

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

**GENÇ YETİŞKİNLERİN BAĞLANMA
STİLLERİNİN, KİŞİLER ARASI DUYGU
DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ecem İNCE

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

İSTANBUL - 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**GENÇ YETİŞKİNLERİN BAĞLANMA
STİLLERİNİN, KİŞİLER ARASI DUYGU
DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ecem İNCE

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez 20/06/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ecem İNCE

20.06.2022



ÖNSÖZ

Öncelikle bu süreçte desteğini eksik etmeyen, çalışmamı en ince ayrıntısına kadar takip eden, öğrencilerine her daim yol gösteren ve yardımcı olan, bana çok büyük katkıları olmuş olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Bülent Kadri Gültekin'e saygılarımı sunmak ve teşekkür etmek istiyorum.

Her zaman yanımda olduklarını hissettiğim, yardımları, gülüşleri, sevgileri ve varlıkları için canım arkadaşlarıma sevgiler ve çok teşekkürler.

Son olarak, hayatım boyunca benden desteklerini, şefkatlerini ve sonsuz sevgilerini hiç esirgememiş olan, her zaman bana inanan ve beni yüreklendiren canım aileme çok teşekkür ediyorum ve sevgilerimi sunuyorum.

Ecem İNCE

20.06.2022

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Genç Yetişkinlik.....	5
1.2. Bağlanma	5
1.2.1. Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri	10
1.2.1.1. Güvenli Bağlanma Stili	12
1.2.1.2. Saplantılı Bağlanma Stili	12
1.2.1.3. Kayıtsız Bağlanma Stili	13
1.2.1.4. Korkulu Bağlanma Stili	13
1.3. Duygu Kavramı	14
1.3.1. Duygu Düzenleme.....	14
1.3.2. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri	17
1.4. Psikolojik İyi Oluş	19
1.5. Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme	21
1.6. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş	23
1.7. Kişiler Arası Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş	24
BÖLÜM 2: YÖNTEM	26
2.1. Araştırmanın Örneklemi.....	26
2.2. Araştırma Modeli	26
2.3. Veri Toplama Aracı.....	26
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	26
2.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi.....	26
2.3.3. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği.....	27
2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	27

2.4. Verilerin Toplanması.....	28
2.5. Verilerin Analizi.....	28
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	30
3.1. Betimleyici Veriler	30
3.2. İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	33
3.3. Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi	40
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	45
4.1. Bağlanma Stilleri ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki	45
4.2. Bağlanma Stilleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki	47
4.3. Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü.....	47
4.4. Bağlanma Stillerinin Cinsiyet, Yaş ve Psikolojik Rahatsızlık Öyküsüne Göre Farklılaşması.....	49
4.5. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Cinsiyet, Yaş ve Psikolojik Rahatsızlık Öyküsüne Göre Farklılaşması	50
4.6. Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyet, Yaş ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Göre Farklılaşması.....	52
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
KAYNAKÇA	57
EKLER.....	67
ÖZGEÇMİŞ.....	73

KISALTMALAR

İÖA : İlişki Ölçekler Anketi

WHO : World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

KADD : Kişiler Arası Duygu Düzenleme

PİO : Psikolojik İyi Oluş



TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1: Normallik Test Sonuçlar	29
Tablo 2: Katılımcılara Ait Demografik Özellikler	30
Tablo 3: Katılımcıların Bağlanma Stillerinin Kişiler arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Açısından İncelenmesi	31
Tablo 4: Katılımcıların Bağlanma Stillerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Açısından İncelenmesi	32
Tablo 5: İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	32
Tablo 6: İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi....	33
Tablo 7: İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesi	34
Tablo 8: İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Öyküsü Bulunma Durumuna Göre İncelenmesi	35
Tablo 9: İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Tedavisi Süren Tıbbi Rahatsızlık Öyküsü Bulunma Durumuna Göre İncelenmesi.....	36
Tablo 10: İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesi	36
Tablo 11: İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi	37
Tablo 12: İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesi.....	38
Tablo 13: İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği	

ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yere Göre İncelenmesi	39
---	----

Tablo 14: İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Birlikte Yaşanan Kişiye Göre İncelenmesi.....	39
---	----



ŞEKİL LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 1: Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Shaver, 1998)	11
Şekil 2: Güvenli Bağlanmanın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü	41
Şekil 3: Korkulu Bağlanmanın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü.....	42
Şekil 4: Saplantılı Bağlanmanın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü.....	43
Şekil 5: Kayıtsız Bağlanmanın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü.....	43

ÖZET

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

Tezin Başlığı: Genç Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinin, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Ecem İNCE	Danışman: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN
Kabul Tarihi: 20.06.2022	Sayfa Sayısı: vi(ön kısım)+66(tez)+ 7(ek)
Anabilim Dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Klinik Psikoloji
Bağlanma stilleri, kişiler arası duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik iyi oluş, önemli ve üzerine araştırmalar yapılan konulardır. Bağlanma, çocuk ile bakım vereni arasında oluşan ve bireylerin hayatları boyunca kurdukları ilişkileri, kendileri ve başkaları ile ilgili olan düşünce ve duygularını etkileyen bağlıdır. Bağlanmanın, araştırmadaki diğer iki değişken olan kişiler arası duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş üzerinde de etkisi vardır. Çalışmanın amacı; genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesidir. Ardından bağlanma stillerinin, psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelendi. Ayrıca değişkenlerin, bazı sosyo-demografik veriler ile ilişkisi de karşılaştırıldı. Araştırmada 18-35 yaş arası, 155 kadın, 87 erkek, toplam 242 katılımcıdan veri toplandı. Katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği verildi. Bulgulara göre kişiler arası duygu düzenlemenin, bağlanma stillerine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptandı. Saplantılı bağlanan bireylerin puanlarının, güvenli, kayıtsız ve korkulu bağlanan bireylerden daha yüksek olduğu saptandı ($r=0.381$)($p<0.01$). Psikolojik iyi oluşun, bağlanma stilleri ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulundu. Güvenli bağlanan bireylerin, psikolojik iyi oluşları; kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek bulundu ($r=0.276$)($p<0.01$). Bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelendiğinde kayıtsız bağlanmanın psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde tam aracı rolü, saplantılı bağlanmanın psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü bulundu. Bağlanma stilleri, kişiler arası duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik iyi oluş cinsiyete göre karşılaştırıldığında; kadınların saplantılı bağlanma puanları daha yüksek bulundu ($p<0.05$). Kadınların kişiler arası duygu düzenleme stratejileri puanları anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.01$). Güvenli ($p<0.05$) ve korkulu bağlanma ($p<0.05$) stillerinin yaşa göre farklılaştığı bulundu. Kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin ($p<0.01$) ve psikolojik iyi oluşun ($p<0.01$) yaşa göre farklılaştığı bulundu. Psikolojik rahatsızlık öyküsü bulunmayan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu saptandı ($p<0.05$). Sonuç olarak yaptığımız çalışmada bağlanma stilleri ile kişiler arası duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki bulundu. Ayrıca, kayıtsız bağlanma stiline ve saplantılı bağlanma stiline psikolojik iyi oluş ile olan ilişkisinde, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisi saptandı. Bulguların gelecekteki araştırmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.	
Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, kişiler arası duygu düzenleme, psikolojik iyi oluş	

ABSTRACT

Istanbul Kent University Institute of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Examining the Relationship Between Attachment Styles, Interpersonal Emotion Regulation Strategies and Psychological Well Being among Young Adults

Author: Ecem İNCE

Supervisor: Assoc. Prof. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Date: 20.06.2022

Nu. of pages: vi (pre text) +66 (main body) + 7(App.)

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

Attachment styles, interpersonal emotion regulation strategies, and psychological well-being are important research topics. Attachment is the bond that forms between a child and their primary caregiver and affects the relationships that individuals establish throughout their lives, their thoughts and feelings about themselves and others. Attachment also has an effect on interpersonal emotion regulation and psychological well-being, which are the other two variables in the study. The aim of this study is to examine the attachment styles, interpersonal emotion regulation strategies and psychological well-being of young adults. Then, the mediating effect of interpersonal emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and psychological well-being was examined. In addition, the relationship of the variables with some socio-demographic data was also compared. Data were collected from a total of 242 participants aged 18-35, 155 females, 87 males in the research. Informed Consent Form, Demographic Information Form, Relationship Scales Questionnaire, Interpersonal Emotion Regulation Strategies Scale and Flourishing Scale were given to the participants. According to the findings it was determined that interpersonal emotion regulation differed significantly according to attachment styles. It was found that the scores of the individuals with preoccupied attachment were higher than the individuals with secure, dismissive and fearful attachment ($r = 0.381$)($p < 0.01$). Psychological well-being was found to have a significant relationship with attachment styles. Psychological well-being of securely attached individuals were found to be higher than fearful and preoccupied individuals ($r = 0.276$) ($p < 0.01$). When the mediating effect of interpersonal emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and psychological well-being was examined a full mediator effect was found in the relationship between dismissing attachment and psychological well-being and a partial mediating effect was found on the relationship between preoccupied attachment and psychological well-being. When attachment styles, interpersonal emotion regulation strategies and psychological well-being were compared according to gender preoccupied attachment scores of women were found to be higher ($p < 0.05$). Interpersonal emotion regulation strategies scores of women were found to be significantly higher ($p < 0.01$). Secure ($p < 0.05$) and fearful attachment styles ($p < 0.05$) were found to differ according to age. Interpersonal emotion regulation strategies ($p < 0.01$) and psychological well-being ($p < 0.01$) were found to differ according to age. It was found that the psychological well-being levels of the participants who did not have a history of psychological disorder were higher ($p < 0.05$). The findings are thought to contribute to future researches.

Keywords: Attachment styles, interpersonal emotion regulation, psychological well being

GİRİŞ

Genç yetişkinlik dönemi, insan yaşantısının gelişimsel evrelerinden biridir ve 18-35 yaş arasını kapsar. Bu dönemde, bireyler kendilerine yetebilme, sosyal ilişkilerini güçlendirme ve hayatlarını belirleme konularında ilerleme gösterirler (Havighurst, 1972: 67). Genç yetişkinlik, hayatta keşfin ve dönüşümün gerçekleştiği bir dönem olarak belirtilmektedir (Arnett, 2006: 5).

Bağlanma teorisi, Bowlby'nin, çocuk ve ona bakım veren kişi arasındaki ilişki sonucu ortaya çıkan bağ ile ilgili teorisidir (Bowlby 1969, 1973,1980). Bu bağ, insanların kendi hayatlarında önemli olduklarını düşündükleri insanlara karşı geliştirdikleri kalıcı ve kuvvetli bağlıdır (Bowlby, 1969: 197). Bowlby, Bağlanma'nın insanların, kendi hayatlarındaki seçili birkaç insanla bağ kurma gereksiniminin kavramsallaşması olduğunu söyler (Bowlby, 1977: 201). Bağlanmanın niteliği; kişinin kendisini, kurduğu ilişkileri ve başkalarını potansiyel yardımcıları olarak nasıl gördükleri hakkında bilgilendiricidir (Bowlby, 1977: 421). Bowlby (1979: 129), bağlanma davranışlarının insanlarla beşikten mezara kadar kaldığını söyleyerek; bu bağın insanların hayatlarında sadece bakım verenleri ile kurdukları bir bağ olarak kalmadığını, hayata yayıldığını vurgulamıştır. Bağlanma'nın gelişiminde, bakım verenin, bebeğin sinyallerini ve ihtiyaçlarını doğru algılayabilmesi, bunları karşılayabilmesi, ilişkinin karşılıklı ve birbirini besleyen yapıda ve süregiden nitelikte olması önemlidir (Bowlby, 2012: 21). Mary Salter Ainsworth, araştırmaları sonucunda üç tane bağlanma stili tanımlamıştır (Ainsworth, 1985: 28). Mary Ainsworth (1985: 799), hayatımız boyunca birden fazla önemli, seçili, diğerlerine kıyasla daha değerli ve başkalarıyla değiştiremez bulduğumuz kişilerle duygusal bağlar kurduğumuzu ve bağlanmanın da bunlardan biri olduğunu söyler. Hazan ve Shaver (1987: 513), bebeklikteki bağlanma stillerimizin yetişkinlikteki romantik bağlanma stillerimizin belirleyicilerinden olabileceğini açıklamışlardır ve bağlanma stillerinin, kendilerini romantik ilişkilerde nasıl gösterdiklerini ve farklı bağlanma stillerine sahip insanların romantik ilişkileri nasıl deneyimlediklerini incelemişlerdir (1987: 514). Bartholomew ve Horowitz, kişilerin kendilik ve başkaları modellerini kullanarak, katılımcıların kendileriyle görüşmeler yaparak ve öz bildirimler alarak bir araştırma yapmışlardır (1991: 227), bu çalışmada kişilerin arkadaşlarından da bildirimler almışlardır (1991: 228) ve dört tane bağlanma stili tanımlamışlardır (1991: 234).

Duygu düzenleme, duygusal tepkilerin, özellikle yoğun ve geçici olan özelliklerinin, izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesini kapsayan içsel ve dışsal süreçlerdir (Thompson, 1991: 271). Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi duygusal olgunluğun önemli bir parçasıdır (Thompson, 1991: 271). Gross, duygu düzenlemeyi; bireylerin hissettikleri duyguların, bu duyguları hissedecekleri zamanın ve bu duyguları dışavurumlarının üzerinde etki sahibi olabilmesi olarak tanımlamıştır (1998: 275). Kişiler arası duygu düzenleme, kişilerin kendi streslerini azaltmak için başkalarının desteğini almasıdır (Lazarus ve Folkman, 1984; Uchino, Cacioppo ve Kiecolt-Glaser, 1996; akt. Zaki ve Williams, 2013: 803). İnsanlar, duygusal hayatlarını şekillendirmek için sıklıkla başka insanlardan yardım alır (Zaki ve Williams, 2013: 803) ve başka insanlara da duyguları konusunda yardımcı olurlar (Batson, 2011; Thoits, 1996; akt. Zaki ve Williams, 2013: 803). Zaki ve Williams (2013: 804), başka kişilerin, sadece varlığının bile duygular üzerinde düzenleyici bir etki yapabildiğini belirtmiştir. Duygu düzenleme sosyal bir bağlam içinde başladığından ve bu beceriler hayat süresince sosyal ilişkilerde kullanılmaya devam edildiğinden dolayı, duygu düzenlemenin kişiler arası özellikleri çok önemlidir (Hofmann, 2016: 342).

İyi oluş, iki bileşene ayrılmıştır: Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş (White, Uttl, Holder, 2019: 1). Bradburn (1969) mutluluğu, pozitif ve negatif duygulanım arasında denge bulmak olarak tanımlamıştır (Ryff ve Keyes, 1995: 719). Psikolojik İyi Oluş'un bileşenleri, Ryff ve Keyes tarafından, kişinin kendisini ve kendi yaşantısını pozitif bir yönde değerlendirmesi, birey olarak devam eden büyüme ve gelişme durumu, hayatının anlamlı ve amaca sahip olduğuna dair bir inanca sahip olması, başkalarıyla kaliteli ilişkileri olması, kendi hayatını ve içinde bulunduğu çevreyi yönetebilmesi ve kendi kendine özerk kararlar verebilmesi olarak tanımlanmıştır (1995: 720). Psikolojik iyi oluş, kişinin kendini gerçekleştirebilmesini, gelişmesini, hayatı ile ilgili içsel doyumu ve çevresi ile kurduğu bağın derinliğini kapsar (Ryff ve Singer 2006: 14).

Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı, genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesidir. Ayrıca, kişiler arası duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olup olmadığının saptanması da amaçlanmaktadır. Ek olarak, katılımcıların cinsiyet, yaş ve psikolojik rahatsızlık öykülerine göre karşılaştırılması da çalışmanın amaçlarındandır.

Araştırmanın Soruları

1. Bağlanma stilleri ile kişiler arası duygu düzenleme stratejileri arasında ilişki var mıdır?
2. Bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki var mıdır?
3. Kişiler arası duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bağlanma, çocuk ile bakım vereni arasında oluşan ve bireylerin hayatları boyunca kurdukları ilişkileri, kendileri ve başkaları ile ilgili olan düşünce ve duygularını etkileyen bağlıdır. Yapılan araştırma, genç yetişkinlerin bağlanma stilleri, kişiler arası duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi birlikte inceleyen ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır.

Araştırmanın Sayıltıları

1. Katılımcıların soruları cevaplarırken dürüst ve objektif oldukları varsayılmaktadır.
2. Araştırma evreninin yeterli olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırmada sorulan soruların, katılımcılar tarafından kesin bir şekilde anlaşıldığı ve cevapların güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
4. Ölçme araçlarının araştırmayı yapma amacımıza uygun olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, değişkenleri ölçmek için kullanılan ölçekler ile sınırlıdır.
2. Veriler internet üzerinden toplanmıştır.

3. Araştırmaya katılan katılımcı sayısı 242 kişi le sınırlıdır.
4. Bazı sosyo-demografik özellikler arasındaki fark fazladır.



BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Genç Yetişkinlik

İnsan yaşantısının gelişimsel evrelerinden olan genç yetişkinlik 18-35 yaş aralığını kapsamaktadır. Bu evrenin gelişimsel rolü ise; sosyalleşme, sağlam ilişkiler kurabilme, maddi açıdan kendisine bakabilme, özerk olabilme gibi faktörleri getirmesidir (Havighurst, 1972: 67).

Genç yetişkinlik kavramı, farklı kültür ve coğrafyalarda farklı biçimlerde yorumlanmaktadır. Bu farklılıkların en büyüğü, genç yetişkinlik döneminin yaş aralığı olarak gösterilebilir. Bazı araştırmalarda, genç yetişkinliği 18-25 yaş aralığını bazılarında ise 18-29 yaş aralığını kapsadığı ifade edilmektedir. Fakat genç yetişkinlik üzerine genel olarak kabul gören görüş ve evrensel olarak hem fikir olunan yaş aralığı 18-35 yaş arasındır (Arnett, 2007: 80).

Genç yetişkinlik döneminde yer alan gençler, dönemin gerekliliklerini karşılamak için yetenek ve özelliklerini beklenen düzeye getirmelidir. Bu dönemde yaşanan bilişsel gelişmeler; etkili plan yapma, bilgi toplama, başarılı performans ve karar verme gibi süreçleri hızlandırıp bir sonraki gelişimsel döneme geçişe imkan vermektedir. Ayrıca bu dönemde, bireylerin sosyal ve duygusal olarak da gelişimin tamamlanmaya yaklaştığı görülür. Olumlu benlik saygısı ve kimlik gelişimi, duygusal düzenleme ve esneklik, sorunlarla başa çıkma stratejileri, çözüm yetenekleri, kendine güven, yüksek sorumluluk kaygısı, zamanın işlevsel kullanılması, topluluğa anlamlı katkıda bulunma, hayattaki anlam ve hedef gibi fonksiyonlar bu dönemin basamaklarından sayılmaktadır (Çelen, 2007: 66).

Genç yetişkinlik döneminde, sosyal rollerden ve normatif beklentilerden daha çok özerk hareket etme becerisi öne çıkar. Esasen genç yetişkinlik dönemi, keşif ve dönüşümün gerçekleştiği bir süreçtir (Arnett, 2006: 5).

1.2. Bağlanma

Bowlby (1973: 43) bağlanmayı; doğum ile başlayan ve bebeğin bakım verenini ile kurduğu güçlü ve süregiden bağ olarak tanımlamıştır. Bağlanma teorisi, John Bowlby ve Mary Ainsworth tarafından geliştirilmiştir (Bretherton, 1992:759). Bowlby (2012) bağlanma davranışının, bireylerin bakım verenleri ile ilişkilerinin ayrılmadan devam

etmesini sağlayan davranış örüntüleri olduğunu belirtmiştir. Bağlanma davranışının biyolojik bir işlevi vardır; bebeğin kendisinden daha güçlü biriyle yakınlığını koruyarak güvende kalmasını sağlar çünkü insan bebeği doğada yalnız başına hayatta kalamaz (Bowlby, 2012: 112). Genel olarak bağlanma sistemi; bebeğin bakım vereni ile, yani kendisinden daha güçlü ve dünya ile kendisinden daha başarılı bir şekilde başa çıkabilen birey ile yakınlığını sağlayacak davranışların hepsini kapsar (Bowlby, 1988: 93). Bebeğin yakınlık kurma ve bu yakınlığı devam ettirme içgüdüsü aslında güvende olma algısını devam ettirmeyi sağlamak içindir (Sroufe ve Waters, 1977: 1191).

