlik döneminin başlıca problemleridir (Arnett, 1992; Davis ve Davis, 1989). Bu dönemde kişinin benliği ve toplum arasında çatışmalar mevcuttur. Ergenler toplumun kendileri için belirlediği durumları kabul etmeye eğilimlidir (Keniston, 1970). Beliren yetişkinler, istikrarlı uzun bir işe sahip olmamaları, evli ve ebeveyn olmamaları bakımından ergenlik dönemindeki bireylerle benzerdirler. Buna rağmen beliren yetişkinler ergenlere göre daha olgun, anlayışlı ve ebeveynlerine daha az bağımlıdırlar (Arnett, 2000). Kimlik ergenlikle oluşmaya başlar, beliren yetişkinlik döneminde asıl şeklini alır. Dolayısıyla iki grup aynı değildir (Arnett, 2014). Ergenlik evrensel bir yaşam dönemi (Schlegel ve Barry, 1991), beliren yetişkinlik evrensel bir nitelik taşımamaktadır (Arnett, 2000). Ergenliğin bir parçası olan benmerkezcilik ve bencillik gibi özellikler yetişkinlikte kendini empatiye bırakır ve diğerinin istekleri göz önünde bulundurulur (Arnett, 1998).

Bu dönemdeki bireylerin ergenlere kıyasla hem fiziksel hem de psikososyal açıdan daha olgun oldukları görülmektedir. Bu durum ailelerinden daha bağımsız bir durumda olmalarına olanak sağlamıştır. Örneğin beliren yetişkinlik dönemindeki birey ailesinden ayrı bir evde yaşayabilir ya da ailesiyle birlikte yaşıyor olsa bile daha özerk bir konumda olabilir (Arnett, 1998; Arnett, 2014). Beliren yetişkinlik döneminde, çocukluk ve ergenlikteki bağımlılıklar devam etmez. Bu dönem ne ergenliğe ne de genç yetişkinliğe karşılık gelir (Arnett, 2000).

Bireyler, ergen olmamakla birlikte yetişkin statüsüne de henüz erimemiş konumdadırlar. Daha çok kültürün beklentileri ölçüsünde kendilerinde var olan kapasite, beceri ve karakterlerini geliştirme sürecindedirler (Arnett, 1998). Piaget, ergenliğin sonuyla birlikte formel işlemler kullanımı geliştiğini öne sürmüştür (Inhelder ve Piaget, 1958). Ama daha sonra yaptığı araştırmalarla bir çocuğun gelişimsel ardışıklık boyunca ilerleme hızının kültürden kültüre değişebileceğini ve farklı çocukların, formel işlemleri uyguladıkları işlevsellik alanlarının değişiklik gösterebileceğini ortaya koymuştur. Kısacası bir gencin yetenekleri ve mesleki uzmanlığının süreç üzerinde etkili olabileceği söylenebilir (Piaget, 1972). Yetişkinlerin azımsanmayacak çoğunluğunun formel işlemlere asla ulaşamayacağı gerçeği de önemlidir (Kuhn, 1979). Dolayısıyla formel işlemlere geçişin yetişkinliğin belirleyicisi olması konusuna şüpheyle yaklaşılması gerekmektedir (Arnett ve Taber, 1994). Beliren yetişkinler hem kendilerini ergen olarak görmezler hem de yetişkin

olarak hissetmezler. Onlu yaşların sonundaki bireyler, kendilerini yetişkin olarak görüp görmedikleri sorusuna karşılık farklılaşan konulara farklılaşan cevaplar vermişlerdir. Bununla birlikte 20’li yaşların sonu ve 30’lu yaşların başındaki bireylerin çoğunun kendilerini yetişkin olarak tanımladıkları görülmüştür (Arnett, 2000). Dolayısıyla Arnett, 18-29 yaş arası bireyleri ne ergen ne de yetişkin olarak konumlandırabilmiştir. Yeni bir tanım ve kavramsallaştırma yoluna gitmiş ve bu dönemi beliren yetişkinlik olarak adlandırmıştır (Arnett, 2014).

Arnett’e (2000) göre yaş temel bir kıstas olmamakla birlikte temel eğitimin sona erdiği, pek çok kişinin evini terk ettiği 18 yaş beliren yetişkinliğin başlangıcı olarak gösterilebilir. Beliren yetişkinliğin sonu ve genç yetişkinliğin başlangıcını tayin etmek çok daha zordur. Arnett (2014), bu dönem için bazen 18-25 arasını bazen de sonu değişken olduğu için 18-29 yaş arasını kullanmayı tercih etmiştir. Her bireyin yetişkinliğe geçiş hızı öznedir. Bireylerin keşfetme süreçleri ve süreleri benzerlik göstermez. Dolayısıyla bu dönem heterojenlik barındıran karmaşık ve dinamik bir dönemdir. Yine de bitişi 20’li yaşların sonu olarak ifade etmiştir (Arnett, 2000; Arnett, 2014).

### **2.2.2. Literatürdeki Diğer Benzer Kavramlardan Ayrılma Süreci**

Alan yazına baktığımızda bazı özellikleriyle beliren yetişkinliğe karşılık gelebilecek pek çok kavram olduğunu görmekteyiz. Buna rağmen Arnett’e (2014) göre beliren yetişkinlik, geç ergenlik (*late adolescence*), genç yetişkinlik (*young adulthood*), yetişkinliğe geçiş (*the transition to adulthood*) ya da gençlik (*youth*) değildir (Arnett, 2014). Alan yazın incelendiğinde Hall, sokak çetelerinden ve suçlulardan yola çıkarak benzer özelliklere sahip bir grubun varlığından söz eder ve ergenliği müphemlik, sarhoşluk olarak tanımlar (akt. Keniston,1970). Gençlik hareketlenmelerinin revaçta olduğu, Amerika’da protestoların arttığı Vietnam Savaşı dönemi gençlik teorilerinin öne çıkmasının sebeplerindendir (Arnett, 2000). Kendilerini yetişkin olarak görmeyen ve şiddete başvuran, ergenlik ve yetişkinlik arasındaki bu yeni bir gruba Keniston “gençlik” adını vermiştir (Keniston,1970). Sanayi devriminden önce ekonomiye katkı sağlamak amacıyla tüm aile birlikte çalışırlardı. Endüstrileşmeyle birlikte daha yüksek bilgi ve tecrübe gerektiren işler için eğitime ve uzmanlaşmaya ihtiyaç duyulmuştur (Keniston, 1962). Dolayısıyla sadece ilkokul eğitimiyle edinilen bilgiler yetersiz kalmıştır. Daha sonra postendüstriyel,

postmodern olarak farklı şekillerde adlandırılan yeni bir döneme giriş yapılmıştır (Keniston, 1970).

Sosyo-ekonomik seviyesi daha yüksek, eğitimin daha geniş alanlara yayıldığı ve kaliteli olduğu bu dönemde “gençlik sorunları, sorunlu gençlik” gibi birtakım konular gündeme gelmeye başlamıştır (Keniston, 1975). Bu kişiler genellikle lisans ve lisansüstü eğitimi alan kişilerdir (Keniston,1970). Gençler toplumun belirlediği kavramlar/etiketlerle gerçek benlikleri arasında çatışma yaşar ve kendi sahip oldukları benlik ile toplumun beklentileri arasında uyum ve denge kurmaya çalışırlar. Yabancılaşma, tecrit, gerçek dışıcılık, absürtlük, dünyadan kopukluk hislerinin en yoğun görüldüğü dönem olarak gençlik dönemini açıklamıştır. Gençlik döneminde gençliğe özgü kimlikler ve roller ortaya çıkar. Değişim ve dönüşüm çok yoğundur (Keniston,1970).

Arnett’e (2014) göre ergenlik ve yetişkinlik arasında ortaya çıkan dönemi gençlik olarak tanımlamak doğru değildir. Çünkü gençlik bir kavram olarak İngiliz toplumunda uzun yıllardır kullanılmakta olup daha çok orta çocukluk dönemindeki bireyleri ve ergenleri işaret etmektedir (Arnett, 1998). Ayrıca dönemin bir getirisi olarak üniversite protestocuları için de gençlik kavramı kullanılmıştır (Arnett, 2014). Başka bir ifadeyle gençlik ile ifade edilen benlik ve toplum arasındaki gerilim ya da sosyalleşmenin reddi gibi daha dönemsel durumlardır (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik ise ergenlik ve yetişkinlik arasında kalmış, iki gruba da tam anlamıyla dâhil olamayan köprü niteliğinde bir gelişim dönemidir (Arnett, 1998). Dolayısıyla gençlik kavramı beliren yetişkinlik dönemini karşılamamakta daha çok bu dönemin kuramsal temeline katkı yapmaktadır (Arnett, 2014).

Genç yetişkinlik kavramı 18-40 yaş arası bireyler için kullanılan bir kavramdır (Levinson 1986). Arnett’e (2000) göre bu dönem için genç yetişkinlik kavramının kullanılması başlıca iki sebepten dolayı uygun değildir. Bunlardan birincisi genç yetişkinlik terimi bireylerin yetişkinlik statüsüne geçtiğini vurgular. Oysaki bireyler yetişkinliğe ilişkin ölçütleri yerine getiremedikleri gibi öznel olarak da yetişkin hissiyatına sahip değildirler (Arnett, 2014). Genç yetişkinlik kavramı 30’lu yaşlar için daha uygundur. Çünkü 30’lu yaşlardaki kişilerin çoğu birey iş ve eş seçimlerini tamamlamışlardır. Oysaki 18-25 yaşındaki çoğu kişi eğitim sürecine hala devam eden bekârlardan oluşmaktadır. Dolayısıyla genç yetişkinlik ve beliren yetişkinlik farklı dönemleri göstermektedir (Arnett, 2000). Bu dönem geç ergenlik de değildir. Çünkü

bu dönemdeki bireyler ebeveyn kontrolünden uzakta daha bağımsız bir süreç geçirirler (Arnett, 2014). Frank vd. (1988) geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki ayrılma ve birleşme süreçleri üzerine yaptıkları çalışmada özerkliğe ve ilişkili olma kavramlarına vurgu yapmışlardır.

### **2.2.3. Beliren Yetişkinliğin Tarihsel Gelişimi**

Teknoloji devrimi, cinsel devrim, kadın hareketi ve gençlik hareketi beliren yetişkinlik için önemli devrimlerdir. Teknolojik devrim aracılığıyla imalat gerektiren işlerin çoğu makineler aracılığıyla yapılmaya başlanmıştır. Dolayısıyla iş sahası işletme, finans, sigorta, eğitim ve sağlık gibi hizmet ekonomilerine kaymıştır (Arnett, 2014). Endüstrileşme, meslekler açısından alanında uzmanlaşmayı gerekli kılmıştır. Eğitim ve öğretim sürecinin uzaması, evlilik ve ebeveyn olma yaşının daha sonraki zamanlara aktarılmasına sebep olmuştur. 1960'lı yıllarda 21 yaşındaki çoğu kişi evli, çocuk sahibi, uzun süreli iş sahibi iken 21. yüzyılda bu durumlar ileri yaşlara taşınmıştır (Arnett, 2000; Arnett, 2014). Teknolojik değişimlerle birlikte doğum kontrol hapının bulunması cinsel devrimin önünü açmıştır. Dolayısıyla bireyler düzenli cinsel birliktelikler için evlilikleri gerek görmemeye başlamışlardır. Yeni bir gelişim döneminin ortaya çıkmasının en büyük sebeplerinden bir tanesi demografik değişimlerdir (Arnett, 2000).

Kadın harekâtı ile birlikte kadınların üzerindeki sosyal baskılar hafiflemiştir. Evlilik ve anne olma baskılarının kalkması iş dünyasında daha çok yer almalarına olanak sağlamıştır. Yine kadın harekâtı ile birlikte kadınlar farklı pek çok mesleklerde çalışabilme imkânı bulmuştur. Gençlik harekâtı ile birlikte yetişkinlik rollerine “evet ama henüz değil” şeklinde bakmaya başlamışlardır (Arnett, 2014). Arnett'e (2000) göre bunun sebebi bu dönemdeki bireyler toplumdaki rollere bağlı olarak ortaya çıkan kısıtlamaları daha az yaşamalarıdır. Okul yaşantıları açısından da çeşitlilik oldukça fazladır. Üniversite eğitiminin yanında kişiler çalışmayı tercih edebilirler, üniversiteyi bırakmayı isteyebilir ya da lisansa ek olarak yüksek lisansa devam edebilirler. Dolayısıyla lisans eğitimi doğrusal olarak ilerlemez (Arnett, 2000). Sadece yaş ya da yaşam evresi değerlendirilerek yetişkinlik döneminin tahmin edilmesinin hatalara sebebiyet vereceğine ilişkin araştırmalar da vardır (Feldman vd., 1981). Arnett (1997), 18-23 ve 21-28 yaş arası bireylerle yaptığı çalışmada yetişkinliğe geçiş için gerekli olan özellikler üzerinde durmuştur. Eğitimi bitirme, işe girme, evlilik ve ebeveynlik gibi rol geçişlerinden ziyade “eylemlerinin sonuçlarının sorumluluğunu kabul etme”,

“ebeveynlerden veya diğer etkilere bağımsız olarak kendi inanç ve değerlerine göre karar verme” ve “ebeveynlerle eşit olarak bir ilişki kurma” gibi daha bireysel temaların ortaya çıktığı görülmüştür. Arnett (2001) sonraki yıllarda yaptığı araştırmada erken ergenlikten orta yaşa kadar olan bireylerin çoğunluğu yetişkinliğe geçiş için benzer kriterlerin geçerli olduğunu ifade etmişlerdir. Kişinin ekonomik açıdan bağımsız, bilişsel ve duygusal olarak kişinin kendine yetiyor olması, kişinin davranışsal öz kontrolünü sağlaması, kendi sorumluluğunu kabul etmesi ve bağımsız kararlar verebilmesi yetişkinliğe geçişi belirleyen önemli özelliklerdir (Arnett, 1998; Arnett ve Taber, 1994).

#### **2.2.4. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Özellikleri**

Bu dönem olasılıklar çağıdır. Keşfetme sürecine bağlı olarak pek çok farklı geleceğin yaşanması mümkündür. Bireysel özgürlük ön plandadır (Arnett, 2000). Lisans ve lisansüstü eğitime katılım sayısının artmasıyla birlikte bu dönemdeki kişiler aileleriyle birlikte, ailelerinden uzakta arkadaşlarıyla birlikte ya da yurtlarda yaşayabilirler. Dolayısıyla ikamet ettikleri yerden kesin olarak bahsetmek zordur (Goldscheider ve DaVanzo, 1986). Konut değişikliğinin en çok görüldüğü yaşlar 20’li yaşlardır (Rindfuss, 1991). Hoge vd. (1993) yaptıkları araştırmada beliren yetişkinlerin var olan inançlarını yeniden gözden geçirerek kendi bağımsız seçimleri doğrultusunda yeni bir inanç oluşturdıklarını ifade etmişlerdir.

Bu dönemle ilgili olarak beş farklı ayırt edici kriterden bahsetmiştir. Bunlar kimlik araştırmaları, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık ve olasılıklar/iyimserliktir. Para getiren işlerin yanı sıra zevk veren tatmin edici işler arama eğilimi içerisine girmişlerdir. İş alanında keşifler yaptıkları gibi aşk alanında da keşifler yaparlar ve kalıcı seçimlerini ileri yaşlara bırakırlar. Bu dönemde öne çıkan belirsizlik ve kararsızlık endişenin doğmasına da sebebiyet vermektedir. Başka bir ifadeyle bireyler heyecan ve huzursuzluğu bir arada deneyimlemektedirler. Kimlik keşfi, aşkta, işte ve ikametgâh yerinde istikrarsızlık/değişkenlik, arada kalmışlık hissi, olasılıklar ve iyimserlik bu dönemdeki kişilerin temel özellikleridir (Arnett, 2000; 2007; 2014).

Kişiler bu dönemde, kendilerine odaklanırlar. Kendilerine yetişkin olarak hissedip hissetmedikleri sorulduğunda “ne evet ne de hayır” şeklinde cevap verirler. Arada kalmışlık dönemidir. Bireylerin seçimlerine bağlı olarak pek çok farklı gelecek

mümkündür. Beliren yetişkinler ailelerinden getirdikleri geçmişten tamamen bağımsız değillerdir. Dolayısıyla hayatlarında meydana gelen değişimlerde bu geçmişin izlerini taşırlar (Arnett, 2014).

Tüm bunlardan yola çıkarak Arnett (2000) ikametgâh, okulu bitirme, bir işe yerleşme, evlenme ya da uzun süreli ilişki gibi yetişkinliğin işaretlerine sahip olmamalarından dolayı kişilerin belirsizliğe düşmüş olabileceklerini düşünmüştür. Öznel açıdan ise kişinin kendi sorumluluğunu kabul etmesi, bağımsız kararlar verebilmesi, finansal özgürlüğünü kazanabilmesi yetişkinlik için önemlidir. Bu dönemle birlikte dünya görüşü, iş, aşk gibi alanlarda kimlik şekillenmeye başlar (Arnett, 2007). Ergenlikle birlikte başlayan kimlik edinme süreci beliren yetişkinlikte doruk noktasına ulaşır. Ciddi değişim ve dönüşümler beliren yetişkinlikte ortaya çıkar. Ergenlikte eğlence amaçlı aşklar yaşanırken beliren yetişkinlikte duygusal ve fiziksel yakınlıkların daha derin ve daha uzun soluklu yaşandığı görülmektedir (Arnett, 2001). Bu dönemde daha uzun süreli planlara odaklanılır. Bu dönemdeki bireyler gelecek için alt yapı oluşturmaya yönelirler. Planlarını daha uzun vade için yaparlar ve iyi hissedecekleri, mutlu olacakları ve tatminkâr olacakları işleri ararlar (Arnett, 2000).

Bu dönem keşif sürecidir (Arnett, 1997). Yetişkinliğin kalıcı rollerini üstlenmeden önce geniş yelpazede keşifler yaparlar. Kimlik keşiflerine yardımcı olacak yurt içi ve yurt dışı gezilerine çıkarlar. Aile ve toplum öğretilerini olduğu gibi kabul etmekten ziyade bunları sorgulayıp kendi istekleri ve tercihleri doğrultusunda yeni bir dizi inanç elde ederler. Bu süreç olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir. Kimlik keşfine katkıda bulunan farklı deneyimler elde etme arzusu, istenmeyen sonuçlarla karşılaşma durumunu ortaya çıkarabilmektedir. Örneğin sarhoşken ya da yüksek hızda araç kullanımının en fazla görüldüğü dönem bu dönemdir. 18 yaşla birlikte bireyler oy kullanmaya, yasal birtakım haklar elde etmeye başlarlar (Arnett, 2000). Gelecekle ilgili kesin kararlar oluşmamıştır. Çok yönlü bir dönemdir. Evrensellik ve değişmezlikten söz edilemez. Daha çok kültürel inşanın bir sonucudur (Arnett, 1998; 2000).

### **2.2.5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik Sağlığı**

Robbins ve Wilner (2001) bireylerin yetişkin dünyasına girerken zorlandıklarını dolayısıyla bu dönemde kişilerin “çeyrek yaşam krizi” yaşadıklarını öne sürmüştür. Arnett (2007) ise kişilerin kimlik sorunlarıyla uğraşmasının, alternatifler bulma

konusunda kaygılı olmasının bir krize sebebiyet vermediğini çoğu bireyin birtakım gelişimsel zorluklar yaşasalar bile uyum gösterip iyi oluşlarını arttırdıklarını öne sürmüştür.

Dört yıllık üniversiten mezun olmayan bireylerin stres seviyelerinin yüksek olduğu (Hamilton ve Hamilton, 2006), bununla birlikte kişiler iyi bir eğitimden geçiyor olmalarına rağmen yüksek beklentiler içerisinde girdikleri iş piyasasında hayal kırıklığı içerisinde yer alabildikleri görülmüştür (Arnett, 2004; 2014).

Yapılan bir araştırmada beliren yetişkinlik döneminde depresif belirtiler ve dışa vurulan öfkenin azaldığı görülürken benlik saygısında artış gözlenmiştir. Bununla birlikte uzun süreli iş bulmanın önemli olduğu bu dönemde iş bulamayan kişilerin depresif düzeylerinin arttığı, benlik saygılarının düştüğü de ortaya koyulmuştur. Ayrıca bu dönemdeki bireylerin aldığı sosyal destek ve yaptığı evlilikler psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemiştir (Galambos vd., 2006). Bu dönemdeki bireylerin çoğunun ruh sağlıklarında bir düzelme ve sorunlu davranışlarında azalma olduğu görülmüştür. Bununla birlikte yapılan araştırmada bireylerin psikopatolojilerinin arttığı ortaya koyulmuştur (Schulenberg ve Zarrett, 2006).

Dubas ve Peterson (1996), 21 yaşındaki bireylerle yaptıkları araştırmada ebeveynlerden uzakta yaşamının kişilerin ayrılma ve özerk olma durumlarına katkıda bulunduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde ergenlik döneminde düşük düzeyde özerklik gösteren bireyler orta ile yüksek düzeyde özerklik sergileyen bireylere göre strese daha az dirençli oldukları görülmüştür (O'Connor vd., 1996). Yüksek benlik saygısı kişilerin sahip oldukları benlik değerini, olumlu değerlendirdiklerini göstermektedir (Rouault vd., 2021).

#### **2.2.6. Dünyada Beliren Yetişkinlik Dönemi**

Sanayi öncesi toplumlarda evlilikler daha çok sosyal ve politik nitelikteydi. Özerk mülkiyetin gelişmemesinden dolayı akraba ve evlilik bağlarıyla kurulan sosyal sermayeler oldukça kıymetliydi. Dolayısıyla ailenin çıkar ve beklentileri gözetilerek gençlerin özgür seçimlerine bırakılmadan ebeveynler tarafından seçilmiş kişiyle kurulan evlilikler yaygındı. Schlegel ve Barry (1991) yaptıkları araştırmada 141 toplumun sadece %18'inde erkeklerin kendi seçimlerini yapabildiklerini göstermiştir. Örneğin Fas'da evlilik geleneksel olarak çiftin ailesi tarafından belirlenmektedir (Davis ve Davis, 1989).

Ergenlik ve yetişkinlik sınırları gelişmiş ve gelişmemiş toplumlarda farklılaşmaktadır. Batılı olmayan toplumlarda evlilikle birlikte yetişkinliğe geçildiği düşünülürken batılı toplumlarda yetişkinliğe geçişte bireysellik göz önünde bulundurulmaktadır (Arnett, 2000; Arnett ve Taber, 1994). Arnett'e (1998) göre beliren yetişkinlik daha çok çağdaş sanayileşmiş toplumlarda görülmektedir. Arnett (2003), Amerika'daki azınlık gruplarla yaptığı araştırmada Afrikalı Amerikalılar, Latinler ve Asyalı Amerikalı ergenlerin yetişkinliğe geçme durumları açısından eylemlerin sonuçlarının sorumluluğunu üstlenme, kişisel inanç ve değerlere göre karar verme, mali olarak ebeveynlerden bağımsız olma ve anne babadan bağımsız olmanın ortak özellik olduğunu gözlemlemiştir. Farklılaşan durumlar da bulunmaktadır. Örneğin etnik azınlık grupların diğerlerine karşı yükümlülük gerektiren birtakım farklı yetişkin statülerine sahip olduğu görülmüştür (Arnett, 2003). Pek çok toplumda evlilik yetişkinliğe geçişin bir işaretiyken Amerika'da aynı durum söz konusu değildir. Bunun sebebi artan boşanma ve birlikte yaşama oranları olabilir (Arnett, 1998). Geleneksel toplumlara nazaran çağdaş Amerikalılarda yetişkinliğe geçiş daha bireysel yaşanmaktadır. Bireyin kendi kendine ayakta durabilme kapasitesi bu dönem için belirleyicidir (Arnett, 2000).

Arnett, beliren yetişkinliğe ilişkin araştırmalarını beyaz, orta sınıf, toplumda siyasi ve ekonomik pozisyonlara sahip, entelektüel olarak iyi olan kişilerle yapmıştır (Arnett, 2000). Arnett' in (2004), "... ister acı versin isterse mutlu etsin yine de kendimi tanıyacağım. Kendimin iç derinliklerine girmeliyim ve kim olduğumu bulmalıyım. Ve bu her gün için yeni bir öğrenme süreci." olarak ifade ettiği beliren yetişkinlik dönemi Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki gibi belirli ihtiyaçlarını karşılamış daha üst ihtiyaçlarını tatmin etme içerisindeki bireylere işaret etmektedir.

Beliren yetişkinlik yirmili yaşlara kadar yetişkinliğe erişilemeyen toplumlarda daha çok görülmektedir. Kültürden kültüre farklılık göstermekle birlikte yirmili yaşların sonuna doğru bu dönem sona ermektedir (Arnett, 1998). Yetişkin rol ve sorumluluklarının daha ileri yaşlara ertelendiği çağdaş sanayileşmiş toplumlarda daha çok görülmektedir (Arnett, 1998; Arnett, 2000). Arjantin'de 25-27 yaş arası bireylerin evlilik ve ebeveynlik durumlarını erteledikleri, eğitime ayırdıkları süreyi uzattıkları görülmüştür. Bireylerin beliren yetişkinlik dönemini yaşadığı gözlenmiştir (Facio ve Micocci, 2003). İsrail'de yapılan araştırmada içsel psikolojik özelliklerin yetişkinliğe geçiş için önemli olduğunu düşünen 20-24 yaş arası belirli bir grubun olduğu ortaya

konulmuştur (Mayseless ve Scharf, 2003). Meksikalı ve İspanyol gençlerin, Çek Cumhuriyetindeki gençlerin bu dönemi yaşadığı görülmüştür (Macek vd., 2007). Çin’de yapılan araştırmada kişilerin 20’li yaşlarla birlikte yetişkinlik için gerekli özelliklere sahip olduklarını ve bunu öznel olarak hissetmelerine rağmen yetişkinlerle aynı inanç ve değerleri paylaşmadıkları görülmüştür (Nelson vd., 2004). Latin Amerika’da varlıklı, kentsel alanlarda yaşayan ve gelişmiş ülkelerden gelen kişilerde beliren yetişkinlik döneminin varlığı ortaya konmuştur (Galambos ve Martinez, 2007). Özellikle kentsel alanlarda batılı yaşam tarzının benimsenmesinden dolayı yetişkinliğe geçiş ölçütleri kırsal kesimlerden farklılaşmaktadır (Çok ve Atak, 2015). Örneğin Çin ve Hindistan gibi ülkelerde kırsal ve kentsel kesimlerde değişen yaşam koşulları beliren yetişkinlik döneminin varlığını değiştirmiştir (Arnett, 2000).

### **2.2.7. Türkiye’de Beliren Yetişkinlik**

Türkiye toplum nüfusunun %15,3’lük kesimini 15-24 arası kişiler oluşturmaktadır. Dolayısıyla genç nüfus oranı oldukça yüksektir (TÜİK, 2022). Sosyal, politik, ekonomik ve eğitim açısından pek çok değişim ve dönüşümün yaşandığı ülkemizde özellikle kentsel kesimlerde batılı yaşam tarzının hâkim olduğunu görmekteyiz. Kent nüfustaki artış, ihtiyaç duyulan uzmanlık alanları için gerekli olan eğitim süresinin uzaması, artan eğitim süresiyle birlikte evlilik ve çocuk sahibi olma yaşının daha ileriki zamanlara taşınması gibi değişimlerin ortaya çıkması beliren yetişkinliğin Türkiye’de de olabileceğine ilişkin göstergelerdir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Türkiye modern ve gelenekçi kültürleri bir arada barındırmaktadır (Atak ve Çok, 2010). Özellikle kentsel alanlarda Amerika ve Batı’da meydana gelen değişimlere benzer değişimleri ülkemizde de görmekteyiz (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Dolayısıyla bireyselleşmenin baskın olduğu, gelişmiş kentsel alanlarda bu dönemin varlığından söz edebiliriz (Atak ve Çok, 2010). Aynı kültür içerisinde bulunan kişiler yerleşim yerine ve gelir düzeyine göre dönemin varlığı değişiklik göstermektedir (Arnett, 2000). Özellikle kentsel alanlarda batılı yaşam tarzının benimsenmesinden dolayı yetişkinliğe geçiş ölçütleri kırsal kesimlerden farklılaşmaktadır (Çok ve Atak, 2015).

Kentsel alanlarda batılı yaşam tarzı benimsenmesine rağmen kırsal alandan kente göç etmiş bireylerde bu dönemin varlığı görülmemiştir. Kentte yaşayan gençlerde yetişkinlik için en önemli kriterin ekonomik bağımsızlık olduğu

görülmüştür. Kırsal kesimlere baktığımızda ise askere gidip gitmeme durumunun bu dönem için belirleyici olduğu görülmüştür. Türkiye’de 19-26 arası kentte yaşayan eğitimli gençlerde beliren yetişkinlik döneminin varlığından bahsedilebilir. Türk gençleri kendi sorumluluğunu alma, bağımsız karar verme, ekonomik bağımsızlık ve aileye bakma gibi ölçütlere dayanarak yetişkinlik ölçütlerini belirledikleri görülmüştür. Bununla birlikte yaş ve evlilik, yetişkinliğe geçiş ölçütleri içerisinde yer almamıştır (Çok ve Atak, 2015).

Doğan ve Cebioğlu (2011), meydana gelen değişimlerin beliren yetişkinliğin varlığını gösterse bile diğer toplumlarla aynı şekilde yaşanmayacağı konusuna dikkat çekmiştir. Kültürel olarak bakıldığında Türkiye’de beliren yetişkinlik, kişiler tarafından farklı şekillerde deneyimlenebilir.