Fairbairn ve Winnicott'un psikanalitik nesne ilişkileri teorileri, Bowlby'nin bağlanma teorisini desteklese de birbirlerinden bağımsız gelişmişlerdir (Bretherton, 1992: 761). Harlow'un (1958: 677), maymunlarla yaptığı çalışmada da; bağlanmanın asıl işlevinin, beslenmeden ziyade yakınlık, güven ve konfor ihtiyacından geldiği tespit edilmiştir. Bu çalışmada bebek maymunlar; iki farklı anne maketinden, besin tellerden yapılmış anneden verilmesine rağmen, dış yüzeyi yumuşak olan anneyi tercih etmişlerdir. Tellerden yapılmış anneye ise sadece yemek yemek için gitmişlerdir.

Bowlby, bebeklerin bakım verenlerinden ayrı kaldıklarında nasıl davranışlar sergilediklerini ve spesifik olarak bakım verenlerine karşı sergiledikleri davranışları gözlemlemiştir. Bunun sonucunda; bebeğin bakım vereninden ayrı kalmasının bebekte kaygının ortaya çıkmasına neden olduğu gözlemlenmiştir. (Bowlby, 1980: 43). Bowlby, bebeklerin bakım verenden ayrıldıklarında verdikleri tepkilerin çeşitliliğinin anlaşılması için, bakım verenleriyle kurdukları bağın incelenmesinin önemli olduğunu belirtmiştir. (1980:77). Bebekler doğuştan bakım verenlerine yakınlık kurma ve bu yakınlığı koruma arzusuna sahip olarak doğmuşlardır. Bowlby, bebeğin, bu yakın olmak istediği ve yokluğunda kaygısının arttığı kişiye ise “bağlanma figürü” demiştir (1980: 177). Bağlanma figürlerimiz bize destek, ilgi ve konfor verirler ve bizim dünya ile bağlantı kurmamızı sağlarlar (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003: 8). Ayrıca; bizler için duygusal ve fiziksel olarak “güvenli bölge” görevi görürler. Bağlanma figürleri, bireylere dünyayı keşfedebilecekleri, kendi kapasitelerini ve kişiliklerini gerçekleştirebilecekleri bir “güvenli üs” sağlarlar (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2007: 34). Bowlby'ye göre insanlar içgüdüsel olarak çevrelerini keşfetme ve bağlanma figürlerine yakın olma arzularına sahiptirler (Bowlby, 1988: 72). Fakat streslerinin artması, korkmaları gibi olumsuz durumlarda bakım verene ulaşamamaları bağlanma sistemini tetikler ve bu sistem

tetiklendiği zaman bebeklerin çevrelerini keşfetme arzuları söner (Ainsworth ve Bell, 1970: 56). Bağlanma ve keşfetme arasında birbirini etkileyen bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca bağlanma ilişkisinde; yakınlığın sürekliliği, ilişki kurulan kişilerin de yakınlaşma ihtiyacını karşılamaktadır ve çocuk, tecrübeleri ile ilk olarak kendiliğine daha sonra dünyaya ilişkin anlamlar yüklemektedir. Bu durumu yeni ilişkilerine de taşır ve bir zihinsel model olarak içselleştirir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ: 2011: 321).

Bowlby, bağlanma kuramını geliştirirken, çocuk bakım evlerindeki bebek ve çocukları sıkça gözlemlemiştir. Yürüttüğü çalışmalar sonucunda, ayrılığın bebek ve çocuklar üzerinde neden olduğu tepkiler ilgi çekmiştir. Bowlby'e göre, çocukların bakım verenlerinden ayrıldıklarında verdikleri tepkiler çok benzerdi. Bu benzer davranışlar, üç ortak davranış boyutundan oluşmaktaydı. Bunlar sırasıyla; bebeğin ağlaması, ardından bakım verenini araması ve duygusal kopuş yaşamasıydı (Hazan ve Shaver, 1988: 37).

Bowlby, altı aylık bir bebeğin annesinden ayrılması halinde verdiği tepkilerden yola çıkarak bağlanma davranışlarının gözlemlenebileceğini ve incelenebileceğini ifade etmiştir. Bu konuda, gözlem yapan bir diğer önemli kişi James Robertson olmuştur. Robertson'ın çalışmalarında, bakım verenleri ile ayrılmış olan iki üç yaş arasındaki çocuklar gözlemlenmiştir. Bu incelemelerde, çocukların gösterdiği üç ortak davranış belirlenmiştir. Bu davranışlar sırasıyla; protesto, umutsuzluk ve duygusal kopma olmaktadır. Bu kapsamda, Bowlby ile Robertson'ın çalışmalarının benzer yapıda sonuçlara eriştiğini söylemek mümkün olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1988: 37).

James Robertson, yuvalar ve hastanelerde kalan bebekler ile ilgili gözlemler yapmıştır. Bu bebekler daha öncesinde bakım vereni ile yeterli düzeyde bir güven ilişkisi kurmuştur. Şimdi ise bakım verenlerinden ayrıldır ve etraflarında şu an olan kişiler yabancıdır. Bu bebeklerin bu duruma verdikleri tepkiler, üç evreye ayrılmaktadır. İlk basamak, çocukların protestosu, ayrılığın hemen arkasından gözlenmektedir. Bu basamakta çocukların annelerinden ayrılma esnasında, annelerini aramaya ilişkin verdiği tepkiler ve ağlama davranışları gözlemlenmektedir. Dolayısıyla bu basamakta, beklenti yüksektir. İkinci basamak olan umutsuzluk basamağında, çocukların sessizliğe gömülme süreci başlamaktadır. Bu basamakta çocukların talepleri azalmaktadır. Üçüncü basamak olan kopma basamağında ise, çocukların protesto davranışı bir reddetmeye dönüşmektedir. Bu süreçte olaya dahil olan ve çocukların bakımını üstlenen kişiler,

yaşanılan ayrılık sebebiyle çocuklar tarafından reddedilmektedir (Bowlby, 2012: 64-65).

Bakım veren, çocuğun sinyallerini doğru yorumladığında ve yanıt verip ihtiyaçlarını karşıladığında çocuğun gelişimi sağlıklı olur ve bu durum bağlanmanın niteliğini belirler. Dolayısıyla, ilişkileri mutlu bir ilişki olur. Çocuğun ihtiyaçları karşılanmadığında ya da yanlış karşılandığında; bakım veren ve çocuk arasındaki ilişkinin dinamiğinde sıkıntılar çıkar (Bowlby, 2012: 429). Bowlby (1988: 102), bebek ve bakım veren arasındaki iletişimin niteliğinin bağlanma için çok kritik bir yeri olduğunu belirtmiştir. Bakım verenlerin, bebeklerine karşı tepkileri, bebeklerin ihtiyaçlarını karşılayabilme, onlara güven verebilme gibi tekrarlayan davranışları, bebeklerin zihinlerinde bilinç dışı oluşan ve sürediden benlik, diğerleri ve çevre ile ilgili bilişsel temsiller oluşturur. Bowlby, bu temsillere; “içsel çalışan modeller” demiştir. İçsel çalışan modeller, çocuğun kendisini sevmeye değer olarak görüp görmediğini, bakım vereninin güvenilir olup olmadığını belirler (1973: 421). Bu modeller bireyin yaşantısının ilerleyen evrelerinde de bilinç dışı bir şekilde varlığını sürdürür ve diğer insanlara karşı olan davranışlarını ve inançlarını belirler (Bowlby, 1979: 638).

Bowlby, bebeği anneye bağlayan beş tane bağlanma davranışı tanımlamıştır. Bunlar; emme, yaklaşma, takip etme, ağlama ve gülme davranışlarıdır. Bu davranışlar temelde bebek ve anne arasındaki yakınlığı koruyucu görev görür (Sroufe ve Waters, 1977: 1189). Bu davranışlara birincil stratejiler denir ve amaçları; bebeğin, güvende olduğu algısını arttırmasıdır. (Bretherton, 1992: 768). Eğer bu davranışlar başarılı olmaz ise; yani kaygıyı azaltmaz ve güvenlik sağlamaz ise; ikincil stratejiler devreye girer. Bunlar; hiperaktivasyon ve deaktivasyondur (Cassidy ve Kobak 1988: 312). Hiperaktivasyon: “savaş” tepkisidir ve bağlanma figürünün tutarsız davranışları sonucu ortaya çıkar. Bebek, bu tepki ile bakım verene yakınlığını korumaya çalışma çabalarını çok yüksek bir düzeyde sergiler ki bu kişinin ilgisini üzerinde tutabilsin (Mikulincer ve Shaver 2003: 89). Deaktivasyon ise “kaç” tepkisidir ve bağlanma figürünün ulaşılamaz ve kayıtsız davranışları sonucu ortaya çıkar. Bebek, bu tepkiyi gösterdiğinde bakım veren ile yakınlık kurmaya çalışmaz ve stresli durum ile yalnız başına başa çıkmaya çalışır (Mikulincer ve Shaver 2003: 90). Aslında bu sayede bebek ileriki bir üzüntüyü engellemeye çalışır (Mikulincer ve Shaver, 2007: 78).

Ainsworth, ilk olarak Uganda’da; 28 çift olarak anne ve bebeği gözlemlemiştir.

Bu çalışmasında, bebeklerin hayatlarının birinci yılında, bebekler ve annelerinin ilişkilerini detaylı bir şekilde inceleyebilmiştir. Bağlanmanın niteliğinin, annenin bebeğe davranışlarıyla ve bebekleriyle olan ilişkileriyle yakından ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ainsworth birinci yaşlarının ilk çeyreğindeki bebeklerin ağlama miktarının annelerinin tepkileriyle ilişkisi olmadığını gözlemlemiştir fakat ağladıkları zaman anneleri tarafından teselli edilen bebeklerin yılın son çeyreğinde daha az ağladıklarını gözlemlemiştir (Ainsworth, 1978: 73). Ayrıca, bir yıllık sürenin farklı zaman dilimlerinde, bağlanmanın farklı evreleri olduğu gözlemlenmiştir (Ainsworth 1985: 28). Bağlanmanın ilk evresinde, bebek insanlara karşı çekilir, bakım veren ile yakınlık kurar, fakat insanları birbirinden ayırt edebilmesi için işitsel ve kokusal uyaranlara ihtiyaç vardır. İkinci evrede, bebek bakım verenini diğer insanlardan açık bir şekilde ayırt edebilir ve bakım verenini tercih eder. Üçüncü evre ise, altıncı ayda başlar ve bebek, birincil bakım verenini takip etmeye, yakınlığını korumaya, keşif yapacağı zaman onu “üs” olarak kullanmaya başlar. Bazı kişileri ise ikincil bakım veren olarak seçmeye başlar (Bowlby, 2012: 367). Ainsworth, daha sonrasında Baltimore’da “Yabancı Durum” adlı çalışmasını yapar. Burada, 26 çift anneyi ve bir yaşından büyük bebeklerini gözlemlemiştir. Bu deneyde, anne bebek ile bir odaya girer ve sonrasında odaya bebeğin tanımadığı bir yabancı girer. Yabancı birey girdikten sonra, anne odadan çıkar ve bir süre sonra geri döner. Ainsworth, böyle bir durumda; bebeğin, annenin yokluğuna ve geri dönüşüne verdiği tepkileri ve davranış değişikliklerini incelemiştir. Bunun sonucunda, üç farklı bağlanma stili gözlenmiştir; güvenli, güvensiz/kaçıngan ve güvensiz/kaygılı bağlanma. Güvenli bağlanan çocuklar, anneleri gittiğinde kaygılanmış ve meraklanmışlardır fakat anneleri gelince kısa bir sürede sakinleşip, oyun oynayıp, etraflarını keşfetmeye geri dönmüşlerdir. Kaygılı bağlanan çocuklar, anneleri odadan çıktığında çok kaygılanmışlardır ve ağlamaya başlamışlardır ve anneleri odaya geri geldiğinde kimisi zar zor sakinleşmiştir, kimisi sakinleşememiştir. Kaçıngan bağlanan çocuklar, anneleri odadan çıktığında ya çok az tepki göstermişlerdir ya da hiç tepki göstermemişlerdir ve anneleri geri geldiğinde de aynı davranışları sergilemişlerdir. Güvenli bağlanan çocukların annelerinin ulaşılabilir, ilgili ve çocuğuna karşı “hassas” olduğu, çocuğun sinyallerini algılayıp sağlam bir iletişim kurduğu gözlemlenmiştir (Ainsworth, 1985: 28). Ainsworth’un gözlem yaptığı ailelere ilişkin en önemli sonuçlardan birisi, bebeklerin anneleriyle aralarında geliştirdikleri bağlanma ve annelerin

bebeklerine yönelik hassasiyetleri arasındaki ilişkidir. Annenin hassasiyeti kavramı, ilk kez Ainsworth tarafından kullanılmış olup kendisinden sonra gelen tüm araştırmalar için önem kazanmıştır (Palombo, Bendicsen ve Koch, 2018: 379). Güvensiz/ kaçınan bağlanan çocukların bakım verenlerinin, genelde çocuğun ihtiyaçlarına karşı hassas olmayan ve reddedici bir yapıda oldukları gözlemlenmiştir. Güvensiz/ kaygılı bağlanmaya sahip çocukların annelerinin ise, yine çocukların ihtiyaçlarına karşı hassas olmadığı gözlemlenmiştir, buna ek olarak; çocuklarına karşı tutarsız davranışlar sergilemektedirler (Ainsworth, 1979: 29).

Main ve Solomon (1986: 117), Mary Ainsworth'un üç bağlanma stiline ek olarak dördüncü bir bağlanma stili tanımlamışlardır. Bunun adı; dağınık/dezorganize bağlanma stilidir. Bu bağlanma stiline sahip bebeklerin bakım verenlerinin varlığına ve yokluğuna verdikleri tepkiler öngürülebilir değildir. Kaygılarının yükseldiği zamanlardaki davranışlarının dezorganize olduğu gözlemlenmiştir. Dezorganize bağlanma stili kendini en güçlü şekilde bakım verenin odaya geri döndüğü zaman belli eder. Bakım veren odaya geri dönünce bebek bakım verene yapışmak da isteyebilir, ortamdaki kopmuş bir şekilde de görünebilir. Bu bebeklerin bakım verenlerinden korktukları gözlemlenmiştir ve büyük bir çoğunluğunun bakım vereninde psikolojik rahatsızlık, ihmal, suistimal, sosyal ve ekonomik olarak olumsuz bir konumda olma gibi öyküler gözlemlenmiştir (Duschinsky, 2015: 36).

1.2.1. Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri

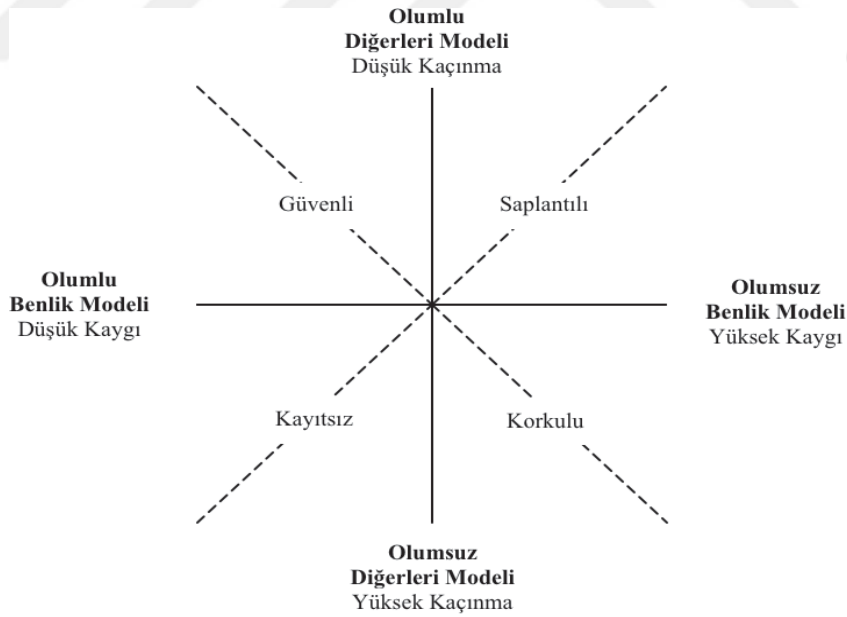
Hazan ve Shaver, Mary Ainsworth tarafından tanımlanmış olan üç bağlanma stilini (güvenli, kaçınan ve kaygılı), yetişkinlikteki romantik ilişkiler üzerinden incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda üç bağlanma stiline de yetişkin romantik ilişkilerinde de var olduğu gözlemlenmiştir (1987: 520).

Güvenli bağlanan bireyler, romantik ilişkilerini samimi ve güven verici olarak tanımlamışlardır. Kaçınan bağlanan bireyler ise romantik ilişkilerinde yakınlığın kendilerini korkuttuğunu belirtmişlerdir ve kaygılı bağlanan bireyler romantik ilişkilerinde kıskanç olduklarını, inişli çıkışlı olduklarını bildirmişlerdir. (Hazan ve Shaver, 1987: 518).

Zihinsel modellerde ise; güvenli bağlanan bireyler kendilerinin çoğu insan

tarafından sevildiğini ve diğer insanların genelde iyi niyetli ve güvenilir olduklarını belirtmişlerdir. Kaygılı bağlanan bireyler, kendilerine güvenmekte sıkıntılar bildirirken, başkalarının ilişkilerde kendileri kadar istekli olmadıklarını düşündüklerini de bildirmişlerdir. Kaçınan bağlanan bireyler de kaygılı bağlanan bireyler gibi başkalarına güvenmekte zorlanırken, kendi başlarına olmaktan hoşnut olduklarını diğer iki bağlanma stilinden daha yüksek bir düzeyde bildirmişlerdir. Kendini korumaya alma ve savunma, kaçınan bağlanmanın temelinde çok önemli bir yere sahiptir (Hazan ve Shaver, 1987: 519).

Bartholomew ve Horowitz, Bowlby'nin içsel çalışan modellerini, kendilikle ilgili içsel model ve başkaları ile ilgili içsel model, kullanarak yeni, dördü bir bağlanma modeli oluşturmuşlardır. Bu dört gruplama, bireylerin kendilik algılarının ve başkaları algılarının niteliğine göre yapılır. Bireyin kendilik modeli, sevillebilir ve değerli olup olmadığına yönelik modeldir. Başkaları modeli de, başkalarının güvenilir, sevillebilir, ulaşılabilir, tutarlı olup olmadığına yönelik modeldir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227).



Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli

Kaynak: Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998: 31). Methods of assessing adult attachment. *Attachment theory and close relationships*, 1998, 25-45.