### **2.3. Psikolojik İyi Oluş**

Tarihsel süreç içerisinde psikolojik işlev bozukluklarına yönelen ruh sağlığı araştırmaları genellikle olumsuz odaklanmış ve hastalığın olmayışını sağlıklı olarak kabul etmiştir (Ryff ve Singer, 1996). II. dünya savaşıyla birlikte bireylerde ortaya çıkan anormal davranışlar psikolojinin temel araştırma alanı haline gelmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Psikolojide öncelikle anksiyete, depresyon gibi negatif duygulanımların hâkim olduğu çalışmalara odaklanılmıştır (Myers ve Diener, 1995). İyileştirici bir rol üstlenen olumlu davranışlar ikinci plana atılmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). 1980’lerle birlikte odak nokta iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu gibi alanlara kaymıştır (Myers ve Diener, 1995). Tedavinin yalnızca bozulan durumları düzeltmekle ilgili olmadığı, var olan durumlar daha bozulmadan bunları önlemeye yönelik çalışmaların elzem olduğu düşüncesi ön plana gelmiştir. Önleme araştırmacıları pek çok doğal insani gücün, bireyi koruduğuna dair fikirleri öne sürmüşlerdir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Pozitif psikolojinin temelini ruh sağlığı, klinik ve yaşam boyu gelişim teorilerinin birleşimi oluşturmaktadır (Ryff ve Singer, 1996). İlk olarak 1998 yılında Martin Seligman tarafından pozitif psikoloji kavramı öne sürülmüştür. Csikszentmihalyi (2009), pozitif psikolojinin önemli ve ihtiyaç olduğunu ifade etmiştir. Pozitif psikoloji açısından baktığımızda geçmişe yönelik memnuniyet, tatminlik duygusu, iyi oluş, gelecek için umut ve iyimserlik, şimdiki zaman için anda olma ve mutluluk temaları ön plana çıkmaktadır. Pozitif Psikoloji iyi olma, iyi oluş, iyilik hali, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olmak üzere beş boyutu içermektedir (Eryılmaz, 2016). Bireysel düzeyde sevme kapasitesi, cesaret,

kişiler arası ilişkilerde beceri, estetik duyarlılık, azim, bağışlama, özgünlük, maneviyat, yetenekli olma ve bilgelik gibi kavramlarını içerisine alır. Grup düzeyinde sorumluluk, doyum hissi, fedakârlık, nezaket, ılımlı olma, hoşgörü ve iş ahlakı gibi durumları kapsar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014).

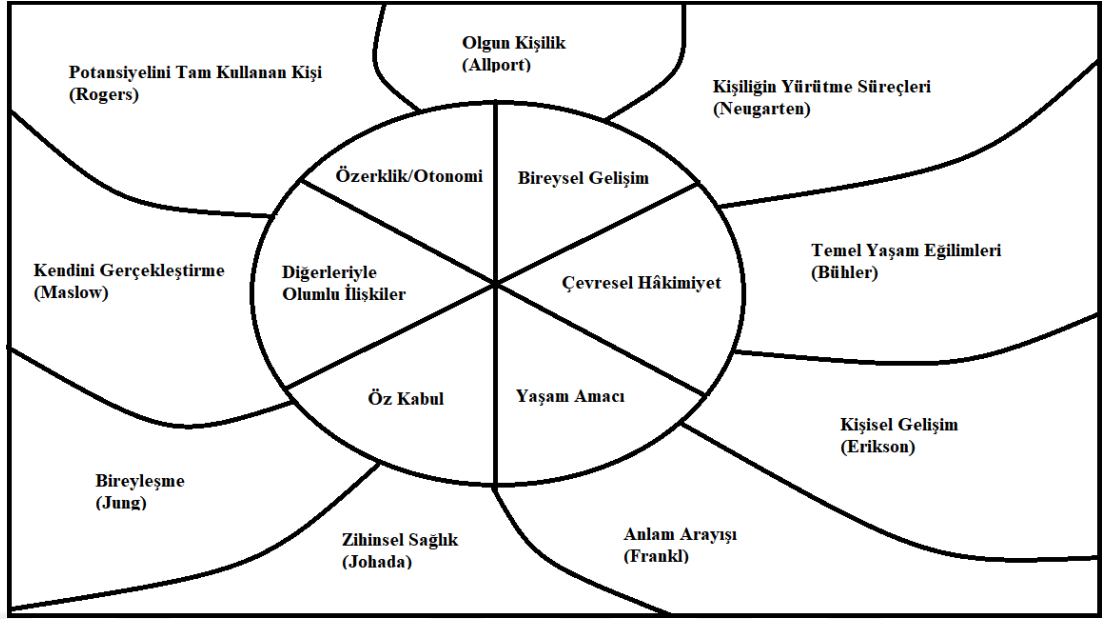
Olumlu duygulanım ile olumsuz duygulanım arasındaki fark ilk olarak Bradburn (1969)'un yaptığı çalışmalarla ortaya konulmuştur. Öznel iyi oluş pozitif psikolojinin kavramlarından biridir ve Bradburn'un çalışmalarına dayanmaktadır (Bradburn; 1969; Diener, 2000). Bireylerin kendi yaşamları hakkında neler düşündükleri ve nasıl hissettikleri, yaşam içerisinde gerçekleşen durumları değerlendirirken vardıkları bilişsel ve duyuşsal süreçler öznel iyi oluş olarak adlandırılmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Öznel iyi oluşa ilişkin araştırmalarda bireylerin yaşamlarına ilişkin bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeler analiz edilir (Diener, 2000). Cesaret, temel amaç, gelecek odaklı olma, iyimserlik, kişiler arası beceri, inanç, iş etiği, dürüstlük, azim, inanç ve iç görü kapasitelerinin nasıl geliştirilebileceği gibi konular öznel iyi oluşun araştırma konuları içerisine dâhil olmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş birbirine benzer kavramlar olmakla birlikte birbirlerinden ayrılan yönleri de bulunmaktadır. Öznel iyi oluş yaşamsal problemlerin olmaması, mutlu olmak, yaşamdan doyum alabilmek gibi temaları öne çıkarırken psikolojik iyi oluş bireysel gelişim, özerk olma ve diğerleriyle temasta olma gibi konulara yönelmektedir (Diener, 2000; Ryff, 1989). Başka bir ifadeyle öznel iyi oluş, iyi oluşun hedonik boyutuyken, psikolojik iyi oluş, iyi oluşun ödonomik boyutudur. Ödonomik boyut yaşamın bir amacı olduğuna ve bireyin kendini gerçekleştirmesine vurgu yapar (Eryılmaz, 2016). Kısacası psikolojik iyi oluş mutlu, memnun olmaktan ve kişinin içinde bulunduğu yaşamdan zevk almasından çok daha fazlasını içermektedir (Ryff ve Keves, 1995).

### **2.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Kuramsal Çerçevesi**

Ryff'ye (1982) göre yaşam hayatın zenginliklerini ve güzelliklerini ortaya çıkarmak için bir arayıştır. Ryff, insan kapasitesini ve gelişim ihtiyaçlarını göz ardı eden psikolojik bozukluklardan uzaklaşıp Pozitif Psikolojik İşlevsellik Modeli'ni ortaya koymuştur (Ryff, 1989). Bu bakış açısı, Şekil 2.2.'de de görüldüğü gibi Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramından, Rogers'ın potansiyelini tam kullanan kişi, Jung'un bireyleşme formülasyonundan ve Allport'un olgunluk kavramından etkilenmiştir. Aynı zamanda yaşam boyu gelişim bakış açısını

benimseyen Erikson'un psikososyal evreler modeli, Buhler'in yaşam eğilimleri, Naugarten'in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişimleri tanımları, Johada'nın iyi olma tanımlarını modeline dâhil etmiştir (Ryff ve Singer, 1996).

Maslow insanların hastalıklı yönlerine vurgu yapan anlayışlardan uzaklaşıp yönünü, insanların doğuştan getirdiği ve geliştirilmesi mümkün olan yönlerine çevirmiştir (Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Kendini gerçekleştirme insanın biyolojik temelli doğasının gelişimini vurgular. Benlik olarak adlandırılan kapasitelerin geliştirilmesini ifade eder (Maslow, 1971). Kendini gerçekleştirme ile kastedilen şey olumsuz duygulanımların yokluğu değildir. Kişinin sahip olduğu potansiyellerin, kapasitelerin, yeteneklerin farkında olması ve süregelen yaşam içerisinde bunları geliştirebilmesidir (Maslow, 2013). Kendini gerçekleştirme içsel bir süreçtir. Plan yapmak, kendini keşfetmek, seçim yapmak gibi durumları içerir. İçeride doğru bir yönelimle durumlar değerlendirilir (Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Maslow'a göre büyümek ve kendini gerçekleştirmek biyolojik ve psikolojik gerekliliğin bir sonucudur (Maslow, 2013). Kendini gerçekleştirme zihinsel sağlık için önemlidir (Ryff, 1982; Ryff ve Singer, 1996). Rogers'ın (1961) öne sürdüğü gerçekleştirme eğilimine göre organizma kendi kapasitelerini, yeteneklerini doğuştan getirdiği pozitif güç sayesinde geliştirir. İyimser bir bakış açısına sahip olup acımasızlık ve yıkıcılık gibi davranışları dışsal güçlere bağlamıştır (Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Psikolojik açıdan sağlıklı olan kişiler potansiyelini tam kullanan kişilerdir (Rogers, 1995). Bu kişiler kendilerini gerçekleştirmiş değil o süreçte olan kişilerdir. Çünkü benliğin gelişimi için süreklilik ve ilerleme bir gerekliliktir (Rogers, 1961; Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Birey yaşama bir bütün halinde gelir. Bireyleşmeyle birlikte kişiliğin içerisindeki sistemler birbirinden ayrışır, her bir sistem kendi içerisinde gelişir ve toplamda karmaşık bir yapıyı oluştururlar (Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Allport (1961) da çalışmalarını sağlıklı kişiler üzerinde yürütmüş ve sağlıklı kişiliği tanımlamak amacıyla "olgun kişilik" kavramını öne sürmüştür. Erikson (1994), yaşamı bir bütün olarak ele alır ve evrelere ayırır. Her bir aşamanın kendine özgü dinamikleri bulunmaktadır (Erikson, 1994).



Şekil 2.2. Psikolojik iyi oluşun temel boyutları ve teorik temelleri (Ryff, 2014)

### 2.3.2. Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları

Ryff, psikolojik iyi oluşu tanımlamak amacıyla altı farklı kriter öne sürmüştür. Bunlar öz kabul, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik (otonomi), çevresel hâkimiyet (*environmental mastery*) ve yaşam amacıdır (Ryff, 1989; Ryff ve Keves, 1995).

#### 2.3.2.1. Öz Kabul

Kişinin kendini kabul etmesi hem var olan benliğin hem de geçmişten getirilen yaşantıların kabulü anlamına gelir. Öz kabul kişinin bugününü, geçmiş yaşantılarını ve kendisini olumlu değerlendirmesini ifade eder (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996). Kendini olduğu gibi kabul etmiş bireyler kendilerine yönelik olumlu bir tutuma sahiplerdir. Kendi benliğinde var olan iyi ve kötü yanları kabullenmişlerdir. Geçmiş hakkında olumlu izlenimlere sahiplerdir (Ryff ve Singer, 1996). Rogers'ın (1995) tanımladığı potansiyelini tam kullanan kişiler de kendisini olduğu gibi kabul eder. Benliğini ve geçmişini kabullenirler (Rogers, 1961; Rogers, 1995). Olgun kişilerin öz kabul düzeyleri yüksektir. Kendileri ile ilgili olumlu imaja sahip olmakla birlikte olumsuz yönlerinin farkındadırlar (Allport, 1961; Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Öz kabul seviyesi düşük olan bireyler geçmiş yaşantılarına dair hayal kırıklıkları yaşarlar. Sahip oldukları benlik ve karakterden başka türlü biri olmayı isterler (Ryff ve Singer, 2008).

### **2.3.2.2. Bireysel Gelişim**

Bireysel gelişim kişinin büyüme ve gelişme hissi anlamına gelir (Ryff ve Keves, 1995). Kişinin var olan potansiyelini geliştirmesi ve bunu sürekli hale getirmesi bireysel gelişimi ifade eder (Ryff, 1982; 1989). Sürekli gelişim yaşamın herhangi bir noktasında meydana gelen zorluklar için kişiyi aktif tutar. Yaşam boyu gelişimciler üretken ve yaratıcı olmaya vurgu yaparlar. Kendini gerçekleştiren kişiler sıradan durumlara sıra dışı tepkiler veren yaratıcı kişilerdir (Maslow, 1971; Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Bireysel gelişim seviyesi yüksek olan kişiler sürekli kendilerini geliştirme motivasyonuna sahiplerdir. Potansiyelini ve yeteneklerini geliştirme ihtiyacı hisseder (Ryff ve Singer, 1996). Düşük puan alanlar daha tekdüze bir yaşam tercih ederler. Yeni deneyimlere karşı ilgisizlerdir. Deneyimsizlik ve tekdüzelik, sıkıcı ve monoton bir yaşam sürmelerine sebebiyet vermektedir (Ryff ve Singer, 2008).

### **2.3.2.3. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler**

Başkalarıyla kaliteli ilişkilere sahip olmak diğerleriyle olumlu ilişkiler içerisinde değerlendirilir (Ryff ve Keves, 1995). Diğerleriyle olumlu ilişkiler, kişinin bir diğerini sevmesinin yanı sıra derin dostlukları, şefkati ve empatiyi içerir (Ryff ve Singer, 1996). Sıcak ve güvene dayalı ilişkileri gerektirir. Kişinin sevmeye yeteneği zihinsel sağlık için önemlidir (Ryff, 1982; Ryff ve Singer, 1996). Diğerleriyle olumlu ilişki kuran bireylerin empati ve şefkat duyguları yüksektir. Olumlu ilişkiler kuramayan bireyler diğerini anlama konusunda zorluk yaşarlar. Daha bencil ve izole bir yaşam sürdürmek isterler. Kendini gerçekleştiren kişilerin empati duygusu gelişmiş olup benliğin ve bencilliğin dışına çıkmayı başaramamışlardır (Maslow, 2013). Daha derin dostluklar kurmaya eğilimlidirler ve kurdukları ilişkiler doyurucudur (Ryff ve Singer, 1996; Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Kendini gerçekleştiren kişiler kendini ve diğerini olduğu gibi kabul ederler ve tüm insanlığa karşı empati ve sevgi duyguları hissederler (Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Diğerleriyle yakın ilişkiler kurma aynı zamanda olgunluk göstergesidir (Maslow, 2013; Ryff ve Singer). Sağlıklı kişilik gelişimi için bireyin diğerleriyle temasta olması bir gerekliliktir (Rogers, 1961). Potansiyelini tam kullanan kişi, insanın doğası gereği var olan diğerleriyle iletişimde olma halini başarılı bir şekilde sürdürür. Diğerleriyle iletişimde özgür davranır ve kalıplaşmış ilişkiler kurmaz (Rogers, 1995). Olgun kişiler sıcak, yakın ve sevecen ilişkiler kurarlar (Allport, 1961). Diğer kişilerle etkileşim başlatma ve bunu sürdürme konusunda başarılıdırlar (Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Yaşam boyu gelişimde bunu vurgular.

#### **2.3.2.4. Özerklik (Otonomi)**

Başkalarının onayını beklemeksizin kişinin kendi belirlediği içsel standartlar temelinde değerlendirme yapabilmesi özerkliği (otonomi) tanımlamaktadır (Ryff, 1989). Otonomi, bireyin kendi kaderini kendi tayin edebilmesidir (Ryff ve Keves, 1995; Ryff ve Singer, 1996). Kendini gerçekleştiren kişiler otonom işleyiş ve kültürleşmeye karşı direnç gösterirler (Maslow, 2013). Kendi içsel potansiyellerini gerçekleştirme yönünde motivasyona sahiptirler (Maslow, 1971). Diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurmalarının yanı sıra diğerlerinden nispeten bağımsız bir yaşam sürdürürler (Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Potansiyelini tam kullanan kişi, başkalarının onayına ihtiyaç duymadan kendi içsel değerlendirme odağından yararlanarak kararlar veren kişileri ifade eder (Rogers, 1961; Rogers, 1995). Bu kişiler esnek, göreceli, bireyci kişilerdir. Seçimleri konusunda kendi içsel standartlarından yararlanırlar (Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Tamamen kendi olma süreciyle ilgilidir. Deneyimlerine ve kendine ilişkin farkındalığı yüksektir (Rogers, 1995). Bireyleşme, gelenekselin savunduğu kurallara ve yasalara karşıdır (Ryff ve Singer, 1996). Yaşam boyu gelişimciler ilerleyen yaşla birlikte bireylerin içe dönüş yaşadıklarını ve günlük hayatın kurallarından uzaklaştıklarına dikkat çekerler (Erikson, 1994). Allport'un tanımladığı olgun kişilerin davranışları işlevsel olarak özerktir (Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Özerklik alt boyutunda yüksek alan bireyler kendi kaderlerini kendi belirleme durumunda istekli ve bağımsız hareket ederler. Dışsal etkenlerden ziyade içsel bir güçle ve kendi belirledikleri standartlarla değişimlerini gerçekleştirirler. Özerklik puanı düşük olan bireylerin beklentileri ve değerlendirmeleri “diğeri” odaklıdır ve sosyal baskı altındadırlar. Önemli kararlarda başkalarının düşüncelerini önemserler (Ryff ve Singer, 2008).

#### **2.3.2.5. Çevresel Hâkimiyet**

Çevresel hâkimiyet bireyin kendi psikolojik koşullarına uygun ortamları oluşturma ve seçme yeteneğini ifade eder (Ryff ve Singer, 1996). Çevreye hâkim olma kişinin yaşamını ve çevresindeki dünyayı etkili bir şekilde yönetme kapasitesine sahip olması olarak açıklanabilir (Ryff ve Keves, 1995). Çevresel hâkimiyete sahip olan bireyler kendi ruhsal durumlarına uygun olarak çevreyi değişimleyebilme gücüne sahiptirler. Bu kişiler hem uygun ortamları seçebilir yoksa da bu ortamları yaratabilirler (Ryff, 1989). Potansiyelini tam kullanan kişiler değişen çevresel koşullara kolaylıkla uyum sağlarlar (Rogers, 1995). Olgun kişiler kendi dışında önemli

faaliyet alanlarına katılmaya isteklidirler (Allport, 1961). Yine yaşam boyu gelişim karmaşık ortamları manipüle etme ve kontrol etme yeteneğine vurgu yapmaktadır. Çevreye hâkim olma ve çevreye aktif katılım psikolojik iyi oluşun önemli bileşenidir (Ryff ve Singer, 1996). Erikson'a göre birey çevresine hâkim olma ve çevreyi kontrol etme adına temel bir gereksinim hissetmektedir (Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Çevresel hâkimiyet alt boyutundan yüksek alan bireylerin çevreyi yönetebilme becerileri yüksektir. Dış dünyaya ilişkin farkındalıkları yüksektir. Uygun bağlam seçebilme veya bu bağlamları oluşturma konusunda maharetlidirler. Düşük puan alan kişiler var olan bağlamı iyileştirme istemedikleri bağlamı değiştirme konusunda başarı gösteremezler. Çevresel fırsatlara dair farkındalıkları düşüktür (Ryff ve Singer, 2008).

#### **2.3.2.6. Yaşam Amacı**

Yaşam amacı alt boyutu kişinin yaşamında anlamlı bir amacı olması ve bunun iyilik haline katkıda bulunması olarak açıklanabilir (Ryff ve Keves, 1995). Kişinin amaçları ve niyetleri doğrultusunda yaşaması bireye yaşam amacı katar ve bu durum kişinin yaşamının anlamlı olduğu hissini uyandırır (Ryff ve Singer, 2008). Kendini gerçekleştirme hali geleceğe yönelik bir beklentiye, amaca vurgu yapar (Maslow, 2013). Kendini gerçekleştirmiş kişiler, amaç yönelimlidir. Amaç-araç arasındaki farklılığı görebilir ve her ikisine de bakışı haz odaklıdır (Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Potansiyelini tam kullanan kişiler deneyime açık kişilerdir ve mutlak özgürlüğü deneyimleme konusunda isteklidir (Rogers, 1995). Olgun kişilerin değer sistemlerinde belirli bir amaca ve alana yönelmek vardır (Yazgan ve Yerlikaya, 2014). Hedef belirlerken gerçekçi hedeflerin olmasına önem verirler (Allport, 1961). Yaşam amacı alt boyutu yüksek olan bireyler yaşamda hedef ve yön tayin etmişlerdir. Düşük alan bireyler amaç belirleme arzusundan ve inancından yoksundurlar (Ryff ve Singer, 2008).

#### **2.3.3. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Dünyada Yapılan Çalışmalar**

Amerika'da 25 yaşındaki bireylerle yapılan araştırmada kadınların diğerleriyle ilişkiler konusunda erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Ryff ve Keves, 1995). Aynı zamanda kadınlar erkeklere göre bireysel gelişim konularında da daha fazla puan almaktadırlar (Ryff ve Singer, 1995). Witter vd. (1985) yaptıkları araştırmada kadınların erkeklerden daha fazla mutluluk ve yaşam doyumu bildirdiklerini ortaya koymuşlardır. Evli kişilerin öznel iyi oluşlarının evlenmeyenlere

göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Witter vd., 1985). Öz kabul yaşa bağlı olarak çok fazla değişkenlik göstermezken çevresel hâkimiyet en fazla değişkenlik gösteren alt boyuttur (Ryff ve Keves, 1995). Biyolojik, kültürel etkenler, yaşam döngüsünün getirisi, mevcut yaşam deneyimleri ve yaşam olayları gibi sebeplerden dolayı 29 yaş altındaki kişilerin ve kadınların duygusal yoğunluğunun daha fazla olduğu görülmüştür. Hem olumlu hem olumsuz duygulanım açısından 29 yaş altı kişiler daha yoğundur (Diener vd., 1985).

Sosyo-ekonomik düzey psikolojik iyi oluş üzerinde bir etkiye sahiptir (Ryff ve Singer, 1996). 55 ülkenin yer aldığı araştırmada yüksek gelir, bireycilik, insan hakları ve toplumsal eşitliğin öznel iyi oluşla ilişkili olduğu bulunmuştur (Diener vd., 2009). Yüksek gelire sahip olmak kişilerin mutluluk seviyelerinde bir artışa sebep olmasına rağmen herkesin gelirinin artması kişilerin mutluluk seviyesini arttırmadığı görülmüştür. Başka bir deyişle kişilerin gelire bağlı olarak mutlu olup olmamalarını belirleyen şey maddi normlardır (Easterlin, 1995). Japonya, Çin, Güney Kore gibi ülkeler maddi olarak iyi durumda olmalarına rağmen ABD'ye göre iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu gözlenmiştir. Bu farklılığın bireylerin duygularını ifade etme gücünden kaynaklandığı düşünülmüştür (Diener vd., 1995). Sosyo-ekonomik seviye salt mutluluğun belirleyicisi değildir (Myers ve Diener, 1995). Örneğin büyük ikramiye kazanan kişilerle yapılan çalışma piyango kazananların kontrol grubundan daha fazla mutlu olmadıklarını ortaya koymuştur (Brickman vd., 1978). Para, aile desteği, sosyal beceriler, zekâ gibi kaynaklar eğer kişinin amaçları ve hedefleri doğrultusunda kullanılırsa kişinin psikolojik iyi oluş düzeyini artırmaktadır (Diener ve Fujita, 1995). İyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin kendi yaşamlarıyla ilgili olumlu düşünce ve duyguları daha sık ve yoğundur. Aynı zamanda hayatın farklı alanlarında yüksek doyuma ve memnuniyete sahiptirler. Mutluluk tanımları çok eskilere dayanmakla birlikte yapılan çalışmalar kişinin ırkı sosyo-ekonomik seviyesi, cinsiyeti ve ait olduğu kültür salt mutluluk belirleyicisi olmadığını göstermiştir (Myers ve Diener, 1995). Öz saygı, bireysel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışa dönüklük mutluluğun belirleyicileri olarak gösterilmiştir. Kişinin adaptasyon yeteneği, kültürel dünya görüşü ve değerler-hedefler mutluluk belirleyicileri olarak değerlendirilmiştir (Myers ve Diener, 1995). 18 genç yetiştikten 3 aylık bir süre boyunca günlük ruh hallerine ve bunlara karşılık yapılan etkinliklere ilişkin veri toplanan bir araştırmada olumlu duygularla sosyal etkileşimler arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu

görülmüştür. Olumsuz duygu durum ile sosyal sosyal etkileşimler arasında bir ilişki bulunmamakla birlikte yüksek düzeyde olumsuz duygu durum fiziksel problemlerle ilişkiliydi (Clark ve Watson, 1988). Kısa zaman dilimlerinde olumlu ve olumsuz duygulanımın bir arada görülme sıklığı azken daha uzun zaman dilimlerinde bu iki duygulanımın birbirinden bağımsız hale geldiği görülmüştür (Diener ve Emmons, 1984). Yapılan boylamsal bir araştırmada uzak yaşam olaylarının öznel iyi oluşu pek fazla etkilememesine rağmen kişilerin yaşamlarının son 3 ayının yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duyguları etkilediği ortaya konulmuştur (Suh vd., 1996).

Costa vd. (1987) gelecekteki mutluluğu belirleyen en önemli değişkenin karakter olduğunu öne sürmüşlerdir. İlişki düzeyi, yaş, cinsiyet, ırk gibi değişkenlerin gelecekteki mutluluğumuzu yordayabilme gücünün düşük olduğunu, psikolojik iyi oluşu asıl etkileyen durumun karakter olduğunu ifade etmişlerdir. Dışadönük bireylerin sosyal temas düzeyinden bağımsız olarak içedönüklere göre öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksektir. Bu kişilerin ortamlarını kendi karakterlerine uygun olarak şekillendirdikleri görülmüştür (Diener vd., 1992).

Genç yetişkinler (ortalama 19 yaş), yaşamın ilerleyen yıllarında psikolojik iyi oluşlarının artacağına ilişkin güçlü beklentilere sahiptirler. Okul, iş ve aile dışındaki hayat pek çok bireysel farklılıkları ortaya çıkardığı için psikolojik iyi oluşu daha iyi yordama gücüne sahiptirler (Ryff ve Heidrich, 1997). Yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de yüksektir (Ryff ve Singer, 1996). Brickman ve Campell (1971) hedonik koşu bandı kavramını öne sürmüşlerdir. Bu anlayışa göre kişiler başarı elde ettikçe ve sahip oldukları şeyler arttıkça belirli bir mutluluğa sahip olsalar bile artan durumlarla birlikte beklentileri de artacaktır. Dolayısıyla ulaştıkları mutluluk yeterli gelmeyecektir (Brickman ve Campell, 1971). Genç yetişkinler, stres verici yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldıkça bireysel olarak gelişim gösterirler. Belirli bir yaşam amacı üzerine odaklanan gençler ilerleyen yılları şekillendirmek amacıyla zorluklara karşı daha mücadeleci olur ve nihayetinde bu yaşam amacı onların psikolojik iyi oluş seviyelerinde artışa sebebiyet verir (Ryff ve Heidrich, 1997).

Nevrotik olup olmama durumu öznel iyi oluşla ilişkilidir (Okun ve George, 1984). Kuzey Amerika, Porto Riko, Batı Avrupa, Orta Doğu, Asya ve Pasifik'ten seçilen 39000 kişiyle yapılan araştırmada zaman içerisinde tüm ülkelerde majör depresyon oranlarının arttığı görülmüştür (Weissman vd., 1992). Bir kişinin dini inançlarının güçlü olması yüksek yaşam doyumunu ve yüksek bireysel mutluluk

yaşamalarına sebebiyet vermektedir. Bu kişiler travmatik etki yaratan durumları daha iyi atlatmışlardır. Ama bu durum daha çok yaşça ileri ve eğitim seviyesi düşük kişilerde gözlenmiştir (Ellison, 1991).

Orta yaştaki ebeveynlerden yetişkin çocuklarının eğitim, mesleki başarı, kişisel ve sosyal açıdan nasıl bir durumda olduklarını değerlendirmeleri istenmiştir. Bu değerlendirmeler ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkilendirilmiştir. Kişisel ve sosyal açıdan uyumun annelerin psikolojik iyi oluşu için daha önemli olabiliyorken, çocukların eğitimsel ve mesleki başarılarının babaların psikolojik iyi oluşu için daha önemli olduğu görülmüştür. Çocukların uyumuna ilişkin olumlu değerlendirmeler ile ebeveynlerin psikolojik iyi oluşları arasında bir ilişki bulunmaktadır (özerklik hariç). Eğitim düzeyi yüksek olan anneler çocuklarının başarısını kendininkinden daha iyi olduğunu düşündükleri için daha yüksek düzeyde öz kabul ve yaşam amacı göstermişlerdir. Başarılı ve uyumlu çocuklar, ebeveynler arasında gurur ve dolaylı zevklere sahip olabilmelerinin yanı sıra kıskançlık ve kaçırılmış fırsatlar duygusu açığa çıkarabilir. Başarısız olan çocuklar için ise hayal kırıklığı ve pişmanlık ortaya çıkarabilir (Ryff vd., 1994).

Orta yaşta kadınlarla yapılan çalışmada evde hiç çocuğu kalmayan annelerin evde çocuğu kalan annelere göre daha fazla mutlu oldukları görülmüştür. Ayrıca çocukların evden ayrılmasının annenin psikolojik sağlığı üzerinde kalıcı olumsuz etkiler bırakmamıştır (Glenn, 1975). Psikolojik iyi oluş bireydeki kalıcı eğilimlerden etkilenmektedir (Costa vd., 1987).