1.2.1.1. Güvenli Bağlanma Stili

Birinci bağlanma stili olan, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini sevilesi ve değer görmeyi hak eden insanlar olarak nitelendirirler, diğer insanların da çoğunlukla hoşgörülü ve ilgili olduklarını düşünürler. Bu durum, kendilikleri ile ilgili içsel çalışan modellerinin ve başkaları ile ilgili içsel çalışan modellerinin olumlu olmasının sonucudur (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227). Güvenli bağlanan bireyler yakın ilişkiler kurma ve ihtiyaçları olduğunda başkalarına bel bağlayabilme konusunda zorlanmazlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 234).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler; başkalarının güvenilirliğine, ulaşılabilirliğine, destekleyiciliğine ve samimiyetine dair olumlu algılara sahiplerdir. Bu bireyler, diğer bireyler ile rahatlıkla ilişki kurabilmekte ve özerk kalmayı da başarabilmektedirler. Bu kişiler, romantik ilişkilerinde tutarlı, dengeli ve kontrollü bir şekilde ilerlediklerini düşünmektedirler. Bir sorunla karşılaştıklarında arkadaşları ve ailelerinden yardım alabilmektedirler. Güvenli bağlanan bireylerin, yalnızlık ve reddedilme toleransları da yüksektir (Griffin ve Bartholomew, 1994: 431).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, yaşamın getirdiklerine ve getirebileceklerine ilişkin daha olumlu hisler besleyebilmektedirler. Ayrıca güvenli bağlanma stilindeki kişilerle kurulan ilişkilerde, bu ilişkinin karşı tarafı pozitif yönlü etkilediği gözlemlenmiştir (Collins ve Feeney, 2004: 364).

1.2.1.2. Saplantılı Bağlanma Stili

Saplantılı bağlanan bireylerin, kendilerini algılayışları, değersiz ve sevilmesi zor oldukları yönündedir fakat başkaları hakkındaki düşünceleri daha olumludur. Kendilik algıları olumsuz, başkaları algıları olumludur. Saplantılı bağlanan bireylerin kendilerini kabulleri, önce başkalarının kendilerini kabul etmeleri ve değer göstermelerinden geçer. (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227). Başkalarının onayını almaya ihtiyaç duyarlar ama reddedilmekten ve terk edilmekten çok çekinirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 234). Saplantılı bağlanan bireyler, romantik ilişkilerinde duygularını çok yoğun bir şekilde deneyimleyebilmektedirler. Stresli durumlarda ise umutsuzlaşabilmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 234).

Saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin özyeterlilik düzeyleri düşük olabilmektedirler. Başka insanlarla olumlu ilişkilere sahip olamayacaklarını düşünebilirler (Griffin ve Bartholomew, 1994: 432).

Bu bireylerin başkaları tarafından kabul göreceklere ve güvenilebileceklerine inançları düşük olabilmektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998: 29).

1.2.1.3. Kayıtsız Bağlanma Stili

Kayıtsız bağlanmaya sahip bireyler kendilerinin değerli olduklarını ve sevmeyi hakeden bireyler oldukları düşünürler, başkalarıyla ilgili değerlendirmeleri ise negatif bir yöndedir, çünkü; kendilik modelleri olumlu iken, başkaları modelleri olumsuzdur. Başkalarına karşı güven beslemeyebilirler. Kendilerini genelde yakın ilişkilerden sakınırlar ve korumaya alırlar. Bu sayede potansiyel hayal kırıklıklarının, zararların ve özerkliklerini kaybetme ihtimallerinin önüne geçmeye çalışırlar. (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227). Kayıtsız bağlanan bireylerin, olumsuz duygular tarafından zarar görmeyeceklerine inançları güçlüdür fakat bağlanma figürlerini güvenilirmez ve sorumsuz olarak görürler. Reddedilme deneyimi yaşadıkları durumlarda, başkalarına mesafelenmeyi ve duygularını dışa vurmaya reddetmeyi tercih ederler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 234).

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, anne ve babalarını reddedici ve cezalandırıcı sıfatlarıyla tanımlamışlar ve sınırlı düzeyde sevecen, ilgili ve destekleyici olduklarını belirtmişlerdir (Levy ve ark., 1998: 410).

1.2.1.4. Korkulu Bağlanma Stili

Korkulu bağlanan bireylerin kendilerine yönelik yorumlamaları da sevmeye layık olmadıkları ve değeri hak etmedikleri yönüyle, başkalarının güvenilir ve tutarlı olmadığını düşünürler. Kendileri ile ilgili imajları da, başkaları ile ilgili imajları da olumsuzdur (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227). Korkulu bağlanan bireyler, başkalarına güvenmekte çok zorlanırlar ve terk edilme beklentileri yüksektir. Bundan dolayı başkalarına yakınlaştıkları zaman rahatsızlık duyumsayabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 234).

Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin beklentileri sevmeyecekleri yönündedir. İlişkilerinde reddedilme ve kaybetme korkusuyla bu ilişkilerden uzak olmaya

ve kaçınmaya çalışmaktadırlar (Collins ve Feeney, 2004: 364). Korkulu bağlanan kişilerin kaygı ve kaçınma düzeyleri başka bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha yüksektir (Griffin ve Bartholomew, 1994: 432).

1.3. Duygu Kavramı

Duygular, yaşanan herhangi bir tetikleyici (olay, düşünce) neticesinde ortaya çıkabilir. Bireyler üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri vardır ve duygular ortaya çıktıktan sonra, bireylerin daha sonraki davranışlarını şekillendirebilirler (Goleman, 2016: 30).

Duygular, insanların hayatlarına pek çok farklı biçimde etki etmektedirler. İnsanlar çevrelerini ve hayatlarını deneyimlerken, duygularını kılavuz olarak alıp, davranışlarını da duyguları doğrultusunda şekillendirebilirler (Thompson, 1993: 374). Duyguların hayat boyu bu denli bir öneme sahip olması nedeninden dolayı, duyguları kontrol edebilmeyi ve düzenleyebilmeyi öğrenmek önemlidir (Thompson, 1994: 30).

Duygular, bireylerin yaşam boyunca aldıkları kararların temelini oluşturmaktadır. Duygular insanların kişilik gelişimine de etki etmektedir. İnsanlar, genel olarak kendilerine acı verecek ve olumsuz duygular hissettirecek durumlardansa mutluluk gibi olumlu duygular getirecek durumları tercih etmektedirler. Her bireyin hayatı algılayış biçimi ve duyguları hissetme düzeyi farklılık gösterdiği için her duygu her bireyde farklı etkiler bırakır. Fakat duygular her insan için davranışsal eylemlerin güdüleyicisi olabileme özelliğine sahiptir (Greenberg, 2012: 7)

Duygular, insanların istek ve ihtiyaçları bağlamında önemli bir konumdadır (Frijda, 1986: 15). Sağlık bakımından önemli olan olay ve durumlara karşı insanlara verdikleri hızlı sinyaller, duyguların insan yaşamındaki önemini göstermektedir. Buna ek olarak, istek ve ihtiyaçların giderilmesinde kılavuzluk görevi üstlenen dinamikler, yine duyguların kontrolü altındadır (Greenberg, 2012: 3).

1.3.1. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, duygusal tepkilerin, özellikle yoğun ve geçici olan özelliklerinin, izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesini kapsayan içsel ve dışsal süreçlerdir (Thompson, 1991: 271). Duygu düzenleme becerilerinin, gelişimi duygusal olgunluğun önemli bir parçasıdır (Thompson, 1991: 271). Gross, duygu düzenlemeyi; bireylerin hissettikleri duygularının, bu duyguları hissedecekleri zamanın ve bu duyguları

dışavurumlarının üzerinde etki sahibi olabilmesi olarak tanımlamıştır (1998: 275). Duygu düzenleme becerisi; olumsuz duygulara ek olarak, olumlu duyguların da düzenlenebilme becerisidir (Gross, 1998: 274-275).

Duygu düzenleme kavramı, ilk olarak psikanalitik kuramda ifade edilmektedir. Bu kurama göre, insanların endişe düzeylerini azaltmak için kaçınmacı davranış sergilemeleri ya da savunma mekanizmaları kullanmaları duygu düzenleme kavramı ile bağdaştırılmıştır (Gross, 1998: 274).

Duygu düzenleme kavramını açıklamaya çalışan önemli araştırmalardan biri Thompson (1994: 28)'ın yürüttüğü araştırmadır. Thompson, duygu düzenlemenin yalnızca duygusal reaksiyonun bastırılmasından ibaret olan yapısı olmadığını, duygusal uyarılmanın sürdürebilmesi veya yükseltilmesini de içerdiğini söylemek mümkündür. Bireylerin olumsuz duygular içeren olay ve durumlar karşısında, olumsuz duygu seviyesini azaltabilmek adına mizaha başvurmaları bunun bir örneği olarak gösterilebilir (1994: 28).

Duygu düzenlemenin sadece içsel değil, dışsal tarafı da bulunmaktadır. Bireyler zaman zaman, başka bireylerin müdahaleleriyle de duyguları üzerinde düzenleme yapabilmektedirler. Ağlayan bir çocuğun annesi tarafından sakinleştirilmesi buna bir örnektir. Duygu düzenlemenin dışsal tarafı, başka insanların varlığını gerektirir ve sosyal bir yapıya sahiptir (Thompson, 1994: 28).

Duygunun düzenlenmiş olmasının sonunun pozitif ve işlevsel şekilde olacağı düşünülmemektedir. Duygu düzenleme süreci sosyal, fiziksel ve bilişsel süreçlere sahiptir. Duygu düzenlemenin fiziksel süreci, nabız ve solunum hızının yükselmesi, terlemedeki artış veya kızarma benzeri duygusal tepkiler yoluyla vücudumuzun reaksiyon gösterdiği ile duyguların düzenlenmesidir. Sosyolojik süreç ise bireyin, kişisel gereksinimlerini karşılayabilmek üzere toplumsal kaynaklara ulaşabilme çabası ile duygularını düzenlemesidir. Davranışsal süreç ise; bireylerin kendilerine duygusal stres veren, problemlere neden olan olaylar ile başa çıkmak üzere davranışsal tepkiler göstererek hislerini düzenleme girişimleridir (Gross, Richards ve John, 2006: 30).

Duygu düzenleme esnasında, negatif duyguların daha çok; pozitif duyguların ise daha az düzenlendiği bilinmektedir. İnsanlar olumlu duygularını artırma ve devamlılığını korumayı tercih ederken, olumsuz duyguları azaltma ve kaçış aramaya yatkınlık

göstermektedirler (Gross ve Thompson, 2007: 8) Duygu düzenleme süreci bilinçli bir şekilde başlar, sonraki süreçlerde ise bireyler bunları bilinçli olmayan bir şekilde otomatik olarak uygulayabilirler (Gross ve Thompson, 2007: 9).

İnsanların duygularını ne düzeyde düzenleyebildiğini anlayabilmek adına, duygularından beklentilerini bilmek gerekmektedir. Bireyler, mevcut duygularından memnunsa bu duyguyu devam ettirmeye çalışma, memnun değilse duyguyu ortadan kaldırmaya çalışma eğilimindedir. Duyguların, bireylerin kendisine, başkalarına ya da sosyal ilişkilerine zarar verme ihtimali durumunda o duygunun ya da duyguların genellikle tehdit olarak algılanabileceği düşünülmektedir (Thompson, 1994: 29).

Duygu düzenleme becerileri ve düzeyleri kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte birçok boyutu mevcuttur. Duygu düzenleme aracılığıyla birey; hedefleri doğrultusunda duygularını kontrol altına almalı ve yönetebilmelidir. Duygusal düzenleme, farklı yönlerde ortaya çıkar ve birtakım süreçlerden geçer (Southam ve Gerow, 2014: 21).

Gross ve Thompson (2007)'a göre, duygu düzenleme süreci, beş adımdan meydana gelmektedir. Bu adımlar şu şekildedir:

1. **Durum Seçimi:** Bireylerin herhangi bir durum veya olay karşısında yapmış oldukları seçimle negatif olarak algıladığı duyguları azaltması ve pozitif duyguları çoğaltmasıdır. Durum seçimi, bireylerin iki ya da daha fazla odurum arasında kalıp tercih ettiği duygunun gelişmesi veya tercih etmediği duygudan uzaklaşması için karar verme sürecidir (Gross ve Thompson, 2007: 11).
2. **Durum Değişimi:** Bireylerin yaşadıkları herhangi bir olay sonrasında duygusal tepkilerinin meydana gelmesiyle ilgili durumun duygusal etkisinde değişiklik yapabilecek şekilde var olan duruma biçim vermesi ve çevreyi şekillendirmesidir. Dolayısıyla yeni durum oluşturma sürecidir (Gross ve Thompson, 2007: 11).
3. **Dikkati Düzenleme:** Bireylerin duygularını düzenleyebilmek adına dikkatlerini tek bir detaya doğru yönlendirmesidir (Gross ve Thompson, 2007: 13).

4. **Bilişsel Değişmeler/Değerlendirmeler:** Duygusal tepkileri düzenleyebilmek adına bireylerin duruma dair algıları üzerine düşünmesi, bunları yeniden değerlendirmesi ve yapılandırması sürecidir. Bireylerin bir yarışta mağlup olmalarının ardından, ilgili müsabakanın o kadar da önemli olmadığını ve kendilerinin aslında iyi mücadele ettiklerini düşünmeye başlamaları buna bir örnektir. Bunun sonunda, olumlu duygular artırılırken olumsuz duygular ise azaltılmaktadır (Southam ve Gerow, 2014: 22).
5. **Tepki Düzenleme:** Duygu oluşumu sonrasında, duyguların dışı vurumunu daha düşük seviyeye getirebilmek adına tepkileri etkileyerek değişiklik yapma çabasıdır. Herhangi bir durum sebebi ile ağlayan bir çocuğun ulaşmak istediği hedefi elde edemeyince, mızızlanmaya dönmesi buna örnek olarak verilebilmektedir (Southam ve Gerow, 2014: 22).

1.3.2. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme süreci, ilk olarak sosyal bir bağlamda başlar. Bakım verenlerin duygularımızı düzenleme girişimleri ve duygularımıza olan tepkileri ve yanıtları ile duyguların düzenlenmesi öğrenilir. Bunun sonrasında da, hayatlarımız boyunca sosyal ağlarda bulunduğumuzdan dolayı, duygu düzenlemenin kişiler arası yönü yaşamın her döneminde varlığını sürdürmeye devam eder (Hofmann ve ark., 2016: 342).

İnsanlar, duygularını kendi başlarına düzenlemek yerine, bu duyguları anlayabilmek ve yönetebilmek adına başka insanlardan yardım almayı tercih edebilmektedirler ve duygusal hayatlarını şekillendirmek için sıklıkla başka insanlardan yardım alırlar (Zaki ve Williams, 2013: 803). Bu doğrultuda, birden fazla kişiyi içeren her türlü duygu düzenlemenin kişiler arası duygu düzenleme olduğu söylenebilir (Zaki ve Williams, 2013: 805).

Bireylerin, çevresinden yardım alıp duygularını düzenleme girişimi pek çok sosyal etkileşim kavramı ile ilgilidir. Örneğin, kişilerin pozitif ve negatif duygu tecrübelerini başka insanlarla paylaşma arzusunu niteleyen ‘duyguların sosyal paylaşımı’ kavramı, kişiler arası bağlamda duygu düzenleme ile yakından ilişkilidir (Farrant ve ark., 2012: 181).

Zaki ve Williams, kişiler arası duygu düzenlemeyi iki boyuta ayırmıştır. Bu boyutlardan ilki; düzenlemenin hedefidir. Bu hedef içsel ya da dışsal olabilir. İçsel

düzenlemede; kişi kendi duygularını sosyal ilişkilerle ve bağlantılarla düzenlemeyi amaçlar. Dışsal düzenlemede ise; kişi başka bir kişinin veya kişilerin duygularını düzenlemeyi amaçlar. Bu içsel ve dışsal düzenlemeler, yanıtla bağlı ya da yanıtla bağımsız olabilmektedir. Duygu düzenlemenin yanıtla bağlı ya da yanıtla bağımsız olması ise ikinci boyuttur. Yanıtla bağlı düzenlemede, kişi çevredeki diğer kişinin ya da kişilerin yanıtına ve tepkisine göre duygularını düzenler. Yanıtla bağımsız düzenlemede ise çevredeki diğer kişinin ya da kişilerin yanıtı ve tepkisi gerekli değildir fakat bu kısımda kişinin kendi duygusunu etiketlemesi bile düzenlemeye yardımcıdır (2013: 805).

Kişiler arası duygu düzenlemenin önemli olmasının nedenlerinden biri de yeni ilişkiler geliştirebilmekteki yararlarıdır çünkü başkalarının duygularını düzenleme girişimi, insanlarla iletişim başlatan bir faktör olabilmektedir ve bu düzenleme girişiminin çoğunda duygu düzenleme hedefindeki bireyin duygudurumu daha olumlu bir hale bürünür (Niven ve ark., 2015:2). Niven' in çalışmasında davranışsal kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin; onaylama, destek ve teselli etmek gibi, yeni bir ilişki kurmayı kolaylaştırırken; bilişsel kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin, düzenlemenin hedefi olan kişinin duruma bakış açısına bir itiraz ve meydan okuma gibi algılanabileceği için yeni bir ilişkinin kurulmasını zorlaştırabileceği sonuçları bulunmuştur (Niven ve ark., 2012: 8).

Kişiler arası duygu düzenlemede de; adaptif ve maladaptif stratejiler vardır. Kullanılan stratejinin olumsuz duyguyu, stresi azaltması, o stratejinin adaptif olduğu anlamına gelmez (Dixon-Gordon, Bernecker and Christensen, 2015: 38). Bağlamına göre, kişiler arası duygu düzenleme stratejileri; duygusal stres ile bir tampon görevi görüyorsa adaptif olabilirken, problemin sürmesine neden oluyorsa maladaptif olabilir (Hofmann, 2015: 491).

Bireylerin duygularını düzenlemek için kullandıkları kişiler arası duygu düzenleme stratejileri, Hofmann ve arkadaşları (2016) tarafından dört boyuta ayrılmıştır. Bunlar; olumlu duyguları artırma, bakış açısı edinme, sosyal model alma ve yatıştırılmadır. Olumlu duyguları artırma; mutluluk ve neşe gibi olumlu olarak atfedilen duyguları hissettiğimiz zamanlarda, bu duyguları arttırabilmek adına yanımızda başka insanların varlığını isteme eğilimidir. Bakış açısı edinme; çevremizdeki insanların yorumlarını alarak, farklı bakış açıları edinerek olumsuz duygularımızı hafifletmeye

çalışma durumudur. Yatıştırılma; başka insanların bizi teselli etmesi, rahatlatması, sakinleştirmesi ve sempati göstermesidir. Sosyal model alma ise; başkalarının, bizim içinde bulunduğumuz durumla ve hissettiğimiz duygularla nasıl başa çıkacağına bakarak davranışlarımızı gözden geçirmemizdir. (Hofmann ve ark., 2016: 352).

1.4. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramı, pozitif psikoloji akımı için çok önemlidir. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra psikoloji bilimi çoğunlukla psikopatolojileri iyileştirmeye odaklanmak durumunda kaldığında, bireylerin sahip oldukları güçlü yönlerinin nasıl beslenip tam potansiyele ulaştırılabileceği konusunda uzaklaşmıştır. Pozitif psikolojinin amacı ise sadece zor durumların onarıldığı değil, daha iyi durumların da inşa edildiği bir yol sunmaktır (Seligman, 2002: 3). Ayrıca pozitif psikoloji, bireyleri psikolojik rahatsızlıklardan koruma konusunda da öneme sahiptir. Örneğin; depresyon, madde bağımlılığı, genetik olarak yatkınlığı olan insanlarda şizofreni gibi durumların nasıl ortaya çıkmadan önlenebileceğine, ya da bu problemleri besleyen ortamlarda yaşayan insanlara nasıl yardımcı olunabileceğine ışık tutulmaktadır (Seligman, 2002: 4). Cesaret, ileriye dönüklük, iyimserlik, etik değerlere sahip olma, umutlu olma, kişiler arası becerilere sahip olma gibi özelliklerin psikolojik rahatsızlıklara karşı bir koruyucu bir bariyer görevi gördüğü ortaya çıkmıştır, bu yüzden bu özelliklerin beslenmesi ve büyütülmesi önemlidir (Seligman, 2002: 5).