Saç, giysi, mücevher gibi fiziksel çekiciliğe katkı sağlayan durumların varlığında kişilerin öznel iyi oluşlarında artış olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle mutlu olan kişilerin güzel olmak için daha çok çaba gösterdiği söylenebilir (Diener, Wolsic ve Fujita, 1995). Öz şefkat yaşla birlikte artmaktadır. Öz şefkat erkeklerde psikolojik iyi oluşun altı boyutunu da yordamaktadır (Homan, 2016).

#### **2.3.4. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Türkiye’de Yapılan Çalışmalar**

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşun birlikte incelendiği bir çalışmada üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Cinsiyet açısından bakıldığında kadınların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Geçgin ve Sahranç, 2017).

Psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan faktörlerden biri kariyer ile ilgili bireylerin hissettikleri stres seviyeleridir (Günay ve Çelik, 2019). Dolayısıyla yürütülecek olan araştırma bireylerin üniversiteden mezun olduktan sonra işe girip girmediklerine bağlı olarak psikolojik iyi oluşları ve belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Cenkseven ve Akbaş (2016), üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmayı çeşitli değişkenlerinde varlığında incelemişlerdir. Sonuç olarak psikolojik iyi oluşu en çok yordayan değişken öğrenilmiş güçlük olmuştur. Akademik başarılar öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilerken psikolojik iyi oluşu yordamamıştır. Kontrol odağı her iki değişkeni de olumsuz yönde etkilemiştir. Algılanan sağlık öznel iyi oluşla pozitif yönde anlamlı ilişki ortaya çıkarmış. Psikolojik iyi oluşla anlamlı bir etkisi olmamıştır. Türk ve İngiliz üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve bunu ifade etmelerinin psikolojik iyi oluşu yordadığı ortaya koyulmuştur (Kuyumcu ve Güven, 2012).

#### **2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük**

Günlük hayat akışı, yaşamın getirdiği bilinmezliklerle doludur. Zamanı kontrol edememe, doğanın getirdiği durumlara karşı savunmasız olma, diğer yaşayan canlıların eylemlerini ve insanların davranışlarını engelleyememe gibi daha pek çok örneğini verebileceğimiz durumlar belirsizliğin doğmasına sebebiyet verir. İnsan doğası gereği bu belirsizlikten kurtulmaya çalışır ve gerçek olumsuz olsa bile onu istemeye meyleder. Dolayısıyla belirsizliğe tahammül edememenin ne olduğu, sebepleri ve nasıl baş edileceği araştırmacıların merak konusu olmuştur.

Belirsizlik, Türk Dil Kurumu sözlüğünde “belirsiz olma durumu, belgisizlik, müphemiyet, vuzuhsuzluk” olarak ifade edilmiştir (Türk Dil Kurumu, 2022). Belirsizliğe tahammülsüzlük ilk kez Frenkel-Brunswick (1949) tarafından tanımlanmıştır (akt. Furnham, 1994). Sonrasında Budner (1962) bu tanımlı genişletmiştir. Her ne kadar Budner belirsiz durumları tehlike kaynağı olarak yorumlama eğilimimize dikkati çekse de her iki tanım da şüpheye vurgu yapmaktadır. 1994 yılında Freeston ve arkadaşlarının endişeyi ön plana çıkararak yaptıkları tanım, belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha iyi ifade eden bir tanımdır. Onlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük günlük yaşam durumlarında belirsizliğe karşı ortaya çıkan davranışsal, bilişsel, duygusal reaksiyonlardır (Freeston vd., 1994).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz bir olay karşısında diğer muhtemel sonuçların ortaya çıkma olasılığına bakmaksızın olumsuz tepki gösterme eğilimidir (Dugas vd., 2001; Ladouceur vd., 2000). Carleton (2012) belirsizliğe tahammülsüzlüğü, normal ve patolojik durumlarda görülen derinlere yerleşmiş bilinmeyen korkusu olarak tanımlamıştır. Belirsizlik hem bilişsel hem duygusal birtakım özellikleri içerisinde barındıran zihinsel bir durumdur (Crigger, 1996). Olasılığının ne olduğu fark etmeksizin kişiler olumsuz bir olayın meydana gelebileceğini kabul edilemez olarak yordadığında belirsizliğe tahammülsüzlük durumu yaşarlar (Buhr ve Dugas, 2002).

Belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler iki sebepten ötürü aşırı endişe ortaya koyarlar. Birincisi gelecekte meydana gelme olasılığı küçük olan durumları abartılı bir şekilde olacağını düşünürler. İkincisi ise gelecekte bu olayların meydana gelmesi düşük olasılık olsa bile bu durumu kabul edilemez olarak yorumlarlar (Dugas vd., 1997). Günlük hayatın belirsizliklerle dolu olması sebebiyle belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler için pek çok durum ve olay katlanılamaz hale gelebilir (Dugas vd., 2001).

Carleton (2016), alan yazını incelediğinde belirsizliğin belirli bir patolojiyle ilişkilendirildiğine, bilinmeyenden korkmayla ilgili operasyonel bir tanımın olmadığına dikkat çekmiştir. Bilinmeyenden korkmanın yalnızca psikopatoloji için değil psikoloji için de önemli olduğunu vurgulamıştır. Belirsizlik ve tahammülsüzlük birbirinden ayrı kavramlardır. Bilinmezlik, bilinçli ya da bilinç dışı algılanan bilgi yokluğudur ve kişiler bu durumdan endişe/korku duyabilirler. Belirsizlik, bilinmeyen bir deneyimi ifade eder. Belirsizlik karşısında duyulan endişenin derecesi içinde bulunulan ortam tarafından yönetilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bir veya birden fazla bilinmeyen olduğu koşulda tetiklenen ve belirsizlik algısıyla süren duruma (tepkiye) dayanma yetersizliğidir (Carleton, 2016). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler daha fazla bilgi kaynağına ihtiyaç duyarlar (Rosen ve Knouper, 2009). Kişiler belirsizlik yaşadıklarında tahmin ve kontrol sağlamak için bilgi toplarlar (Bar Anan vd., 2009). Artan kontrol ve algılanan öngörülebilirlikle kişiler bilinmeyen korkusunu azaltabilirler (Carleton, 2016).

Bar Anan vd. (2009), kişilerin belirsiz olan durumları azaltmak için motive olduklarını ifade etmişlerdir. Onlara göre duygusal bir durumun varlığında bireylerin hoş olmayan durumları daha nahoş, hoş olayları daha keyif verici olarak

algılamalarının sebebi belirsizliktir. Bu durum bilgi eksikliğinden kaynaklanan belirsizlik durumunda dahi geçerli olduğunu söylemişlerdir. Olumsuz bir durumda belirsizliğe caydırıcı bir anlam yüklenirken olumlu bir durumda ödüllendirici bir anlam atfedilir. Kişilerin belirsiz bir duruma duygusal bağlı olma sebebinin kişinin merak duygusundan kaynaklanabileceğini öne sürmüşlerdir (Bar Anan vd., 2009).

Belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler bir problemin muğlak ve belirsiz yapısından dolayı fazla olası olmayan gelecekteki olayların olma olasılığını abartırlar. Bu kişiler olayların olmayacağına yönelik güçlü inançlara sahip olsalar bile olabilecek durumlar için endişelenmeye engel olamazlar (Dugas vd., 1997). Araştırmacılar belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçmek amacıyla bilgisayar rulet oyununu geliştirmişlerdir. Deneyde nesnel kazanma olasılığı değişmeksizin belirsizliğin tahammül edilebilir ve edilemez olduğu koşullar oluşturmuşlardır. Bu görevde deneklerin her sütunda 12 sayının olduğu üç sütundan birine, 15 kere üst üste bahis yapmalarını istemişlerdir. Katılımcılar, 20 dolarla bahse başlamışlar ve her bir denemeye iki dolar yatırmışlardır. Kazanacakları para miktarı en fazla 145 dolardır. Bahis renkliyse katılımcının şansı yüzde 50'dir. Bahis tek bir sayı üzerinde olduğunda denek 36 da 1 şansa, bahis bir sütuna yapılmışsa 3 te 1 şansa sahiptir. 15 denemenin sonunda elde edilen miktarın 20 dolara eşit veya fazla olduğu durumlarda vakfa bağışlanacağını bildirmişlerdir. Bir grup deney süresi boyunca "Geçen sene kazanma şansı daha yüksekti. İzleyerek fark ediyorum ki üçte bir şans ile ikide bir şans arasında büyük fark var" gibi kazanma şanslarının olmadığına yönelik ifadeler duymuşlardır. Diğer gruba ise kazanma şanslarının çok yüksek olduğuna yönelik bilgiler verilmiştir. Oyun sırasında katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlükleri değerlendirilmiştir. Sonuç olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün arttığı koşullarda bireylerin endişe seviyelerinde artış gözlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük kişileri "Ya bu olursa? Ve eğer..." gibi sorulara yöneltmiş bu da endişeye sebebiyet vermiştir (Ladouceur vd., 2000). Belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin yaşadıkları stres, fizyolojik uyarılmanın ölçüldüğü bir deney ortamında gösterilmiştir. Olası bir tehdit ortaya çıkmadan önceki bekleme süresinde, kişilerin kan basınçlarında artış olduğu gösterilmiştir (Groce ve Rogar, 2003).

Belirsizliğe tahammülsüzlükte bireyler belirsiz durumları tehdit kaynağı olarak yorumlarlar. Bu tip durumlarda kişiler ipuçlarından yoksundurlar ve bu yüzden

durumları karmaşık ve çözülmez olarak algılarlar. Kişiler var olan tehdide karşı ya boyun eğler ya da inkâr tepkisi gösterirler (Budner, 1962).

Kişi nesnelere ve olaylara kesin bir değer atayamadığında veya sonuçları kestirebilmek için elinde yeterince ipucu olmadığında sonuçları tahmin etmede zorluklar yaşar. Bu tür belirsizlik durumlarında kişiler yüksek seviyede stres yaşayabilmektedirler (Bailey vd., 2009). Belirsizliğe tahammül edemeyen bir kişi durumu rahatsız edici ve kabul edilemez olarak yorumlama eğilimi içerisindedir. Belirsizliğe tolerans gösteren kişi ise durumu daha az rahatsız edici olarak yorumlamaktadır. Kısacası belirsizliğe tahammül edemeyen bir kişinin tolerans eşiği çok daha düşüktür (Ladouceur vd., 2000). Badia vd. (1966) yaptıkları araştırmada sinyalle birlikte gelen itici bir uyarıcı ve sinyal olmadan herhangi bir zamanda gelen itici bir uyarıcı koşulu oluşturmuşlardır. Kişiler geleceğini tahmin edemedikleri elektrik şoklarının çok daha güçlü olduğunu ve bu tahmin edilemeyen elektrik şoklarına karşı daha fazla tetikte ve kaygılı olduklarını dile getirmişlerdir. Sonuç olarak katılımcılar tahmin edilebilir olan elektrik şoklarını daha kabul edilebilir bulmuşlardır (Badia vd., 1966). Bununla birlikte kişilerin belirsiz durumlara duygusal olarak daha bağlı olduklarına yönelik araştırmalar mevcuttur.

Geleceğe yönelik belirsizliğin hâkim olduğu durumlarda kişilerin yaşadığı bilişsel süreçlerde endişe ortaya çıkabilmektedir (Dugas vd., 2001). Bireyler geleceği olumsuz olarak yordar ve sonuç olarak endişe ortaya çıkar. Başka bir ifadeyle endişenin ortaya çıkmasını etkileyen en önemli faktörlerden biri geleceğin belirsiz olmasıdır (Dugas vd., 2001). Kişiler endişe, kaygı ya da depresyondan ziyade belirsizliğe tahammül edemediklerinden dolayı belirsiz durumları tehdit edici olarak yorumlarlar (Dugas vd., 2005). Endişe zihinsel bir eylemdir (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammülsüzlük endişenin güçlü bir yordayıcısıdır (Dugas vd., 1997; Dugas vd., 2001; Dugas vd., 2005). Kişi belirsiz bir durumla karşı karşıya kaldığında gerçekte var olmayan zorlukları algılar ve sonuç olarak gerçek dışı endişeler ortaya çıkar (Freeston vd., 1994). Buradaki belirsiz olaylar olumsuz olaylardır (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğin kabul edilemez olarak görülmesi yani belirsizliğe tahammül edilememesi aşırı endişeyi açığa çıkarmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve özellikle aşırı ve kontrol edilemeyen endişe arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Dugas vd., 2001).

Belirsizliğe tahammülsüzlük gösteren bireyler tehdit edici uyaranların varlığında uygun başa çıkma stratejileri ve problem çözme becerilerini ortaya koyma yönünde inançları ve kendine güvenleri oldukça düşüktür. Birey belirsiz durumları stresli ve üzücü bulduğu zaman, bu kişiler için beklenmedik olaylar olumsuzdur ve bunlardan kaçınılması gerekmektedir. Sonuç olarak kişi belirsiz bir durumda uygun stratejileri ortaya koyamayıp harekete geçmesini engellemekte, problemle başa çıkma kapasitesini azaltmaktadır (Dugas vd., 2005). Carleton (2012) belirsizliğe tahammülsüzlüğün sadece yaygın anksiyetenin gelişimi ve sürdürülmesi için değil pek çok problemin ortak bir özelliği olarak değerlendirilmesi gerektiğini öne sürmüştür. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sürekli kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu görülmüştür (Tantan Ulu, 2019). Başka bir araştırma üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ortaya koyulmuştur (Güvenç, 2019). Belirsizliğe tahammülsüzlük patolojik endişe, yaygın kaygı bozukluğu belirtileriyle ve obsesif kompulsif belirtileriyle güçlü bir şekilde ilişkilidir (Holaway vd., 2006; Özkan, 2019). Obsesif kompulsif bozukluk semptomlarına sahip bireyler, belirsizliği tolere etme konusunda başarısızlık yaşarlar (Tolin vd., 2003; Sarawgi vd., 2013). Mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve obsesif kompulsif bozukluk semptomları arasındaki ilişki üniversite öğrencileri üzerinde incelenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük mükemmeliyetçiliği yönlendirmektedir. Mükemmeliyetçi inancın nedenlerinden biri sonucu bilmemeye tahammül edememekten kaynaklanmaktadır. Bireyler bilinmeyene tahammül edemedikleri için belirsizliklerini hafifletmek amacıyla mükemmel sonuçlarda ısrarcı olup sonucu bilinir hale getirmeye çalışırlar. Dolayısıyla mükemmeliyetçi eğilimlerin sebeplerinden biri bilinmeyen sonuçları bilinir hale getirmek olabilir. Mükemmeliyetçi inançlar, kişide birtakım zorlantılı davranışlara ve saplantılı düşüncelerin açığa çıkmasına neden olur. Sonuç olarak mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişki belirsizliğe tahammülsüzlük tarafından sürdürülmektedir (Reuther vd., 2013). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada kendini engelleme ile mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif, psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür (Saatçı, 2020). Kişilerin anksiyete ve depresyon belirtileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Belge, 2019; Buhr ve Dugas, 2009). Başka bir ifadeyle belirsizliğe tahammülsüzlük anksiyete bozuklukları ve depresyon arasında

önemli bir transdiagnostik özellik olarak hizmet etmektedir (Carleton vd., 2012). Yaygın kaygı bozukluğunu ayırt etmede en dikkat edilmesi gereken durumlardan biri kişinin belirsizliğe tahammül edip edemediğidir (Dugas vd., 1998). Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük sosyal fobi (Mahoney ve McEvoy, 2012), panik bozukluk ve agorafobi (Carleton vd., 2014), yeme bozuklukları (Reilly vd., 2021) belirtileriyle de yakından ilişkilidir. Kısacası belirsizliğe tahammülsüzlük, transdiagnostik faktör olarak görülmeli ve tanımlar üstü bir yaklaşımla önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmelidir (Carleton, 2012).

Bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kişilik özellikleri açısından bakıldığında dışadönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk gibi kişilik özellikleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Duygusal olarak dengesiz kişilerin ise belirsizliğe daha az tahammül edebildikleri ortaya koyulmuştur (Güvenç, 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutsuzluğu olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik kaygıları yüksek ve mutluluk düzeyleri düşük çıkmıştır (Sarıçam, 2014). Kişiler ruhsal olarak iyi bir durumda olduklarında belirsizliğe daha çok tahammül edebilmektedirler (Crigger, 1996). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi olma düzeylerinin incelendiği bir araştırmada aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma olmamıştır (Erguvan, 2015).

Endişe her zaman zararlı değildir. Eğer kişide olumsuz olayları ortadan kaldırma hissi yaşıyorsa ya da olumsuz olay gerçekleştiğinde baş edebileceğine yönelik inanç oluşturuyorsa endişe kişiye kontrol sağlıyor demektir (Freeston vd., 1994). Bununla birlikte belirsizliği umursamamak da kişilerde sorunların oluşmasına sebep olmaktadır. Umursamamak belirli bir problemin varlığında kişileri çözüm üretmekten yoksun bir duruma getirebilir. Örneğin kişi dürtüsel davranarak belirsizliğe tahammülsüzlüğünü artırırken etkili problem çözme becerisini ortadan kaldırmaktadır (Freeston vd., 1994).

Bireylerin mükemmeliyetçiliklerini tedavi etmek için öncelikle günlük yaşamdaki belirsizliğe tahammülsüzlükleri hakkında bilişlerine bakmak gerekir (Reuther vd., 2013). Belirsizliğe tanımak ve bunu normalleştirmek tedavi protokolleri için oldukça önemlidir. Tahmin edilebilirlik ihtiyacı ve belirsizlik uyarılması olmak

üzere iki psikolojik faktör kullanılarak belirsizliğe tahammülsüzlük durumu açıklanıp terapide hedeflenebilir (Einstein, 2014).

Kısacası belirsizliğe tahammülsüzlük bir kişinin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde belirsiz durumları nasıl algıladığı, yorumladığı ve tepki verdiğini etkileyen bilişsel bir önyargıdır (Dugas vd., 2005). Belirli düzeyde olması fayda sağlarken aşırı noktalara gitmesi kişilerde psikolojik birtakım sorunların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Rosen ve Knauper, 2009).

Özetle sanayileşmenin, toplum yapısında meydana getirdiği değişim ve dönüşümler ergenlik döneminden çıkan bireylerin tam olarak yetişkin evresine geçmemelerine neden olmuş ve arada kalan yeni bir dönem tanımlanmıştır. Beliren yetişkinlik adı verilen bu dönemde sonsuz olasılıklar bulunmakta ve belirsizlik yoğun bir şekilde yaşanmaktadır. Dolayısıyla bireylerin belirsizlik karşısındaki duyguları, davranışları ve bilişsel süreçleri belirsizliğe tahammül seviyelerini etkilemektedir. Değişkenlik, kimlik arayışı, kendine odaklanma ve arada kalmışlıkla karakterize olan bu dönemde bireyler psikolojik iyi oluş açısından dezavantajlı bir durumda olduğu söylenebilir. Kısacası beliren yetişkinlik dönemindeki kişiler bu dönemin getirdiği birtakım ayırt edici özellikler sebebiyle belirsizliğe tahammül göstermekte zorluk çekebileceği ve aynı zamanda psikolojik iyi oluşlarının etkilenebileceği düşünülmüştür. Kişiler bakım verenle kurduğu bağ temelinde bebeklikte bağlanma stilleri geliştirirler. Yetişkinlik döneminde güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma olarak sınıflandırılan bağlanma stilleri kişilerin yaşamlarını şekillendirmektedir. Araştırma kapsamında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stillerine bağlı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılaşmakta mıdır sorusuna cevap bulmaya çalışılmış; ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler, araştırmaya birtakım demografik değişkenler de eklenerek incelenmiştir.

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Örneklem

Çalışılacak örneklem, olasılığa dayanmayan örnekleme türlerinden bulabildiğini örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Anova’da orta düzey etki büyüklüğü hedeflemesine göre ( $d = 0,25$ ),  $\alpha$  hata olasılığı 0,05 ve  $1-\beta$  hata olasılığı 0,95 olarak belirlenerek gerekli minimum örneklem sayısının 400 olduğuna ulaşılmıştır. Bu araştırmaya toplamda 481 kişi katılım göstermiştir. Katılımcılardan yaşları, ilişki durumları, öğrenim durumları ve herhangi bir işte çalışıp çalışmadıkları hakkında bilgiler alınmıştır. Yaşını belirtmeyen dokuz katılımcının (150., 156., 157., 178., 182., 190., 207., 265. ve 435.) ve ilkokul mezunu sekiz katılımcının (136., 213., 248., 265., 308., 339., 386. ve 435.) verileri araştırmaya dahil edilmemiştir. Bununla birlikte ters maddelerin bulunduğu ankette, aynı cevap maddesinin tüm anket boyunca işaretlenmesinden dolayı altı katılımcının verileri silinmiştir (74., 116., 125., 126., 152., 153.). 274 (%59.6) kadın, 185 (%40.2) erkek olmak üzere araştırma örneklemini 460 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılardan bir kişi (171.) cinsiyetini belirtmemiştir. Araştırma örneklemine beliren yetişkin dönemindeki 19-26 yaş grup dâhil edilmiştir ( $X = 23.57$ ,  $S = 2.34$ ). Katılımcıların ilişki durumlarına baktığımızda %26’sının (119) evli, %72’sinin (331) bekâr, %2.2’sinin (10) boşanmış olduğu görülmüştür. Kişilerin %5.9’u (27) lise mezunu, %13.7 (63) ön lisans, %74.1 (341) lisans, %6.3 (29) yüksek lisans öğrenimi görmektedir (bkz. Tablo 3.1.).

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

| Değişkenler           | N   | %    | Ort.  | S.   |
|-----------------------|-----|------|-------|------|
| <b>Cinsiyet</b>       |     |      |       |      |
| Kadın                 | 274 | 59.6 |       |      |
| Erkek                 | 185 | 40.2 |       |      |
| Yaş                   | 460 |      | 23.57 | 2.34 |
| <b>İlişki Durumu</b>  |     |      |       |      |
| Evli                  | 119 | 25.9 |       |      |
| Bekâr                 | 331 | 72   |       |      |
| Boşanmış              | 10  | 2.2  |       |      |
| <b>Öğrenim Durumu</b> |     |      |       |      |
| Lise                  | 27  | 5.9  |       |      |
| Ön lisans             | 63  | 13.7 |       |      |
| Lisans                | 341 | 74.1 |       |      |
| Yüksek Lisans         | 29  | 6.3  |       |      |
| <b>Çalışma Durumu</b> |     |      |       |      |

Tablo 3.1. (devam)

|       |     |      |
|-------|-----|------|
| Evet  | 251 | 54.6 |
| Hayır | 209 | 45.4 |

### 3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) kullanılmıştır.

#### 3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda kişilerin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler elde edilmiştir. Katılımcılardan yaş, cinsiyet, eğitim ve mezuniyet durumu ile ilgili kısımları doldurmaları istenmiştir (bkz. Ek 2).

#### 3.2.2. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri

Ryff'ın (1989) altı boyutlu psikolojik iyi olma modeli temel alınarak geliştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Akın (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ölçek bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanmaktadır.

Altı dereceli Likert tipi (1 = *Hiç katılmıyorum*, 6 = *Tamamen katılıyorum*) hazırlanan envanter 84 maddeden oluşmaktadır (bkz. Ek 3). Özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul olmak üzere altı alt boyut değerlendirilmektedir ve her bir alt boyut için 14 madde bulunmaktadır. Ters maddelerin bulunduğu ölçekte alınabilecek en yüksek puan 504 iken en düşük puan 84'tür. Katılımcıların kendilerine uygun olan ifadeyi seçtikleri bu ölçekte yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik iyi olmayı işaret etmektedir. Alt ölçeklerle ilgili puanlar, toplam alt ölçek puan madde sayısına bölünerek elde edilmektedir.

KMO örneklem uygunluk katsayısı .77, Barlett testi  $\chi^2$  değeri 52619.744 ( $p < .001$ ,  $S = 66$ ) bulunmuştur. PİÖÖ'nün Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonlar, özerklik alt ölçeği için .94, çevresel hâkimiyet için .97, bireysel gelişim için .97, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .96, yaşam amacı için .96 ve öz kabul için .95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formu için gerçekleştirilen, açıklayıcı faktör analizinde toplam varyansın %68'inin açıklandığı ve maddelerin altı faktörde

toplandığı görülmüştür. Faktör yükleri .30 ile .94 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formla tutarlı olarak altı boyutta toplandığı ve Kikare değerinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $\chi^2 = 577.91$ ,  $S = 94$ ,  $RMSEA = .07$ ,  $NFI = .97$ ,  $CFI = .98$ ,  $IFI = .98$ ,  $RFI = .97$ ,  $GFI = .93$ ,  $SRMR = .062$ ). PİÖÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayılarının .87 ile .96, test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise .78 ile .97 arasında değiştiği görülmüştür (Akın, 2008). Bu çalışmada ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık güvenirlik kat sayıları özerklik alt ölçeği için .86, çevresel hâkimiyet alt ölçeği için .90, bireysel gelişim alt ölçeği için .87, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeği için .91, yaşam amaçları alt ölçeği için .90 ve öz kabul alt ölçeği için .93 olarak bulunmuştur.

Mevcut çalışmada, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için .94, özerklik alt boyutu için .78, çevresel hâkimiyet alt boyutu için .74, bireysel gelişim alt boyutu için .79, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu için .84 yaşam amacı alt boyutu için .76 ve öz kabul alt boyutu için .83 olarak hesaplanmıştır.

### 3.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin (BTÖ-12) geçerlilik ve güvenirlik analizleri Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. 12 madde ve 5'li likertten (1 = *Bana hiç uygun değil*, 5 = *Bana tamamen uygun*) oluşan ölçek, ileriye yönelik kaygı (1-7. maddeler) ve engelleyici kaygı (8 ve 12. maddeler) olmak üzere iki alt boyutu sahiptir (bkz. Ek 4). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Hem alt boyutlara göre hem de toplam puan veren ölçekte yükselen puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir.

Ölçeğin psikometrik özellikleri, test-tekrar test, iç tutarlık, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ile birlikte Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği ve Eğitim Stresi Ölçeği kullanılmıştır. KMO örneklem uygunluk katsayısı .85, Barlett testi  $\chi^2$  değeri 5052,53 ( $p < .001$ ,  $S = 66$ ) bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formla tutarlı olarak 12 maddenin iki boyutta (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) toplandığı görülmüştür ( $\chi^2 = 147.20$ ,  $S = 48$ ,  $RMSEA = .073$ ,  $CFI = .95$ ,  $IFI = .95$ ,  $GFI = .94$ ,  $SRMR = .046$ ). Ölçeğin faktör yükleri .55 ile .87 arasında sıralanmakta olup;

Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile başa çıkma esnekliği arasında negatif ( $r = -.43$ ); eğitim stresi ile .41 pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Test-tekrar test korelasyon katsayısı .74 olarak bulunmuş; ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .42 ile .68 arasında sıralandığı görülmüştür.

Mevcut çalışmada yapılan analiz sonucunda; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için .86, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .74, engelleyici kaygı alt boyutu için .87 olarak hesaplanmıştır.

#### 3.2.4. İlişki Ölçekleri Anketi

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiş olup Türkçeye adaptasyonu Sümer ve Güngör (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. 30 maddeden oluşan ölçekte 17 maddenin güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olmak üzere dört bağlanma stilini ölçmek amacıyla kullanıldığı ortaya koyulmuştur (bkz. Ek 5). Bağlanma stillerini Bartholomew ve Horowitz'in (1991) öne sürdüğü model temelinde ölçen iki ölçek temel alınarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. İlişki Anketi (İA) ve İlişki Ölçekleri Anketi'nin (İÖA) Türk örnekleme üzerinde yeterli düzeyde güvenilirlik, değişmezlik ve birleşen geçerliği gösterilmiştir. Fakat bu iki ölçeğin bağlanma stilleri içinde katılımcıları gruplandırma açısından yeterli düzeyde çakışmadığı bulunmuştur. İlk çalışmayı izleyen ikinci çalışmada dört bağlanma stiline Türk kültüründe dörtlü bağlanma modeli çerçevesinde tanımlanabileceği gösterilmiştir. Aynı zamanda, ölçeklerin yapı geçerliğini destekler şekilde bağlanma stillerinin altta yatan zihinsel modeller (benlik ve başkaları modeli) temelinde örgütlendiği ve ele alınan sonuç değişkenleriyle beklendik yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak 30 maddeden oluşan ölçek 17 madde olarak sonuçlandırılmıştır. Katılımcılardan, ölçekte yer alan maddeleri kendilerini ne ölçüde tanımladığına bağlı olarak 7 derece (1 = *Beni hiç tanımlamıyor*, 7 = *Tamamen beni tanımlıyor*) üzerinden değerlendirmeleri istenmiştir. Hem alt boyutlara göre hem de toplam puan veren ölçekte güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer madde ile ölçülürken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17 iken en yüksek puan 119'dur. Alt ölçeklerden alınan puana göre katılımcılar bağlanma stilleri içerisinde hangi grupta en yüksek puan aldıysa o grupta değerlendirilmektedir.

Ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısı incelendiğinde, güvenli (-.84) ve korkulu (.80) bağlanma stillerinin bulunduğu birinci faktör varyansın %43'ünü; kayıtsız (.76) ve saplantılı (-.84) bağlanma stillerinin olduğu ikinci faktör ise varyansın %33'ünü açıklamaktadır. Birinci faktörde güvenli ve korkulu bağlanma stili, ikinci faktörde ise kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili yer almaktadır. İÖA'nın alt ölçeklerine ait iç tutarlılık katsayısı .27 ile .61 arasında değişmektedir. İÖA'nın alt ölçeklerine ait madde toplam korelasyonları ise güvenli bağlanma alt ölçeği için .37 ile .61; korkulu bağlanma alt ölçeği için .44 ile .75; saplantılı bağlanma alt ölçeği için .46 ile .64; kayıtsız bağlanma alt ölçeği için ise .52 ile .62 arasında bulunmuştur. Aynı bağlanma stilleri arasındaki korelasyon .54 ile .78 arasında değişmekte olup ölçeğin yeterli düzeyde test tekrar test güvenilirliği bulunmaktadır.

Mevcut çalışmada yapılan analiz sonucunda; İlişki Ölçekleri Anketi'nin iç tutarlılık katsayısı güvenli bağlanma alt boyutu için .32, korkulu bağlanma alt boyutu için .68, saplantılı bağlanma alt boyutu için .22 ve kayıtsız bağlanma alt boyutu için .55 olarak hesaplanmıştır. İlişki Ölçekleri Anketi'nin orijinal halinde de iç tutarlılık katsayısı düşük çıkmaktadır. Griffin ve Bartholomew'e göre (1994), alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının düşük çıkmasının sebebi alt ölçeklerin az miktarda madde içermesi ya da alt ölçeklerin düşük psikometrik kaliteye sahip olması değil, alt ölçeklerin benlik ve diğerlerine ilişkin iki modeli bir arada içermesinden kaynaklanmaktadır (Akt. Sümer ve Güngör, 1999).

### 3.3. İşlem

Araştırmaya başlamadan önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan araştırmanın yürütülebilirliğine ilişkin onay alınmıştır (bkz. Ek 6). Katılımcılardan veriler online olarak toplanmıştır. Google formlar üzerinden oluşturulan ölçeklerin web adresi karekod haline getirilmiştir. A4 kâğıt üzerine karekod eklendikten sonra çıktısı alınmış ve kişilere verilmiştir. Ayrıca ölçeklerin online anket linki, çeşitli sosyal medya platformları üzerinden kişilere ulaştırılmıştır. Google formda, ölçekler hazırlanırken "Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum." kutucuğu eklenmiş ve bu kutucuğa işaretleyenler ölçekleri yanıtlayabilmişlerdir. Bir kişinin tüm anketi cevaplama ortalama 10 dakikadır.

### 3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılarak değişkenler arası ilişkiler ve değişkenlerin birbirini nasıl yordadığı incelenmiştir. Elde edilen veriler SPSS-22 programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Betimleyici istatistik bütün katılımcılardan toplanan verileri özetlemek için kullanılmıştır. Katılımcılara ait ölçümler arası farkların anlamlılık düzeyi incelenmiştir. Araştırmanın değişkenlerinin demografik değişkenlere göre nasıl farklılaşacağını test etmek üzere MANOVA, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri analiz etmek için korelasyon analizleri ve son olarak araştırma değişkenleri arasındaki yordamaları saptamak üzere regresyon analizi yapılmıştır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutları ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı; İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları olan güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı; Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutları özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul değişkenlerinin normallik sayıltısını karşılayıp karşılamadığını sınamak için değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Skewness ve Kurtosis değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu durumlarda dağılımların normal olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 3.2’de de görüldüğü gibi basıklık ve çarpıklık katsayıları belirlenen değerler içerisinde kaldığından dolayı dağılımların çarpık ve basık olmadığı düşünülmüştür. Değişkenler normal dağılım sergilemektedir.

Tablo 3.2. Araştırma Değişkenlerinin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

|                                           | Skewness | Kurtosis |
|-------------------------------------------|----------|----------|
| <b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği</b> |          |          |
| İleriye Yönelik Kaygı                     | -.11     | -.40     |
| Engelleyici Kaygı                         | .05      | -.77     |
| <b>İlişki Ölçekleri Anketi</b>            |          |          |
| Güvenli                                   | .17      | .26      |
| Korkulu                                   | -.09     | -.39     |
| Kayıtsız                                  | .04      | -.04     |
| Saplantılı                                | .06      | .01      |
| <b>Psikolojik İyi Olma Ölçekleri</b>      |          |          |
| Özerklik                                  | -.09     | .32      |
| Çevresel Hâkimiyet                        | -.15     | .18      |
| Bireysel Gelişim                          | -.12     | -.42     |
| Diğerleriyle Olumlu İlişkiler             | -.23     | -.19     |

Tablo 3.2. (devam)

|             |      |     |
|-------------|------|-----|
| Yaşam Amacı | -.32 | .32 |
| Öz Kabul    | -.19 | .08 |

Regresyon analizi öncesinde bağımsız değişkenler arasında çoklu bağıntı problemi olup olmadığı da incelenmelidir. Çoklu doğrusal bağlantılık (Multikollinearity) sayıltısını test etmek için VIF değerlerine ve tolerans değerlerine bakılmıştır. VIF değerlerinin 10'un üstünde, tolerans değerlerinin .1'in altında olması durumunda da çoklu bağıntı problemi söz konusudur (Pallant, 2007). Çoklu bağlantılılığın olmadığı başka bir ifadeyle bağımsız değişkenlerin ilişkisiz olduğu görülmüştür ( $VIF < 10$ ; *Tolerans değeri*  $> .1$ ). Ayrıca tahmin edilen değerler ile gözlenen değerler arasındaki fark saçılma diyagramıyla incelenmiş ve aradaki farkın normal dağılım sergilediği görülmüştür. Çoklu normal dağılım, her bir değişkenin tek değişkenli normal dağılıma uyduğunu ve ilgili değişkenlerin kombinasyonlarının da normal olduğunu varsaymaktadır. Bu, bir değişken çoklu normal dağılıma uyuyorsa aynı zamanda tek değişkenli normal dağılıma da uyuyor anlamına gelmektedir (Kalaycı, 2014). Dolayısıyla veri seti tek değişkenli normal dağılım varsayımını da karşılamaktadır. Çoklu regresyon analizi uygulamasında yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığı ve puanların normal dağılım gösterip göstermediği histogram, artık değerlerin normallik grafiği ve saçılma diyagramı matrisi ile değerlendirilebilir (Büyüköztürk, 2003). Bu nedenle normallik ve doğrusallık varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına bakmak için histogram grafiği, artık değerlerin normallik grafiği ve saçılma diyagramı matrisi incelenmiştir. Saçılma grafiğinde elde edilen değerlerin sıfır eksenine etrafında rastgele dağıldığı görülmüştür. Dolayısıyla hatanın normal dağılım sergilemesinin yanı sıra artık değer varyanslarının da sabit kabul edileceği söylenebilir. Histogram grafiğinde ise çok sivri ya da düz bir tablo görülmemiştir. Dolayısıyla regresyon analizi için ilgili varsayımlar karşılanmaktadır.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici Özellikleri

Çalışmanın betimleyici özellikleri için ortalamalar, standart sapmalar, minimum ve maksimum puanlar ve iç tutarlılık katsayıları (Cronbach alfa) hesaplanmıştır. Ölçümlerin katılımcı sayısı, ortalama ve standart sapmaları, minimum ve maksimum değerleri ve Cronbach alfa katsayıları Tablo 4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici Özellikleri

|                       | N          | Ort.          | S.           | Min.-Max.      | Cronbach Alfa |
|-----------------------|------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| <b>BTÖ</b>            | <b>460</b> | <b>37.27</b>  | <b>8.81</b>  | <b>14-60</b>   | <b>.87</b>    |
| İleriye Yönelik Kaygı | 460        | 3.21          | .33          | 8-35           | .74           |
| Engelleyici Kaygı     | 460        | 2.96          | .05          | 5-25           | .87           |
| <b>İÖA</b>            | <b>460</b> | <b>75.62</b>  | <b>9.59</b>  | <b>36-114</b>  | <b>.38</b>    |
| Güvenli               | 460        | 4.24          | .05          | 5-35           | .32           |
| Korkulu               | 460        | 4.07          | .06          | 4-28           | .68           |
| Kayıtsız              | 460        | 4.52          | .05          | 5-35           | .55           |
| Saplantılı            | 460        | 3.88          | .11          | 4-28           | .22           |
| <b>PİÖÖ</b>           | <b>460</b> | <b>350.22</b> | <b>47.59</b> | <b>189-475</b> | <b>.94</b>    |
| Özerklik              | 460        | 4.13          | .05          | 22-83          | .78           |
| Çevresel Hâkimiyet    | 460        | 4.04          | .03          | 27-80          | .74           |
| Bireysel Gelişim      | 460        | 4.43          | .03          | 36-83          | .79           |
| DOİ                   | 460        | 4.37          | .04          | 24-84          | .84           |
| Yaşam Amacı           | 460        | 4.14          | .03          | 24-79          | .76           |
| Öz Kabul              | 460        | 3.91          | .04          | 23-79          | .83           |

Not: BTÖ = Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İÖA = İlişki Ölçekleri Anketi, PİÖÖ = Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, DOİ = Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.

### 4.2. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Değişkenler Açısından Farklılıkları

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin demografik değişkenlerin (cinsiyet, eğitim durumu, ilişki durumu ve çalışıp çalışmama durumu) ölçeklerden elde edilen ölçümlere göre farklılıklarını incelemek amaçlanmıştır. Alt ölçekler için çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) kullanılmış olup anlamlı olan sonuçlar rapor edilmiştir. Araştırma değişkenlerinin ortalama ve standart sapma puanları, minimum ve maksimum değerleri ve cronbach alfa katsayıları Tablo 4.1.'de gösterilmiştir. Araştırma değişkenlerinin demografik değişkenler açısından (cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki durumu ve herhangi bir işte çalışıp çalışmama) farklılıklarını incelemek amacıyla

her bir demografik değişken farklı gruplara ayrılmıştır. Bu sınıflandırma önceki bölümde yer alan Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

#### 4.2.1. Araştırma Değişkenlerinde Cinsiyet Farklılıkları

Cinsiyet açısından farklılıkları ölçmek amacıyla çok yönlü varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Bağımlı değişken olarak belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı; İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları olan güvenli, korkulu kayıtsız ve saplantılı bağlanma; Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutları olan özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul ortalama puanları kullanılmıştır. Bağımsız değişkenleri ise kadın ya da erkek olmak üzere katılımcıların cinsiyeti oluşturmaktadır.

##### 4.2.1.1. Cinsiyet ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları

Bağımsız değişken olarak cinsiyet; bağımlı değişkenler olarak ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı belirlenmiştir. Analize başlanmadan önce tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, kovaryans matrisleri homojenliği ( $Box's M = 1.14$ ,  $F(3,9234852.877) = .38$ ,  $p(.77) > .001$ ), varyans homojenliği varsayımlarının karşılandığı görülmüştür. Varyans homojenliği varsayımı karşılandığı için Wilks' Lambda çok değişkenli test istatistiği baz alınarak veriler yorumlanmış ve anlamlı bir etki bulunamamıştır ( $Multivariate F(2,456) = 1.08$ ,  $p = .34$ , Wilks'  $\Lambda = .99$ ,  $\eta_p^2 = .01$ ). İleriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygıda cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılık yoktur (bkz. Tablo 4.2.).

Tablo 4.2. Cinsiyet ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları

|            | Cinsiyet |       | Multivariate | Univariate | Wilks' Lambda | $\eta_p^2$ |
|------------|----------|-------|--------------|------------|---------------|------------|
|            | Kadın    | Erkek | $F(2,456)$   | $F(1,457)$ |               |            |
| <b>BTÖ</b> |          |       | <b>1.076</b> |            | <b>.995</b>   | .005       |
| İYK        | 3.18     | 3.26  |              | 1.514      |               | .003       |
| EK         | 2.95     | 2.96  |              | .014       |               | .001       |

Not: BTÖ = Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İYK = İleriye Yönelik Kaygı, EK = Engelleyici Kaygı.

##### 4.2.1.2. Cinsiyet ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları

Bağımsız değişken olarak cinsiyet; bağımlı değişken olarak güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma belirlenmiştir. Analize başlanmadan önce tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, kovaryans matrisleri homojenliği ( $Box's M = 36.70$ ,  $F(10,731065,571) = 3.63$ ,  $p < .001$ ), varyans homojenliği varsayımlarının

karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. Kovaryans matrisleri homojenliği varsayımı karşılanmadığı için Pillai's Trace çok değişkenli test istatistiği baz alınarak veriler yorumlanmış ve anlamlı bir etki bulunamamıştır (*Multivariate F* (4,454) = 1.46,  $p = .22$ , Pillai's Trace = .01,  $\eta_p^2 = .01$ ). Cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerinde bir farklılık görülmemiştir (bkz. Tablo 4.3.).

Tablo 4.3. Cinsiyet ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları

|            | Cinsiyet |       | Multivariate     | Univariate       | Pillai's Trace | $\eta_p^2$  |
|------------|----------|-------|------------------|------------------|----------------|-------------|
|            | Kadın    | Erkek | <i>F</i> (4,454) | <i>F</i> (1,457) |                |             |
| <b>İÖA</b> |          |       | <b>1.456</b>     |                  | <b>.013</b>    | <b>.013</b> |
| Güvenli    | 4.16     | 4.36  |                  | 4.957            |                | .011        |
| Korkulu    | 4.14     | 3.96  |                  | 2.343            |                | .005        |
| Kayıtsız   | 4.56     | 4.45  |                  | 1.185            |                | .003        |
| Saplantılı | 3.86     | 3.91  |                  | .198             |                | .001        |

Not: İÖA = İlişki Ölçekleri Anketi.

#### 4.2.1.3. Cinsiyet ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Alt Boyutları

Bağımsız değişken olarak cinsiyet; bağımlı değişken olarak özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul belirlenmiştir. Analize başlanmadan önce tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, kovaryans matrisleri homojenliği (*Box's M* = 49.98, *F* (21,574132.491) = 2.35,  $p < .001$ ), varyans homojenliği varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. Kovaryans matrisleri homojenliği ve varyans homojenliği varsayımı karşılanmadığı için Pillai's Trace çok değişkenli test istatistiği baz alınarak veriler yorumlanmış ve temel etki anlamlı bulunmuştur (*Multivariate F* (6,452) = 6.30,  $p < .001$ , Pillai's Trace = .08,  $\eta_p^2 = .08$ ). Bu nedenle alfa değeri Bonferroni düzeltmesine göre hesaplanmış ve sonraki tek değişkenli analizler için .01'den düşük alfa seviyeleri anlamlı kabul edilmiştir.

Özerklik, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul alt boyutları için cinsiyet düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya konmuştur. Diğer yandan bireysel gelişim (*F* (1,457) = 16.46,  $p < .001$ ,  $\eta_p^2 = .04$ ) ve diğerleriyle olumlu ilişkiler (*F* (1,457) = 6.93,  $p < .01$ ,  $\eta_p^2 = .02$ ) için cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre kadınların hem bireysel gelişim puan ortalamaları (*Ort* = 4.53, *S* = .68) hem de diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları (*Ort* = 4.45, *S* = .79), erkeklerin bireysel gelişim puan ortalamalarından

( $Ort = 4.27$ ,  $S = .61$ ) ve diğerleriyle olumlu ilişkiler ortalama puanlarından ( $Ort = 4.26$ ,  $S = .72$ ) daha yüksektir (bkz. Tablo 4.4.).

Tablo 4.4. Cinsiyet ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Alt Boyutları

|             | Cinsiyet    |             | Multivariate  | Univariate      | Pillai's Trace | $\eta_p^2$  |
|-------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|-------------|
|             | Kadın       | Erkek       | $F (6,452)$   | $F (1,457)$     |                |             |
| <b>PİÖÖ</b> |             |             | <b>6.30**</b> |                 | <b>.08</b>     | <b>.08</b>  |
| Özerklik    | 4.16        | 4.07        |               | 1.667           |                | .004        |
| <b>BG</b>   | <b>4.53</b> | <b>4.27</b> |               | <b>16.458**</b> |                | <b>.035</b> |
| ÇH          | 4.03        | 4.06        |               | .21             |                | .001        |
| <b>DOİ</b>  | <b>4.45</b> | <b>4.26</b> |               | <b>6.933*</b>   |                | <b>.015</b> |
| YA          | 4.16        | 4.11        |               | .699            |                | .002        |
| Öz Kabul    | 3.91        | 3.92        |               | .032            |                | .001        |

\* $p < .01$ , \*\* $p < .001$

Not: PİÖÖ = Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, BG = Bireysel Gelişim, ÇH = Çevresel Hâkimiyet, DOİ = Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, YA = Yaşam Amacı.

#### 4.2.2. Araştırma Değişkenlerinde İlişki Durumuna göre Farklılıklar

İlişki durumu açısından farklılıkları ölçmek amacıyla çok yönlü varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Bağımlı değişken olarak belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı; İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları olan güvenli, korkulu kayıtsız ve saplantılı bağlanma; Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutları olan özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul ortalama puanları kullanılmıştır. Bağımsız değişken ise evli, bekâr ya da boşanmış kategorilerini içeren katılımcıların ilişki durumlarıdır.

##### 4.2.2.1. İlişki Durumu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları

Bağımsız değişken olarak ilişki durumu; bağımlı değişken olarak ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı belirlenmiştir. Analize başlanmadan önce tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, kovaryans matrisleri homojenliği ( $Box's M = 11.588$ ,  $F (6, 3556.440) = 1.84$ ,  $p (.087) > .001$ ), varyans homojenliği varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. İlgili varsayımlar karşılandığı için Wilks' Lambda çok değişkenli test istatistiği baz alınarak veriler yorumlanmış ve anlamlı bir etki bulunamamıştır ( $Multivariate F (4,912) = 1.56$ ,  $p = .34$ , Wilks'  $\Lambda = .99$ ,  $\eta_p^2 = .01$ ). Engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı ortalama puanlarında kişilerin ilişki durumları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir (bkz. Tablo 4.5.).

Tablo 4.5. İlişki Durumu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Boyutları

|            | İlişki Durumu |      |      | Multivariate<br>$F (4,912)$ | Univariate<br>$F (2,457)$ | Wilks' Lambda | $\eta_p^2$  |
|------------|---------------|------|------|-----------------------------|---------------------------|---------------|-------------|
|            | 1.            | 2.   | 3.   |                             |                           |               |             |
| <b>BTÖ</b> |               |      |      | <b>1.56</b>                 |                           | <b>.986</b>   | <b>.007</b> |
| İYK        | 3.27          | 3.2  | 2.96 |                             | 1.095                     | .004          | .005        |
| EK         | 2.89          | 2.98 | 3.01 |                             | .315                      | .002          | .001        |

Not: BTÖ = Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İYK = İleriye Yönelik Kaygı, EK = Engelleyici Kaygı, 1 = Evli, 2 = Bekâr, 3 = Boşanmış.

#### 4.2.2.2. İlişki Durumu ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları

Bağımsız değişken olarak ilişki durumu; bağımlı değişken olarak güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma belirlenmiştir. Analize başlanmadan önce tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, kovaryans matrisleri homojenliği (*Box's M* = 52.657,  $F (20,1967.094) = 2.38$ ,  $p < .001$ ), varyans homojenliği varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. Kovaryans matrisleri homojenliği ve varyans homojenliği varsayımı karşılanmadığı için Pillai's Trace çok değişkenli test istatistiği baz alınarak veriler yorumlanmış ve temel etki anlamlı bulunmuştur (*Multivariate F* (8,91) = 2.81,  $p < .01$ , Pillai's Trace = .05,  $\eta_p^2 = .02$ ). Bu nedenle alfa değeri Bonferroni düzeltmesine göre hesaplanmış ve sonraki tek değişkenli analizler için .01'den düşük alfa seviyeleri anlamlı kabul edilmiştir. Bu düzeltmeye dayalı olarak tek değişkenli analiz sonuçları yorumlandığında İlişki Ölçekleri alt kategorileri için ilişki durumları açısından anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur (bkz. Tablo 4.6.).

Tablo 4.6. İlişki Durumu ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları

|            | İlişki Durumu |       |      | Multivariate<br>$F (8,910)$ | Univariate<br>$F (2,457)$ | Pillai's Trace | $\eta_p^2$  |
|------------|---------------|-------|------|-----------------------------|---------------------------|----------------|-------------|
|            | 1.            | 2.    | 3.   |                             |                           |                |             |
| <b>İÖA</b> |               |       |      | <b>2.811</b>                |                           | <b>.048</b>    | <b>.024</b> |
| Güvenli    | 21.71         | 20.91 | 24.5 |                             | 3.592                     |                | .015        |
| Korkulu    | 3.91          | 4.15  | 3.5  |                             | 2.718                     |                | .012        |
| Kayıtsız   | 4.31          | 4.61  | 4.54 |                             | 3.585                     |                | .015        |
| Saplantılı | 3.71          | 3.95  | 3.62 |                             | 2.669                     |                | .012        |

Not: İÖA = İlişki Ölçekleri Anketi, 1 = Evli, 2 = Bekâr, 3 = Boşanmış.

#### 4.2.2.3. İlişki Durumu ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Alt Boyutları

Bağımsız değişken olarak ilişki durumu; bağımlı değişken olarak özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul belirlenmiştir. Analize başlanmadan önce tek değişkenli ve çok değişkenli

normallik, kovaryans matrisleri homojenliği (*Box's M* = 100.87, *F* (42,1751.207) = 2.04,  $p < .001$ ), varyans homojenliği varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. Kovaryans matrisleri homojenliği varsayımı karşılanmadığı için Pillai's Trace çok değişkenli test istatistiği baz alınarak veriler yorumlanmış ve temel etki anlamlı bulunmuştur (*Multivariate F* (12,906) = 3.23,  $p < .001$ , Pillai's Trace = .08,  $\eta_p^2 = .04$ ). Bu nedenle alfa değeri Bonferroni düzeltmesine göre hesaplanmış ve sonraki tek değişkenli analizler için .01'den düşük alfa seviyeleri anlamlı kabul edilmiştir.

Buna göre bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet ve yaşam amacı alt boyutları için ilişki durumlarında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya konmuştur. Bununla birlikte özerklik (*F* (2,457) = 5.72,  $p < .01$ ,  $\eta_p^2 = .02$ ) ve öz kabul (*F* (2,457) = 4.23,  $p < .01$ ,  $\eta_p^2 = .02$ ) için ilişki durumları açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre boşanmış bireylerin özerklik ortalama puanları (*Ort* = 4.81, *S* = .75) hem evli bireylerin özerklik ortalama puanlarından (*Ort* = 4.17, *S* = .64) hem de bekâr kişilerin özerklik ortalama puanlarından (*Ort* = 4.09, *S* = .70) daha yüksektir. Aynı zamanda evli kişilerin öz kabul ortalama puanları (*Ort* = 4.05, *S* = .69), bekârların öz kabul ortalama puanlarından (*Ort* = 3.85, *S* = .77) daha yüksek olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 4.7.).

Tablo 4.7. İlişki Durumu ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Alt Boyutları

|                 | İlişki Durumu |             |             | Multivariate      | Univariate       | Pillai's Trace | $\eta_p^2$  |
|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------------|------------------|----------------|-------------|
|                 | 1.            | 2.          | 3.          | <i>F</i> (12,906) | <i>F</i> (2,457) |                |             |
| <b>PİÖÖ</b>     |               |             |             | <b>3.23**</b>     |                  | <b>.082</b>    | <b>.041</b> |
| <b>Özerklik</b> | <b>4.17</b>   | <b>4.09</b> | <b>4.81</b> |                   | <b>5.722*</b>    |                | <b>.024</b> |
| BG              | 4.35          | 4.45        | 4.66        |                   | 1.618            |                | .007        |
| ÇH              | 4.16          | 3.99        | 4.21        |                   | 3.306            |                | .014        |
| DOİ             | 4.46          | 4.37        | 4.59        |                   | 1.517            |                | .007        |
| YA              | 4.23          | 4.11        | 4.15        |                   | 1.539            |                | .007        |
| <b>Öz Kabul</b> | <b>4.05</b>   | <b>3.85</b> | <b>4.27</b> |                   | <b>4.228*</b>    |                | <b>.018</b> |

\* $p < .01$ , \*\* $p < .001$

Not: PİÖÖ = Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, BG = Bireysel Gelişim, ÇH = Çevresel Hâkimiyet, DOİ = Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, YA = Yaşam Amacı, 1 = Evli, 2 = Bekâr, 3 = Boşanmış.

#### 4.2.3. Araştırma Değişkenlerinde Öğrenim Durumuna göre Farklılıklar

Kişilerin öğrenim durumları açısından farklılıkları ölçmek amacıyla çok yönlü varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Bağımlı değişken olarak belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı; İlişki

Ölçekleri Anketi alt boyutları olan güvenli, korkulu kayıtsız ve saplantılı bağlanma; Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutları olan özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul ortalama puanları kullanılmıştır. Bağımsız değişken ise lise, ön lisans, lisans ve yüksek lisans olmak üzere dört kategoriden oluşmaktadır.

#### 4.2.3.1. Öğrenim Durumu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları

Bağımsız değişken olarak kişilerin öğrenim durumları; bağımlı değişken olarak ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı belirlenmiştir. Analize başlanmadan önce tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, kovaryans matrisleri homojenliği (Box's  $M = 6.61$ ,  $F(9,57789.088) = .72$ ,  $p(.69) > .001$ ), varyans homojenliği varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. İlgili varsayımlar karşılandığı için Wilks' Lambda çok değişkenli test istatistiği baz alınarak veriler yorumlanmış ve anlamlı bir etki bulunamamıştır (*Multivariate F* (6,91) = 1.35,  $p = .23$ , Wilks'  $\Lambda = .98$ ,  $\eta_p^2 = .01$ ). Engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı ortalama puanlarında kişilerin öğrenim durumları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir (bkz. Tablo 4.8.).

Tablo 4.8. Öğrenim Durumu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları

|            | Öğrenim Durumu |      |      |      | Multivariate | Univariate | Wilk's      | $\eta_p^2$  |
|------------|----------------|------|------|------|--------------|------------|-------------|-------------|
|            | 1.             | 2.   | 3.   | 4.   | $F(6,91)$    | $F(3,456)$ | Lambda      |             |
| <b>BTÖ</b> |                |      |      |      | <b>1.35</b>  |            | <b>.982</b> | <b>.009</b> |
| İYK        | 3.42           | 3.19 | 3.19 | 3.33 |              | 1.172      |             | .008        |
| EK         | 3.42           | 2.89 | 2.91 | 3.14 |              | 2.656      |             | .017        |

Not: BTÖ = Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İYK = İleriye Yönelik Kaygı, EK = Engelleyici Kaygı, 1 = Lise, 2 = Ön lisans, 3 = Lisans, 4 = Yüksek Lisans.

#### 4.2.3.2. Öğrenim Durumu ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları

Bağımsız değişken olarak öğrenim durumu; bağımlı değişken olarak güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma belirlenmiştir. Analize başlanmadan önce tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, kovaryans matrisleri homojenliği (Box's  $M = 52,173$ ,  $F(30,28412.487) = 1.66$ ,  $p(.013) > .001$ ), varyans homojenliği varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. Saplantılı bağlanma varyans homojenliği hariç diğer ilgili varsayımlar karşılandığı için Wilks' Lambda çok değişkenli test istatistiği baz alınarak veriler yorumlanmış ve temel etki anlamlı bulunmuştur (*Multivariate F* (12,1198.817) = 1.86,  $p < .05$ , Wilks'  $\Lambda = .95$ ,  $\eta_p^2 = .02$ ).

Güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma alt boyutları için ilişki durumları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (bkz. Tablo 4.9.).

Tablo 4.9. Öğrenim Durumu ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları

|            | Öğrenim Durumu |      |      |      | Multivariate      | Univariate  | Wilk's Lambda | $\eta_p^2$  |
|------------|----------------|------|------|------|-------------------|-------------|---------------|-------------|
|            | 1.             | 2.   | 3.   | 4.   | $F (12,1198.817)$ | $F (3,456)$ |               |             |
| <b>İÖA</b> |                |      |      |      | <b>1.864</b>      |             | <b>.952</b>   | <b>.016</b> |
| Güvenli    | 4.44           | 4.36 | 4.19 | 4.29 |                   | .941        |               | .006        |
| Korkulu    | 4.56           | 4.27 | 4.02 | 3.77 |                   | 2.628       |               | .017        |
| Kayıtsız   | 4.58           | 4.61 | 4.51 | 4.47 |                   | .219        |               | .001        |
| Saplantılı | 3.63           | 3.81 | 3.91 | 3.96 |                   | .771        |               | .005        |

Not: İÖA = İlişki Ölçekleri Anketi, 1 = Lise, 2 = Ön lisans, 3 = Lisans, 4 = Yüksek Lisans.

#### 4.2.3.3. Öğrenim Durumu ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Alt Boyutları

Bağımsız değişken olarak öğrenim durumu bağımsız değişken olarak özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul belirlenmiştir. Analize başlanmadan önce tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, kovaryans matrisleri homojenliği ( $Box's M = 71.386$ ,  $F (63,25272.510) = 1.06$ ,  $p (.354) > .001$ ), varyans homojenliği varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. İlgili varsayımlar karşılandığı için Wilks' Lambda çok değişkenli test istatistiği baz alınarak veriler yorumlanmış ve anlamlı bir etki bulunamamıştır ( $Multivariate F (18,1276.106) = 1.43$ ,  $p = .11$ , Wilks'  $\Lambda = .95$ ,  $\eta_p^2 = .02$ ). Bu düzeltmeye dayalı olarak tek değişkenli analiz sonuçları yorumlandığında Psikolojik İyi Olma alt kategorileri için öğrenim durumları açısından anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur (bkz. Tablo 4.10.).