Psikolojik iyi oluş kavramını ilk olarak tanımlayan Bradburn (1969), bu durumu; pozitif ve negatif duygu geçişi arasında denge kurulması olarak tanımlamıştır. Carol Ryff ise yaptığı çalışmada, psikolojik iyi oluşun; bireyin sürekli gelişmesi ve büyümesi, kendisine, yaşantısına ve geçmiş yaşamına ait pozitif değerlendirmeleri, hayatının anlamlı olduğuna ve bir amaca sahip olduğuna inanması, başkalarıyla kaliteli ve derinleşebilen ilişkilere sahip olması, kendi yaşamını ve içinde bulunduğu çevreyi etkin biçimde yönetebilmesi, kendi kendine özerk kararlar verebilme becerisine sahip olması gibi anlamları karşıladığını gözlemlemiştir (Ryff 1995: 720). Psikolojik iyi oluş, kişinin kendini gerçekleştirebilmesini, gelişmesini, hayatı ile ilgili içsel doyumunu ve çevresi ile kurduğu bağın derinliğini kapsar. Bireylerin kendi potansiyellerini ortaya çıkartabilmesi ve hayatlarını hedef ya da hedefler doğrultusunda yaşamaları, psikolojik iyi oluş için gerekli faktörlerdir (Ryff ve Singer 2006: 1112). Psikolojik iyi oluş, hayatın getirdiği varoluşsal zorlukları yönetebilmeye de vurgu yapar (Ryff, Keyes ve Smotkin, 2002:

1008).

İyi oluş, iki bileşene ayrılmıştır: Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş (White, Uttl, Holder, 2019: 1). Psikolojik iyi oluşun öznel iyi oluş ile arasındaki fark; psikolojik iyi oluşun, bireylerin istedikleri her şeyin karşılanması durumlarında bile gerçekleşmemesi ihtimalidir. Çünkü birey, istediği her şeye sahip olması halinde de anlamlı bir hayata sahip olmayabilir. (İme ve Öztosun, 2020: 173). Psikolojik iyi oluşa; eudaimonik iyi oluş da denirken, öznel iyi oluşa hedonik iyi oluş da denmektedir. Öznel yani hedonik iyi oluş, bireyseldir; bireyin öznel olarak hedeflerinin ve isteklerinin karşılanması, olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha fazla deneyimlemesi ve yaşamlarını öznel algılayış biçimlerine göre değerlendirilir. İyi oluş ilk başlarda, psikolojik yani eudaimonik iyi oluş olarak tanımlanmıştır; öznel, duygusal ve bilişsel deneyimlere göre değil, kişinin belirli bir değerler sistemine göre; kendisinde beğendiği ve arzu ettiği özelliklere sahip olması durumudur. Aristotle, eudaimonianın erdemli bir yaşam sürerek kazanıldığını vurgulamıştır, ama erdemli bir yaşamın haz vereceğine değinmemiştir. Eudaimonik iyi oluşun getirdiği mutluluk, “mutluluk” kelimesinin modern kullanımındaki anlamından ziyade, bireyin bu değerler sistemine göre kendini gerçekleştirebildiği bir yerde olmasının getirdiği tamamlanmışlık duygusuna denk düşer. Bir bakıma buradaki kriter; bireyin öznel muhakemesi değil, gözlemcinin değerler sistemidir (Diener, 1984: 543). Aristotle, gerçek mutluluğun erdemli olma ve doğru olanı yapma yoluyla kazanıldığını belirtmiştir (Ryan ve Deci, 2002: 7). Eudaimonik yaklaşım, insanların gerçekleşen her isteğinin iyi oluşa giden bir yol olmadığını savunur. Bu istekler gerçekleştiklerinde anlık güzel duygular verse de, bu iyi oluşa götürmesinde yeterli olmaz ve de mutluluk, iyi oluş demek değildir (Ryan ve Deci, 2002: 8). Waterman (1993), eudaimonik perspektifin, bireylerin kendi özleri ile harmoni içerisinde olmasını gerektirdiğini belirtmiştir (Ryan ve Deci, 2002: 21). Ryan ve Deci de, çalışmalarında; iyi oluşu iki açıdan ele almıştır. Hedonik yaklaşımı; mutluluk ile ve zevk veren duyguların çokluğu ve acının azlığı ile, eudaimonik yaklaşımı ise; kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmesi, tam işlevselliği gibi durumlar ile açıklamışlardır (2001: 144). Diener ve arkadaşları da, öznel iyi oluşun; kişinin kendi hayatı hakkındaki yorumlamalarıyla ilişkili iken, psikolojik iyi oluşun; kişinin optimum işlevselliği ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (2009: 251).

Diener, (2009, 2010) yeni bir Psikolojik İyi Oluş Ölçeği geliştirmiştir. Bu yeni ölçeği geliştirmelerinin nedenleri olarak; bu ölçeğin, mevcut ölçek olan Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'nden, daha kısa olmasını ve yeni olarak; “bağlı ve ilgili olma” ve “iyimserlik” gibi kısımlar içermesini belirtmiştir (Diener, 2009: 252). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, daha çok sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmektedir ve Ryff'in ölçeği için tamamlayıcıdır (Telef, 2013: 382).

Burada ölçülen kısımlar ve bu kısımların önemini vurgulayan kişiler şu şekildedir (Diener, 2009: 252):

- 1- Anlamlı ve hedefli bir hayat yaşama (Ryff; Seligman).
- 2- Destekleyici ve karşılıklı ilişkilere sahip olma (Ryff; Deci ve Ryan).
- 3- Bağlılık ve ilgililik (Csikszentmihalyi; Ryff; Seligman).
- 4- Başkalarının iyi oluşuna katkıda bulunma (Maslow; Ryff; Deci ve Ryan).
- 5- Yetkinlik (Ryff; Deci ve Ryan).
- 6- Öz-kabul (Maslow; Ryff).
- 7- İyimserlik (Seligman).
- 8- Saygı duyulan bir birey olma (Maslow; Ryff).

1.5. Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme

Hofmann, duygu düzenlemenin sosyal yani kişiler arası bir bağlamda başladığını ve temellerinin erken çocuklukta kişiler arası faktörlerle atıldığını belirtmiştir (2016: 342). Duygu düzenlemeye kişiler arası bağlamda baktığımızda, duygular ve bebeklik bağlanmasının arasındaki ilişki daha belirgin olmaktadır. Dışavurulmuş duygular olarak kendini gösteren fizyolojik ihtiyaçların düzenlemesinin, yaşamın ilerleyen zamanlarında duygu düzenleme becerilerini şekillendirdiği söylenebilir (Hofer, 2006: 86). Bu beceriler, bakım verenlerin yardımı ile öğrenilir. Bu nedenle; bakım verenlerin, duygu düzenleme stratejilerinin gelişmesinde rolü çok önemlidir ve kritiktir. (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003: 91). Bakım verenlerin rolünün bu kadar önemli olmasının nedeni; çocuğa ilgi, konfor, güven ve destek gibi olanaklar vererek, dışsal bir duygu düzenleme faktörü olmalarıdır (Gross, 2015: 13). Bireylerin tehlikeye verdikleri duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkileri, çocukluklarında bakımverenlerinin, duygularını düzenlemesine olan

etkileriyle ilişkilidir (Ainsworth, 1985: 28 ; Bowlby, 1973: 234)

Güvenli bağlanan insanlar, ebeveynlerinden duyarlı davranışlar görerek büyümüşlerdir ve bu durum, zorlayıcı durumlarda, ilgi ve konfor destek alabilmek için bakım verenlerine yakınlaşabilmelerine ve bu yakınlığı aramalarına olanak sağlamıştır. Güvenli bağlanan bireyler, zorlayıcı ve stresli zamanlarda yüksek güven duyguları ve olumlu kendileri ve başkaları modelleri dolayısıyla daha etkin bir şekilde baş edebilmektedirler. Böyle bir ortamda yetişen çocuğa daha geçerli duygu düzenleme stratejilerini kullanabilme olanakları sağlanmaktadır, dolayısıyla bu kişilerin psikolojik stres düzeylerinin daha az olduğu düşünülmektedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003: 95). İnsanlar her yaşta, ihtiyaç duydukları ve zorlandıkları durumlarda bağlanma figürleriyle olan yakınlıklarını korumak isterler ve bu yakınlıktan keyif alırlar. Bağlanma figürleriyle olan ayrılık durumlarında ise negatif duygular hissederek. Bağlanma figürleri, bireylere duygusal ve fiziksel olarak bir güvenli bölge görevi görür. Destek ve konfor kaynağıdır (Mikulincer, Shaver ve Pereg 2003: 78).

Bakım verenin, çocuğun duygu düzenlemesine olan katkısı yetersiz ya da başarısız olduğunda çocuk duygularıyla, tehditlerle kendi başına başa çıkmak zorunda kalır. Bu durum bağlanma figürünün müsait olmama durumunun ve tutarsızlığının bireyi tehditlerle dolu bir dünyada çaresiz ve savunmasız bıraktığı, bireyin ihtiyacı olduğunda sığınabileceği bir güvenli limanı olmadığı ve bu yüzden bağlanma figürleriyle daha güçlü bir ilişki için daha fazla çabalaması gerektiği inançlarını besler. Bu durumlarda; bağlanma figüründen uzak kalmak tehlikeli olarak algılanır ve birey negatif duygular ve zorluklarla kendi başına başa çıkabileceğine dair şüphelerle doludur. Ayrıca birey, negatif duygularını kendi başına düzenlemeye çalışırsa olumsuz sonuçlarla karşılaşacağını düşünür (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003: 97). Hofmann, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerine sıkça başvurma güvensiz bağlanma ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir (2016: 347).

Bebeklikte ve çocuklukta kullanılan duygu düzenleme stratejileri, genellikle bakım verenin başlatması ve yönlendirmesi ile var olsa da; bireylerin başkalarının onaylarına ve duygusal desteklerine olan ihtiyaçları yetişkinlikte de devam etmektedir (Niven ve ark. 2015; akt. Altan-Atalay ve Sarıtaş-Atalar, 2019: 3).

Altan-Atalay tarafından yapılan çalışmada; kaçınan bağlanan bireylerin, “olumlu

duyguları arttırma” kişiler arası duygu düzenleme stratejisini daha çok kullandıkları gözlemlenmiştir. Bunun nedeninin, olumlu duyguları arttırarak, olumsuz duygulardan uzaklaşmak olabileceği düşünülmektedir. “Yatıştırılma” stratejisine ise özellikle kaygılı bağlanan bireyler tarafından başvurulduğu saptanmıştır (Altan-Atalay, 2019: 292).

Güvenli bağlanan bireyler, ihtiyaçları olduğunda insanlardan yardım istemekte rahat bir tutum sergilerler. Saplantılı bağlanan bireyler, başkalarının onayını almaya ihtiyaç duyabilirler. Korkulu bağlanan bireyler, reddedilmekten korktukları için başkalarına yaklaşmak istemeyebilirler ve kayıtsız bağlanan bireyler, olumsuz duygularını çevrelerine göstermemeyi ve olumsuz duygular hissettiklerinde diğer insanlar ile aralarına mesafe koymayı tercih edebilirler (Collins ve Feeney, 2004: 364).

1.6. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş

Bowlby, psikolojik sağlığı ve gelişimi kavrayabilmek istiyorsak, insanların bağlanma stillerini de göz önüne almamız gerektiğini vurgulamıştır. Bağlanma stiline güvenli olması, bireylere süregiden bir büyüme, kaliteli sosyal ilişkiler, başkalarını kabul ve tolere edebilme becerisi, yaratıcılık, özerklik gibi alanlarda başarı sağlar. Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin kendileriyle pozitif bir ilişkileri vardır. Bu ilişki çevrelerine ve partnerlerine de yansır. Çevreleriyle olan ilişkilerini sürekli olarak geliştirebilirler ve bunu yaparken sınırlarından vazgeçmezler (Lopez ve Brennan, 2000 :296-297).

Mikulincer ve Florian, güvenli bağlanma stiline; bir “içsel kaynak” rolüne sahip olduğunu ve bireyin yaşam ile daha etkin bir biçimde baş edebilmesinde paya sahip olduğunu belirtmişlerdir. Güvensiz bağlanma stiline ise, bireyin psikolojik dayanıklılığını düşürebilen bir “risk faktörü” olabildiğini de eklemişlerdir (1998: 144).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 1999 yılında, bağlanma stillerinin sadece yetişkin yakın ilişkilerinde değil, bireylerin iyi oluşlarında, hayatı algılayış şekillerinde, duygudurumlarında, yaşam güçlerinde ve çevrelerine olan ilgilerinde de etkili olduğunu bildirmiştir (WHO, 1999).

Lane (2016: 242) tarafından, üniversite son sınıf öğrencileri ile yapılan çalışmada, psikolojik iyi oluş ve bağlanma stilleriyle anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırmada psikolojik iyi oluşun, bağlanma stilleri ve hayat doyumu arasında aracı etkisi olduğu; güvensiz bağlanan bireylerin, güvenli bağlanan bireylere göre daha düşük

psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduğu ve bunun da hayat doyumunu azaltıcı bir etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Marrero, Blanco-Hernandez ve Hernandez-Cabrera (2019) tarafından yapılan çalışmada; güvenli bağlanan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, güvensiz bağlanan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden yüksek çıkmıştır. Güvenli bağlananların, psikolojik iyi oluş alt boyutlarından; “kendini kabul” ve “başkalarıyla pozitif ilişkiler içerisinde olma” düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Bu da Mikulincer ve Shaver (2009)’ın da belirtmiş olduğu gibi; olumlu kendilik ve başkaları modellerinin gelişmiş olmasının, yakınlık, kendisine ve başkalarına güven besleyebilme alanlarında etkili olduğunun ve bu şekilde de psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığının altını çizmiştir. Kareman ve Vingerhoets’un çalışmasında (2012: 824); kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, başkalarıyla ilişkilerinde ve çevrelerini yönetebilmede zorlandıkları ve kendini kabul düzeylerinin düşük olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin olumsuz kendilik algısından dolayı yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları rapor edilmiştir, bu çalışmada psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük çıkmasından dolayı olumsuz başkaları modelinin psikolojik iyi oluş açısından önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir. Kaygılı bağlanan bireyler, özerklik alanında da düşük sonuçlar göstermişlerdir, Bartholomew ve Horowitz’in de belirttiği gibi kendilik modelleri olumsuz olduğundan ve onaylanma ihtiyaçları olduğundan dolayı bu da beklendik bir sonuçtur (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227; Mikulincer ve Shaver, 2009: 11).

1.7. Kişiler Arası Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş

Duygular, hayatlarımızda sosyal magnet görevi görürler, yardım alabilmek ya da yardım edebilmek amacıyla bizi birbirimize kenetlerler. Kişiler arası duygu düzenleme stratejisinin kullanımı başarılı olduğu zaman, bu deneyimi paylaştığımız kişiye ya da kişilere karşı daha yakın hissedebiliriz. (Zaki ve Williams, 2013:808). Bu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı, sadece duygusu düzenlenen kişiyi değil, içinde bulunulan kişiler arası ilişkinin niteliğini de etkiler (Gross, 2014: 12).

Hofmann, kişiler arası duygu düzenlemenin, özellikle kaygı ve depresyon durumlarında, problemi devam ettirebileceklerini de, problemin devamlılığını engelleyerek, koruyucu bir görev görebileceklerini de belirtmiştir. Stratejinin, duruma göre adaptif olup olmadığını, problem üzerindeki bu etkisi belirlemektedir. Bireylerin,

kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin çok kullanılması halinde, bu stretejiye yoğun bir alışkanlık geliştirmeleri ortaya olumsuz durumlar çıkartabilir ve psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir (Hofmann, 2014: 489)

Hofmann ve arkadaşları (2016: 346), kişiler arası duygu düzenlemeye sık başvurmanın, içsel kaynakların yetersizliğinden kaynaklandığını belirtse de; güncel araştırmalarda, daha kolektivist toplumların bulgularının bu görüşe uymadığı gözlenmiştir. Örneğin; Gökdağ ve arkadaşları'nın (2021: 49) çalışmasında, Hofmann'ın çalışmasının tersine, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinden hiçbirinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile bir ilişkisi çıkmamıştır, sadece “yatıştırılma” alt boyutunda çok zayıf bir korelasyon bulunmuştur (Atalay ve Sarıtaş, 2019: 292). Gökdağ ve arkadaşları, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin dışa dönüklük ile ruhsal belirtiye aracılık etmiştir. Dışa dönük kişiler sosyal olarak atak, enerjik, diğer insanlarla vakit geçirmeyi seven insanlardır, bundan dolayı kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini kullanıyor olmaları beklendiktir. “Yatıştırılma” stratejisini psikopatolojik açıdan koruyucu bir faktör olarak kullanmaktadırlar. Bu bulgu nörotisizm kişilik özelliğinin psikopatoloji üzerindeki etkisinde kişiler arası duygu düzenlemenin rolü olmadığını belirtmektedir (Gökdağ ve Naldöken, 2020: 51).

Adaptif bir duygu düzenleme becerisi, bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltirken, maladaptif bir duygu düzenleme ise psikolojik iyi oluş düzeyini düşürmektedir (John ve Gross, 2004: 1331). Duygu düzenleme becerisi yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyi de yükselir; duygu düzenleme becerisi düştükçe psikolojik iyi oluş düzeyi de düşmektedir (Gross, 1999: 553). Ek olarak; başarılı duygu düzenleme süreci, bireyleri daha kolay adapte olabilen insanlar haline getirmekte ve psikolojik iyi oluş sürecini desteklemektedir (Özbay ve ark., 2012: 342).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini 18-35 yaş arasında, 155'i kadın, 87'si erkek, 242 genç yetişkin bireyden oluşmaktadır.

2.2. Araştırma Modeli

Araştırmada genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri, kişiler arası duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik iyi oluşları incelenmiştir. Bu sebeple araştırma modeli olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır ve kesitsel bir çalışmadır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Bu kısımda, araştırmada veri toplamak için kullanılan ölçekler ve formlar hakkındaki bilgiler paylaşılmıştır. Araştırmada; katılımcıların araştırma hakkında bilgilendirildikleri ve gönüllü olarak katıldıklarını belirttikleri onam formu, kişisel bilgi formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu formda; araştırmaya katılım sağlayan kişilerin; cinsiyetleri, yaşları, ilişki durumları, eğitim düzeyleri, meslekleri, sağlık durumları gibi sorulara yer verilmiştir.

2.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi

İlişki Ölçekleri Anketi, yetişkin bağlanma stillerini ölçmek için kullanılmaktadır. Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek; güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma olmak üzere dört bağlanma stilini ölçer. 7'li likert tipte bir ölçektir ve cevaplar; 1= beni hiç tanımlamıyor ve 7= tamamiyle beni tanımlıyor şeklindedir. Griffin ve Bartholomew tarafından (1994), iç tutarlılık katsayılarının düşük çıkması; ölçeğin az madden oluşması ve psikometrik kalitesinin yetersizliğinden değil, altölçeklerinin benlik ve başkaları modellerinin birlikte incelenmesi olarak açıklanmıştır (Sümer ve Güngör, 1999: 79). Scharfe ve Bartholomew (1994), ölçeğin test tekrar test güvenilirliği kabul edilir düzeyde olduğunu saptamışlardır

(Sümer ve Güngör 1999: 79). Griffin ve Bartholomew, ölçeğin yapı geçerliliğine sahip olduğunu saptamışlardır (Sümer ve Güngör, 1999: 79).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Croanbach Alfa katsayıları, .27 ve .61 değerleri arasında değişmektedir. Ölçekteki; 3, 7, 8, 10, 17 maddelerinin ortalamaları güvenli bağlanma stilini; 2, 5, 13, 16 maddelerinin ortalamaları kayıtsız bağlanma stilini; 1, 4, 9, 10 maddelerinin ortalamaları korkulu bağlanma stilini, 6, 11, 15 maddelerinin ortalamaları saplantılı bağlanma stilini vermektedir. 5., 7. ve 17. maddeler, ters puanlanan maddelerdir. 5. madde hem ters hem düz olarak puanlanmaktadır.

2.3.3. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği

Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği, Hofmann, Carpenter ve Curtiss (2016:342) tarafından; insanların duygularını düzenlerken hangi kişiler arası stratejileri kullandıklarını değerlendirebilmek için geliştirilmiştir. Bu ölçek; yatıştırılma, sosyal model ama, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme olarak dört kişiler arası duygu düzenleme boyutunu ölçer. 5'li likert tipte bir ölçektir ve cevaplar; 1= benim için hiç doğru değil ve 5 = benim için tümüyle doğru şeklindedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger (2019) tarafından yapılmıştır. Croanbach Alfa katsayıları tatmin edicidir, bu katsayılar; .81 ve .89 arasında değişmektedir (Gökdağ ve ark., 2019: 63). Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği tatmin edicidir (Gökdağ ve ark., 2019: 63). Ölçeğin birinci faktörü sosyal model alma; altı maddeden (1, 2, 5, 11, 15, 20), ikinci faktörü yatıştırılma; beş maddeden (4, 9, 12, 16, 19), üçüncü faktörü olumlu duyguları artırma; beş maddeden (3, 6, 8, 13, 18), dördüncü faktörü bakış açısı edinme; dört maddeden (7, 10, 14, 17) oluşmaktadır (Gökdağ ve ark., 2019: 60).

2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri; anlamlı ve hedefli bir hayat yaşama, destekleyici ve karşılıklı ilişkilere sahip olma, bağlılık ve ilgililik, başkalarının iyi oluşuna katkıda bulunma, yetkinlik, öz- kabul, iyimserlik ve saygı duyulan bir birey olma öğelerini bulundurmaktadır (Diener, 2009: 252). İnsan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlamaktadır (Telef, 2013: 376). Diener

ve arkadaşları tarafından 2009 yılında geliştirilmiştir. 7'li likert tipte bir ölçektir ve 1 = kesinlikle katılmıyorum ve 7 = kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Tek faktörlü bir ölçektir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Croanbach Alfa katsayısı .80'dir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği de yüksektir (Telef, 2013: 382). Ölçekten alınabilecek en az puan; 8, en fazla puan; 56'dır ve psikolojik iyi oluş düzeyi alınan puan üzerinden hesaplanır. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksek ise psikolojik iyi oluş düzeyi o kadar yüksek olarak hesaplanır.

2.4. Verilerin Toplanması

Anket soruları, Google formlar ile oluşturulmuştur. Katılımcılara, sosyal medya üzerinden alışılmıştır (instagram, whatsapp, twitter) ve katılımcılar bu araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Veriler toplanırken 242 katılımcıya; Sosyo-demografik Veri Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği çevrimiçi bir şekilde uygulanmıştır. Katılımcılara ilk önce; araştırmanın amacı, anketleri cevaplamamanın alacağı yaklaşık süre, ölçeklerin nasıl doldurulacağına ilişkin yönergelerin yer aldığı bir onam formu iletilmiştir ve katılımın gönüllü olmasının önemli olduğu vurgulanarak belirtilmiştir. Elde edilen veriler SPSS.25 programı aracılığı ile analiz edilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Betimsel verilerin analizinde ortalama, standart sapma yüzde ve frekans değerleri kullanılmıştır. Verilerin normalliği çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerleri +1 ve -1 arasındadır. Basıklık ve çarpıklık değerleri + 1.5 ve -1.5 arasında yer aldığında normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2010). Bu araştırmada çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu aralıklar arasında olduğu görülmüş, dolayısıyla verilerin normal dağıldığı sonucuna varılarak parametrik testler tercih edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklarda ise ANOVA ve Bağımsız Gruplar t-Testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile incelenmiştir. Varyansların homojen olmadığı durumlarda varyanslar homojen olmadığından kullanılan t testi istatistikleri kullanılmıştır. Aracı etki analizinde, Baron ve Kenny (1986)' nin belirttiği, değişkenler arası ilişkide aracı etkiyi

sınayabilmeye yönelik gerekli adımlar sıra ile uygulanmıştır. Aracı etkinin analizinde PROCESS SPSS Makro yazılımı kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 25 programı ile gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1
Normallik Test Sonuçlar

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
Güvenli Bağlanma	0,374	0,281
Korkulu Bağlanma	0,166	-0,217
Saplantılı Bağlanma	0,087	-0,035
Kayıtsız Bağlanma	0,101	-0,401
Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği	-0,415	0,117
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,691	0,269

Tablo 1’de, araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelendi. Normallik testi sonuçlarına çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak ulaşıldı. Değişkenlerin çarpıklık ve basık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimleyici Veriler

Bu bölümde betimleyici verilere yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri ile araştırmada kullanılan ölçeklerin için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 2
Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	155	62,8
	Erkek	87	37,2
Yaş	18-24 Yaş	127	51,4
	25-29 Yaş	74	30,0
	30-35 Yaş	46	18,6
Medeni Durum	Evli	39	15,8
	Bekar	208	84,2
Birlikte Yaşanan Kişi	Yalnız	37	15,0
	Anne – Baba	128	51,8
	Arkadaşlarımla	22	8,9
	Partnerimle	8	3,2
	Eşimle	38	15,4
	Diğer	14	5,7
Eğitim Durumu	İlkokul/Ortaokul	2	0,8
	Lise	105	42,5
	Önlisans/Lisans	101	40,9
	Lisansüstü	39	15,8
Gelir Düzeyi	Düşük	57	23,1
	Orta	170	68,8
	Yüksek	20	8,1
Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yer	Büyükşehir	180	72,9
	Şehir	51	20,6
	Kasaba	8	3,2
	Köy	8	3,2
Psikolojik Rahatsızlık Öyküsü	Var	26	10,5
	Yok	221	89,5
Tedavisi Süren Tıbbi Rahatsızlık Öyküsü	Var	25	10,1
	Yok	222	89,9

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo x’de verilmiştir. Araştırmada 155 (%62,8) kadın ve 87 (%37,2) erkek bulunmaktadır. 127 (%51,4) katılımcı 18-24 yaş arası, 74 (%30,0) katılımcı 25-29 yaş arası ve 46 (%18,6) katılımcı 30-35 yaş arasıdır. 39 katılımcı (%15,8) evli, 208 katılımcı (%84,2) katılımcı bekindir.

37 (%15,0) katılımcı yalnız, 128 (%51,8) katılımcı anne ve babası, 22 (%8,9) katılımcı arkadaşı, 8 (%3,2) katılımcı partneri, 38 (%15,4) katılımcı eşi ve 14 (%5,7) katılımcı diğer bir kişi ile yaşamaktadır. 2 (%8) katılımcı ilkokul/ortaokul, 105 (%42,5) katılımcı lise, 101 (%40,9) katılımcı önlisans/lisans ve 39 (%15,8) katılımcı lisansüstü düzeyde eğitim görmüştür. 57 (%23,1) katılımcı düşük, 170 (%68,8) katılımcı orta ve 20 (%8,1) katılımcı yüksek düzeyde gelire sahiptir. 180 (%72,9) katılımcı büyükşehir, 51 (%20,6) katılımcı şehir, 8 (%3,2) katılımcı kasaba ve 8 (%3,2) katılımcı köyde yaşamının büyük bölümünü geçirmiştir. 26 (%10,5) katılımcının psikolojik rahatsızlık öyküsü var, 221 (%89,5) katılımcının yoktur. 25 (%10,1) katılımcının tedavisi süren tıbbi rahatsızlık öyküsü var, 222 (%89,9) katılımcının yoktur.

Tablo 3
Katılımcıların Bağlanma Stillerinin Kişiler arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Açısından İncelenmesi

Bağlanma Stilleri	Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri $\bar{x} \pm ss$	F	p
Güvenli Bağlanma (n=52)	71,13±13,68	7,873	0,000**
Korkulu Bağlanma (n=24)	66,12±17,84		
Saplantılı Bağlanma (n=61)	78,52±11,30		
Kayıtsız Bağlanma (n=103)	68,65±14,30		

Tablo 3'te Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanlarının bağlanma stillerine göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri ($F_{(3-236)} = 7,873$; $p < 0,01$) puanlarının bağlanma stillerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Güvenli, Saplantılı ve Kayıtsız bağlanma stiline sahip katılımcıların Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri puanlarının korkulu bağlanma stiline sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcıların Kişiler arası Duygu Düzenlem Stratejileri puanlarının, güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stiline sahip katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kayıtsız bağlanan katılımcıların puanlarının saplantılı bağlanan katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Korkulu bağlanan katılımcıların ortalamalarının ise saplantılı bağlanan katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Farklılıkları tespit etmek için post-hoc Scheffe kullanılmıştır.

Tablo 4
Katılımcıların Bağlanma Stillerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Açısından İncelenmesi

Bağlanma Stilleri	Psikolojik İyi Oluş		
	$\bar{x} \pm ss$	F	p
Güvenli Bağlanma (n=52)	45,75±8,02	6,370	0,000**
Korkulu Bağlanma (n=24)	38,50±12,92		
Saplantılı Bağlanma (n=61)	39,21±9,00		
Kayıtsız Bağlanma (n=103)	39,99±8,86		

Tablo 4'te Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının bağlanma stillerine göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($F_{(3-236)} = 6,370$; $p < ,01$) puanlarının bağlanma stillerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Post-hoc Scheffe farklılıkların belirlenmesinde kullanılmıştır.

Tablo 5
İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bağlanma Stilleri	Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği		Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	
	r	p	r	p
Güvenli Bağlanma	-0,007	p>0,05	0,276	$p < 0,01$
Korkulu Bağlanma	-0,234	p<0,01	-0,230	$p < 0,01$
Saplantılı Bağlanma	0,381	p<0,01	-0,078	$p > 0,05$
Kayıtsız Bağlanma	-0,204	p<0,01	-0,130	$p < 0,05$

Tablo 5'te İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

İlişki Ölçekleri Anketi Korkulu Bağlanma ($r = -0,234$; $p < 0,01$), Kayıtsız Bağlama ($r = -0,381$; $p < 0,01$), ve Saplantılı Bağlanma ($r = 0,204$; $p < ,01$) boyutu ile Kişiler Arası

Duygu Düzenleme Stratejileri  l eği puanları arasında istatistik olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İlişki  l ekleri Anketi Güvenli Bağlanma ($r= 0,276$; $p<0,01$), Kayıtsız Bağlama ($r= -0,130$; $p<0,05$) ve Korkulu Bağlanma ($r= -0,230$; $p<0,01$) boyutu ile Psikolojik İyi Oluş  l eği puanları arasında istatistik olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Diğer değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.2. İlişki  l ekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri  l eği ve Psikolojik İyi Oluş  l eği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, İlişki  l ekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri  l eği ve Psikolojik İyi Oluş  l eği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 6

İlişki  l ekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri  l eği ve Psikolojik İyi Oluş  l eği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Cinsiyet		t	p
	Kadın(n=155)	Erkek(n=87)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	4,12 $\pm$,89	4,27 $\pm$,87	-1,287	0,199
Korkulu Bağlanma	4,00 $\pm$ 1,22	3,94 $\pm$ 1,02	0,369	0,712
Saplantılı Bağlanma	4,26 $\pm$ 1,10	3,97 $\pm$ 1,01	2,026	0,044*
Kayıtsız Bağlanma	4,75 $\pm$ 1,05	4,73 $\pm$,91	0,154	0,878
KADD �l�eği	75,08 $\pm$ 13,20	66,61 $\pm$ 14,23	4,656	0,000**
Psikolojik İyi Oluş �l�eği	41,49 $\pm$ 9,69	40,44 $\pm$ 8,78	0,839	0,103

Tablo 6’te İlişki  l ekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri  l eği ve Psikolojik İyi Oluş  l eği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

İlişki  l ekleri Anketi Saplantılı Bağlanma boyutu ($t_{(240)}= 2,026$; $p<0,05$) ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri  l eği ($t_{(240)}= 4,656$; $p<0,01$) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kadın katılımcıların Saplantılı Bağlanma ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri  l eği puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki Ölçekleri Anketi Korkulu Bağlanma, Güvenli Bağlanma ve Kayıtsız Bağlanma boyutu ile ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 7

İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Medeni Duruma		t	p
	Evli(n=39)	Bekar(n=208)		
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$		
Güvenli Bağlanma	4,21 $\pm$ 0,01	4,16 $\pm$,87	0,300	0,765
Korkulu Bağlanma	3,79 $\pm$ 1,16	4,04 $\pm$ 1,17	-1,214	0,226
Saplantılı Bağlanma	4,02 $\pm$ 1,06	4,16 $\pm$ 1,08	-0,756	0,450
Kayıtsız Bağlanma	4,68 $\pm$ 1,16	4,76 $\pm$,98	-0,450	0,653
KADD Ölçeği	75,05 $\pm$ 13,14	70,87 $\pm$ 14,72	1,653	0,100
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	44,84 $\pm$ 7,45	40,23 $\pm$ 9,56	2,850	0,005**

Tablo 7’da İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($t_{(245)} = 2,850$; $p < 0,01$) puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Evli katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki Ölçekleri Anketi Korkulu Bağlanma, Güvenli Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Kayıtsız Bağlanma boyutu ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 8

İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Öyküsü Bulunma Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Psikolojik Rahatsızlık Öyküsü		t	p
	Var(n=26)	Yok(n=221)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	3,91 $\pm$,91	4,20 $\pm$,88	-1,546	0,123
Korkulu Bağlanma	4,33 $\pm$ 1,27	3,96 $\pm$ 1,16	1,520	0,130
Saplantılı Bağlanma	4,26 $\pm$ 1,54	4,13 $\pm$ 1,01	0,444	0,660
Kayıtsız Bağlanma	5,05 $\pm$,94	4,71 $\pm$ 1,01	1,630	0,104
KADD Ölçeği	69,15 $\pm$ 13,48	71,81 $\pm$ 14,66	-,880	0,379
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	35,50 $\pm$ 11,80	41,60 $\pm$ 8,89	-2,553	0,016*

Tablo 8’de İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının psikolojik rahatsızlık öyküsü bulunma durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ölçeği ($t_{(245)} = -2,553$; $p < 0,05$) puanlarının psikolojik rahatsızlık öyküsü bulunma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Psikolojik rahatsızlık öyküsü bulunmayan katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının psikolojik rahatsızlık öyküsü bulunan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki Ölçekleri Anketi ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanlarının psikolojik rahatsızlık öyküsü bulunma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 9

İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Tedavisi Süren Tıbbi Rahatsızlık Öyküsü Bulunma Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Tedavisi Süren Tıbbi Rahatsızlık Öyküsü		t	p
	Var(n=25)	Yok(n=222)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	3,92 $\pm$,92	4,19 $\pm$,88	-1,484	0,139
Korkulu Bağlanma	4,25 $\pm$ 1,19	3,97 $\pm$ 1,17	1,096	0,274
Saplantılı Bağlanma	3,86 $\pm$ 1,19	4,17 $\pm$ 1,06	-1,398	0,163
Kayıtsız Bağlanma	4,71 $\pm$ 1,23	4,75 $\pm$,98	-0,192	0,848
KADD Ölçeği	73,16 $\pm$ 13,81	71,34 $\pm$ 14,64	0,590	0,556
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	41,56 $\pm$ 11,81	40,89 $\pm$ 9,12	0,334	0,788

Tablo 9’da İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının tedavisi süren tıbbi rahatsızlık öyküsü bulunma durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının tedavisi süren tıbbi rahatsızlık öyküsü bulunma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 10

İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Gelir Düzeyi			F	p
	Düşük(n=57)	Orta(n=170)	Yüksek(n=20)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	4,01 $\pm$,79	4,20 $\pm$,90	4,33 $\pm$ 1,07	1,273	0,282
Korkulu Bağlanma	4,08 $\pm$ 1,66	4,01 $\pm$ 1,17	3,73 $\pm$ 1,23	0,640	0,528
Saplantılı Bağlanma	4,15 $\pm$ 1,18	4,15 $\pm$ 1,05	4,05 $\pm$ 1,17	0,085	0,918
Kayıtsız Bağlanma	4,78 $\pm$,93	4,72 $\pm$ 1,02	4,83 $\pm$ 1,14	0,153	0,858
KADD Ölçeği	68,43 $\pm$ 14,70	71,96 $\pm$ 14,76	76,65 $\pm$ 10,21	2,638	0,074
PİÖ Ölçeği	35,19 $\pm$ 10,71	42,20 $\pm$ 8,25	46,90 $\pm$ 7,05	18,491	0,000**

Tablo 10’da İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının gelir durumuna göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir. Post-hoc Scheffe kullanılmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ölçeği ($F_{(2-244)} = 18,491$; $p < 0,01$) puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Orta ve yüksek düzeyde gelire sahip katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği düşük düzeyde gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 11

İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Eğitim Durumu			F	p
	Lise(n=105)	ÖL/L(n=101)	L. Üstü(n=39)		
	$\bar{X} \pm ss$	$\bar{X} \pm ss$	$\bar{X} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	4,00 ±,87	4,14±,76	4,54± 1,01	5,537	0,004**
Korkulu Bağlanma	4,22±1,21	3,98±1,09	3,58±1,10	4,385	0,013*
Saplantılı Bağlanma	4,06±1,08	4,13±1,09	4,39±1,03	1,352	0,261
Kayıtsız Bağlanma	4,90±,98	4,71±1,00	4,45±1,06	3,045	0,050
KADD Ölçeği	69,18±15,31	72,81±14,84	74,35±10,90	2,511	0,083
PİO Ölçeği	38,65±10,32	41,22±8,39	45,74±6,75	8,849	0,000**

Tablo 11’de İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir. Post-hoc Scheffe kullanılmıştır.

İlişki Ölçekleri Anketi Güvenli Bağlanma ($F_{(2-242)} = 5,537$; $p < 0,01$) ve Korkulu Bağlanma ($F_{(2-242)} = 4,385$; $p < 0,05$)i Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ölçeği ($F_{(2-242)} = 8,849$; $p < 0,01$) puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Lisansüstü düzeyde eğitim görmüş katılımcıların Güvenli Bağlanma puanları lise düzeyinde eğitim görmüş katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Lise düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların Korkulu Bağlanma puanları lisansüstü

düzeyde eğitim görmüş katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Lise ile önlisans/lisans düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları lisansüstü düzeyde eğitim görmüş katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki Ölçekleri Anketi Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma boyutu ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 12

İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Yaş			F	p
	18-24 (n=127)	25-29(n=74)	30-35(n=46)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	4,03 $\pm$,58	4,36 $\pm$,88	4,22 $\pm$,96	3,302	0,038*
Korkulu Bağlanma	4,15 $\pm$ 1,16	3,83 $\pm$ 1,19	3,85 $\pm$ 1,16	2,153	0,118
Saplantılı Bağlanma	4,07 $\pm$ 1,09	4,41 $\pm$ 1,05	3,91 $\pm$ 1,00	3,745	0,025*
Kayıtsız Bağlanma	4,81 $\pm$,96	4,76 $\pm$ 1,02	4,76 $\pm$ 1,10	,872	0,419
KADD Ölçeği	69,10 $\pm$ 14,90	75,87 $\pm$ 13,04	71,23 $\pm$ 14,54	5,262	0,006**
PİÖ Ölçeği	38,96 $\pm$ 9,98	42,68 $\pm$ 8,54	43,71 $\pm$ 7,85	6,366	0,002**

Tablo 12’de İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir. Post-hoc Scheffe kullanılmıştır.

İlişki Ölçekleri Anketi Güvenli Bağlanma ($F_{(2-244)} = 3,302$; $p < 0,05$) ve Korkulu Bağlanma ($F_{(2-244)} = 3,745$; $p < 0,05$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ölçeği ($F_{(2-244)} = 5,262$; $p < 0,01$), Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ($F_{(2-244)} = 6,366$; $p < 0,01$) puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 25-29 yaş arası katılımcıların Güvenli Bağlanma puanları 18-24 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 25-29 yaş arası katılımcıların Saplantılı Bağlanma puanları 30-35 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 25-29 yaş arası katılımcıların Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanları 18-24 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 25-29 ve 30-35 yaş arası katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları 18-24 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki Ölçekleri Anketi Kayıtsız Bağlanma ve Korkulu Bağlanma puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > ,05$).