Tablo 4.10. Öğrenim Durumu ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Alt Boyutları

|          | Öğrenim Durumu |      |      |      | Multivariate      | Univariate  | Wilk's Lambda | $\eta_p^2$ |
|----------|----------------|------|------|------|-------------------|-------------|---------------|------------|
|          | 1.             | 2.   | 3.   | 4.   | $F (18,1276.106)$ | $F (3,456)$ |               |            |
| Özerklik | 4.24           | 4.05 | 4.11 | 4.34 |                   | 1.447       |               | .009       |
| BG       | 4.47           | 4.22 | 4.46 | 4.43 |                   | 2.467       |               | .016       |
| ÇH       | 4.16           | 3.92 | 4.05 | 4.04 |                   | 1.077       |               | .007       |
| DOİ      | 4.29           | 4.11 | 4.42 | 4.54 |                   | 3.495       |               | .022       |
| YA       | 4.17           | 3.96 | 4.16 | 4.21 |                   | 1.764       |               | .011       |
| Öz Kabul | 3.99           | 3.81 | 3.92 | 3.91 |                   | .545        |               | .004       |

Not: PİÖÖ = Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, BG = Bireysel Gelişim, ÇH = Çevresel Hâkimiyet, DOİ = Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, YA = Yaşam Amacı, 1 = Lise, 2 = Ön Lisans, 3 = Lisans, 4 = Yüksek Lisans.

#### 4.2.4. Araştırma Değişkenlerinde İşte Çalışma Durumuna göre Farklılıklar

Bireylerin herhangi bir işte çalışmaları açısından ölçümlerde meydana gelen farklılıkların anlamlı olup olmadıklarını ölçmek amacıyla çok yönlü varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Bağımlı değişken olarak belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı; İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları olan güvenli, korkulu kayıtsız ve saplantılı bağlanma; Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutları olan özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul ortalama puanları kullanılmıştır.

##### 4.2.4.1. İşte Çalışma Durumu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları

Bağımsız değişken olarak kişilerin işte çalışma durumları; bağımlı değişken olarak ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı belirlenmiştir. Analize başlanmadan önce tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, kovaryans matrisleri homojenliği (*Box's M* = .557, *F* (3,547744839.5) = .19, *p* (.91) > .001), varyans homojenliği varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. İlgili varsayımlar karşılandığı için Wilks' Lambda çok değişkenli test istatistiği baz alınarak veriler yorumlanmış ve anlamlı bir etki bulunamamıştır (*Multivariate F* (2,457) = 1.64, *p* = .19, Wilks'  $\Lambda$  = .99,  $\eta_p^2$  = .01). Engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı ortalama puanlarında kişilerin öğrenim durumları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir (bkz. Tablo 4.11.).

Tablo 4.11. İşte Çalışma Durumu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları

|            | Çalışma Durumu |            | Multivariate     | Univariate       | Wilk's Lambda | $\eta_p^2$  |
|------------|----------------|------------|------------------|------------------|---------------|-------------|
|            | Çalışıyor      | Çalışmıyor | <i>F</i> (2,457) | <i>F</i> (1,457) |               |             |
| <b>BTÖ</b> |                |            | <b>1.64</b>      |                  | <b>.99</b>    | <b>.007</b> |
| İYK        | 3.22           | 3.21       |                  | .04              |               | .001        |
| EK         | 2.9            | 3.02       |                  | 1.69             |               | .004        |

Not: BTÖ = Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İYK = İleriye Yönelik Kaygı, EK = Engelleyici Kaygı.

##### 4.2.4.2. İşte Çalışma Durumu ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları

Bağımsız değişken olarak kişilerin işte çalışıp çalışmama durumları; bağımlı değişken olarak güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma belirlenmiştir. Kovaryans matrisleri homojenliği (*Box's M* = 4.59, *F* (10, 931061.979) = .45, *p* (.92) > .001), varyans homojenliği varsayımlarının karşılandığı görülmüştür. Varyans homojenliği varsayımı karşılandığı için Wilks' Lambda çok değişkenli test istatistiği

baz alınarak veriler yorumlanmıştır. Yapılan MANOVA analizi sonucunda işte çalışan çalışmamaları açısından Wilks' Lambda testi anlamlılık değeri incelendiğinde ilgili değişkenin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (*Multivariate F* (4,455) = 4.79,  $p < .001$ , Wilks'  $\Lambda = .96$ ,  $\eta_p^2 = .04$ ). İşte çalışan çalışmama durumları açısından temel etki anlamlı olarak bulunmuştur. Bu nedenle alfa değeri Bonferroni düzeltmesine göre hesaplanmış ve sonraki tek değişkenli analizler için .01'den düşük alfa seviyeleri anlamlı kabul edilmiştir.

Bu düzeltmeye göre işte çalışma değişkeninin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi incelendiğinde saplantılı bağlanma alt boyut için işte çalışan çalışmama açısından anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya konmuştur. Güvenli bağlanma ( $F$  (1,458) = 7.05,  $p < .01$ ,  $\eta_p^2 = .02$ ), korkulu bağlanma ( $F$  (1,458) = 12.62,  $p < .01$ ,  $\eta_p^2 = .03$ ) ve kayıtsız bağlanma ( $F$  (1,458) = 6.66,  $p < .01$ ,  $\eta_p^2 = .01$ ) için işte çalışma durumları açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre herhangi bir işte çalışan bireylerin güvenli bağlanma ortalama puanları ( $Ort = 4.35$ ,  $S = .99$ ), çalışmayan kişilerin ortalama puanlarından ( $Ort = 4.11$ ,  $S = .94$ ) daha yüksektir. Ayrıca herhangi bir işte çalışan bireylerin korkulu bağlanma ortalama puanları ( $Ort = 3.88$ ,  $S = 1.27$ ) ve kayıtsız bağlanma ortalama puanları ( $Ort = 4.41$ ,  $S = 1.05$ ), çalışmayan bireylerin korkulu bağlanma ( $Ort = 4.30$ ,  $S = 1.22$ ) ve kayıtsız bağlanma ortalama puanlarından ( $Ort = 4.66$ ,  $S = 1.04$ ) daha düşüktür (bkz. Tablo 4.12.).

Tablo 4.12. İşte Çalışma Durumu ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları

|                 | Çalışma Durumu |             | Multivariate  | Univariate     | Wilk's     | $\eta_p^2$  |
|-----------------|----------------|-------------|---------------|----------------|------------|-------------|
|                 | Çalışıyor      | Çalışmıyor  | $F$ (4,455)   | $F$ (1,458)    | Lambda     |             |
| <b>İÖA</b>      |                |             | <b>4.79**</b> |                | <b>.96</b> | <b>.04</b>  |
| <b>Güvenli</b>  | <b>4.35</b>    | <b>4.11</b> |               | <b>7.05*</b>   |            | <b>.015</b> |
| <b>Korkulu</b>  | <b>3.88</b>    | <b>4.30</b> |               | <b>12.62**</b> |            | <b>.027</b> |
| <b>Kayıtsız</b> | <b>4.41</b>    | <b>4.66</b> |               | <b>6.66*</b>   |            | <b>.014</b> |
| Saplantılı      | 3.81           | 3.96        |               | 2.65           |            | .006        |

\* $p < .01$ , \*\* $p < .001$

Not: İÖA = İlişki Ölçekleri Anketi.

#### 4.2.4.3. İşte Çalışma Durumu ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Alt Boyutları

Bağımsız değişken olarak kişilerin işte çalışma durumları; bağımlı değişken olarak özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler,

yaşam amacı ve öz kabul belirlenmiştir. Analize başlanmadan önce tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, kovaryans matrisleri homojenliği (*Box's M* = 34.671, *F* (21,720207.127) = 1.63, *p* (.035) > .001), varyans homojenliği varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. İlgili varsayımlar karşılandığı için Wilks' Lambda çok değişkenli test istatistiği baz alınarak veriler yorumlanmıştır. Temel etki anlamlı bulunmuştur (*Multivariate F* (6,453) = 3.92, *p* < .05, Wilks'  $\Lambda$  = .95,  $\eta_p^2$  = .05). Bu nedenle alfa değeri Bonferroni düzeltmesine göre hesaplanmış ve sonraki tek değişkenli analizler için .01'den düşük alfa seviyeleri anlamlı kabul edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre özerklik, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı alt boyutları için bireylerin işte çalışma durumları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya konulmuştur. Bununla birlikte çevresel hâkimiyet (*F* (1,458) = 8.46, *p* < .01,  $\eta_p^2$  = .02) ve öz kabul (*F* (1,458) = 9.91, *p* < .01,  $\eta_p^2$  = .02) için işte çalışıp çalışmama durumları açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre herhangi bir işte çalışan bireylerin hem çevresel hâkimiyet ortalama puanları (*Ort* = 4.12, *S* = .62) hem de öz kabul ortalama puanları (*Ort* = 4.02, *S* = .74) herhangi bir işte çalışmayanların çevresel hâkimiyet (*Ort* = 3.94, *S* = .68) ve öz kabul (*Ort* = 3.79, *S* = .76) ortalama puanlarından daha yüksektir (bkz. Tablo 4.13.).

Tablo 4.13. İşte Çalışma Durumu ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Alt Boyutları

|             | Çalışma Durumu |             | Multivariate     | Univariate       | Wilk's Lambda | $\eta_p^2$  |
|-------------|----------------|-------------|------------------|------------------|---------------|-------------|
|             | Çalışıyor      | Çalışmıyor  | <i>F</i> (6,453) | <i>F</i> (1,458) |               |             |
| <b>PİÖÖ</b> |                |             | <b>3.92*</b>     |                  | <b>.951</b>   | <b>.05</b>  |
| Özerklik    | 4.18           | 4.06        |                  | 3.37             |               | .007        |
| BG          | 4.41           | 4.44        |                  | .18              |               | .001        |
| <b>ÇH</b>   | <b>4.12</b>    | <b>3.94</b> |                  | <b>8.46*</b>     |               | <b>.018</b> |
| DOİ         | 4.43           | 4.31        |                  | 2.69             |               | .006        |
| YA          | 4.16           | 4.12        |                  | .44              |               | .001        |
| <b>ÖK</b>   | <b>4.02</b>    | <b>3.79</b> |                  | <b>9.91*</b>     |               | <b>.021</b> |

\**p* < .01

Not: PİÖÖ = Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, BG = Bireysel Gelişim, ÇH = Çevresel Hâkimiyet, DOİ = Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, YA = Yaşam Amacı, ÖK = Öz Kabul.

#### 4.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Araştırmada ilgili değişkenler arasındaki korelasyonu ortaya koymak amacıyla yaş, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, güvenli, korkulu, kayıtsız, saplantılı, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam

amacı ve öz kabul alt boyutları için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Çalışmanın bu kısmında, bu analiz için sadece .30 ve daha güçlü katsayılara sahip korelasyonlar rapor edilecektir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin alt boyutları arasındaki gerçekleştirilen karşılıklı korelasyon analizleri sonucuna göre ileriye yönelik kaygı ile engelleyici kaygı alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .61, p < .001$ ) saptanmıştır. Buna göre, yüksek düzeyde ileriye yönelik kaygı yüksek seviyede engelleyici kaygı ile ilişkilidir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutu olan engelleyici kaygı ile korkulu bağlanma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = -.34, p < .001$ ), öz kabul alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = -.32, p < .001$ ) olduğu saptanmıştır. Diğer bir deyişle, katılımcıların korkulu bağlanma ve öz kabul seviyelerindeki artış engelleyici kaygı düzeylerindeki azalma ile ilişkilidir.

İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu olan güvenli bağlanma ile korkulu bağlanma alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = -.39, p < .001$ ), çevresel hâkimiyet alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .39, p < .001$ ), diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .47, p < .001$ ) ve öz kabul alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .41, p < .001$ ) olduğu saptanmıştır. Buna göre yüksek düzeyde güvenli bağlanma, yüksek seviyede çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz kabul ile ilişkilidir. Aynı zamanda katılımcıların güvenli bağlanma seviyelerindeki artış korkulu bağlanma düzeylerindeki azalma ile ilişkilidir.

İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu olan korkulu bağlanma ile kayıtsız bağlanma alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .54, p < .001$ ), diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyut ortalama puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = -.34, p < .001$ ) olduğu saptanmıştır. Buna göre katılımcıların korkulu bağlanma düzeylerindeki artış kayıtsız bağlanma düzeylerindeki artışla ilişkilidir. Ayrıca korkulu bağlanma seviyelerindeki artış diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeylerinde azalma ile ilişkilidir.

İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu olan saplantılı bağlanma ile özerklik alt boyut ortalama puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = -.31, p < .001$ ) olduğu

saptanmıştır. Başka bir ifadeyle katılımcıların saplantılı bağlanma düzeylerindeki artış özerklik düzeylerindeki azalma ile ilişkilidir.

Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutu olan özerklik ile bireysel gelişim alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .54, p < .001$ ), çevresel hâkimiyet alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .52, p < .001$ ), diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .40, p < .001$ ), yaşam amacı alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .42, p < .001$ ) ve öz kabul alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .56, p < .001$ ) olduğu hesaplanmıştır. Buna göre katılımcıların bireysel gelişim, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul seviyelerindeki artış özerklik düzeylerindeki artış ile ilişkilidir.

Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutu olan bireysel gelişim ile çevresel hâkimiyet alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .59, p < .001$ ), diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .57, p < .001$ ), yaşam amacı alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .68, p < .001$ ) ve öz kabul alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .57, p < .001$ ) olduğu hesaplanmıştır. Başka bir ifadeyle katılımcıların çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul seviyelerindeki artış bireysel gelişim düzeylerindeki artış ile ilişkilidir.

Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutu olan çevresel hâkimiyet ile diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .61, p < .001$ ), yaşam amacı alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .70, p < .001$ ) ve öz kabul alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .75, p < .001$ ) olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul seviyelerindeki artış çevresel hâkimiyet düzeylerindeki artış ile ilişkilidir.

Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutu olan diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .58, p < .001$ ) ve öz kabul alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r$

= .61,  $p < .001$ ) olduğu görülmüştür. Buna göre diğerkleriyle olumlu ilişkiler seviyelerindeki artış yaşam amacı ve öz kabul düzeylerindeki artış ile ilişkilidir.

Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutu olan yaşam amacı ile öz kabul alt boyut ortalama puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .70$ ,  $p < .001$ ) olduğu hesaplanmıştır. Başka bir deyişle yaşam amacı seviyelerindeki artış öz kabul düzeylerindeki artış ile ilişkilidir.

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılarak yapılan analizin sonuçları Tablo 4.14.'de sunulmuştur.



Tablo 4.14. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

| Değişkenler | Yaş | İYK | EK     | Güvenli | Korkulu | Kayıtsız | Saplantılı | Özerklik | BG      | ÇH      | DOI     | YA      | ÖK      |
|-------------|-----|-----|--------|---------|---------|----------|------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Yaş         | 1   | .03 | -.06   | .11*    | -.18*** | -.12**   | -.09       | .09      | -.01    | .17***  | .12**   | .10*    | .14**   |
| İYK         |     | 1   | .61*** | -.11*   | .25***  | .18***   | .22***     | -.13**   | -.09    | -.16**  | -.16**  | -.11*   | -.26*** |
| EK          |     |     | 1      | -.16*** | .34***  | .22***   | .23***     | -.21***  | -.20*** | -.28*** | -.21*** | -.23*** | -.32*** |
| Güvenli     |     |     |        | 1       | -.39*** | -.13**   | .03        | .28***   | .26***  | .39***  | .47***  | .26***  | .41***  |
| Korkulu     |     |     |        |         | 1       | .54***   | .03        | -.08     | -.08    | -.22*** | -.34*** | -.14**  | -.25*** |
| Kayıtsız    |     |     |        |         |         | 1        | -.17***    | .15**    | .10*    | -.07    | -.21*** | -.07    | -.09    |
| Saplantılı  |     |     |        |         |         |          | 1          | -.31***  | -.06    | -.17*** | -.02    | -.05    | -.22*** |
| Özerklik    |     |     |        |         |         |          |            | 1        | .54***  | .52***  | .40***  | .42***  | .56***  |
| BG          |     |     |        |         |         |          |            |          | 1       | .59***  | .57***  | .68***  | .57***  |
| ÇH          |     |     |        |         |         |          |            |          |         | 1       | .61***  | .70***  | .75***  |
| DOI         |     |     |        |         |         |          |            |          |         |         | 1       | .58***  | .61***  |
| YA          |     |     |        |         |         |          |            |          |         |         |         | 1       | .70***  |
| ÖK          |     |     |        |         |         |          |            |          |         |         |         |         | 1       |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Not: İYK = İleriye Yönelik Kaygı, EK = Engelleyici Kaygı, BG = Bireysel Gelişim, ÇH = Çevresel Hâkimiyet, DOI = Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, YA = Yaşam Amacı, ÖK = Öz Kabul.

#### **4.4. Hiyerarşik Regresyon Analizi**

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Olma ile ilişkili faktörler iki farklı hiyerarşik regresyon analizi seti ile analiz edilmiştir.

##### **4.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlişkili Faktörler**

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile ilişkili faktörleri saptamak için yapılan ilk regresyon analiz seti, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı alt boyutlarının bağımlı değişkenler olarak alındığı iki ayrı hiyerarşik regresyon analizi içermektedir. Her bir regresyon analizinde regresyon denkleminin ilk sırasına kontrol değişkeni olarak demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, ilişki durumu, öğrenim durumu ve çalışma durumu) analize sokulmuştur. İkinci ve son adımda bağlanma stilleri alt boyutları analize girilmiştir.

##### **4.4.1.1. İleriye Yönelik Kaygı ile İlişkili Faktörler**

İleriye Yönelik Kaygı ile ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların ileriye yönelik kaygılarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla uygulanan hiyerarşik regresyon analizinde ilk aşamada girilen değişkenlerden cinsiyet, yaş, ilişki durumu, öğrenim durumu ve çalışma durumu değişkenlerinin modele anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür ( $R^2 = .01$ ,  $F(5,453) = .69$ ,  $p > .05$ ). Buna karşı ikinci blokta analize dâhil edilen değişkenlerin ileriye yönelik kaygı ile anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir ( $R^2 = .14$ ,  $\Delta R^2 = .13$ ,  $F(4,449) = 17.21$ ,  $p < .001$ ). Söz konusu değişkenler birlikte ileriye yönelik kaygı değişkenindeki değişimin %14'ünü açıklamaktadırlar. Yordayıcı değişkenlerden korkulu bağlanma ( $\beta = .16$ ,  $t = 2.71$ ,  $p < .01$ ), kayıtsız bağlanma ( $\beta = .15$ ,  $t = 2.74$ ,  $p < .01$ ) ve saplantılı bağlanma ( $\beta = .25$ ,  $t = 5.53$ ,  $p < .001$ ) katılımcıların ileriye yönelik kaygı puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

##### **4.4.1.2. Engelleyici Kaygı ile İlişkili Faktörler**

Engelleyici Kaygı ile ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Engelleyici Kaygı ile ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların engelleyici kaygılarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla uygulanan hiyerarşik regresyon analizinde ilk aşamada girilen değişkenlerden cinsiyet, yaş, ilişki durumu, öğrenim durumu ve çalışma durumu değişkenlerinin modele anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür ( $R^2 = .01$ ,  $F(5,453) = .74$ ,  $p > .05$ ). Buna karşı ikinci blokta analize dâhil edilen

değişkenlerin engelleyici kaygı ile anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir ( $R^2 = .18$ ,  $\Delta R^2 = .17$ ,  $F(4,449) = 22.83$ ,  $p < .001$ ). Söz konusu değişkenler birlikte engelleyici kaygı değişkenindeki değişimin %18'ini açıklamaktadırlar. Yordayıcı değişkenlerden korkulu bağlanma ( $\beta = .24$ ,  $t = 4.22$ ,  $p < .001$ ), kayıtsız bağlanma ( $\beta = .12$ ,  $t = 2.21$ ,  $p < .05$ ) ve saplantılı bağlanma ( $\beta = .24$ ,  $t = 5.46$ ,  $p < .001$ ) katılımcıların engelleyici kaygı puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile ilişkili faktörleri belirlemek için yapılan regresyon analiz sonuçları Tablo 4.15.'te sunulmuştur.

Tablo 4.15. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlişkili Faktörler

|           | Bağımsız Değişkenler         | $R^2$      | $\Delta R^2$ | $F$            | $B$          | $t$         |
|-----------|------------------------------|------------|--------------|----------------|--------------|-------------|
| <b>A.</b> | <b>İleriye Yönelik Kaygı</b> |            |              |                |              |             |
|           | <b>I. Kontrol Değişkeni</b>  | .01        |              | .69            |              |             |
|           | Cinsiyet                     |            |              |                | .06          | 1.14        |
|           | Yaş                          |            |              |                | .02          | .29         |
|           | İlişki Durumu                |            |              |                | -.06         | -1.08       |
|           | Öğrenim Durumu               |            |              |                | -.03         | -.64        |
|           | Çalışma Durumu               |            |              |                | .03          | .51         |
|           | <b>II. Bağlanma Stilleri</b> | <b>.14</b> | <b>.13</b>   | <b>17.21**</b> |              |             |
|           | Güvenli                      |            |              |                | -.06         | -1.21       |
|           | <b>Korkulu</b>               |            |              |                | <b>.16*</b>  | <b>2.71</b> |
|           | <b>Kayıtsız</b>              |            |              |                | <b>.15*</b>  | <b>2.74</b> |
|           | <b>Saplantılı</b>            |            |              |                | <b>.25**</b> | <b>5.53</b> |
| <b>B.</b> | <b>Engelleyici Kaygı</b>     |            |              |                |              |             |
|           | <b>I. Kontrol Değişkeni</b>  | .01        |              | .74            |              |             |
|           | Cinsiyet                     |            |              |                | .02          | .39         |
|           | Yaş                          |            |              |                | -.02         | -.26        |
|           | İlişki Durumu                |            |              |                | .02          | .39         |
|           | Öğrenim Durumu               |            |              |                | -.06         | -1.16       |
|           | Çalışma Durumu               |            |              |                | .05          | .93         |
|           | <b>II. Bağlanma Stilleri</b> | <b>.18</b> | <b>.17</b>   | <b>22.83**</b> |              |             |
|           | Güvenli                      |            |              |                | -.07         | -1.52       |
|           | <b>Korkulu</b>               |            |              |                | <b>.24**</b> | <b>4.22</b> |
|           | <b>Kayıtsız</b>              |            |              |                | <b>.12*</b>  | <b>2.21</b> |
|           | <b>Saplantılı</b>            |            |              |                | <b>.24**</b> | <b>5.46</b> |

\* $p < .01$ , \*\* $p < .001$

#### 4.4.2. Psikolojik İyi Olma ile İlişkili Faktörler

Psikolojik İyi Olma ile ilişkili faktörleri belirlemek için yapılan ikinci hiyerarşik regresyon analiz seti: bağımlı değişkenler olarak altı alt boyut; özerklik, bireysel gelişim, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabulün dâhil edildiği altı ayrı analizi içermektedir. Her bir regresyon analizinde regresyon denkleminin ilk sırasına kontrol değişkeni olan demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, ilişki durumu, öğrenim durumu ve çalışma durumu) konulmuştur. İkinci adımda bağlanma stilleri alt boyutları olan özerklik, bireysel gelişim, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul, her bir bağımlı değişken için denkleme hiyerarşik olarak girilmiştir. Üçüncü ve son adımda Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı denkleme hiyerarşik olarak dâhil edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde kişilerin geliştirdikleri bağlanma stilleri yaşamlarını olumlu-olumsuz her açıdan etkilemekte ve durumları, olayları değerlendirmede önemli rol oynamaktadır. Dolayısıyla ikinci adımda bağlanma stilleri modele girilmiş sonrasında üçüncü adımda belirsizliğe tahammülsüzlük dâhil edilmiştir.

##### 4.4.2.1. Özerklik ile İlişkili Faktörler

Özerklik ile ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların özerklik puanlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla uygulanan hiyerarşik regresyon analizinde ilk aşamada girilen değişkenlerden yaş, cinsiyet, çalışma durumu ve ilişki durumu değişkenlerinin modele anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür ( $R^2 = .02$ ,  $F(5,453) = 1.79$ ,  $p > .05$ ). Buna karşı ikinci blokta analize dâhil edilen değişkenlerin özerklik ile anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir ( $R^2 = .21$ ,  $\Delta R^2 = .19$ ,  $F(4,449) = 27.22$ ,  $p < .001$ ). Söz konusu değişkenler birlikte varyansın %21'ini anlamlı bir şekilde açıklamıştır. Analiz sonuçlarına göre, yordayıcı değişkenlerden güvenli bağlanma ( $\beta = .30$ ,  $t = 6.36$ ,  $p < .001$ ) ve kayıtsız bağlanma ( $\beta = .16$ ,  $t = 3.04$ ,  $p < .01$ ) katılımcıların özerklik puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktayken; saplantılı bağlanma ( $\beta = -.29$ ,  $t = -6.54$ ,  $p < .001$ ) negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Üçüncü olarak denkleme dâhil edilen ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı modele anlamlı bir katkısının olduğu sonucuna varılmıştır ( $R^2 = .23$ ,  $\Delta R^2 = .02$ ,  $F(2,447) = 4.87$ ,  $p < .01$ ). Bu adımda dâhil edilen iki değişken açıklanan toplam varyansı %23'e yükseltmiştir. Engelleyici kaygı

puanları ( $\beta = -.16, t = -2.84, p < .01$ ) katılımcıların özerklik puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

#### 4.4.2.2. Bireysel Gelişim ile İlişkili Faktörler

Bireysel gelişim ile ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların bireysel gelişim puanlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla uygulanan hiyerarşik regresyon analizinde ilk aşamada girilen değişkenlerden yaş, cinsiyet, çalışma durumu, öğrenim durumu ve ilişki durumu değişkenleri varyansın %4'ünü anlamlı bir şekilde açıklamıştır ( $R^2 = .04, F(5,453) = 4.06, p < .01$ ). Yordayıcı değişkenlerden cinsiyet ( $\beta = -.18, t = -3.98, p < .001$ ) katılımcıların bireysel gelişim puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. İkinci olarak denkleme dâhil edilen bağlanma stilleri alt boyutları açıklanan toplam varyansı %14'e yükseltmiştir ( $R^2 = .14, \Delta R^2 = .09, F(4,449) = 12.27, p < .001$ ). Yordayıcı değişkenlerden güvenli bağlanma ( $\beta = .28, t = 5.73, p < .001$ ) ve kayıtsız bağlanma ( $\beta = .14, t = 2.54, p < .01$ ) katılımcıların bireysel gelişim puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Üçüncü ve son olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutları dâhil edilmiş ve açıklanan toplam varyans %17'ye yükselmiştir ( $R^2 = .17, \Delta R^2 = .03, F(2,447) = 8.36, p < .001$ ). Engelleyici kaygı puanları ( $\beta = -.22, t = -3.94, p < .001$ ) ise katılımcıların bireysel gelişim puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

#### 4.4.2.3. Çevresel Hâkimiyet ile İlişkili Faktörler

Çevresel hâkimiyet ile ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların çevresel hâkimiyet puanlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla uygulanan hiyerarşik regresyon analizinde ilk aşamada girilen değişkenlerden cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, çalışma durumu ve ilişki durumu değişkenleri varyansın %3'ünü anlamlı bir şekilde açıklamıştır ( $R^2 = .03, F(5,453) = 3.06, p < .01$ ). Yordayıcı değişkenlerden yaş ( $\beta = .14, t = 2.31, p < .05$ ) katılımcıların çevresel hâkimiyet puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. İkinci olarak denkleme dâhil edilen bağlanma stilleri alt boyutları açıklanan toplam varyansı %21'e yükseltmiştir ( $R^2 = .21, \Delta R^2 = .17, F(4,449) = 24.35, p < .001$ ). Yordayıcı değişkenlerden güvenli bağlanma ( $\beta = .37, t = 7.98, p < .001$ ) katılımcıların çevresel hâkimiyet puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Saplantılı bağlanma ( $\beta = -.17, t = -3.82, p < .001$ ) ise katılımcıların

çevresel hâkimiyet puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Üçüncü ve son olarak engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı alt boyutları dâhil edilmiş ve açıklanan toplam varyans %23'e yükselmiştir ( $R^2 = .23$ ,  $\Delta R^2 = .03$ ,  $F(2,447) = 8.54$ ,  $p < .001$ ). Yordayıcı değişkenlerden engelleyici kaygı puanları ( $\beta = -.21$ ,  $t = -3.76$ ,  $p < .001$ ) katılımcıların çevresel hâkimiyet puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

#### 4.4.2.4. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ile İlişkili Faktörler

Diğerleriyle olumlu ilişkiler ile ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla uygulanan hiyerarşik regresyon analizinde ilk aşamada girilen değişkenlerden cinsiyet ve öğrenim durumu değişkenleri varyansın %5'ini anlamlı bir şekilde açıklamıştır ( $R^2 = .05$ ,  $F(5,453) = 4.24$ ,  $p < .01$ ). Yordayıcı değişkenlerden öğrenim durumu ( $\beta = .10$ ,  $t = 2.11$ ,  $p < .05$ ) katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Cinsiyet ( $\beta = -.15$ ,  $t = -3.09$ ,  $p < .01$ ) ise katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. İkinci olarak denkleme dâhil edilen bağlanma stilleri alt boyutları açıklanan toplam varyansı %30'a yükseltmiştir ( $R^2 = .30$ ,  $\Delta R^2 = .26$ ,  $F(4,449) = 41.35$ ,  $p < .001$ ). Yordayıcı değişkenlerden güvenli bağlanma ( $\beta = .44$ ,  $t = 10.01$ ,  $p < .001$ ) katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Korkulu ( $\beta = -.10$ ,  $t = -1.92$ ,  $p < .05$ ) ve kayıtsız bağlanma ( $\beta = -.10$ ,  $t = -2.07$ ,  $p < .05$ ) ise katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Üçüncü ve son olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeği alt boyutları dâhil edilmiş ve açıklanan toplam varyansta anlamlı bir değişiklik yaratmamıştır ( $R^2 = .31$ ,  $\Delta R^2 = .01$ ,  $F(2,447) = 1.29$ ,  $p > .05$ ).