Tablo 13

İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yere Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yer			F	p
	Büyükşehir (n=180)	Şehir (n=51)	Köy/Kasaba (n=16)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	4,16 $\pm$,89	4,11 $\pm$,90	4,41 $\pm$,90	0,691	0,502
Korkulu Bağlanma	4,00 $\pm$ 1,14	4,00 $\pm$ 1,25	4,01 $\pm$ 1,17	0,001	0,999
Saplantılı Bağlanma	4,17 $\pm$ 1,02	3,99 $\pm$ 1,23	4,26 $\pm$ 1,20	0,712	0,492
Kayıtsız Bağlanma	4,75 $\pm$,99	4,72 $\pm$ 1,11	4,72 $\pm$ 1,84	0,032	0,969
KADD Ölçeği	71,28 $\pm$ 14,30	71,29 $\pm$ 15,28	75,00 $\pm$ 15,54	0,485	0,616
PİO Ölçeği	41,02 $\pm$ 9,03	41,35 $\pm$ 9,94	39,06 $\pm$ 11,93	0,375	0,690

Tablo 13'te İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının yaşamın büyük bölümünün geçtiği yere göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir. Post-hoc Scheffe kullanılmıştır.

İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının yaşamın büyük bölümünün geçtiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > ,05$).

Tablo 14

İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Birlikte Yaşanan Kişiye Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Birlikte Yaşanan Kişi				F	p
	Yalnız (n=37)	Anne-Baba (n=128)	Diğer (n=44)	Eş (n=38)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	4,34 $\pm$,63	4,13 $\pm$,86	4,08 $\pm$,81	4,21 $\pm$ 1,03	0,665	0,574
Korkulu Bağlanma	4,16 $\pm$ 1,36	4,16 $\pm$ 1,36	4,03 $\pm$ 1,07	3,99 $\pm$ 1,30	0,795	0,489
Saplantılı Bağlanma	4,40 $\pm$ 1,12	4,05 $\pm$ 1,07	4,27 $\pm$ 1,05	4,03 $\pm$ 1,07	1,320	0,268
Kayıtsız Bağlanma	4,74 $\pm$ 1,03	4,78 $\pm$,96	4,74 $\pm$ 1,00	4,64 $\pm$ 1,15	0,175	0,913
KADD Ölçeği	69,91 $\pm$ 16,38	71,75 $\pm$ 14,36	69,15 $\pm$ 14,27	75,10 $\pm$ 13,31	1,321	0,268
PİO Ölçeği	41,00 $\pm$ 9,51	40,39 $\pm$ 10,73	39,34 $\pm$ 10,73	44,71 $\pm$ 9,40	2,655	0,500

Tablo 14’te İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının birlikte yaşanan kişiye göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir. Post-hoc Scheffe kullanılmıştır.

İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının birlikte yaşanan kişiye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

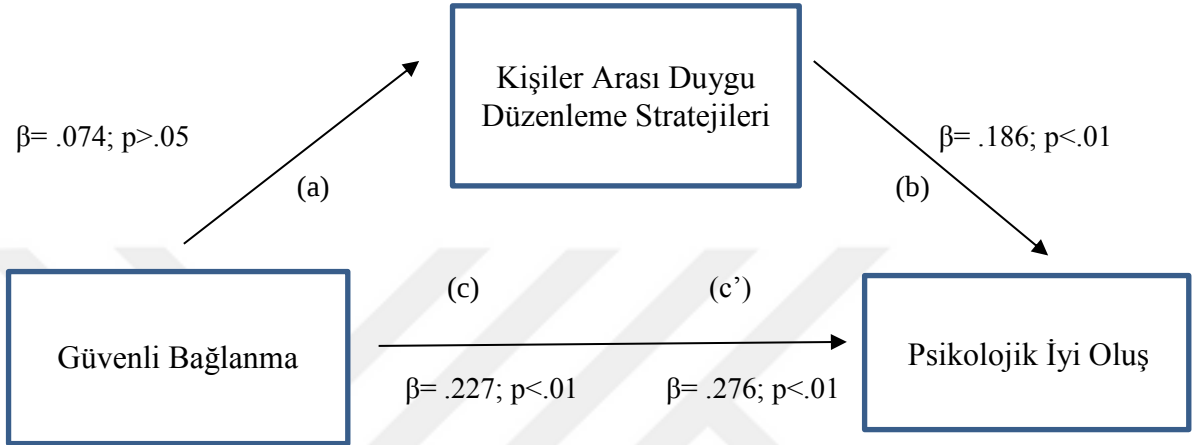
3.3. Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Aracı model analizlerinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkisinde aracı değişkenin rolü olup olmadığının belirlenmektedir. Aracı etki analizinde herhangi bir değişkenin aracı değişken olarak nitelendirilebilmesi için sağlaması gereken koşullar:

- (a) Bağımsız değişkenin aracı değişkeni anlamlı düzeyde yordaması,
- (b) Bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı düzeyde yordaması,
- (c) Bu şartlar karşılandıktan sonra aracı değişken modele eklenerek analiz gerçekleştirilir. Analiz yapıldıktan sonra bağımsız değişkenin bağımlı değişkene yönelik yordayıcı etkisinin azalması ya da etkisini tamamen kaybetmesi gerekmektedir.

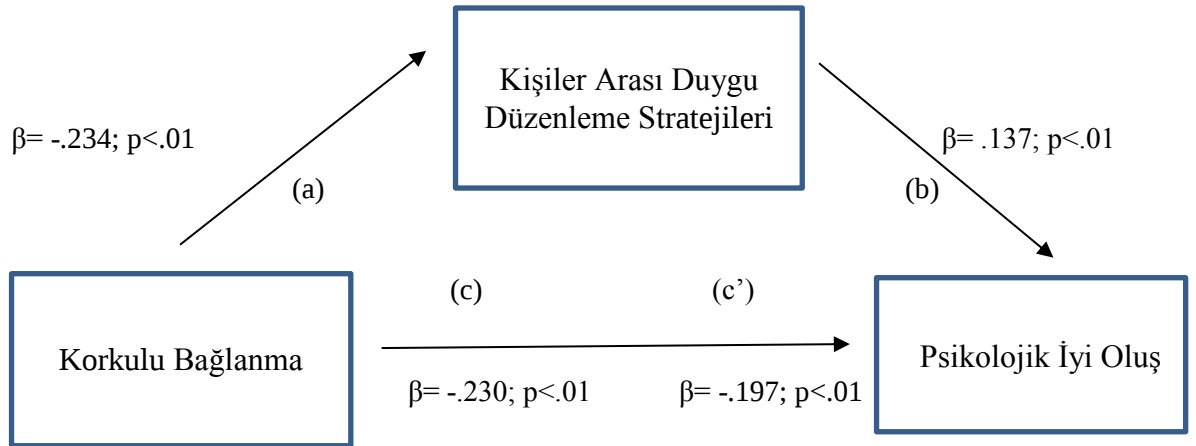
Bu model çerçevesinde araştırmada, bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün belirlenmesinde PROCESS SPSS kullanılmıştır. Bu metod ile gerçekleştirilen aracı değişken analizlerinde “Bootstrap” yöntemi kullanılmaktadır. Bu yöntemde araştırma verilerinden rastgele şekilde alt örneklem oluşturulur ve test edilen aracılık modeli bu alt örneklem için ayrıca analiz edilir ve daha büyük olan araştırma örneklemini ile alt örneklem analiz sonuçları birbiri ile karşılaştırılır (Preacher ve Hayes, 2008). Bu çalışmada aracı değişken analizi sırasında Hayes (2009)’un önerdiği üzere 5000 bootstrap örneklemini kullanılmıştır. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI; ULCI) “0” değerini içermemesi durumu değişkenler arası etkinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Aracı etkinin anlamlı olduğu durumlarda, aracı değişken bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin tümünü veya bir parçasını açıklayabilir. İlişkinin bütünü açıklayıcı

ise tam aracı, bir parçasını açıklıyor ise değişken kısmi aracı şeklinde tanımlanır. Tam aracılık ortaya çıktığında aracı değişken analize eklendiğinde bağımlı ile bağımsız değişken arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamsız hale gelir. Kısmi aracılıkta ise, aracı değişken bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin belirli bir kısmını açıklamaktadır (Baron ve Kenny, 1986).



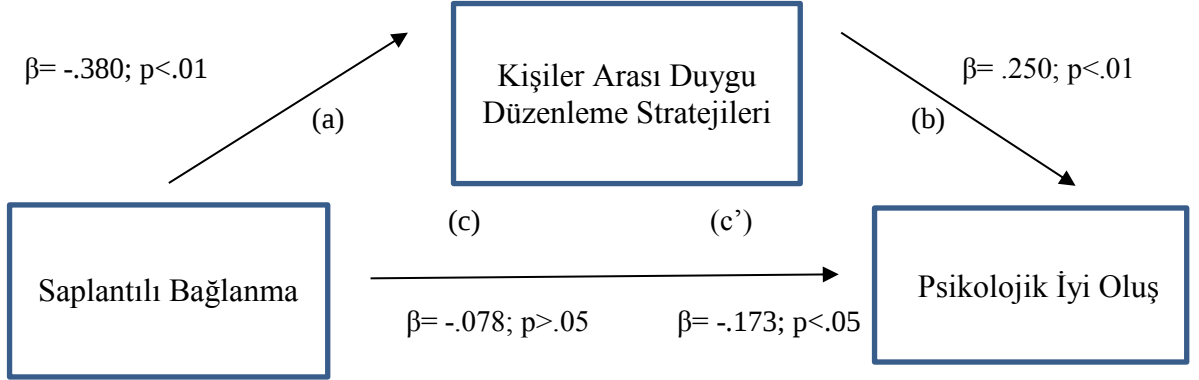
Şekil 2. Güvenli Bağlanmanın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü

Güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelendiğinde, modelin bağımsız değişkeni olan güvenli bağlanmanın kişiler arası duygu düzenleme stratejileri üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$). Dolayısıyla, aracı model varsayımlarının karşılanmadığı görülmüştür. Bu sebeple, güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.



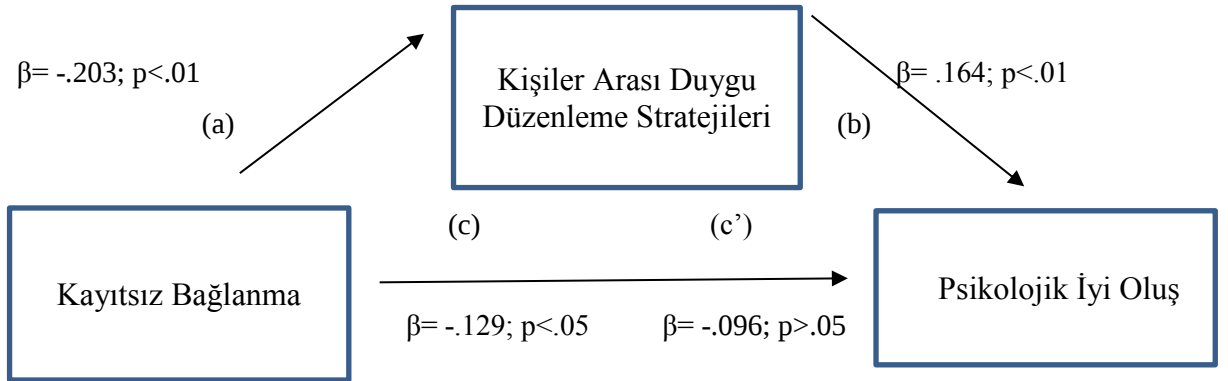
Şekil 3. Korkulu Bağlanmanın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü

Korkulu bağlanmanın ($\beta = -.234; p < .01$) kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir(a). Korkulu bağlanmanın ($\beta = -.230; p < .01$) psikolojik iyi oluşu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (c). Kişiler arası duygu düzenleme stratejileri modele aracı değişken olarak eklendiğinde, korkulu bağlanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinde düşüş olduğu ($\beta = -.230; \beta = -.197$) belirlenmiştir (c'). Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI= -.071, ULCI= -.002). Bu bulgular, korkulu bağlanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolü olduğu göstermektedir.



Şekil 4. Saplantılı Bağlanmanın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü

Saplantılı bağlanmanın ($\beta = -.380; p < .01$) kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir(a). Ancak, Saplantılı bağlanmanın ($\beta = -.078; p > .05$) psikolojik iyi oluşu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür (c). Dolayısıyla, aracı model varsayımlarının karşılanmadığı görülmüştür. Bu sebeple, saplantılı bağlanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.



Şekil 5. Kayıtsız Bağlanmanın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü

Kayıtsız bağlanmanın ($\beta=-.203$; $p<.01$) kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir(a). Kayıtsız bağlanmanın ($\beta=-.129$; $p<.05$) psikolojik iyi oluşu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (c). Kişiler arası duygu düzenleme stratejileri modele aracı değişken olarak eklendiğinde, kayıtsız bağlanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin kaybolduğu ($\beta= -.129$; $\beta= -.096$) belirlenmiştir (c'). Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI= $-.071$, ULCI= $-.006$). Bu bulgular, kayıtsız bağlanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin tam aracı rolü olduğu göstermektedir.



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada; genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna ek olarak; cinsiyet, yaş gibi sosyo-demografik faktörlerin bu değişkenler üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Bu kısımda, çalışmanın verileri sonucunda elde edilen bulguların, literatüre göre tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilmiştir. Sonrasında, araştırmanın sınırlılıklarına ve ileriki çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

4.1. Bağlanma Stilleri ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki

Yetişkin bağlanma stillerini incelemek için kullanılan İÖA ölçek puanları incelendiğinde; kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin, bağlanma stillerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulundu. Saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcılarının ortalamalarının güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu saptandı. Çalışmada elde edilen bulgulara göre; güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip katılımcıların ortalamalarının korkulu bağlanma stiline sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu saptandı. Kayıtsız bağlanan katılımcıların ortalamalarının saplantılı bağlananlardan daha düşük olduğu ve korkulu bağlananların ortalamalarının ise saplantılı bağlananların ortalamalarından daha düşük olduğu bulundu. Bağlanma stilleri ile kişiler arası duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelendiğinde; kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin saplantılı bağlanma ile zayıf-orta pozitif yönlü, kayıtsız ve korkulu bağlanma ile zayıf negatif yönlü ilişkisinin olduğu bulundu. Güvenli bağlanma ile anlamlı bir ilişki bulunamadı.

Hofmann (2016: 347), Altan-Atalay(2019: 293) ve Gökdağ(2021: 4)'ın çalışmalarında, bağlanmada kaygı düzeyi arttıkça, bireylerin kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarının da arttığı saptanmıştır. Saplantılı bağlanan bireylerin bağlanmada kaygı düzeyleri yüksektir. Ayrıca, kendilerinin negatif duygular ile başa çıkamayacaklarına olan inançları güçlü olabilmektedir. Bunun nedeninin, bu bireylerin negatif duygularını kendi başlarına regüle etmede zorluk çekmeleri ve başkalarından şefkat görmeye ihtiyaç duymaları olduğu düşünülmüştür (Altan-Atalay, 2019: 294). Hofmann'ın (2016: 347) araştırmasında kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin sık kullanılmasının, güvensiz bağlanma ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Collins ve Feeney (2004: 364)'in araştırmasında, saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcıların sıkıntılı zamanlarında çevrelerinden yardım almaya daha yatkın oldukları sonucu saptanmıştır. Bunun nedeninin saplantılı bağlanan bireyler için; başkalarının onayına ve desteğine ihtiyaç duyabilmeleri olduğu düşünülebilir. Ayrıca, saplantılı bağlanma stiline kendilik modeli olumsuz, başkaları modeli olumludur. Bu durumun duygularıyla baş etmek için başkalarının yardımına ihtiyaçları olduğunu düşünmelerine ve olumsuz duygular hissettiklerinde başkalarının yardımına başvuracaklarına neden olabileceği de düşünülebilir. Bizim yaptığımız çalışmanın literatür ile önemli ölçüde tutarlılık gösterdiğini söyleyebiliriz.

Gökdağ (2021: 4) ve Soleimani ve ark. (2018: 44)'nın araştırmalarında da, kayıtsız bağlanma ve kişiler arası duygu düzenleme ile negatif yönlü bir ilişki çıkmıştır. Bundan dolayı, bizim çalışmamızın literatür ile uyumlu olduğunu söyleyebiliriz. Kayıtsız bağlanan bireyler, olumsuz duygularını çevrelerine yansıtmama ve böyle durumlarda çevrelerindeki insanlar ile aralarına mesafe koyma eğilimindedirler (Collins ve Feeney, 2004: 364). Kendilik modelleri olumlu, başkaları modelleri ise uyumsuzdur. Başkalarına karşı olan güven duyguları zayıftır ve insanlarla yakın ilişkiler kurmaktan geri durabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227). Olumsuz duyguların kendilerine zarar veremeyeceğini düşünmeye yatkınlardır (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 234).

Çalışmamızda, korkulu bağlanma ile kişiler arası duygu düzenleme arasında zayıf negatif yönlü bir ilişki bulundu. Gökdağ (2021: 4), Hofmann (2016: 347) ve Altan-Atalay (2019: 252)'in çalışmalarında bağlanmada kaygı düzeyi yüksek bireylerin, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini kullanma yatkınlıkları yüksek çıkmıştır. Bundan dolayı çalışmamızın literatür ile uyumsuz olduğunu söyleyebiliriz. Fakat, bağlanma stili gruplarından iki tanesinin kaygı düzeyi yüksektir. Diğer kaygı düzeyi yüksek bağlanma stili olan, saplantılı bağlanmanın ise kişiler arası duygu düzenleme stratejileri ile zayıf pozitif yönlü bir ilişkisi saptandı. İçsel çalışır modeller açısından bakıldığında zaman; iki grubun da kendilik modeli olumsuzdur. Diğer taraftan, saplantılı bağlanma stiline başkaları modeli olumlu ike korkulu bağlanma stiline başkaları modeli olumsuzdur. Başkaları modellerinin farklı olmasının bu farka neden olabileceği düşünülebilir. Olumsuz bir başkaları modeline sahip olmalarının, korkulu bağlanan bireylerin kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya yatkınlıklarını düşürebileceği de göz önüne alınabilir. Korkulu bağlanan bireyler, başkalarına kendilerini açma ve güvenme konularında rahat değildirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 234).

4.2. Bağlanma Stilleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki

İÖA ölçek puanları incelenerek, bağlanma stillerinin, psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkisi değerlendirildiğinde güvenli bağlanma ile arasında pozitif yönlü, kayıtsız ve korkulu ile negatif yönlü bir ilişki bulundu. Saplantılı bağlanma ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı. Psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamalarının, bağlanma stillerine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulundu. Güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamalarının; kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcıların puanlarının ortalamalarından daha yüksek olduğu saptandı.

Lane (2016: 242), Marrero-Quevedo, Blanco-Hernandez ve Hernandez-Cabrera (2018: 49), Erdem ve Kabasakal (2015: 86)'ın çalışmalarında da güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, psikolojik iyi oluř düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun nedeninin; güvenli bağlanan bireylerin sosyal ilişkilerinin daha olumlu, samimi ve besleyici olması, kendilerine ve çevrelerine karşı daha pozitif değerlendirmelerde bulunmaları, öz yeterliliklerinin daha yüksek olması ve hayatlarını daha anlamlı olarak değerlendirebilmeleri olduğu dūřünülebilir. Ryan, Brown ve Creswell (2007: 224), güvenli bağlanmanın, psikolojik ihtiyaçların yeterli bir şekilde karşılanmasını gerektirdiğini, bu ihtiyaçların karşılanmış olmasının da psikolojik iyi oluşla yakından ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Bu doğrultuda, bizim yapmış olduğumuz araştırmanın, yapılmış olan çalışmalarla büyük ölçüde tutarlı olduğunu belirtebiliriz.