#### 4.4.2.5. Yaşam Amacı ile İlişkili Faktörler

Yaşam amacı ile ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların yaşam amacı puanlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla uygulanan hiyerarşik regresyon analizinde ilk aşamada girilen değişkenlerden yaş, cinsiyet, çalışma durumu, öğrenim durumu ve ilişki durumu değişkenlerinin modele anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür ( $R^2 = .02$ ,  $F(5,453) = 1.59$ ,  $p > .05$ ). Buna karşı ikinci blokta analize dâhil edilen değişkenlerin yaşam amacı ile anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir ( $R^2 = .09$ ,  $\Delta R^2 = .07$ ,  $F$

(4,449) = 8.74,  $p < .001$ ). Söz konusu değişkenler birlikte varyansın %9'unu anlamlı bir şekilde açıklamıştır. Yordayıcı değişkenlerden güvenli bağlanma ( $\beta = .25$ ,  $t = 5.08$ ,  $p < .001$ ) katılımcıların yaşam amacı puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır. Üçüncü olarak denkleme dâhil edilen ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı ( $R^2 = .12$ ,  $\Delta R^2 = .03$ ,  $F(2,447) = 7.30$ ,  $p < .01$ ) açıklanan toplam varyansı %12'ye yükseltmiştir. Engelleyici kaygı ( $\beta = -.21$ ,  $t = -3.58$ ,  $p < .001$ ) katılımcıların yaşam amacı puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

#### 4.4.2.6. Öz Kabul ile İlişkili Faktörler

Öz kabul ile ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların öz kabul puanlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla uygulanan hiyerarşik regresyon analizinde ilk aşamada girilen değişkenlerden yaş, cinsiyet, çalışma durumu, öğrenim durumu ve ilişki durumu değişkenleri varyansın %3'ünü anlamlı bir şekilde açıklamıştır ( $R^2 = .03$ ,  $F(5,453) = 2.62$ ,  $p < .05$ ). Yordayıcı değişkenlerden yaş ( $\beta = .09$ ,  $t = 1.47$ ,  $p < .05$ ) katılımcıların öz kabul puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır. İkinci olarak denkleme dâhil edilen bağlanma stilleri alt boyutları açıklanan toplam varyansı %24'e yükseltmiştir ( $R^2 = .24$ ,  $\Delta R^2 = .22$ ,  $F(4,449) = 31.83$ ,  $p < .001$ ). Yordayıcı değişkenlerden güvenli bağlanma ( $\beta = .39$ ,  $t = 8.54$ ,  $p < .001$ ) katılımcıların öz kabul puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordarken; saplantılı bağlanma ( $\beta = -.23$ ,  $t = -5.47$ ,  $p < .001$ ) negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Üçüncü ve son olarak engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı alt boyutları dâhil edilmiş ve açıklanan toplam varyans %28'e yükselmiştir ( $R^2 = .28$ ,  $\Delta R^2 = .04$ ,  $F(2,447) = 11.70$ ,  $p < .001$ ). Yordayıcı değişkenlerden engelleyici kaygı ( $\beta = -.15$ ,  $t = -2.87$ ,  $p < .01$ ) katılımcıların öz kabul puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

Psikolojik iyi olma ile ilişkili faktörleri belirlemek için yapılan regresyon analiz sonuçları Tablo 4.16.'da sunulmuştur.

Tablo 4.16. Psikolojik İyi Olma ile İlişkili Faktörler

| Bağımsız Değişkenler        | $R^2$ | $\Delta R^2$ | $F$  | $B$  | $t$   |
|-----------------------------|-------|--------------|------|------|-------|
| <b>A. Özerklik</b>          |       |              |      |      |       |
| <b>I. Kontrol Değişkeni</b> | .02   |              | 1.79 |      |       |
| Cinsiyet                    |       |              |      | -.08 | -1.76 |
| Yaş                         |       |              |      | .08  | 2.30  |
| İlişki Durumu               |       |              |      | .05  | .90   |

Tablo 4.16. (devam)

|                              |            |            |                 |                |              |
|------------------------------|------------|------------|-----------------|----------------|--------------|
| Öğrenim Durumu               |            |            |                 | .01            | -.01         |
| Çalışma Durumu               |            |            |                 | -.08           | -1.34        |
| <b>II. Bağlanma Stilleri</b> | <b>.21</b> | <b>.19</b> | <b>27.22***</b> |                |              |
| <b>Güvenli</b>               |            |            |                 | <b>.30***</b>  | <b>6.36</b>  |
| Korkulu                      |            |            |                 | -.03           | -.56         |
| <b>Kayıtsız</b>              |            |            |                 | <b>.16**</b>   | <b>3.04</b>  |
| <b>Saplantılı</b>            |            |            |                 | <b>-.29***</b> | <b>-6.54</b> |
| <b>III. BT</b>               | <b>.23</b> | <b>.02</b> | <b>4.87**</b>   |                |              |
| İleriye Yönelik Kaygı        |            |            |                 | .03            | .48          |
| <b>Engelleyici Kaygı</b>     |            |            |                 | <b>-.16**</b>  | <b>-2.84</b> |
| <b>B. Bireysel Gelişim</b>   |            |            |                 |                |              |
| <b>I. Kontrol Değişkeni</b>  | <b>.04</b> |            | <b>4.06***</b>  |                |              |
| <b>Cinsiyet</b>              |            |            |                 | <b>-.19***</b> | <b>-3.98</b> |
| Yaş                          |            |            |                 | .02            | .42          |
| İlişki Durumu                |            |            |                 | .08            | 1.59         |
| Öğrenim Durumu               |            |            |                 | .04            | .85          |
| Çalışma Durumu               |            |            |                 | -.03           | -.59         |
| <b>II. Bağlanma Stilleri</b> | <b>.14</b> | <b>.09</b> | <b>12.27***</b> |                |              |
| <b>Güvenli</b>               |            |            |                 | <b>.28***</b>  | <b>5.73</b>  |
| Korkulu                      |            |            |                 | -.05           | -.89         |
| <b>Kayıtsız</b>              |            |            |                 | <b>.14*</b>    | <b>2.54</b>  |
| <b>Saplantılı</b>            |            |            |                 | <b>-.04</b>    | <b>-.93</b>  |
| <b>III. BT</b>               | <b>.17</b> | <b>.03</b> | <b>8.36***</b>  |                |              |
| İleriye Yönelik Kaygı        |            |            |                 | .07            | 1.27         |
| <b>Engelleyici Kaygı</b>     |            |            |                 | <b>-.22***</b> | <b>-3.94</b> |
| <b>C. Çevresel Hâkimiyet</b> |            |            |                 |                |              |
| <b>I. Kontrol Değişkeni</b>  | <b>.03</b> |            | <b>3.06**</b>   |                |              |
| Cinsiyet                     |            |            |                 | -.02           | -.31         |
| Yaş                          |            |            |                 | <b>.14*</b>    | <b>2.31</b>  |
| İlişki Durumu                |            |            |                 | -.02           | -.45         |
| Öğrenim Durumu               |            |            |                 | -.01           | -.29         |
| Çalışma Durumu               |            |            |                 | -.06           | -1.03        |
| <b>II. Bağlanma Stilleri</b> | <b>.21</b> | <b>.17</b> | <b>24.35***</b> |                |              |
| <b>Güvenli</b>               |            |            |                 | <b>.37***</b>  | <b>7.98</b>  |
| Korkulu                      |            |            |                 | -.05           | -.81         |
| Kayıtsız                     |            |            |                 | -.02           | -.30         |
| <b>Saplantılı</b>            |            |            |                 | <b>-.17***</b> | <b>-3.82</b> |
| <b>III. BT</b>               | <b>.23</b> | <b>.03</b> | <b>8.54***</b>  |                |              |
| İleriye Yönelik Kaygı        |            |            |                 | .03            | .64          |
| <b>Engelleyici kaygı</b>     |            |            |                 | <b>-.21***</b> | <b>-3.76</b> |
| <b>D. DOİ</b>                |            |            |                 |                |              |
| <b>I. Kontrol Değişkeni</b>  | <b>.05</b> |            | <b>4.24**</b>   |                |              |
| <b>Cinsiyet</b>              |            |            |                 | <b>-.15**</b>  | <b>-3.09</b> |
| Yaş                          |            |            |                 | .08            | 1,41         |
| İlişki Durumu                |            |            |                 | -.02           | -.33         |

Tablo 4.16. (devam)

|                              |            |            |                 |                |              |
|------------------------------|------------|------------|-----------------|----------------|--------------|
| <b>Öğrenim Durumu</b>        |            |            |                 | <b>.10*</b>    | <b>2.11</b>  |
| Çalışma Durumu               |            |            |                 | -.06           | -1.14        |
| <b>II. Bağlanma Stilleri</b> | <b>.30</b> | <b>.26</b> | <b>41.35***</b> |                |              |
| <b>Güvenli</b>               |            |            |                 | <b>.44**</b>   | <b>10.01</b> |
| <b>Korkulu</b>               |            |            |                 | <b>-.10*</b>   | <b>-1.92</b> |
| <b>Kayıtsız</b>              |            |            |                 | <b>-.10*</b>   | <b>-2.07</b> |
| Saplantılı                   |            |            |                 | -.05           | -1.23        |
| <b>III. BT</b>               | <b>.31</b> | <b>.01</b> | <b>1.29</b>     |                |              |
| İleriye Yönelik Kaygı        |            |            |                 | -.02           | -.45         |
| Engelleyici Kaygı            |            |            |                 | -.05           | -1.04        |
| <b>E. Yaşam Amacı</b>        |            |            |                 |                |              |
| <b>I. Kontrol Değişkeni</b>  | <b>.02</b> |            | <b>1.59</b>     |                |              |
| Cinsiyet                     |            |            |                 | -.05           | -1.07        |
| Yaş                          |            |            |                 | .09            | 1.60         |
| İlişki Durumu                |            |            |                 | -.05           | -1.02        |
| Öğrenim Durumu               |            |            |                 | .04            | .88          |
| Çalışma Durumu               |            |            |                 | .02            | .38          |
| <b>II. Bağlanma Stilleri</b> | <b>.09</b> | <b>.07</b> | <b>8.74***</b>  |                |              |
| <b>Güvenli</b>               |            |            |                 | <b>.25***</b>  | <b>5.08</b>  |
| Korkulu                      |            |            |                 | -.02           | -.32         |
| Kayıtsız                     |            |            |                 | -.03           | -.45         |
| Saplantılı                   |            |            |                 | -.06           | -1.32        |
| <b>III. BT</b>               | <b>.12</b> | <b>.03</b> | <b>7.30***</b>  |                |              |
| İleriye Yönelik Kaygı        |            |            |                 | .05            | .84          |
| Engelleyici kaygı            |            |            |                 | <b>-.21***</b> | <b>-3.58</b> |
| <b>F. Öz Kabul</b>           |            |            |                 |                |              |
| <b>I. Kontrol Değişkeni</b>  | <b>.03</b> |            | <b>2.62*</b>    |                |              |
| Cinsiyet                     |            |            |                 | -.03           | -.61         |
| Yaş                          |            |            |                 | <b>.09*</b>    | <b>1.47</b>  |
| İlişki Durumu                |            |            |                 | -.02           | -.40         |
| Öğrenim Durumu               |            |            |                 | -.01           | -.05         |
| Çalışma Durumu               |            |            |                 | -.10           | -1.77        |
| <b>II. Bağlanma Stilleri</b> | <b>.24</b> | <b>.22</b> | <b>31.83***</b> |                |              |
| <b>Güvenli</b>               |            |            |                 | <b>.39***</b>  | <b>8.54</b>  |
| Korkulu                      |            |            |                 | -.05           | -.97         |
| Kayıtsız                     |            |            |                 | -.04           | -.79         |
| <b>Saplantılı</b>            |            |            |                 | <b>-.23***</b> | <b>-5.47</b> |
| <b>III. BT</b>               | <b>.28</b> | <b>.04</b> | <b>11.70***</b> |                |              |
| İleriye Yönelik Kaygı        |            |            |                 | -.09           | -1.68        |
| <b>Engelleyici Kaygı</b>     |            |            |                 | <b>-.15**</b>  | <b>-2.87</b> |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ 

BT = Belirsizliğe Tahammülsüzlük, DOI = Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.

## 5. TARTIŞMA

Mevcut çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stilleri temelinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş hali arasındaki ilişkilerin araştırılması hedeflenmiştir. Bu amaçla ilk olarak araştırma değişkenlerinin demografik değişkenlere göre nasıl farklılaşacağı incelenmiştir. Sonrasında araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Son olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Olma ile ilişkili faktörler iki farklı regresyon analizi seti ile belirlenmiştir. Bu bölümde yapılan analizlerin sonuçları güncel literatür ışığında tartışılacaktır. Sonrasında çalışmanın güçlü yönleri ve sınırlılıklarına yer verilecektir. Son olarak, mevcut çalışmanın klinik çıkarımları ve gelecekteki araştırmalar için öneriler sunulacaktır.

### 5.1. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Değişkenler Açısından Farklılıklarına İlişkin Bulgular

İleriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygıda cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Alan yazına baktığımızda belirsizliğe tahammülsüzlüğün her iki alt boyutu açısından benzer bir bulguyla karşılaşılmıştır. Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ortaya koyulmuştur (Güvenç, 2019). Bununla birlikte hem erkeklerin hem kadınların ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı puan ortalamaları normalin üzerinde olarak değerlendirilmiştir. Mevcut araştırma bulgusundan farklı olarak üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalar kadınların erkeklerden daha fazla belirsizliğe tahammülsüz olduklarını göstermiştir (bkz. Kilit, vd., 2020; Uzun ve Karataş, 2018). Bununla birlikte yapılan araştırmalar genellikle üniversite öğrencileri üzerinden yürütülmüştür. Mevcut araştırma ise beliren yetişkinlik dönemindeki bireyleri ele almış olup Arnett'in (2000, 2007, 2014) de ifade ettiği gibi bireyler, cinsiyet fark etmeksizin heyecan ve huzursuzluğu bir arada deneyimlemektedirler. Heyecan ve huzursuzlukla birlikte deneyimlenen belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Arnett, 2014; Kilit vd., 2020). Dolayısıyla araştırma bulgusuna paralel bir sonuçla her iki cinsiyette de yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğün olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre beliren yetişkinlik dönemindeki kadınların bireysel gelişim puan ortalamaları, bu dönemdeki erkeklerin bireysel gelişim puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde kadınlar erkeklere göre bireysel gelişim konularında daha fazla puan almaktadırlar (Ryff ve Singer, 1995). Kültürel ve geleneksel aktarımların kadına biçtiği rollerin yanı sıra ülkemizde modernizmin yükselmesi ve beraberindeki feminizm kadınların kendilerini geliştirmeleri yönünde olumlu bir sonuç ortaya çıkarmış olabilir. Ayrıca yapılan araştırmalar sosyal merak konusunda kadınların erkeklere göre daha meraklı olduğunu göstermekte ve toplum içerisinde kadınların daha meraklı olduğu konusunda ortak ve yaygın bir algı bulunmaktadır (Kurtbaş, 2011). Dolayısıyla merak duygusunun fazla olması, kadınların bireysel gelişim konusunda daha aktif bir durumda olmalarına olanak sağlamış olabilir. Bir diğer mevcut araştırma bulgusu beliren yetişkinlik dönemindeki kadınların diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları, bu dönemdeki erkeklerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamalarından daha yüksek olduğudur. Alan yazını incelediğimizde mevcut araştırma bulgusunu destekleyecek bir sonuçla Amerika'da 25 yaşındaki bireylerle yapılan araştırmada kadınların diğerleriyle ilişkiler konusunda erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Ryff ve Keves, 1995).

Her ne kadar boşanmış bireyler açısından az katılımcı olduğu için elde edilen bulgu genellenemez olsa da boşanmış bireylerin özerklik ortalama puanları hem evli bireylerin özerklik ortalama puanlarından hem de bekâr kişilerin özerklik ortalama puanlarından daha yüksek olarak bulunmuştur. Özerklik kişinin başkalarının onayını beklemezsizin, kendi belirlediği içsel standartlar temelinde değerlendirme yapabilmesidir (Ryff, 1989). Aynı zamanda evli kişilerin öz kabul ortalama puanları, bekârların öz kabul ortalama puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Witter vd. (1985) evli kişilerin öznel iyi oluşlarının evlenmeyenlere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Öz kabul kişinin hem var olan benliğini hem de geçmişten getirdiği yaşantılarını kabul etmesi anlamına gelmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Mevcut araştırmada boşanmış kişileri temsil eden katılımcı sayısı görece az olmasına rağmen literatür de göz önünde bulundurularak bir kişinin bir diğer kişi tarafından sevilmesi ve varlığının resmi olarak kabul edilmesi kişilerin kendi öz kabullerini kolaylaştırıcı etki yapmış, dolayısıyla evliler bekârlardan daha yüksek puan almış olabilir şeklinde yorumlanmıştır. Galambos vd. (2006) yaptıkları araştırmada bu

dönemdeki bireylerin aldığı sosyal destek ve yaptığı evliliklerin kişilerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre herhangi bir işte çalışan bireylerin güvenli bağlanma ortalama puanları, çalışmayan kişilerin güvenli bağlanma ortalama puanlarından daha yüksektir. Ayrıca herhangi bir işte çalışan bireylerin korkulu bağlanma ortalama puanları ve kayıtsız bağlanma ortalama puanları, çalışmayan bireylerin korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma ortalama puanlarından daha düşüktür. Bağlanma çocuklukta gelişse dahi bireyler tüm yaşam boyunca geliştirdikleri bağlanma stillerinden etkilenmektedirler (Bowlby, 2012). Güvenli bağlanan bebekler annelerinin her zaman yanlarında olduğunu bilir ve dış dünyayı çok daha rahat bir şekilde keşfeder. Bu keşfetme süreci daha girişken bir kişilik yapısında şekillenmelerine olanak sağlamış olabilir. Ayrıca hem kendileri hem de diğerleri konusunda pozitif bakış açısına sahiptirler. İçselleştirilmiş özsaygıyla birlikte özerk bir yapıları vardır (Bartholomew, 1990). Kısacası kendine güven, başarı, yeterlilik hisleri, dış dünyaya olumlu bakış açısı, başkalarıyla etkili iletişim gibi güvenli bağlanmaya sahip kişilerin özellikleri, bireylerin iş bulma olasılıklarını artıran bir etmen olarak değerlendirilebilir.

Herhangi bir işte çalışan bireylerin hem çevresel hâkimiyet ortalama puanları hem de öz kabul ortalama puanları herhangi bir işte çalışmayanların çevresel hâkimiyet ve öz kabul ortalama puanlarından daha yüksektir. Öz kabul kişinin bugününü, geçmiş yaşantılarını ve kendisini olumlu değerlendirmesini ifade eder (Ryff, 1989). İş bulma ve çalışma, yetişkinliğe geçiş aşamasında önemli bir ölçüt olduğu için herhangi bir işte çalışan beliren yetişkinlerin kendisine yönelik değerlendirmeleri olumlu yönde gelişmiş olabilir. Dolayısıyla çalışmayan beliren yetişkinlere göre öz kabul seviyeleri daha yüksek olmuş olabilir. Çevresel hâkimiyet bireyin kendi psikolojik koşullarına uygun ortamları oluşturma ve seçme yeteneğini ifade eder (Ryff ve Singer, 1996). Çalışmayan beliren yetişkinler, kişilerin yaşamlarında önemli bir alan olan iş ortamında yer almamaktadırlar. İş hayatının getirdiği çeşitlilik beliren yetişkinlerin kendi hayat ve kişiliklerine uygun kişileri seçme ve dilediği bireylerle görüşme gibi imkânları sağlamaktadır. Dolayısıyla çalışan beliren yetişkinler, çalışmayan akranlarına göre daha yüksek çevresel hâkimiyet gösteriyor olabilirler. Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çalışan ve çalışmayan kişiler arasında bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı

görülmüştür. Mevcut araştırma bulgusuna göre beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki kişiler üniversiteden mezun olduktan sonra iş bulmalarına yönelik bir beklenti içerisinde olabilirler ve burum çalışmayan-çalışmayan kişiler arasında psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından bir farklılık yaratıyor olabilir. Dolayısıyla karşılanmayan iş beklentisi, kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini düşürücü etmen olabilir. Galambos vd. (2006) yaptıkları araştırmada iş bulamayan kişilerin depresif düzeylerinin arttığı, benlik saygılarının düştüğünü ortaya koymuşlardır.

## **5.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulgular**

Mevcut çalışmada araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon analiz sonuçları incelenmiştir. Bulgulara göre ilk olarak yüksek düzeyde ileriye yönelik kaygı yüksek seviyede engelleyici kaygıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İleriye yönelik kaygı puanlarının yükselmesiyle engelleyici kaygı puanlarının yükseleceği ve/veya ileriye yönelik kaygı puanlarının azalmasıyla birlikte engelleyici kaygı puanlarının da düşeceği söylenebilir. Alan yazında da benzer sonuçlarla karşılaşmıştır (Erguvan, 2015; Sarıçam, 2014). İleriye yönelik kaygı, bireylerin gelecek yaşantılarına yönelik beklentilerinin belirsiz olması ve bundan dolayı kaygı ve korku deneyimlemeleri anlamına gelmektedir. Engelleyici kaygı ise bireylerin belirsizlik karşısında eylemsiz kalma tepkisini ifade eder (Carleton vd., 2007). Her iki kaygıya da belirsizlik eşlik etmekte ve kişilerin geleceğe yönelik olumsuz durumlar deneyimlemesine sebep olmaktadır. Mevcut araştırma bulgusu kaygının farklı boyutlarının birlikte ortaya çıkma olasılığın yüksek olduğunu gösterir bir sonuç olarak yorumlanabilir. Aynı zamanda katılımcıların korkulu bağlanma seviyelerindeki artış engelleyici kaygı düzeylerindeki azalma ile ilişkilidir. Orta düzeyde olan bu ilişkide kişilerin korkulu bağlanma durumlarındaki artma engelleyici kaygı düzeyinde azalmaya ve/veya korkulu bağlanma düzeylerindeki azalma engelleyici kaygı düzeylerinde artmaya sebebiyet vermektedir. Love ve Murdock (2004) yaptıkları çalışmada bağlanmanın, iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu doğrulamışlardır. Bu çalışma da benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Benzer şekilde kişilerin öz kabul seviyelerinde artma söz konusu olduğunda engelleyici kaygı düzeylerinde azalma, öz kabul seviyelerinde azalma olduğunda engelleyici kaygı düzeylerinde artma görülmektedir. Yüksek düzeyde güvenli bağlanma, yüksek seviyede çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu

ilişkiler ve öz kabul ile ilişkilidir. Başka bir ifadeyle güvenli bağlanma arttıkça, kişilerin çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz kabul seviyeleri artmaktadır. Alan yazında da benzer sonuçları görmekteyiz. Güvenli bağlanma yaşayan bireyler olumlu benlik saygısına sahiptir (Bartholomew, 1990). Diğerlerine güvenmekte zorluk çekmezler. İhtiyaç duyduklarında yardım isteyip diğerlerinin ihtiyacı olduğunda yardım edebilirler. İlişkilerinde yakınlık kurmaktan kaçınmazlar. İçselleştirilmiş özsaygıyla birlikte özerk bir yapıları vardır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada psikolojik iyi olma ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Bağlanma stilleri psikolojik iyi olmayı anlamlı bir şekilde yordamaktadır (Çelik, 2018). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada güvenli bağlanma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Karadeniz, 2021). Dolayısıyla güvenli bağlanan bireylerin çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz kabul düzeylerinin yüksek olması alan yazınla tutarlı sonuçlar bulunduğunu göstermektedir. Sevgi dolu ve uyumlu bir diğer kişinin varlığı kişilerin hem belirsizliklerini hem de stres belirtilerini azaltmaktadır (Cozolino, 2014). Bununla birlikte kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin artması psikolojik iyi oluş seviyelerinin azalmasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla kişilerin stres seviyelerinde de azalma beklenmektedir. Demirel'in (2008) yaptığı çalışmada hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma depresyon ile anlamlı derecede pozitif ilişkili, yaşam doyumu ve mutluluk ile anlamlı derecede negatif ilişkili olarak bulunmuştur. Kaygılı ve kaçınan bağlanma modelleri, mutluluk ve depresyon üzerinde ayrı ayrı yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve depresyon semptomları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Belge, 2019).

Kişilerin güvenli bağlanma seviyelerindeki artış korkulu bağlanma düzeylerindeki azalma ile ilişkilidir. Başka bir deyişle güvenli bağlanma arttıkça korkulu bağlanma azalmaktadır. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) öne sürdüğü Dörtlü Bağlanma Modeli'nde benlik ve başkaları olmak üzere iki model bulunmaktadır. Hücre 1'de yer alan güvenli bağlanmanın, Hücre 3'te bulunan korkulu bağlanma ile hem benlik modelinde hem de başkaları modelinde ortak bir paydası bulunmamaktadır. Başka bir ifadeyle var olan özellikler açısından tam tersi konumda yer almaktadırlar. Dolayısıyla araştırma sonucunda elde edilen bulgu Dörtlü Bağlanma

Modeli'ni desteklemektedir. Bununla birlikte yüksek düzeyde korkulu bağlanma yüksek düzeyde kayıtsız bağlanma ile ilişkilidir. Yani korkulu bağlanma arttıkça kayıtsız bağlanma da artmaktadır. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) Dörtlü Bağlanma Modeli'nde korkulu ve kayıtsız bağlanan bireyler olumsuz başkaları modelinde yer almaktadırlar. Dolayısıyla yine benzer şekilde araştırma bulgusu modeli desteklemektedir.

Kişilerin korkulu bağlanma seviyelerindeki artış diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeylerinde azalma ile ilişkilidir. Başka bir ifadeyle kişilerin korkulu bağlanmaları arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma düzeyi de azalmaktadır. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler yakın temastan kaçınırlar. Bartholomew ve Horowitz'e (1991) göre korkulu gruptaki bireyler olumlu bir benlik saygısı sürdürmek için başkalarına güçlü bir bağımlılık sergilemelerine rağmen yakın ilişkilere katılım göstermezler. Sosyal açıdan kaçınan bireylerdir ve diğerlerine güven duymakta zorluk çekerler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Psikolojik iyi oluş ve yetişkin bağlanma boyutlarının incelendiği betimsel bir çalışmada psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutları ile kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Erdem ve Kabasakal, 2015). Dolayısıyla alan yazınla paralel doğrultuda sonuçlar elde edilmiştir.

Katılımcıların saplantılı bağlanma düzeylerindeki artış özerklik düzeylerindeki azalma ile ilişkilidir. Saplantılı bağlanma arttıkça özerklik azalmakta, saplantılı bağlanma azaldıkça özerklik artmaktadır. Saplantılı bağlanan bireyler olumlu bir benlik saygısı sürdürmek için başkalarına güçlü bir bağımlılık duyarlar (Bartholomew, 1990). Özerklik, başkalarının onayını beklemeksizin kişinin kendi belirlediği içsel standartlar temelinde değerlendirme yapabilmesidir (Ryff, 1989). Dolayısıyla saplantılı bağlanan bireylerin özerklik puanlarının düşmesi beklendik bir sonuçtur.

Kişilerin bireysel gelişim, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul seviyelerindeki artış özerklik düzeylerindeki artış ile ilişkilidir. Yüksek düzeyde özerklik yüksek düzeyde bireysel gelişim, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve özerklikle ilişkilidir. Katılımcıların çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul seviyelerindeki artış bireysel gelişim düzeylerindeki artış ile ilişkilidir. Yüksek düzeyde diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul, yüksek düzeyde çevresel hâkimiyet ile ilişkilidir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler seviyelerindeki artış

yaşam amacı ve öz kabul düzeylerindeki artış ile ilişkilidir. Yüksek düzeyde yaşam amacı yüksek düzeyde öz kabul ile ilişkilidir. Kısacası Psikolojik İyi Olma'nın tüm alt boyutları birbirleriyle yüksek derecede ilişkili ve birlikte ortaya çıkma olasılıklarının yüksek olduğunu gösterir bir sonuç olarak yorumlanabilir.

### **5.3. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular**

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Olma ile ilişkili yordayıcı faktörler iki farklı hiyerarşik regresyon analizi seti ile belirlenmiştir.

#### **5.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlişkili Faktörlere İlişkin Bulgular**

Katılımcıların ileriye yönelik kaygılarını ve engelleyici kaygılarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla uygulanan iki ayrı hiyerarşik regresyon analizinde ilk aşamada girilen değişkenlerden yaş, cinsiyet, çalışma durumu ve ilişki durumu değişkenlerinin modele anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür. Birinci adımda girilen değişkenler kontrol edildikten sonra denkleme bağlanma stilleri dâhil edilmiştir. Yordayıcı değişkenlerden korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma katılımcıların ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı düzeylerini pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Güvenli bağlanma stili geliştiren bireylerde bu durum gözlenmemiştir. Başka bir ifadeyle korkulu, kayıtsız ya da saplantılı bağlanma stiline sahip beliren yetişkinler, daha yüksek seviyede hem ileriye yönelik kaygı hem de engelleyici kaygıya sahip olmaya yatkındırlar. Güvenli bağlanma stiline sahip olmama kişilerin kaygılı olmalarına yol açmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük kaygının güçlü bir yordayıcısıdır (Dugas vd., 1997; Dugas vd., 2001; Dugas vd., 2005). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sürekli kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu görülmüştür (Tantan Ulu, 2019). Başka bir deyişle kaygının varlığı kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerini arttırmaktadır. Alan yazına baktığımızda güvenli bağlanan kişiler hem olumlu benlik hem de olumlu başkaları modeline sahiptirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin olumlu benlik saygısı, güven konusunda zorluk yaşamama, diğerleriyle yakın ilişki kurma, ihtiyacı olduğunda diğerlerinden yardım isteyebilme, değer gördüğünü hissetme ve kendini sevmeye layık görme gibi özelliklere sahip olması kişilerin kaygılarını yönetme konusunda beceri sahibi olmalarına olanak sağlamış olabilir.

### 5.3.2. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Faktörlere İlişkin Bulgular

Psikolojik iyi oluş faktörlerinden özerkliği yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla uygulanan hiyerarşik regresyon analizinde ilk aşamada girilen değişkenlerden yaş, cinsiyet, çalışma durumu ve ilişki durumu değişkenlerinin modele anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür. Birinci adımda girilen değişkenler kontrol edildikten sonra denkleme bağlanma stilleri dâhil edilmiştir. Yordayıcı değişkenlerden güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma özerkliği pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Bir diğer bağlanma stili olan saplantılı bağlanma ise özerkliği negatif olarak yordamaktadır. Başka bir ifadeyle güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler daha özerk davranmaktadırlar. Saplantılı bağlanan kişilerin ise özerk davranma durumları nispeten düşüktür. Güvenli bağlanan bireyler, bağlanma figüründen güven hissederek uzaklaşabilirler ve ebeveynlerini güvenli üs olarak kullanırlar (Bowlby, 1982). Özerklik alt boyutunda yüksek alan bireyler kendi kaderlerini kendi belirleme durumunda istekli ve bağımsız hareket ederler. Dışsal etkenlerden ziyade içsel bir güçle ve kendi belirledikleri standartlarla değişimlerini gerçekleştirirler. Özerklik puanı düşük olan bireylerin beklentileri ve değerlendirmeleri “diğeri” odaklıdır ve sosyal baskı altındadırlar. Önemli kararlarda başkalarının düşüncelerini önemserler (Ryff ve Singer, 2008). Benzer şekilde saplantılı bağlananlar kendi kabulünü sağlamak için başkalarının kabulüne ihtiyaç duyar yani diğeri odaklıdır. Olumlu bir benlik saygısı sürdürmek için başkalarına güçlü bir bağımlılık duyarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Dolayısıyla saplantılı bağlanmanın özerkliği negatif yönde yordaması alan yazınla uyumlu bir bulgudur. Araştırmada elde edilen bulguyu destekleyen birçok çalışma alan yazında yer almaktadır (bkz. Holmes, 1997; Lee ve Bell, 2013). Ayrıca üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin nispeten daha özerk oldukları ortaya konulmuştur (Becker-Stoll vd, 2008). Demografik değişkenler ve bağlanma stilleri kontrol edildikten sonra belirsizliğe tahammülsüzlük, kişilerin psikolojik iyi oluşlarını negatif yönde yordamaktadır. Diğer bir deyişle engelleyici kaygıları azalan beliren yetişkinler daha az özerk davranışlar göstermektedirler. Engelleyici kaygı, bireylerin belirsizlik karşısında eylemsiz kalma tepkisini ifade eder (Carleton vd., 2007). Engelleyici kaygıları yüksek olan beliren yetişkinler, harekete geçme konusunda daha az istekli oldukları için eylemlerini değerlendirmek için dışsal kaynakların yardımına ihtiyaç duyuyor olabilirler. Dolayısıyla kişinin kendi belirlediği

içsel standartlar temelinde değerlendirme yapabilmesi anlamına gelen özerklik, engelleyici kaygıları yüksek olan bireylerde daha düşük seviyelerde kalıyor olabilir.

Bireysel gelişimi yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla uygulanan hiyerarşik regresyon analizinde cinsiyetin anlamlı bir yordayıcı faktör olduğu görülmüştür. Cinsiyet ve bireysel gelişim arasındaki ilişki daha önceki analiz sonuçlarında tartışılmıştır. Demografik değişkenlerin kontrolünün ardından denkleme bağlanma stilleri dâhil edilmiş ve daha yüksek güvenli ve kayıtsız bağlanma özellikleri gösteren bireylerin daha yüksek bireysel gelişim gösterdikleri bulunmuştur. Güvenli ve kayıtsız bağlanma olumlu benlik modeli içerisinde değerlendirilmektedir (Barholomew ve Horowitz, 1991). “Olumlu benlik modeli”, içselleştirilmiş özsaygıyı ve sevebilirliği ifade eder (Griffin ve Barholomew, 1994). Kişi içsel olarak olumlu bir benlik saygısı oluşturur ve dışsal kabullere ihtiyaç duymaz (Bartholomew ve Horowitz, 1991). “Olumsuz başkaları modeli”, diğerlerine güvenmeme, yakınlıktan kaçınma, olumsuz beklentiler duyma, ihtiyaç olduğunda hem verme hem alma konusunda kayıtsız kalma ile tanımlanabilir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Kişiler reddedici, umursamaz ve mesafelidir (Bartholomew, 1990). Yakın ilişkilerde kaçınma (korkulu ve kayıtsız) olarak tanımlanan iki grup da başkalarına yakın olmak ve onlara güvenmek konusunda zorluk çekerler (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Hem olumlu benlik modeline hem de olumlu başkaları modeline sahip olan güvenli bağlanma durumunda kişiler hem kendine hem de diğerlerine güven duyarak bireysel gelişim sağlayabilirler. Bununla birlikte kayıtsız bağlananlar diğerlerine güven ve yakınlık duymamalarına rağmen içsel bir motivasyonla bireysel gelişim gösteriyor olabilirler. Ayrıca yalıtılmışlık duygusun getirdiği yalnızlık duygusu olumlu benlikle desteklenip kişinin kendini geliştirmesine yol açmış olabilir. Son olarak hem demografik değişkenler hem de bağlanma stilleri kontrol edilmiştir ve belirsizliğe tahammül değişkenleri regresyona dâhil edilmiştir. Analiz sonuçları, engelleyici kaygı seviyesindeki artışın kişilerin bireysel gelişim puanlarındaki düşüşü yordadığını ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle engelleyici kaygı, kişilerin bireysel gelişim göstermelerine engel bir faktördür. Kaygı genel anlamda davranışları ketleyici nitelikte olduğu için engelleyici kaygının yüksek olması kişinin edimlerini zorlaştırmakta ve dolayısıyla yüksek kaygı bireysel gelişime engel olmaktadır şeklinde yorumlanmıştır.

Çevresel hâkimiyeti yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizinde yaşı daha gelişmiş çevresel hâkimiyet ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yaş arttıkça kişilerin çevresel hâkimiyetleri de artmaktadır. Alan yazın incelendiğinde çevresel hâkimiyet yaşa bağlı olarak en fazla değişkenlik gösteren alt boyuttur ve mevcut çalışma bulguları ile benzer şekilde yaş ilerledikçe çevresel hâkimiyet artmaktadır (Ryff ve Keves, 1995; Ryff ve Singer, 1996). Demografik değişkenlerin kontrolünün ardından bağlanma stilleri incelenmiş ve saplantılı bağlanan kişilerin daha az çevresel hâkimiyet gösterdikleri ortaya konulmuştur. Bununla birlikte güvenli bağlanma, kişilerin daha fazla çevresel hâkimiyet göstermelerine yol açmaktadır. Alan yazın incelendiğinde güvenli bağlanma stili sağlıklı gelişim için önemlidir. Bebeğin bu bağlanma stilini geliştirebilmesi için ebeveyni istediği zaman bulabilmesi ve ebeveynin duyarlı olması gerekmektedir (Bowlby, 1988). Bakım veren kişilerle kurulan erken dönem bağlanma biçimleri ilerleyen yaşlardaki bağlanma şekillerine temel sağlar (Bartholomew, 1990). Eğer bir kişi güvenli bağlanma kurabildiyse bağlanma figüründen uzaklaşıp çevresini rahatça keşfedebilir. Keşfetme sürecinde varlığını tehdit eden bir tehlikeyle karşılaşsa bile içsel bir dürtüyle bağlanma figüründen destek alacağını bilir (Bowlby, 1978). Bebekken güvenli bağlanma geliştirmiş olan kişiler yetişkinlikte güvenli bağlanmayı sürdürebilmekte ve dolayısıyla etrafındaki kişilere güvenerek çevresel hâkimiyet geliştirebilmektedir. Son olarak hem demografik değişkenler hem de bağlanma stilleri kontrol edilmiş olup engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygının psikolojik iyi oluşu ne şekilde yordadığı incelenmiştir. Engelleyici kaygının yüksek olması kişilerin çevresel hâkimiyetinde azalmaya yol açmaktadır. Literatürde bu konuda çok araştırma ya da bulgu bulunmamakla birlikte mevcut çalışmaya özgü bu sonuç şu şekilde yorumlanmıştır: Çevresel hâkimiyete sahip olan bireyler hem uygun ortamları seçebilir eğer bu ortamlar yoksa bu ortamları yaratabilirler (Ryff, 1989). Engelleyici kaygısı yüksek olan bireyler ise kaygı seviyeleri yüksek olduğu için harekete geçme konusunda daha pasif bir konumda olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla yüksek kaygı, kişilerin çevreyi değişimleme güçlerini engel teşkil ediyor olabilir.

Diğerleriyle olumlu ilişkileri yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizinde öğrenim durumunun diğerleriyle olumlu ilişkileri yordadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle öğrenim durumunda ilerleme kişilerin diğerleriyle olumlu ilişki kurmasında arttırıcı bir rol oynamaktadır. Alan yazında

yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Ryff ve Singer, 1996). Diğerleriyle olumlu ilişki kurmada cinsiyete göre de anlamlı bir farklılaşma olduğu ortaya konulmuştur. Alan yazına bakıldığında Amerika'da 25 yaşındaki bireylerle yapılan araştırmada kadınların diğerleriyle ilişkiler konusunda erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Ryff ve Keves, 1995). Ayrıca alan yazında diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmanın yaşam boyunca pek farklılık göstermediği ortaya koyulmuştur (Ryff ve Singer, 1996). Mevcut çalışmada da benzer şekilde yaş, diğerleriyle olumlu ilişkiler üzerinde anlamlı bir etki oluşturmamıştır. İkinci adımda bağlanma stilleri incelenmiş olup güvenli bağlanan kişilerin daha fazla diğerleriyle olumlu ilişkiler kurduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte korkulu ve kayıtsız bağlanan kişiler daha az diğerleriyle olumlu ilişkiler kurduğu bulunmuştur. Ergenlikteki bağlanma kalıplarının incelendiği bir araştırmada kararsız bağlanan ergenlerin diğer kişilere kıyasla sosyal olma konusunda daha fazla zorluk yaşadıklarını ve kişiler arası ilişkilerde daha fazla zorlandıklarını göstermiştir (Brown ve Wrihgt, 2003).

Kişilerin yaşam amacı üzerinde etkisi olduğu düşünülen değişkenlerinin yaşam amacını ne şekilde yordadığını ortaya koymak amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmış ve demografik değişkenlerin anlamlı bir farklılık yaratmadığı ortaya konulmuştur. İkinci adımda bağlanma stilleri incelenmiştir. Mevcut sonuca göre güvenli bağlanan bireyler daha fazla yaşam amacı ortaya koymaktadırlar. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler dünyaya ilişkin ve kendilerine ilişkin olumlu değer yargılarına sahiptirler (Ryff ve Keves, 1995). Dolayısıyla destekleyici ve olumlu çevreyle birlikte kendine güven gibi kişilik özellikleri geliştiren güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin yaşam amacı oluşturma durumları nispeten daha yüksektir. Son olarak hem demografik değişkenler hem de bağlanma stilleri kontrol edilmiştir. Kişilerin engelleyici kaygılarının artması yaşam amaçlarının azalmasına yol açtığı görülmüştür. Alan yazına bakıldığında yaşam amacı yüksek olan bireyler yaşamda hedef ve yön tayin ederken düşük alan bireyler amaç belirleme arzusundan ve inancından yoksundurlar (Ryff ve Singer, 2008). Yaşam amacı yakın ve uzak geleceğe ilişkin kişinin yaşamında anlamlı bir yaşam amacının olması ve bunun iyilik haline katkıda bulunmasıdır. Dolayısıyla yaşam amacı ve engelleyici kaygının her ikisi de geleceğe işaret etmekle birlikte yaşam amacı kişilerin yaşantısında olumlu, engelleyici

kaygı ise olumsuz işleve sahiptir. Mevcut araştırma bulgusu alan yazınla benzer sonuçları göstermektedir (Ryff ve Keves, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Öz kabul üzerinde etkisi olduğu düşünülen değişkenlerin öz kabulü ne şekilde yordadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizinde yaşa göre bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Alan yazına bakıldığında yaşam süreci boyunca öz kabul yaşa bağlı olarak çok fazla değişkenlik göstermemektedir (Ryff ve Keves, 1995). Mevcut araştırma bulgusunda ortaya çıkan sonuç beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere özgü bir bulgu olabilir. Bu dönemdeki bireylerin yaşam şartlarındaki farklılıklar öz kabul seviyelerinde farklılaşma ile sonuçlanmış olabilir. Örneğin 20’li yaşların başında üniversiten mezun olan bireylerin evlenme, işe girme durumları 20’li yaşların sonlarına doğru olan bireylere göre nispeten düşük olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla yaşla birlikte beliren yetişkinlerin öz kabul düzeylerindeki artış beliren yetişkinlerin sosyal konumlarındaki değişimden kaynaklanıyor olabilir. İkinci adımda bağlanma stilleri incelenmiştir. Sonuca göre güvenli bağlanan bireyler daha fazla öz kabul ortaya koymaktadırlar. Bununla birlikte saplantılı bağlanma stiline sahip olmak öz kabulün azalmasına yol açmaktadır. Saplantılı bağlananlar, başkalarını olumlu değerlendirmesinin yanı sıra kendi kabullerini sağlamak için başkalarının kabulüne ihtiyaç duyarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Öz kabul kişinin bugününü, geçmiş yaşantılarını ve kendisini olumlu değerlendirerek hem var olan benliğini hem de geçmişten getirdiği yaşantıları kabul etmesi anlamına gelir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996). Dolayısıyla kendi kabulünü diğerinin varlığına dayandıran saplantılı bağlananların öz kabul düzeylerinin düşük olması alan yazınla tutarlı bir sonuçtur. Son olarak hem demografik değişkenler hem de bağlanma stilleri kontrol edilmiştir. Engelleyici kaygının yüksek olması öz kabulün azalmasına yol açmaktadır. Engelleyici kaygı geleceğe yönelik durumlarda kişinin harekete geçememe durumu olduğu için ve öz kabul geleceği de içinde barındıran olumlu bir kabullenmeyi gerektirdiği için mevcut araştırma bulgusu alan yazınla paralel niteliktedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Ryff, 1989; Ryff ve Keves, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

Araştırma sonucu elde edilen tüm bulgularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün artması psikolojik iyi oluşun azalmasına yol açmaktadır. Alan yazın incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşun birlikte incelendiği bir çalışmada üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça psikolojik iyi

oluş düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Geçgin ve Sahranç, 2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük bir kişinin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde belirsiz durumları nasıl algıladığı, yorumladığı ve tepki verdiğini etkileyen bilişsel bir önyargıdır (Dugas vd., 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün artması kişilerde psikolojik birtakım sorunların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Rosen ve Knauper, 2009). Dolayısıyla mevcut araştırma bulgularında da görüldüğü gibi kişilerin belirsizliğe intoleransı psikolojik iyi oluşlarının azalmasına sebebiyet vermektedir.

Mevcut araştırma bulgularının da ortaya koyduğu gibi bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri kalıcı eğilimlerinden etkilenmektedir (Costa, McCrae ve Zonderman, 1987). Bu kalıcı eğilimlerden belki de en önemlisi olan kişilerin bağlanma stillerine bağlı olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinin değişmesidir (Erdem ve Kabasakal, 2015). Love ve Murdock (2004) yaptıkları çalışmada bağlanmanın, iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu doğrulamışlardır. Üvey ailelerden gelen bireylerin, biyolojik ailelerden gelen bireylere göre ebeveynlerine daha az güvenli bağlanmaya sahip oldukları görülmüştür. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutsuzluğu olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik kaygıları yüksek ve mutluluk düzeyleri düşük çıkmıştır (Sarıçam, 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi olma düzeylerinin incelendiği bir çalışmada aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma olmamıştır (Erguvan, 2015). Kişiler nesnelere ve olaylara kesin bir değer atayamadığında veya sonuçları kestirebilmek için elinde yeterince ipucu olmadığında sonuçları tahmin etmede zorluklar yaşarlar. Bu tür belirsizlik durumlarında kişiler yüksek seviyede stres yaşayabilmektedirler (Bailey vd. 2009).

#### **5.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler**

Bu araştırmanın örneklemini 19-26 yaş arası beliren yetişkinler oluşturmaktadır. Örneklemin cinsiyet dağılımının eşit olmaması, araştırmanın ölçümlerinde cinsiyet farklılıklarının değerlendirilmesiyle ilgili herhangi bir soruna yol açabilir. İlerleyen çalışmalarda daha homojen bir grupta araştırma yürütülebilir. Ayrıca ilişki durumu açısından baktığımızda boşanmış katılımcılar, evli ve bekâr katılımcı sayılarına göre nispeten düşüktür. Özellikle son dönemlerde kliniğe başvuran beliren yetişkinlik dönemindeki boşanmış bireylerin sayısında gözlemlediğim artıştan dolayı bu kişilerin varlığına dikkat çekmek amacıyla boşanmış katılımcıları araştırma dışında bırakmak

istememedim. İlerleyen çalışmalarda beliren yetişkinlik döneminde olup boşanmış olan bireylerin sayısını diğer ilişki durumlarıyla görece eşit sayıda tutup araştırma tasarlanabilir. Mevcut araştırma kesitsel olduğu için değişkenler arası neden sonuç ilişkisi kurulamamaktadır. Bununla birlikte ölçümlerdeki değişimleri zaman içerisinde gözlemlemek mümkün değildir. Bu yüzden boylamsal bir çalışma yürütülerek sonuçlar değerlendirilebilir. Mevcut çalışma nicel bir araştırmadır ve tüm ölçümler katılımcıların kişisel bildirimlerine dayanmaktadır. Katılımcılarda potansiyel tepki yanlılığı oluşmuş olabilir. Benzer konuda nitel bir araştırma yürütülerek, farklı veri toplama yöntemlerinin kullanımı ile (yarı yapılandırılmış görüşmeler gibi) konu daha açık hale getirilebilir ve kişilerin durumlara yükledikleri “anamlara” ulaşılabilir.

Mevcut çalışma verileri çevrimiçi platformlarda yayınlanan anketler aracılığıyla toplanmıştır. Bu veri toplama yöntemi de çalışmada bazı sınırlılıklara yol açmış olabilir. Öncelikle, araştırma çerçevesinde sadece internete ulaşımı olan kişilerden veri toplanmış ve örneklem sadece bu kişilerden oluşturulmuştur ve bu durum araştırmada seçme yanlılığı oluşmasına neden olmuş olabilir. Ancak, bugünün imkânlarıyla seçkisiz bir örnek grup elde etmenin kolay uygulanabilir bir yöntemi olmadığından olasılığa dayanmayan örnekleme yöntemleri kullanılmak zorunda kalınmıştır. Ayrıca bu araştırma Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi’nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Türkiye modern ve gelenekçi kültürleri bir arada bulundurmakta ve kentsel-kırsal kesim arasında farklılıklar bulunmaktadır. Özellikle kentsel alanlarda batılı yaşam tarzının benimsenmesinden dolayı yetişkinliğe geçiş ölçütleri kırsal kesimlerden farklılaşmaktadır (Çok ve Atak, 2015). Doğan ve Cebioğlu (2011), Türkiye’de meydana gelen değişimlerin beliren yetişkinliğin varlığına işaret etse bile diğer toplumlarla aynı şekilde yaşanmayacağı konusuna dikkat çekmiştir. Kültürel olarak bakıldığında Türkiye’de beliren yetişkinlik, kişiler tarafından farklı şekillerde deneyimlenebilir. Veri toplama sürecinde veriler online platformlar kullanılarak toplandığı için katılımcıların kırsal veya kentsel bölgede yaşayıp yaşamadıkları kontrol edilememiştir. Bu durum kontrol edilse bile kişilerin üniversite eğitimi için ailelerinden ve doğup yetiştikleri bölgeden ne zaman ayrıldıkları bilinmemektedir. Başka bir ifadeyle kişi eğitim durumu sebebiyle ilkokul, lise veya üniversite dönemlerinde evinden ayrılıp daha kentsel alanlarda yetişmiş olabilir. Dubas ve Peterson (1996) 21 yaşındaki bireylerle yaptıkları araştırmada ebeveynlerden uzakta

yaşamının kişilerin ayrılma ve özerk olma durumlarına katkıda bulunduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada kişilerin ikamet ettikleri yer kontrol edilmemiştir. İlerleyen çalışmalar kişilerin ikamet durumlarını göz önünde bulundurabilir. İleride yapılacak çalışmalarda bu koşullar göz önünde bulundurulup araştırma tasarlanabilir.

### **5.5. Araştırmanın Güçlü Yanları**

Beliren yetişkinlik dönemi, gelişim evreleri içerisinde baktığımızda çok yeni bir dönemi ifade etmektedir. Teknoloji devrimi, cinsel devrim, kadın hareketi ve gençlik hareketi ile birlikte bu dönemin varlığı daha belirgin hale gelmiştir. Kültürden kültüre değişiklik göstermekle birlikte Türkiye’de özellikle kentsel alanlarda beliren yetişkinliğin olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın örneklemi Türkiye’de çok az çalışılmış grup olan beliren yetişkinler oluşturmaktadır. Dönemin özellikleri göz önünde bulundurularak demografik değişkenler belirlenmiştir. Örneğin bu dönemde kişilerin çalışma durumları, ilişki durumu ve öğrenim durumları değişiklik gösterebilmektedir. Belirtilen değişkenler araştırmaya dâhil edilerek kontrolleri sağlanmış ve daha sonrasında değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir.

Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stilleri (Güvendiren, 2020; Sternheim vd., 2017), belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş (Çardak, 2012; Geçgin ve Sahranç, 2017), psikolojik iyi oluş ve bağlanma stillerini (Küçük, 2020; Lin, 2016) içeren çalışmalar olmasına rağmen üç değişkeni bir arada inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Aynı zamanda bu üç değişken alanda çok yeni olan beliren yetişkinlik dönemi için araştırılmıştır.

### **5.6. Klinik Çıkarımlar ve Öneriler**

Genel olarak, klinik çıkarımlara gelince, çalışmanın bulguları şunu göstermektedir: Öncelikle, beliren yetişkinlerle yürütülecek psikolojik destek uygulamalarında bireylerin bağlanma stilleri göz önünde bulundurularak kişiler arası ilişkilerini stillerine, yardım arama motivasyonlarına, danışan psikolog iş birliğine ve danışan psikolog ilişkisinin olası diğer örüntülerine ilişkin öngöründe bulunulabilir. Güvenli bağlanan bireylerin öngörülen tedavi protokolünü takip etme ve süreçte güvenme olasılıkları yüksekken kaçınan bağlanan bireyler genellikle yardım ihtiyaçlarını reddetme eğiliminde olabilirler (Dozier, 1990). Dolayısıyla beliren yetişkinlik döneminde psikolojik destek için başvuran danışanın bağlanma stillerini dikkate almak prognoz açısından pozitif bir anlayış sağlayacak ve ruh sağlığı

uzmanına tedavi planlama açısından yardımcı olacaktır. Mevcut araştırma bulgularından biri, beliren yetişkinlerde korkulu bağlanma seviyelerindeki artışın engelleyici kaygı düzeylerindeki azalma ile ilişkili olduğudur. Dolayısıyla kaygı problemiyle gelen bu gelişim dönemindeki danışanların bağlanma süreçlerinin değerlendirilmesi elzemdir. Korkulu-kayıtsız bireyler kendilerini değersiz ve sevilmeyen biri olarak hissederler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ayrıca sosyal durumlardan ve yakın ilişkilerden kaçınırlar (Bartholomew, 1990). Davranışsal olarak kendilerini geri çekerler. Kaygıyla ilgilenirken kişinin bağlanma stili göz önünde bulundurularak müdahale edilmelidir. Aksi durumda danışanlar anlaşılmadıklarını ve zorlama bir dürtüyle terapinin devam ettiğini hissedip sürece son verebilirler.

Bir diğer araştırma bulgusuna göre, beliren yetişkinlerin saplantılı bağlanma düzeyleri arttıkça özerklik azalmakta, saplantılı bağlanma azaldıkça özerklik artmaktadır. Saplantılı bağlanma yaşayan beliren yetişkinlerle çalışırken tedavi planlamasında özerkliği ön plana çıkaracak davranışsal egzersizler dahil edilerek terapi süreci desteklenebilir. Aynı zamanda bilişsel tekniklerden yararlanarak özerkliğe ilişkin düşünceleri tartışılıp dolaylı olarak bağlanma süreçlerine etki edilebilir. Aynı zamanda kaygı, beliren yetişkinlerin öz kabul düzeyleriyle de ilişkilidir. Terapi sürecinde danışanların hem benliklerini kabullerine yönelik algı ve bilişlerinin değerlendirilmesi, psikolojik destek planına öz kabulün arttırılmasına yönelik müdahalelerin eklenmesi, bu gelişim dönemindeki bireyler için faydalı olacaktır. Benzer şekilde, çalışma bulguları beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin korkulu bağlanma düzeyleri arttıkça başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma ihtimalleri de azaldığını göstermektedir. Dolayısıyla, bu bağlanma örüntülerini gösteren beliren yetişkinlerle çalışılırken diğerleriyle ilişkilerinde olumlu etkileşimleri arttırabilecek davranışsal müdahaleler terapi sürecine dahil edilebilir. Örneğin, daha sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurulmasında beliren yetişkinlere yardımcı olabilecek iletişim kurma becerilerini geliştirmesi için uygun yöntemlerin seçilerek müdahale planına eklenmesi ve müdahalenin kişinin günlük yaşamda aktif katılımını destekleyecek şekilde şekillendirmesi önerilebilir.

Ayrıca engelleyici kaygı düzeyi yüksek olan bu gelişim dönemindeki danışanlar, davranış düzenlemede ve değiştirmede zorluklar yaşayabilmektedirler. Dolayısıyla, her ne sebeple psikolojik destek arayışında bulunuyor oldukları fark etmeksizin

engelleyici kaygı seviyeleri değerlendirilmelidir. Çünkü sadece bu kaygı türünün varlığı bile kişinin terapiye katılımını engeller hale gelebilir.

Psikolojik iyi oluş tek bir değişkene bağlı olarak şekillenmemekte tek bir boyuttan da oluşmaktadır. Bulguların da bize gösterdiği gibi alt boyutlar arasında ilişki bulunmaktadır. Dolayısıyla kişilerin psikolojik iyi oluşlarına müdahale etmek isteyen ruh sağlığı uzmanı; özerklik, bireysel gelişim, öz kabul, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler konularını terapi gündemine getirip değerlendirmelidir. İyi oluşun çok boyutlu yapısından dolayı bir alandaki iyileşme diğer alanlarda iyileşmeye olanak sağlayabilir. Bununla birlikte bu durum hem danışanın terapiye inancını artırabilir hem de danışanın geleceğe yönelik bir umut beslemesine olanak sağlayabilir.

Boşanmış bireylerin özerklik ortalama puanlarının hem evli bireylerin özerlik ortalama puanlarından hem de bekâr kişilerin özerklik ortalama puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Burada dikkat çeken durum, boşanmış kişiler bekâr kişilerden daha özerk hissetmeleridir. Beliren yetişkinlik dönemindeki birey ailesinden ayrı bir evde yaşayabilir ya da ailesiyle birlikte yaşıyor olsa bile daha özerk bir konumda olabilir (Arnett, 1998; Arnett, 2014). Bekâr kişiler eğer aileleriyle birlikte kalıyorlarsa kendi hayatları üzerinde kontrol hissetmiyor olabilir. Evlilik içerisinde baktığımızda eşler birbirine özerkliği sağlamıyor olabilirler. Dolayısıyla hem kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerini yükseltmek hem de evliliklerin daha sağlıklı ilerlemesi adına özerklik konusu terapi gündemine getirilmelidir.

Kişiler ruhsal olarak iyi bir durumda olduklarında belirsizliğe daha çok tahammül edebilmektedirler (Crigger, 1996). Bireylerin mükemmeliyetçiliklerini tedavi etmek için öncelikle günlük yaşamdaki belirsizliğe tahammülsüzlükleri hakkında bilişlerine bakmak gerekir (Reuther vd. 2013). Belirsizliği tanımak ve bunu normalleştirmek tedavi protokolleri için oldukça önemlidir. Tahmin edilebilirlik ihtiyacı ve belirsizlik uyarılması olmak üzere iki psikolojik faktör kullanılarak belirsizliğe tahammülsüzlük durumu açıklanıp terapide ele alınması ve belirsizliğe tahammülün arttırılması hedeflenebilir (Einstein, 2014).

Gelecekteki araştırmacılara öneri olarak; her şeyden önce, bağlanma stillerinin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kritik rolüne ek olarak, psikolojik iyi oluşu nasıl etkilediklerini daha detaylı anlamak için baş etme stratejileri, sosyal destek düzeyi vb. psikolojik değişkenlerin rolü de sistematik bir şekilde araştırılabilir. Ayrıca, daha ayırt

edici sonuçlar elde etmek için klinik örneklem ve klinik olmayan bir örneklemde elde edilen veriler karşılaştırılabilir. Bağlanma stilleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılması için boylamsal araştırmalar yapılmalıdır.