4.3. Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü

Aracılık analizlerine yönelik ede edilen bulgular incelendiğinde; güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin, psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisinde, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü bulunmadı. Korkulu bağlanmada psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisinde kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolünün saptandı. Kayıtsız bağlanma stiline psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisinde ise kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin tam aracı rolü bulundu.

Çalışmamızda korkulu bağlanma stiline psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı etkisi saptandı. Korkulu

bağlanma stiline sahip bireylerin kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini kullanmamalarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olmasına etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Korkulu bağlanan bireyler, reddedilme korkusu ile kendilerini ilişkilerden geri çekebilirler ve başka insanlarla yakınlaştıkları zaman rahatsızlık duyabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 234). Başkalarının güvenilir olmadığı ile ilgili düşünceleri mevcuttur (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227). Bundan dolayı duygularını düzenlemek için kişiler arası stratejilere başvurmamayı tercih edebilirler. İhtiyaçları olduğunda kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini insanlara güvenmedikleri için başvurmadıklarından dolayı duygusal sıkıntıları devam edebilir; bu durumun da hayattaki işlevselliklerini etkileyebileceği düşünülebilir. Ayrıca, kişiler arası duygusal paylaşımlarının azlığından dolayı, psikolojik iyi oluş için önemli bir faktör olan sosyal ilişkilerinin doyurucu olmayacağı da göz önüne alınabilir. Başkalarının iyi oluşlarına katkıda bulunma ile destekleyici ilişkilere sahip olma psikolojik iyi oluşun gerekliliklerindendir (Ryff ve Kyes, 1995: 720).

Bizim araştırmamızda kayıtsız bağlanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olduğu saptandı. Bundan dolayı kayıtsız bağlanan bireylerin, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini tercih etmemelerinin psikolojik iyi oluşlarında düşüşe neden olduğunu söyleyebiliriz. Kayıtsız bağlanan bireyler de korkulu bağlanan bireyler gibi başkalarına güvenmekte zorluklar yaşarlar. Kayıtsız bağlanan bireylerin kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini çok kullanmamalarının, psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olmasına yol açtığını söyleyebiliriz. Kendilerini korumaya almak adına kendilerini yakın ilişkilerden uzak tutabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227). Zorlayıcı durumlar yaşadıklarında duygularını olumsuz duygularını belli etmemeyi ve çevrelerindeki insanlara mesafelenmeyi tercih ederler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 234). Bundan dolayı kişiler arası duygu düzenlemeden uzak olmaları beklenir. Olumsuz duygular ile her zaman kendilerinin tek başlarına baş edebileceğine olan inançlarının da güçlülüğü ile gerekli durumlarda bile kişiler arası duygu düzenlemeye başvurmamayı tercih etmelerinin duygularını etkileyebileceği düşünülebilir. Duygusal paylaşım da başvurmamayı tercih ettiklerinden ve kendilerini geri çektiklerinden dolayı; sosyal ilişkileri de mesafeli olabilmektedir. Bu durumların, kayıtsız bağlanmanın, psikolojik iyi oluş düzeyine olan etkisinde kişiler arası duygu düzenlemenin aracı etkisinin nedenlerinden olabileceği düşünülebilir.

Duygular, insanların hayatında sosyal magnet görevi görürler ve insanları birbirlerine yakınlştırır. Kişiler arası duygu düzenleme stratejisi adaptif bir şekilde kullanıldığı zaman, bu deneyimin içinde olan bireyler birbirlerine karşı daha yakın hissedebilirler (Zaki ve Williams, 2013: 808). Ayrıca, kişiler arası duygu düzenleme sadece duygusu düzenlenen kişiyi değil, düzenlemeye yardımcı olan kişi ve kişiler ile olan ilişkinin niteliğini de etkilemektedir (Gross, 2014: 16). İnsanların hayatlarındaki ilişkilerin niteliği, psikolojik iyi oluşlarını da nitelemektedir (Ryff ve Keyes, 1995: 720).

4.4. Bağlanma Stillerinin Cinsiyet, Yaş ve Psikolojik Rahatsızlık Öyküsüne Göre Farklılaşması

İÖA ölçek alt boyutları incelendiğinde, kadınların saplantılı bağlanma puanlarının daha yüksek çıktığı, erkek katılımcıların ise güvenli bağlanmada daha yüksek çıktıkları saptandı. Bağlanma stilleri üzerine yapılan çoğu araştırmada cinsiyetin anlamlı bir değişken olmadığı bulundu. Bu çalışmalara örnek olarak: Hazan ve Shaver (1987: 514), Brennan ve Shaver (1995: 274) ve İlhan ve Özdemir (2012: 163)'in araştırmaları buna örnek olarak verilebilir. Fakat Bartholomew ve Horowitz (1991: 228)'in araştırmasında kadınların saplantılı bağlanma geliştirmeye daha yatkın olduğu saptanmıştır. Sümer ve Güngör'ün (1999: 238) çalışmasında ise erkeklerin kadınlara oranlara daha fazla güvenli bağlandığı bulunmuştur. Bunun nedeninin, erkeklere ve kadınlara toplum tarafından gösterilen farklı davranış örüntülerinin olabileceği düşünülebilir. Kadınların, gelişim dönemlerinde de daha fazla eleştiriye ve kısıtlamaya maruz kaldıklarından daha olumsuz bir kendilik modeline sahip olabileceklerinin, erkeklerin ise daha fazla teşvik ve takdir aldıklarından dolayı daha olumlu bir kendilik modeline sahip olabilecekleri düşünülebilir.

Bağlanma stillerinin, tedavisi süren psikolojik rahatsızlık öyküsüne göre anlamlı farklılık göstermediği saptandı. Fakat önceki çalışmaların bulguları, genelde bizim bulgumuzun aksi yönündedir (bkz. (Brennan ve Shaver, 1998: 72), (Mikulincer ve Shaver, 2007: 120), (Simpson ve ark., 1996: 902), (Sümer ve arkadaşları, 2009: 42)). Güvenli bağlanmanın, bakım verenin ulaşılabilir ve destekleyici olması; bireye hayatta güven ve konfor hissi verir, pozitif duyguları tetikler. Psikolojik dayanıklılığı ve psikolojik kaynakları artırır (Mikulincer ve Shaver, 2012: 13). Güvensiz bağlanmanın ise, bakım verenin hassas olmaması ve tutarsız davranışlar sergilemesi ile; psikolojik kaynakları ve psikolojik dayanıklılığı azaltan bir faktör olduğu belirtilmiştir (Bowlby, 1988: 5) Güvensiz bağlanmaya neden olabilecek ebeveyn davranışlarının (ihmal, kayıp

gibi) psikopatolojiye hazırlayıcı bir faktör olduğu düşünölmüştür (Davila ve arkadaşları, 2004: 421). Güvenli bağlanan bireylerin, duygusal olarak ulaşılabilir ve duygularına karşılık veren bakım verenleri olduğundan dolayı; duygu düzenlemeyi de daha işlevsel bir şekilde öğrendikleri ve uygulayabildikleri belirtilmiştir (Cassidy, 1994: 243). Ayrıca güvenli bağlanan bireylerin, kendilerini ve diğeri insanları algılayış şekilleri daha olumlu bir şekildedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227). Bu bilgiler ışığında, bizim yaptığımız araştırmanın, daha önce yapılan çalışmalarla tutarsız olduğunu söyleyebiliriz. Örneklemin az olmasının ve araştırmanın online yapılmasının sonucumuzu etkileyen faktörlerden olabileceğı düşünölebilir.

Bağlanma stilleri yaş grubuna göre incelendiğinde; güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre, 25-29 yaş grubundaki katılımcıların güvenli bağlanma stilleri, 18-24 yaş grubundaki katılımcılarınkinden daha yüksek bulundu. Ayrıca, saplantılı bağlanma stilinde ise; 25-29 yaş grubundaki genç yetişkinlerin puanlarının, 30-35 yaş grubundaki genç yetişkinlerin puanlarından daha yüksek olduğu saptandı. Diehl, Elnick, Bourbeau ve Labouvie-Vief (1998: 1660)'ın araştırmasında da saplantı bağlanma stilinin yaş ile azaldığı saptanmıştır. Chopik, Edelstein ve Grimm (2017:8)'in yaptığı çalışmada da güvenli bağlanmanın yaş ile birlikte arttığı bulunmuştur. Bunun nedeninin; bağlanmanın bakım verenin algılanan davranışlarıyla ilişkili olduğu ve yaş arttıkça; deneyimlenen yakın ilişkilerin artması ile beraber bu algıların olumlu bir yönde değişmesi olabileceğı düşünölebilir. Bir diğeri sebebin de insanların yaşları arttıkça ilişkilerinin niteliğinin ve dinamiğinin değişmesi, kendilerini daha güvende hissedecekleri ve daha pozitif nitelendirdikleri ilişkileri tercih ettikleri, bunun da yakın ilişkilerde olumlu yaşantıları arttırması olabileceğı akla gelebilmektedir.

4.5. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Cinsiyet, Yaş ve Psikolojik Rahatsızlık Öyküsüne Göre Farklılaşması

Kişiler arası duygu düzenleme puanları cinsiyete göre incelendiğinde; kadın bireylerin kişiler arası duygu düzenleme stratejileri ortalamaları, erkek bireylerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulundu. Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger (2019: 64) ve Fox (2008: 278)'un çalışmalarında da kadınların, duygularını düzenlemek için kişiler arası stratejilere erkeklerden daha fazla başvurduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun nedeninin; kadınların, olumlu duygular hissettiklerinde, bunu çevrelerindeki insanlarla

daha fazla paylaştıkları ve bu şekilde hissettikleri olumlu duyguların artmasını olabileceği düşünülmüştür (Fox, 2008: 282; Chaplin ve Aldoa, 2013: 737). Ayrıca, erkeklerin duygularını belli etmemeyi tercih etmemeleri de bu durum üzerinde etki sahibi olabilir (Chaplin, 2015: 18). Kadınlara toplum tarafından duygularının paylaşılması teşvik edilirken, erkeklere de duygularının kendilerine tutup, paylaşmamalarının teşvik edilmesinin de nedenlerden biri olabileceği akla gelebilir.

Kişiler arası duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik rahatsızlık öyküsü arasındaki ilişki incelendiğinde, anlamlı bir ilişki bulundu. Hofmann (2014: 486), kişiler arası duygu düzenleme stratejilerine sık başvurma depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojilerle ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Fakat Türkiye gibi daha kolektivist olan ülkelerde yapılan çalışmaların sonuçları, bununla tutarlı bulunmamıştır (Altan-Atalay, Sarıtaş-Atalay, 2019: 2). Bu çalışmalara; Ray-Yol ve arkadaşları (2022: 2367), Gökdağ ve Naldöken (2020: 47) ve Altan-Atalay ve Sarıtaş-Atalay (2019: 6)'ın çalışmaları örnek verilebilir. Bunun nedeninin kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının, Türk toplumunda yaygın olmasının ve toplumun sosyal dinamiğine uyumlu olması olduğu düşünülebilir. Ayrıca, daha kolektivist toplumlarda, insanların sıkça; birbirlerine destek olması ve yardımlaşmasının da etkisinin olabileceği düşünülebilir.

Kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinde yaş grubuna göre oluşan farklılaşma durumu değerlendirildiğinde, 25-29 yaş grubundaki genç yetişkinlerin kişiler arası duygu düzenleme stratejileri, 18-24 yaş grubundaki genç yetişkinlerin kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinden daha yüksek bulundu. Hofmann ve Doan (2018: 73) ve Blanchard-Fields, Stein ve Watson (2004: 210) çalışmalarında; daha genç yaşlardayken bireylerin, olumsuz duygularına yaklaşımlarının problem çözme odaklı olmaktan ziyade duyguya odaklanma yönünde olabileceği belirtilmiştir. Olumsuz duyguyu değil, duyguyu tetikleyen olayları çözmeyi tercih edebilecekleri düşünülmüştür. Aldoa, Nolen-Hoeksema ve Schweizer (2010: 228) ve Allen ve Windsor (2019: 6)'un çalışmalarında, duygu düzenleme stratejilerinin yaşa göre anlamlı değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Jiangi Dorolet ve Kim (2017: 10)'ın çalışmalarında ise sosyal desteğin yaş ile birlikte azaldığı ve gençlikte sosyal desteğin daha fazla bildirildiği, daha fazla algılandığı ve arandığı saptanmıştır. Rook (2010: 3) tarafından belirtilen; bireylerin yaşları arttıkça, hayatlarındaki insanlar açısından daha seçici olmaları ve çevrelerindeki kişi sayısının

azalması durumunun buna neden olabileceği düşünülebilir. Gökdağ, Sorias, Kır ve Ger (2019: 64)'in çalışmasında, kişiler arası duygu düzenleme ve sosyal destek arasında ilişki bulunmuştur. Türk toplumunun, toplulukçu bir yapıda olmasından dolayı; kişiler arası duygu düzenlemenin sosyal destek ile daha bireysel toplumlarda olduğundan daha yakın bir ilişkide ve zamanla artabilen bir yapıda olabileceği ve bundan dolayı bizim çalışmamızda; yaşı daha fazla olan bireylerin, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanılabileceği düşünülebilir.

4.6. Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyet, Yaş ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Göre Farklılaşması

Araştırma sonunda; katılımcıların, psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete ilişkin anlamlı fark göstermediği saptandı. Güler-Edward (2008: 49), Göçet-Tekin (2014: 72), Cooper, Okamura ve Mcneil (1995: 403), Benjet ve Hernandez-Guzman (2001: 54)'in çalışmalarında da psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu saptanmıştır. Fakat, yapılmış çalışmalar incelendiğinde; çoğunlukla kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin, erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucu saptanmıştır. Bunlara örnek olarak; Ryff (1989: 1075), Ryff ve Keyes (1995: 721) ve Cenkseven ve Akbaş (2007: 50) tarafından yapılan çalışmalar verilebilir. Kadınlar, duygularını sosyal ilişkiler içinde daha fazla kullanmaktadırlar (Hori, 2010: 43). Ryff (1989: 1079) ise; kadınların sahip olduğu psikolojik kaynaklarının daha fazla olduğu için, psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bazı çalışmalarda ise; erkeklerin iyi oluş düzeyleri, kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek çıkmıştır; Lindfors ve arkadaşları (2006: 1217) ve Fuller, Edwards, Vorakitphokatorn ve Sermsri (2004: 1422)'nin araştırmaları buna örnek olarak verilebilir. Bizim yapmış olduğumuz çalışmadaki farklılığın, türk toplumunun daha kolektivist bir yapıda olmasından dolayı, sosyal ilişkilerde yakınlığa, destek almaya ve destek vermeye daha kolay ulaşılabilmesinden dolayı olabileceği düşünülebilir.

Psikolojik iyi oluş düzeyleri, psikolojik rahatsızlık öyküsüne göre incelendiğinde anlamlı bir farklılaşma bulundu. Psikolojik rahatsızlık öyküsü olmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, psikolojik rahatsızlık öyküsü olan bireylerden daha yüksek olduğu saptandı. Wersebe, Lieb, Meyer, Hofer ve Gloster (2017: 64)'in çalışmasında; psikolojik iyi oluşun depresyon ve anksiyete ile negatif ilişkili olduğu

bulunmuştur. Ayrıca, psikopatolojik rahatsızlıkları ve psikopatolojik semptomları azalttığı sonucuna da ulaşılmıştır. Collishaw, Pickles, Messer, Rutter, Shearer ve Maughan (2007: 222) ve Liu ve arkadaşları (2009: 100)'nın çalışmalarında da psikopatolojik rahatsızlık öyküsü olmayan bireylerin, psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ryff (1989: 1072), psikolojik iyi oluşa ulaşmak için için, sadece psikopatolojinin olmamasının yeterli olmadığını belirtmiştir. Ayrıca; psikolojik iyi oluş, bireyin hayattaki işlevselliği ile de yakından ilgilidir. Bu noktada çalışmamızın sonucunun beklendiği olduğunu ve literatür ile uyumlu olduğunu söyleyebiliriz. Psikolojik iyi oluşu belirleyen faktörler, psikolojik rahatsızlığın olmamasını betimleyen faktörlerdir. Bu noktada, araştırmamızın sonucunun, önceki araştırmalarla tutarlı olduğunu söyleyebiliriz.

Psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde 25-29 yaş ve 30-35 yaş grubundaki katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ortalaması, 18-24 yaş grubundaki katılımcıların ortalamalarından daha yüksek bulundu. De-Juanas, Romero ve Goig (2020: 8), Timur (2008: 83), Ryff (1989: 1075) ve Ryff ve Keyes (1995: 721)'in çalışmalarında da yaşın psikolojik iyi oluşu arttırdığı saptandı. Ryff (1989: 1076)'e göre psikolojik iyi oluş, yaşam boyu gelişim teorilerini temel almaktadır. Bireylerin kendiliklerinin ve yaşamlarının gelişimin hayat boyu devam etmesinin, genç yetişkinliğin daha ileriki yıllarında psikolojik iyi oluşun daha yüksek olmasına neden olabileceği düşünülebilir. İlaveten; genç yetişkinliğin ilerleyen yıllarında, sosyal ilişkilerin daha sağlam ve destekleyici olabilmesi, bireylerin kendilerini daha pozitif yönde etkileyen ilişkileri tercih etmelerinin de bir etkisi olabileceği göz önüne alınabilir.

Ryff (1989: 1075)'in araştırmasında; psikolojik iyi oluş için önemli olan; 'özerk' olmanın da yaş ile arttığı saptanmıştır. Bizim çalışmamızın, alan yazında önceden yapılan çalışmalarla genel olarak tutarlı olduğunu söyleyebiliriz.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yetişkin bağlanma stillerini belirlemek için kullanılan İÖA ölçek puanları incelendiğinde; kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin, bağlanma stillerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptandı. Saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcıların ortalamalarının ise güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu saptandı. Güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip katılımcıların ortalamalarının korkulu. Kayıtsız bağlanan katılımcıların ortalamalarının saplantılı bağlananlardan daha düşük olduğu ve korkulu bağlananların ortalamalarının ise saplantılı bağlananların ortalamalarından daha düşük olduğu bulundu. Bağlanma stilleri ile kişiler arası duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelendiğinde; kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin saplantılı bağlanma ile zayıf-orta pozitif yönlü, kayıtsız ve korkulu bağlanma ile zayıf negatif yönlü ilişkisinin olduğu bulundu. Güvenli bağlanma ile anlamlı bir ilişki bulunamadı.

Psikolojik iyi oluş düzeyinin, bağlanma stilleri ile ilişkisi değerlendirildiğinde; güvenli bağlanma ile arasında da pozitif yönlü, kayıtsız ve korkulu bağlanma ile negatif yönlü bir ilişki olduğu saptandı. Psikolojik iyi oluş düzeyleri ile saplantılı bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulundu. Psikolojik iyi oluşun bağlanma stillerine göre anlamlı olarak farklılaştığı saptandı. Güvenli bağlananların psikolojik iyi oluş düzeylerinin, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlananlarının psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu bulundu.

Bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkisi üzerinde, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelendiğinde; güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisinde, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü bulunmadığı saptandı. Korkulu bağlanmada; bağlanma stiline, psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkisinde kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolünün bulunduğu; kayıtsız bağlanmanın psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkisinde ise kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin tam aracı rolünün olduğu bulundu.

Bağlanma stilleri, cinsiyet üzerinden incelendiğinde; kadınların saplantılı bağlanmasının, erkeklerin saplantılı bağlanmasından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulundu. Güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği saptandı.

Bağlanma stillerini yaş grubuna göre karşılaştırdığımızda; güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinde anlamlı sonuçlar bulundu. 25-29 yaş aralığındaki bireylerin güvenli bağlanma stillerinin, 18-24 yaş aralığındaki bireylerin güvenli bağlanma stillerinden daha yüksek olduğu saptandı. Saplantılı bağlanma stiline ise; 25-29 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının ortalamaları, 30-35 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarının ortalamalarından daha yüksek bulundu.