## 6. SONUÇ

1. İleriye yönelik kaygı ile engelleyici kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
2. Engelleyici kaygı ile korkulu bağlanma ve öz kabul arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
3. Korkulu bağlanma ile kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
4. Özerklik ile bireysel gelişim, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
5. Bireysel gelişim ile çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
6. Çevresel hâkimiyet ile diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz kabul arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
7. Diğerleriyle olumlu ilişkiler ile öz kabul ve yaşam amacı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
8. Yaşam amacı ile öz kabul arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
9. Kadınların bireysel gelişimleri ve diğerleriyle olumlu ilişkileri erkeklerin bireysel gelişimleri ve diğerleriyle olumlu ilişkilerinden daha yüksektir.
10. Boşanmış bireylerin özerklikleri, evli ve bekâr bireylerin özerkliklerinden daha yüksektir.
11. Evli kişilerin öz kabulü bekârların öz kabullerinden daha yüksektir.
12. Herhangi bir işte çalışan bireyler çalışmayan bireylere göre daha fazla güvenli bağlanma stiline sahiptirler. Özerklikler ve öz kabul seviyeleri çalışmayan kişilere göre daha yüksektir.
13. Herhangi bir işte çalışmayan bireyler çalışan bireylere göre daha fazla korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma stiline sahiptirler.
14. Güvenli bağlanma özerkliği, bireysel gelişimi, çevresel hâkimiyeti, diğerleriyle olumlu ilişkileri, yaşam amacı ve öz kabulü pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

15. Korkulu bağlanma ileriye yönelik kaygıyı ve engelleyici kaygıyı pozitif yönde anlamlı olarak yordarken; diğerleriyle olumlu ilişkileri negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
16. Kayıtsız bağlanma ileriye yönelik kaygıyı, engelleyici kaygıyı, özerkliği ve bireysel gelişimi pozitif yönde anlamlı olarak yordarken; diğerleriyle olumlu ilişkileri negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
17. Saplantılı bağlanma ileriye yönelik kaygıyı ve engelleyici kaygıyı pozitif yönde anlamlı olarak yordarken; özerkliği, çevresel hâkimiyeti ve öz kabulü negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
18. Engelleyici kaygı özerkliği, bireysel gelişimi, çevresel hâkimiyeti, yaşam amacını ve öz kabulü negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
19. Yaş, çevresel hâkimiyeti pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
20. Öğrenim durumu, diğerleriyle olumlu ilişkileri pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1967). Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love.
- Ainsworth, M. D. S. (1978). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 1(3), 436-438.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Attachment as related to mother-infant interaction. In *Advances in the study of behavior* (Vol. 9, pp. 1-51). Academic Press.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). Patterns of Attachment: Assessed in the strange situations. *Hilsdale NJ: Erlbaum*.
- Akın, A. (2008). Scales of Psychological well-being: A study of validity and reliability. *Educational Science: Theory & Practice*, 8(3), 721-750.
- Allport, G. W. (1961). Pattern and growth in personality.
- Arnett, J. (1992). Reckless behavior in adolescence: A developmental perspective. *Developmental review*, 12(4), 339-373.
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of adult development*, 1(4), 213-224.
- Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & society*, 29(1), 3-23.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human development*, 41(5-6), 295-315.
- Arnett, J. J. (2000). High hopes in a grim world: Emerging adults' views of their futures and “Generation X”. *Youth & Society*, 31(3), 267-286.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of adult development*, 8(2), 133-143.
- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New directions for child and adolescent development*, 2003(100), 63-76.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., & Taber, S. (1994). Adolescence terminable and interminable: When does adolescence end?. *Journal of youth and adolescence*, 23(5), 517-537.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik.
- Bachman, J. G., Johnston, L. D., O'Malley, P. M. ve Schulenberg, J. (2018). Transitions in drug use during late adolescence and young adulthood. In *Transitions through adolescence* (pp. 111-140). Psychology Press.
- Badia, P., McBane, B. ve Suter, S. (1966). Preference behavior in an immediate versus variably delayed shock situation with and without a warning signal. *Journal of Experimental Psychology*, 72(6), 847-852.

- Bailey Jr, D. E., Landerman, L., Barroso, J., Bixby, P., Mishel, M. H., Muir, A. J., ... ve Clipp, E. (2009). Uncertainty, symptoms, and quality of life in persons with chronic hepatitis C. *Psychosomatics*, 50(2), 138-146.
- Bar-Anan, Y., Wilson, T. D. ve Gilbert, D. T. (2009). The feeling of uncertainty intensifies affective reactions. *Emotion*, 9(1), 123-127.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K. ve 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.
- Becker-Stoll, F., Fremmer-Bombik, E., Wartner, U., Zimmermann, P. ve Grossmann, K. E. (2008). Is attachment at ages 1, 6 and 16 related to autonomy and relatedness behavior of adolescents in interaction towards their mothers?. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 372-380.
- Belge, J. (2019). Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Formu (BTÖ-12), Psikolojik İyi Olma Ölçekleri kısa formu (PİÖÖ).
- Bell, S. M. ve Ainsworth, M. D. S. (1972). Infant crying and maternal responsiveness. *Child development*, 1171-1190.
- Bowlby, J. (1978). Attachment theory and its therapeutic implications. *Adolescent psychiatry*.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*.
- Bowlby, J. (2012). *A secure base*. Routledge.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brickman, P., Coates, D. ve Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of personality and social psychology*, 36(8), 917.
- Brickman, P. ve Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level Theory* (pp. 287-302). New York: Academic Press.
- Brown, L. S. ve Wright, J. (2003). The relationship between attachment strategies and psychopathology in adolescence. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76(4), 351-367.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour research and therapy*, 40(8), 931-945.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour research and therapy*, 47(3), 215-223.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Yayıncılık
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937-947.

- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. doi: 10.1016/j.janxdis.2016.02.007.
- Carleton, R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E. ve Antony, M. M. (2014). "But it might be a heart attack": intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of anxiety disorders*, 28(5), 463-470.
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M. ve Asmundson, G. J. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 26(3), 468-479.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J. ve Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders* 21(1), 105-117.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 43-65.
- Clark, L. A. ve Watson, D. (1988). Mood and the mundane: relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of personality and social psychology*, 54(2), 296.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. ve Zonderman, A. B. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British journal of Psychology*, 78(3), 299-306.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1380.
- Cozolino, L. (2014). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain (Norton series on interpersonal neurobiology)*. WW Norton & Company.
- Crigger, N. J. (1996). Testing an uncertainty model for women with multiple sclerosis. *Advances in Nursing Science*, 18(3), 37-47.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psihologijske teme*, 18(2), 203-211.
- Çardak, M. (2012). Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi.
- Çelik, Ç. B. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Çok, F. ve Atak, H. (2015). Emerging adulthood in Turkey: Does it (yet) exist?. *Online Journal of Counseling & Education*, 4(3).
- Davis, S. S. ve Davis, D. A. (1989). *Adolescence in a Moroccan town: Making social sense*. Rutgers University Press.
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., Diener, M. ve Diener, C. (2009). Factors predicting the subjective well-being of nations. In *Culture and well-being* (pp. 43-70). Springer, Dordrecht.
- Diener, E. ve Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 47(5), 1105.

- Diener, E. ve Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of personality and social psychology*, 68(5), 926.
- Diener, E., Sandvik, E. ve Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21(3), 542.
- Diener, E., Sandvik, E. D., Pavot, W. ve Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a US national probability sample. *Journal of research in personality*, 26(3), 205-215.
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H. ve Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: Why do they occur?. *Social indicators research*, 34(1), 7-32.
- Diener, E., Wolsic, B. ve Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology*, 69(1), 120.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*.
- Dozier, M. (1990). Attachment organization and treatment use for adults with serious psychopathological disorders. *Development and psychopathology*, 2(1), 47-60.
- Dubas, J. S. ve Petersen, A. C. (1996). Geographical distance from parents and adjustment during adolescence and young adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1996(71), 3-19.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H. ve Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive therapy and research*, 21(6), 593-606.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R. ve Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour research and therapy*, 36(2), 215-226.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive therapy and Research*, 25(5), 551-558.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. ve Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive therapy and research*, 29(1), 57-70.
- Easterlin, R. A. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all?. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 27(1), 35-47.
- Eder, R. A. ve Mangelsdorf, S. C. (1997). The emotional basis of early personality development: Implications for the emergent self-concept. In *Handbook of personality psychology* (pp. 209-240). Academic Press.
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: a review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of health and social behavior*, 80-99.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları.
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Erikson, E. H. (1994). Identity and the life cycle. WW Norton & company.
- Erkuş, Adnan. Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci. Ankara: Seçkin, (2013).

- Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için mutluluğun başucu: Teoriden Uygulamaya–Pozitif Psikoloji* (2. Bası). Ankara: Pegem Akademi. doi, 10, 9786053648123.
- Facio, A. ve Micocci, F. (2003). Emerging adulthood in Argentina. *New directions for child and adolescent development*, 2003(100), 21-32.
- Fairbanks, L. A. (1989). Early experience and cross-generational continuity of mother-infant contact in vervet monkeys. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 22(7), 669-681.
- Feldman, S. S., Biringen, Z. C. ve Nash, S. C. (1981). Fluctuations of sex-related self-attributions as a function of stage of family life cycle. *Developmental Psychology*, 17(1), 24.
- Fierro Arias, D. ve Moreno Hernández, A. (2007). Emerging adulthood in Mexican and Spanish youth: Theories and realities. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 476-503.
- Frank, S. J., Avery, C. B. ve Laman, M. S. (1988). Young adults' perceptions of their relationships with their parents: Individual differences in connectedness, competence, and emotional autonomy. *Developmental Psychology*, 24(5), 729.
- Whiting, B. B., and Whiting, J. W. M. (1975). *Children in Six Cultures*. Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences*, 17(6), 791-802.
- Frenkel-Brunswick, E. (1949). Intolerance of ambiguity as emotional and perceptual personality disposition. *Journal of Personality*, 18, 103-143.)
- Furnham, A. (1994). A content, correlational and factor analytic study of four tolerance of ambiguity questionnaires. *Personality and Individual Differences*, 16(3), 403-410.
- Galambos, N. L. ve Martínez, M. L. (2007). Poised for emerging adulthood in Latin America: A pleasure for the privileged. *Child Development Perspectives*, 1(2), 109-114.
- Galambos, N. L., Barker, E. T. ve Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: seven-year trajectories. *Developmental psychology*, 42(2), 350.
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.
- Glenn, N. D. (1975). Psychological well-being in the postparental stage: Some evidence from national surveys. *Journal of Marriage and the Family*, 105-110.
- Goldscheider, F. K. ve DaVanzo, J. (1986). Semiautonomy and leaving home in early adulthood. *Social Forces*, 65(1), 187-201.
- Greco, V. ve Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual differences*, 34(6), 1057-1068.
- Griffin, D. W. ve 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.
- Griffin, D. W. ve Bartholomew, K. (1994). The Metaphysics of Measurement: The Case of Adult Attachment. In K. Bartholomew & D. P. Perlman (Eds.), *Advances in Personal Relationships: Attachment Processes in Adult Relationships* (Vol. 5). London: Jessica Kingsley.
- Günay, A. ve Çelik, R. (2019). Kariyer Stresinin Psikolojik İyi Oluş ve İyimserlik Değişkenleriyle Yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(33), 205-218.

- Güvenç, F. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güvendiren, H. (2020). Gemi adamlarında bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruhsal belirtilerle ilişkisi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Hamarta, E. (2004). Bağlanma teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(14), 53-66.
- Hamilton, S. F. ve Hamilton, M. A. (2006). School, Work, and Emerging Adulthood.
- Harlow, H. F. (1959). Love in infant monkeys. *Scientific American*, 200(6), 68-75.
- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1987). "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process", *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and social Psychology*, 59(2), 270.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hennessy, M. B. ve Ritchey, R. L. (1987). Hormonal and behavioral attachment responses in infant guinea pigs. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 20(6), 613-625.
- Hoge, R., Johnson, B. ve Luidens, D. A. (1993). Determinants of church involvement of young adults who grew up in Presbyterian churches. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 242-255.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G. ve Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 20(2), 158-174.
- Holmes, J. (1997). Attachment, autonomy, intimacy: Some clinical implications of attachment theory. *British Journal of Medical Psychology*, 70(3), 231-248.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
- Inhelder, B. ve Piaget, J. (1958). *The growth of logical thinking from childhood to adolescence: An essay on the construction of formal operational structures* (Vol. 22). Psychology Press.
- Izard, C. E., Porges, S. W., Simons, R. F., Haynes, O. M., Hyde, C., Parisi, M. ve Cohen, B. (1991). Infant cardiac activity: Developmental changes and relations with attachment. *Developmental Psychology*, 27(3), 432.
- Kalaycı, Ş. (2014). Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karadeniz, Ü. (2021). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Keniston, K. (1962). Social change and youth in America. *Daedalus*, 145-171.
- Keniston, K. (1970). Youth: A "new" stage of life. *The American Scholar*, 631-654.
- Keniston, K. (1975). Prologue: Youth as a stage of life. *Teachers College Record*, 76(5), 3-26.

- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H. ve Berkol, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262-268.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child development*, 135-146.
- Kuhn, D. (1979). The significance of Piaget's formal operations stage in education. *Journal of Education*, 161(1), 34-50.
- Kurtbaş, İ. (2011). MERAK (IN) SOSYOLOJİSİ Psikolojik Dürtü, Sosyal Uyarıcı, Kültürel Nosyon ve İdeolojik Bir Konsept Olarak “Sosyal Merak”. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 18-58.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.
- Küçük, M. (2020). Yetişkinlerin öz sefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Ladouceur, R., Gosselin, P. ve Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour research and therapy*, 38(9), 933-941.
- Lee, J. M. ve Bell, N. J. (2003). Individual differences in attachment–autonomy configurations: Linkages with substance use and youth competencies. *Journal of Adolescence*, 26(3), 347-361.
- Levinson, D.J. (1986). *A conception of adult development*. *Am Psychol*, 41:3-13.
- Liao, K. Y. H. ve Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of clinical psychology*, 67(12), 1220-1239.
- Lin, J. H. (2016). Need for relatedness: A self-determination approach to examining attachment styles, Facebook use, and psychological well-being. *Asian Journal of Communication*, 26(2), 153-173.
- Love, K. M. ve Murdock, T. B. (2004). Attachment to Parents and Psychological Well-Being: An Examination of Young Adult College Students in Intact Families and Stepfamilies. *Journal of Family Psychology*, 18(4), 600.
- Macek, P., Bejček, J. ve Vaníčková, J. (2007). Contemporary Czech emerging adults: Generation growing up in the period of social changes. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 444-475.
- Mahoney, A. E. ve McEvoy, P. M. (2012). Changes in intolerance of uncertainty during cognitive behavior group therapy for social phobia. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 43(2), 849-854.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 66-104.
- Maslow, A. H. (1971). *Self-actualization*. Tiburon, CA, USA: Big Sur Recordings.
- Maslow, A. H. (2013). *Toward a psychology of being*. Simon and Schuster.
- Mayseless, O. (2005). Ontogeny of attachment in middle childhood: Conceptualization of normative changes. K. A. Kerns ve R. A. Richardson, (Ed.). *Attachment in middle childhood içinde* (1-23). New York: Guilford Press.

- Mayseless, O. ve Scharf, M. (2003). What does it mean to be an adult? The Israeli experience. *New directions for child and adolescent development*, 2003(100), 5-20.
- Mendoza, S. P. ve Mason, W. A. (1986). Parental division of labour and differentiation of attachments in a monogamous primate (*Callicebus moloch*). *Animal Behaviour*, 34(5), 1336-1347.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Nelson, L., Badger, S. ve Wu, B. (2004). The influence of culture in emerging adulthood: Perspectives of Chinese college students. *International Journal of Behavioral Development*, 28(1), 26-36.
- Nurkan, A. (2020). Yetişkinlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri ve olumlu sosyal davranış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- O'Connor, T. G., Allen, J. P., Bell, K. L. ve Hauser, S. T. (1996). Adolescent-parent relationships and leaving home in young adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1996(71), 39-52.
- Okun, M. A. ve George, L. K. (1984). Physician-and self-ratings of health, neuroticism and subjective well-being among men and women. *Personality and individual differences*, 5(5), 533-539.
- O'Rand AM. ve Krecker ML. (1990). Concepts of the life cycle: Their history, meanings, and uses in the social sciences. *Annu Rev Sociol*, 16:241-262.
- Özkan, Ö. S. (2019). Obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış hastalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve agresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pallant, J. (2007). Spss survival manuel a step by step guide to data analysis using spss for windows. New York: McGraw-Hill. Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human development*, 15(1), 1-12.
- Reilly, E. E., Perry, T. R., Brown, T. A., Wierenga, C. E. ve Kaye, W. H. (2021). Intolerance of uncertainty and eating disorder symptoms over the course of intensive treatment. *Behavior Therapy*, 52(3), 698-708.
- Reuther, E. T., Davis III, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E. ve May, A. C. (2013). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between perfectionism and obsessive-compulsive symptom severity. *Depression and Anxiety*, 30(8), 773-777.
- Rindfuss, R. R. (1991). The young adult years: Diversity, structural change, and fertility. *Demography*, 28(4), 493-512.
- Robbins, A. ve Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robson, K. S. ve Moss, H. A. (1970). Patterns and determinants of maternal attachment. *The Journal of Pediatrics*, 77(6), 976-985.
- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy (p. 0). London: Constable.
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Rosen, N. O. ve Knauper, B. (2009). A little uncertainty goes a long way: State and trait differences in uncertainty interact to increase information seeking but also increase worry. *Health communication*, 24(3), 228-238.

- Rouault, M., Will, G. J., Fleming, S. ve Dolan, R. (2021). Low self-esteem and the formation of global self-performance estimates in emerging adulthood.
- Ryff, C. D. (1982). Successful aging: A developmental approach. *The Gerontologist*, 22(2), 209-214.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D. ve Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 193-206.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. J. ve Schmutte, P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychology and aging*, 9(2), 195.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Saatçı, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Sandvik, E., Diener, E. ve Seidlitz, L. (2009). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. In *Assessing well-being* (pp. 119-138). Springer, Dordrecht.
- Sarawgi, S., Oglesby, M. E. ve Cogle, J. R. (2013). Intolerance of uncertainty and obsessive-compulsive symptom expression. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 44(4), 456-462.
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12.
- Schlegel, A. ve Barry III, H. (1991). *Adolescence: An anthropological inquiry*. Free Press (New York).
- Schulenberg, J. E. ve Zarrett, N. R. (2006). Mental Health During Emerging Adulthood: Continuity and Discontinuity in Courses, Causes, and Functions.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Shaver, P. ve Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105.
- Shaver, P. R. ve Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal relationships*, 5(4), 473-501.
- Shaughnessy J.J., Zechmeister E.B., Zechmeister J.S. (2020). Psikolojide Araştırma Yöntemleri. İlyas Göz (Çev.). Ankara: Nobel.
- Stanley Budner, N. Y. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable 1. *Journal of personality*, 30(1), 29-50.

- Sternheim, L. C., Fisher, M., Harrison, A., & Watling, R. (2017). Predicting intolerance of uncertainty in individuals with eating disorder symptoms. *Journal of eating disorders*, 5(1), 1-9.
- Suh, E., Diener, E. ve Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1091.
- Sümer, N. ve Güngör D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.
- Tabachnick, B. G. And Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Boston, Pearson.
- Tantan Ulu, Ş. (2019). Kaygı, karar verme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D. ve Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders*, 17(2), 233-242.
- Türk Dil Kurumu. (2022). “Türk Dil Kurumu Sözlükleri”. Erişim: 12.10.2022, <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2022). “İstatistiklerle Gençlik”. Erişim: 15.10.2022, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2021-45634#:~:text=Adrese%20Dayal%C4%B1%20N%C3%BCfus%20Kay%C4%B1t%20Sistemi,15%2C3%C3%BCn%C3%BC%20olu%C5%9Fturdu.>
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uzun, K., ve Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4), 1267-1276.
- Weissman, M. M., Wickramaratne, P., Greenwald, S., Hsu, H., Ouellette, R., Robins, L. N., ... ve Hallmayer, J. (1992). The changing rate of major depression: Cross-national comparisons. *JAMA*, 268(21), 3098-3105.
- Witter, R. A., Stock, W. A., Okun, M. A. ve Haring, M. J. (1985). Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis. *Review of Religious Research*, 332-342.
- Yazgan, B. ve Yerlikaya, E.E. (2014). *Kişilik Kuramları*. Ankara: İletişim.

## EKLER

### Ek 1. Gönüllü Katılım Formu

Değerli katılımcı;

Bu çalışma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Ülkiye Betül BİRGÜL'ün Dr. Öğr. Üyesi Elif ÜNAL danışmanlığında "Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki" adlı yüksek lisans tezine ilişkin bilgisayar ortamında anket/test çalışmasını içermektedir.

Sizden istenen kişisel bilgi formu ve üç farklı ölçekteki tüm maddeleri okuyarak size uygun olan cevabı vermenizdir. Araştırma kapsamında 19-26 yaş arası bireylere ihtiyaç duyulmaktadır. Ortalama test süresi 10 dakikadır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Cevaplarınız sadece tez kapsamında değerlendirilecek olup diğer kişilerle paylaşılmayacaktır.

Katılımınız için teşekkür ederim.

## Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

**Lütfen aşağıda istenilen bilgileri yazınız ve seçenekli sorularda size uygun olan seçeneğin yanındaki ( ) ile gösterilen alana X işareti koyarak belirtiniz.**

1. *Cinsiyetiniz* : ( ) Kadın ( ) Erkek

2. *Yaşınız* :

( )19 ( ) 20 ( ) 21 ( ) 22 ( )23 ( )24 ( ) 25 ( ) 26

3. *İlişki Durumunuz* : ( )Evli ( )Bekâr ( )Boşanmış

4. *Öğrenim Durumunuz* :.....

5. *Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?* : ( ) Evet ( ) Hayır

## PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ

| Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz. |                                                                                                     | Hiç katılmıyorum | Çoğunlukla katılmıyorum | Kısmen katılmıyorum | Kısmen katılıyorum | Çoğunlukla katılıyorum | Tamamen katılıyorum |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|---------------------|--------------------|------------------------|---------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                         | Çoğu insan beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.                                              | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                         | Bazen çevremdeki insanlara daha fazla benzemek için davranış ve düşünce tarzımı değiştiririm.       | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                         | Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissedirim.                                      | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                         | Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.                                                       | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                         | Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapmak istediklerimi düşündüğümde kendimi iyi hissedirim.        | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                         | Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.               | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                         | Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.                                                     | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                         | Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.                    | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                         | Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla tüm enerjimi bitirir.                                          | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                        | Genellikle her geçen gün kendime ilişkin daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.                   | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                        | İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik gerçekten hiçbir şey düşünmem.                   | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                        | Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissedirim.                                                       | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                        | Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissedirim. | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                        | Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.                          | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                        | Çevremdeki insanlar ve toplumla pek uyumlu değilimdir.                                              | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                        | Yeni şeyler denemekten hoşlanan biriyim.                                                            | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                        | Şimdiye odaklanmayı tercih ederim, çünkü gelecek daima sorunları da beraberinde getirir.            | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                        | Tandığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.         | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                        | Ailem ve arkadaşlarımla sohbet etmekten hoşlanırım.                                                 | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                        | Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.                                   | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                        | Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluklarımı yerine getirmede gayet iyiyim.                             | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                        | Hayatım şu anda oldukça iyi gidiyor, bir şeyleri yapmak için yeni yollar denemek istemiyorum.       | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                        | Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğu hissine sahibim.                                                 | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                        | Fırsatım olursa kendimle ilgili değiştirmek istediğim çok şey var.                                  | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                        | Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle dinlemek benim için önemlidir.                | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                        | Benim için kendimden memnun olmak diğerlerinin onayını almaktan daha önemlidir.                     | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |
| 27                                                                                                                                                                                                                                                        | Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.                                       | 1                | 2                       | 3                   | 4                  | 5                      | 6                   |

|    |                                                                                                              |   |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 28 | Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29 | Günlük yaşam olayları çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30 | Kişiliğimin pek çok yönünü beğenirim.                                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31 | Konuşma ihtiyacı hissettiğimde beni dinlemeye istekli çok fazla insan yok.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32 | Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimine sahibim.                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33 | Yaşamımdan mutsuz olursam onu değiştirmek için etkili önlemler alırım.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34 | Bir birey olarak gerçekten yıllardır kendimi çok fazla geliştirmediğimi düşünüyorum.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 35 | Yaşamda ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 36 | Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak yine de her şeyin en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 37 | Dostluklarımın bana çok şey kattığını düşünüyorum.                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 38 | İnsanlar yapmak istemediğim şeyleri yaptırabilmek için nadiren beni ikna edebilirler.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 39 | Kişisel ve mali işlerimi yönetmede genellikle başarılıyım.                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 40 | Bana göre her yaşta insan kendini geliştirme ve yetiştirmeye devam edebilir.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41 | Eskiden kendime amaçlar belirlerdim, fakat şimdi bu tür şeyler zaman kaybı gibi görünüyor.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 42 | Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 43 | Birçok kişinin benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 44 | Benim için diğer insanlarla uyumlu olmak ilkelerimle yalnız başıma yaşamaktan daha önemlidir.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 45 | Her gün yapmak zorunda olduğum şeyleri yetiştirememek bende stres oluşturuyor.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 46 | Zamanla beni daha güçlü ve yetenekli bir birey haline getiren bir anlayış kazandım.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 47 | Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 48 | Çoğunlukla kendimle ve yaşam tarzımla gurur duyarım.                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 49 | İnsanlar beni özveriyle ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 50 | Genel kanıya ters düşse de görüşlerime güvenirim.                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 51 | Yapılması gereken şeyleri yetiştirebilmek için zamanımı planlamada oldukça iyiyimdir.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 52 | Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğim kanısına sahibim.                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 53 | Kendim için belirlediğim planlarımı yerine getirmede aktif bir kişiyim.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 54 | Birçok insanın yaşamına imrenirim.                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 55 | Diğer insanlarla çok samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 56 | Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi dile getirmek benim için zordur.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 57 | Günlük yaşamım çok yoğun ancak her şeye yetismekten doyum alıyorum.                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 58 | Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 59 | Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 60 | Kendime yönelik tutumlarım muhtemelen, diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

|    |                                                                                                                                    |   |   |   |   |   |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 61 | Arkadaşlık ilişkilerinde kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymiş gibi hissederim.                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 62 | Arkadaşlarım veya ailem onaylamazsa çoğunlukla kararlarımı değiştiririm.                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 63 | Günlük yaşam aktivitelerimi planlamaya çalıştığımda hayal kırıklığı yaşarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 64 | Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 65 | Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissederim.                                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 66 | Yaşadığım hayatla ilgili olarak çoğunlukla sabahları yılgın biçimde uyanırım.                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 67 | Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 68 | Belirli bir biçimde düşünmem veya davranmam için yapılan sosyal baskılara boyun eğecek biri değilim.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 69 | Benim için gerekli olan aktivite ve ilişkileri bulmada oldukça başarılıyım.                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 70 | Görüşlerimin zamanla nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 71 | Yaşam amaçlarım benim için bir hayal kırıklığı değil doyum kaynağı olmuştur.                                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 72 | Geçmiş yaşamımda iniş çıkışlarım olmuştur ancak genellikle geçmişimi değiştirmek istemezdim.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 73 | Diğerleriyle konuşurken kendimi açmak benim için zordur.                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 74 | Yaşamımdaki seçimlerimi diğer insanların nasıl değerlendirdiğine ilişkin endişe duyarım.                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 75 | Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemeye zorlanırım.                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 76 | Yaşamımda büyük yenilikler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 77 | Yaşamdan neler kazandığımı düşünmek benim için doyum vericidir.                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 78 | Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissederim.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 79 | Ben ve arkadaşlarım birbirimizin problemlerine karşı duyarlı davranırız.                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 80 | Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi değerlerimi dikkate alırım.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 81 | Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.                                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 82 | Bence “yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez” sözü doğrudur.                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 83 | Genel bir değerlendirme yaptığımda yaşamdan elde ettiklerimin çok fazla olduğundan emin değilim.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 84 | Herkesin yetersizlikleri vardır ancak benimkiler daha fazla gibi görünüyor.                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. <b>(1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun</b> anlamına gelmektedir. |   |   |   |   |   |
| 1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.                                                                                                                                                                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.                                                                                                                                                                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.                                                                                                                                                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.                                                                                                                                                                                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |   |   |   |
| 9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışamam.                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |   |   |
| 11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### İlişki Ölçekleri Anketi (Relationship Scales Questionnaire; RSQ)

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

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

Beni hiç  
tanımlamıyor  
tanımlıyor

Beni kısmen  
tanımlıyor

Tamamıyla  
beni

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvенеbileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
9. Yalnız kalmaktan korkarım.
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.

23. Terk edilmekten korkarım.
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.





**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI**

| KARAR TARİHİ | TOPLANTI SAYISI | KARAR SAYISI |
|--------------|-----------------|--------------|
| 31.12.2021   | 12              | 2021-980     |

**KARAR NO:** Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Ülkiye Betül BİRGÜL' ün  
**2021-980** Dr. Öğr. Üyesi Elif ÜNAL danışmanlığında “ Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki” isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket ve ölçek çalışmalarını içeren 39880 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Ülkiye Betül BİRGÜL' ün Dr. Öğr. Üyesi Elif ÜNAL danışmanlığında “ Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki” isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket ve ölçek çalışmalarının kabulüne oy birliği ile karar verildi.