Bağlanma stillerinin psikolojik rahatsızlık öyküsüne göre farklılaşması incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadı.

Kişiler arası duygu düzenleme stratejileri, cinsiyete göre değerlendirildiğinde; kadınların kişiler arası duygu düzenleme stratejileri puanları anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptandı.

Kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin puan ortalamalarını, yaş gruplarına göre karşılaştırdığımızda anlamlı sonuçlar bulundu. 25-29 yaş grubundaki bireylerin, kişiler arası duygu düzenleme stratejileri puanlarının, 18-24 yaş grubundaki bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu bulundu.

Kişiler arası duygu düzenleme stratejileri psikolojik rahatsızlık öyküsüne göre incelendiğinde; anlamlı bir fark bulunmadı.

Psikolojik iyi oluş düzeylerinin, cinsiyet le ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmadı.

Psikolojik iyi oluş düzeylerinin, yaş gruplarına göre farklılaşması değerlendirildiğinde anlamlı sonuçlar saptandı. 25-29 yaş ve 30-35 yaş grubundaki katılımcıların, psikolojik iyi oluş düzeyleri, 18-24 yaş grubundaki katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek bulundu.

Psikolojik iyi oluş düzeylerinin, psikolojik rahatsızlık öyküsüne göre farklılaşmasına bakıldığında; anlamlı bir ilişki bulundu. Psikolojik rahatsızlık öyküsü olmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, psikolojik rahatsızlık öyküsü olan

bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden anlamlı olarak yüksek olduğu saptandı.

Öneriler

- Araştırmaya 242 katılımcı dahil olmuştur. Gelecekteki araştırmalarda, katılımcı sayısının daha fazla olmasına dikkat edilebilir.
- Araştırmaya katılan kadın katılımcıların sayısı ile erkek katılımcıların sayısı arasında önemli bir fark vardır. Sonraki araştırmalarda kadın ve erkek sayısının birbirine yakın olmasına dikkat edilmesi önerilmektedir.
- Araştırma, 18-35 yaş arası genç yetişkinler ile yapılmıştır. Gelecekteki araştırmalarda yaş aralığı genişletilebilir ya da farklı bir gelişim evresindeki bireyler ile çalışılabilir.
- Kişiler arası duygu düzenleme ile ilgili literatürde önemli derecede az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu konu üzerine daha çok araştırma yapılması önemlidir.
- Önceki araştırmalarda; psikolojik iyi oluşun, kişiler arası duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar kısıtlıdır. Gelecekteki araştırmacıların, literatüre katkı yapmak açısından bu ilişkiler üzerine çalışması önerilir.
- Gelecekteki araştırmalarda da bağlanma stillerinin, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin ve psikolojik iyi oluşun birlikte incelenmesi önerilmektedir.
- Yapılan araştırmada, kadınların saplantılı bağlanma stili daha yüksek bulunmuştur. Kadınlara, öz yeterliliklerini artırıcı ve kaygı seviyelerini azaltıcı müdahaleler yapılabilir.
- Klinikte psikolojik iyi oluşu artırıcı ve besleyici teknikler uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. (1985). Patterns of attachment. *The Clinical Psychologist*, 38(2), 27–29.
- Ainsworth, M. D. S. (1978). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(3), 436-438.
- Ainsworth, M. D. ve Bell, S. M. (1970). Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds In a Strange Situation. *Child Development*, 41(1), 49–67.
- Aldoa, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer S. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review, 30(2), 1-14.
- Allen, V. C. ve Windsor, T. D. (2019). Age Differences In the Use of Emotion Regulation Strategies Derived From the Process Model of Emotion Regulation: A Systematic Review. *Aging & Mental Health*, 23(1), 1–14.
- Altan-Atalay, A. (2019). Interpersonal Emotion Regulation: Associations with Attachment and Reinforcement Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 139, 290-294.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. In J.J. Arnett ve J. L. Tanner (Ed.), *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century* (pp.3-21). Washington, DC: American Psychological Association.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood, a 21st Century Theory: A Rejoinder to Hendry and Kloep. *Child Development Perspectives*, 1(2), 80-82.
- 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), 226-244.
- Bartholomew, K., ve Shaver, P. R. (1998). Methods of Assessing Adult Attachment. *Attachment Theory and Close Relationships*, 25-45.

- Baron, R. M. ve Kenny, D.A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173- 1182.
- Blanchard-Fields, F. Stein, R. ve Watson, T. L. (2004). Age Differences in Emotion-Regulation Strategies in Handling Everyday Problems. *The Journals of Gerontology*, 59(6), 261-269.
- Bowlby, J. (1973). The Making & Breaking of Affectional Bonds. London, England: Psychology Press.
- Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds. I. Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. An Expanded Version of the Fiftieth Maudsley Lecture, Delivered Before the Royal College of Psychiatrists, 19 November 1976. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201–210.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). Bağlanma. (T.V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Brennan, K. A., ve Shaver, P. R. (1995). Dimensions of Adult Attachment, Affect Regulation, and Romantic Relationship Functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267–283.
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759-775.
- Brown K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Cassidy, J. ve Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its Relation to Other Defensive Processes. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Clinical Implications of Attachment* (pp. 300–323). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Cassidy, J. (1994). Emotion Regulation: Influences of Attachment Relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228–283.
- Cenkseven, F. ve Akbas, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 43-65.
- Chaplin, L. N. ve Connell, P. M. (2015). Developmental Consumer Psychology: Children in the Twenty-First Century. In M. I. Norton, D. D. Rucker, ve C. Lamberton (Eds.), *The Cambridge handbook of Consumer Psychology* (pp. 180–208). Cambridge University Press.
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S. ve Grimm, K. J. (2019). Longitudinal Changes in Attachment Orientation over a 59-Year Period. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(4), 598–611.
- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2004). Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence from Experimental and Observational Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363-383.
- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C. ve Maughan, B. (2007). Resilience to Adult Psychopathology Following Childhood Evidence from a Community Sample. *Child Abuse Neg.*, 31(3), 211-229.
- Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being Social Activity and Personal Control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395–417.
- Çelen, H. N. (2007). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik: Bir Dönüşüm Süreci* (2. Baskı). s.161. İstanbul Papatya Yay.
- Davis, C. D., Polyakova, A., Bodapati, A. V. ve Drolet, A. (2021). Are Young Adults More Narcissistic Than Older Adults? In A. Drolet ve C. Yoon (Ed.), *The Aging Consumer: Perspectives From Psychology and Marketing* (pp. 298–315).

- De-Juanas, A., Romero, T., B. ve Goig, R. (2020). The Relationship Between Psychological Well Being and Autonomy in Young People According to Age. *Frontier in Psychology*, 11 (3065), 10-11.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S. ve Labouvie-Vief, G. (1998). Adult Attachment Styles: Their Relations to Family Context and Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1656–1669.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (Ed.). (2009). *The Science of Well-Being*. New York: Springer.
- Dixon-Gordon, K. L., Bernecker, S. L. ve Christensen, K. (2015). Recent Innovations In the Field of Interpersonal Emotion Regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 36-42.
- Duschinsky, R. (2015). The Emergence of the Disorganized/Disoriented (D) Attachment Classification, 1979–1982. *History of Psychology*, 18(1), 32-46.
- Fox, R. E. (2008). Advocacy: The Key to the Survival and Growth of Professional Psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 39(6), 633–637.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press; Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.
- Fuller, T. D., Edwards, J. N., Sermsri, S. ve Vorakitphokatorn, S. (1993). Housing, Stress, and Physical Well-Being: Evidence From Thailand. *Social Science & Medicine*, 36(11), 1417–1428.
- Fuller, T.D., Edwards, N., Vorakitphokatorn, S. ve Sermsri, S. (2004). Gender Differences in the Psychological Well-Being of Married Men and Women: An Asian Case. *The Socological Quarterly*, 45(2), 355-378.
- Goleman, D. (2016). *Duygusal Zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.

- Göçet-Tekin, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma, Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Sakarya.
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kıran, S. ve Ger, S. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 57-66.
- Gökdağ, C. (2021). How Does Interpersonal Emotion Regulation Explain Psychological Distress? The Roles of Attachment Style and Social Support. *Personality and Individual Differences*, 176 (1), 110763.
- Gökdağ, C., ve Naldöken, B. (2021). Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Kişilik Özellikleri ve Psikopatoloji Belirtileriyle İlişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24 (1), 41-52.
- 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), 430-445.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J., Richards, J.M. ve John, O.P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways To Dysfunction and Health, *American Psychological Association*, 13-35.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Güler-Edwards, A. (2008). Relationship Between Future Time Orientation, Adaptive Selfregulation, and Well Being: Self-type and Age Related Differences. *Doktora Tezi*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Hall, J. M., Roman, M. W., Thomas, S. P., Travis, C. B., Powell, J., Tennison, C. R., Moyers, K., Shoffner, D. H., Bolton, K. M., Broyles, T., Martin, T. ve McArthur, P. M. (2009). Thriving as Becoming Resolute in Narratives of Women Surviving Childhood Maltreatment. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(3), 375–386.
- Harlow, H. F. (1958). The Nature of Love. *American Psychologist*, 13(12), 673.
- Hayes, A. F. (2009). *Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation Analysis in the New Millennium*. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hofmann S. (2014). Interpersonal Emotion Regulation Model of Mood and Anxiety Disorders, *Cogn Ther Res*, 38:483–492.
- Hofmann, S., Carpenter, J. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): *Scale Development and Psychometric Characteristics*, *Cogn Ther Res*, 40:341–356
- Hofmann, S. G. ve Doan, S. N. (2018). *The Social Foundations of Emotion: Developmental, Cultural, and Clinical Dimensions*. American Psychological Association.
- Horn, S. R., Roos, L. E., Berkman, E. T. ve Fisher, P. A. (2018). Neuroendocrine and Immune Pathways from Pre- and Perinatal Stress to Substance Abuse. *Neurobiology of Stress*, 9, 140–150.
- Howard, K. P. ve Cheavens, J. S. (2022). Interpersonal Emotion Regulation in the Context of Social Networks: A Focus on Borderline Personality Disorder, *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, Advance Online Publication.
- İme, Y. ve Öztosun, A. (2020). *Pozitif Psikoloji Ekseninde İyi Oluş. D. Ümmet içinde, Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji* (s. 167-188). İstanbul: Pegem Akademi.

- Karreman, A. ve Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and Well-Being: The Mediating role of Emotion Regulation and Resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Lane, J. A. (2016). Attachment, Well-Being, and College Senior Concerns About the Transition out of College. *Journal of College Counseling*, 19(3), 231–245.
- Levy, K. N., Blatt, S. J. ve Shaver, P. R. (1998). Attachment Styles and Parental Representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 407–419.
- Lopez, F. G. ve Brennan, K. A. (2000). Dynamic Processes Underlying Adult Attachment Organization: Toward an Attachment Theoretical Perspective on the Healthy and Effective Self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283–300.
- Main, M. ve Solomon, J. (1986). Discovery of an Insecure-Disorganized/Disoriented Attachment Pattern. In T. B. Brazelton ve M. W. Yogman (Eds.), *Affective Development in Infancy*, (pp. 95–124). Ablex Publishing.
- Marrero-Quevedo, R. J., Blanco-Hernández, P. J. ve Hernández-Cabrera, J. A. (2019). Adult Attachment and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Personality. *Journal of Adult Development*, 26(1), 41–56.
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (1998). The Relationship Between Adult Attachment Styles and Emotional and Cognitive Reactions to Stressful Events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 143–165). The Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. ve Pereg, D. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.

- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. Guilford Press.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2009). An Attachment and Behavioral Systems Perspective on Social Support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 7–19.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2012). An Attachment Perspective on Psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15.
- Niven, K., McDonald, I. ve Holman, D. (2012). You Spin Me Right Round: Cross Relationship Variability in Interpersonal Emotion Regulation, *Interpersonal Emotion Regulation Spin*, 3: 1-11.
- Niven, K. (2015). Why Do People Engage in Interpersonal Emotion Regulation at Work? *Organizational Psychology Review*, 1–19.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012), Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz Yeterlik ve Başa Çıkma Davranışları ile Yordanması, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 325-345.
- Palombo, J., Bendiczen, H. ve Koch, B. (2018). Psikanalitik Gelişim Teorileri Rehberi (1 b.). (T. Özakkaş, Dü., & F. B. Helvacioğlu, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and Resampling Strategies for Assessing and Comparing Indirect Effects in Multiple Mediator Models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891
- Ray-Yol, E., Ülbe, S., Temel, M. ve Altan-Atalay, Ayşe (2022). Interpersonal Emotion Regulation Strategies: Can They Function Differently Under Certain Conditions. *Current Psychology*, 41(1), 2364-2371.
- Rook, K. S. ve Schuster, T. L. (1996). Compensatory Processes in the Social Networks of Older Adults. In G. R. Pierce, B. R. Sarason, & I. G. Sarason (Eds.), *Handbook of social support and the family* (pp. 219–248). New York: Plenum Press.

- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3–33). University of Rochester Press.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2006). Best News Yet on the Six-Factor Model of Well-Being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.
- Soleimani, S. Mofrad, F. ve Kareshki, H. (2018). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ) in Persian Speaking Population: Adaption, Factor Structure and Psychometric Properties. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 3(4), 42–49.
- Southam-Gerow, M.A. (2014). Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme Uygulayıcı Rehberi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sroufe, L. A. ve Waters, E. (1977). Attachment as an Organizational Construct. *Child Development*, 48(4), 1184–1199.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

- Swift, J. K. ve Greenberg, R. P. (2012). Premature Discontinuation in Adult Psychotherapy: A Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(4), 547–559.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th Edition). Boston: Pearson.
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakltesi Dergisi, 28(3), 374-384.
- Thompson, R. A. (1993). Socioemotional Development: Enduring Issues and New Challenges. *Developmental Review*, 13(4), 372-402.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.
- Timur, M. S. (2008). Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P. ve Gloster, A. T. (2018). The Link Between Stress, Well-Being, and Psychological Flexibility During an Acceptance and Commitment Therapy Self-Help Intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68.
- White, C. A., Uttl, B. ve Holder, M. (2019). Meta-Analyses of Positive Psychology Interventions: The Effects are Much Smaller Than Previously Reported, *PLoS ONE*, 95(3), 542–575.
- World Health Organization. (1999). The World Health Report : 1999 : Making a Fifference. *World Health Organization*.
- Zaki, J. ve Williams, W.C. (2013). Interpersonal Emotion Regulation. *Emotion*, 13(5), 803-810.

EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz:

Kadın ☐

Erkek ☐

Yaş:.....

Medeni Durumunuz:

Evli ☐

Bekar ☐

Eğitim Düzeyiniz:

İlköğretim mezunu ☐

Lise mezunu ☐

Üniversite mezunu ☐

Yüksek lisans ve üzeri ☐

Mesleğiniz:.....

Gelir düzeyiniz:

Düşük ☐

Orta ☐

Yüksek ☐

Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer:

Büyükşehir ☐

Şehir ☐

Kasaba ☐

Köy ☐

Kiminle yaşıyorsunuz?

Yalnız ☐

Anne – Baba yanında ☐

Arkadaşlarımla ☐

Partnerimle ☐

Eşimle ☐

Diğer ☐

Şu anda tedavi gördüğünüz bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Evet ☐

Hayır ☐

Önceki soruya verdiğiniz yanıt evet ise rahatsızlığınız nedir?:.....

Şu anda tedavi gördüğünüz tıbbi bir rahatsızlığınız var mı?

Evet ☐

Hayır ☐

Önceki soruya verdiğiniz yanıt evet ise rahatsızlığınız nedir?:.....



Ek 2. İlişki Ölçekleri Anketi (Relationship Scales Questionnaire; RSQ)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkileriniz dahil olmak üzere yakın ilişkilerinizde (arkadaşlık, dostluk gibi) hissettiğiniz duygulara iliskindir. Sizden, genel olarak, yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Aşağıdaki maddeleri yakın ilişki içinde olduğunuz kişileri düşünerek cevaplandırınız. Her maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde gösteriniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

	1	2	3	4	5	6	7
1.Baskalarına kolaylıkla güvenemem.							
2.Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.							
3.Baskalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.							
4.Baskalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.							
5.Baskalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.							
6.Baskalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık istiyorum.							
7.Yalnız kalmaktan korkarım.							
8.Baskalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.							
9.Baskalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.							
10.Baskalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.							
11.Baskalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediginden kaygılanırım.							
12.Kendi kendime yettığimi hissetmem benim için çok önemli.							
13.Baskalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.							
14.Baskalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.							
15.Baskalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum							
16.Baskalarına bağlanmamayı tercih ederim.							
17.Baskaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.							

Ek 3. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Her ifade, insanların duygularını düzenlemek için etrafındaki diğer kişileri nasıl kullandığını belirtmektedir. Lütfen her ifadeyi okuyunuz ve ardından bu ifade sizin için ne düzeyde geçerliyse ve ne kadar doğruysa 1'den (benim için hiç doğru değil) 5'e (benim için tümüyle doğru) kadar bir puan veriniz. Lütfen bunu her ifade için yapınız. Bu ifadelerin yanlış ya da doğru cevabı yoktur, kendi duygu ve davranışlarınızı düşünerek içtenlikle ve hiçbirini atlamadan yanıt veriniz.

1. Başka insanların duygularıyla nasıl baş ettiklerini öğrenmek, bana daha iyi hissettirir.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

2. Başka insanların, olayların görüldüğü kadar kötü olmadığını göstermeleri üzüntümü hafifletir.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

3. Sevincimi paylaşmak için heyecanlandığımda başka insanların çevremde olması hoşuma gider.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

4. Mutsuz olduğumda, bana şefkat gösterecek insanlar ararım.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

5. Bir sorun nedeniyle endişeye kapıldığımda, diğer insanların o sorunla nasıl başa çıktıklarını duymak bana yardımcı olur.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

6. Mutluyken, belli insanların yanımda olması bana iyi gelir.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

7. Üzgün olduğumda, daha kötü durumdakileri hatırlatan birilerinin olması bana iyi gelir.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

8. İyi hissettiğimde, başka insanlarla birlikte olmayı severim; çünkü birlikte olmak olumlu duyguları artırır.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

9. Üzgün hissetmek, genellikle bana anlayış gösterecek birilerini aramama neden olur.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

10. Mutsuz olduğumda, başka insanlar, daha kötülerinin olabileceğini fark ettirerek, bana daha iyi hissettirir.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

11. Hayal kırıklığına uğradığımda, başka insanların aynı durumla nasıl başa çıktığını görmek bana yardımcı olur.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

12. Morali bozulduğunda, rahatlamak için başka insanlara ihtiyaç duyarım.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

13. Mutlu olduğumda başka insanların yanımda olmasını isterim, çünkü mutluluk bulaşıcıdır.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

14. Sinirlendiğimde, başka insanlar “dert etme” diyerek beni sakinleştirebilir.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

15. Üzgün olduğumda, başka insanların benzer duygularla nasıl baş ettiğini duymak bana yardımcı olur.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

16. Kendimi üzgün hissettiğimde, sırf sevilen biri olduğumu bilmek için başkalarına ihtiyaç duyarım.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

17. Kaygılandığımda, insanların, endişelenecek bir şey olmadığını söylemeleri beni rahatlatır.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

18. Sevinçli olduğumda, başkalarıyla birlikte olarak, onları da mutlu etmek isterim.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

19. Üzgün hissettiğimde teselli için başka insanları ararım.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

20. Keyifsizsem, diğer insanlar benim durumumda olsa ne yaparlardı, bilmek isterim.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

Ek 4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

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

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

ÖZGEÇMİŞ

Ecem İNCE, 2013 yılında Yeditepe Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans öğrenimine başlamıştır ve 2019 yılında mezun olmuştur. Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesi'nde staj yapmıştır. 2019 yılında başladığı, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans bölümünden mezun olmak üzeredir. Aktif olarak danışan görmeye devam etmektedir.

