

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE FARKLI BAĞLANMA TARZLARININ
UMUT, BENLİK SAYGISI, ÖZ-ŞEFKAT, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
VE MUTLULUK İLE İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans

FAHRETTİN ÇETİN

AMASYA

Eylül, 2024

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE FARKLI BAĞLANMA TARZLARININ
UMUT, BENLİK SAYGISI, ÖZ-ŞEFKAT, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
VE MUTLULUK İLE İLİŞKİSİ

Hazırlayan
Fahrettin ÇETİN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ertuğrul ŞAHİN

AMASYA – 2024

ONAY SAYFASI

Fahrettin ÇETİN tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerde Farklı Bağlanma Tarzlarının Umut, Benlik Saygısı, Öz-Şefkat, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk ile İlişkisi” başlıklı çalışma aşağıdaki jüri tarafından 24/09/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oyçokluğu ile Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri

İmza

Danışman : Doç. Dr. Ertuğrul ŞAHİN

.....

Üye : Prof. Dr. Nursel TOPKAYA

.....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ümre KAYNAK

.....

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım. .../.../.....

.....

Doç. Dr. Hasan YERKAZAN

Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN SAYFASI

Tezimin içerdiki yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin ortaya çıkması durumunda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

24/09/2024

Fahrettin ÇETİN

İmza

ÖZET

YETİŞKİN BİREYLERDE FARKLI BAĞLANMA TARZLARININ UMUT, BENLİK SAYGISI, ÖZ-ŞEFKAT, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Fahrettin ÇETİN

Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans, Eylül/2024

Danışman: Doç. Dr. Ertuğrul ŞAHİN

Bağlanma, bireylerin kendini güvende hissetme ihtiyacını karşılayan ve yaşam boyu sürdürmesini sağlayan fiziksel ve duygusal yakınlık olarak bilinmektedir. Bowlby'nin bebeklik ve erken çocukluk dönemindeki bireyler üzerinde yapmış olduğu gözlemler sonucunda bağlanma stillerini ortaya çıkarmıştır. Bağlanma stilleri hakkında pek çok çalışma yapılmıştır ve bunlardan birisi de Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modelidir. Dörtlü Bağlanma Modeline göre yetişkin bireylerin bağlanma stilleri kendilik ve diğer insanlar hakkındaki algıları sonucunda güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma olarak 4 kategoride değerlendirilmektedir. Bu çalışmada yetişkin bireylerdeki farklı bağlanma tarzlarının umut, benlik saygısı, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutlulukla olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışmada belirtilmiş olan amaçlar doğrultusunda nicel araştırma yöntemi ve ilişkisel modelin kullanılması tercih edilmiştir. Çalışmanın örneklemini 18 ve 60 yaş arasında, yaş ortalaması 28.42 (s.s. = 8.79) olan 243 (erkek = 77, kadın = 166) yetişkin birey oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan bu bireylere uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Bu çalışmada yetişkin bireylerin bağlanma tarzlarını belirlemek için İlişki Ölçekleri Anketi ve İlişkiler Ölçeği; umut düzeylerini belirlemek için Sürekli Umut Ölçeği; benlik saygılarını ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; öz-şefkat düzeylerini belirlemek için Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu; psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek için Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların benlik saygısı, psikolojik sağlamlık, umut, mutluluk ve öz şefkat puanlarıyla güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma tarzları puanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma tarzları puanlarının sırasıyla benlik saygısı, psikolojik sağlamlık, umut, mutluluk ve öz şefkat düzeylerini yordama gücünü ve hangi bağlanma tarzlarının bu

değişkenlerin yordayıcıları olduğunu belirleyebilmek amacıyla ise çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada gerçekleştirilen analizler sonucunda güvenli bağlanma stilinin bahsedilen tüm değişkenlerin pozitif anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda güvenli bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin benlik saygısı, psikolojik sağlamlık, umut, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer bağlanma stilleri ile değişkenler arasında farklı ilişkisel sonuçlara ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: bağlanma stilleri, benlik saygısı, psikolojik sağlamlık, mutluluk, umut, öz-şefkat



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP WITH HOPE, SELF-ESTEEM, SELF-COMPASSION, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, AND HAPPINESS IN DIFFERENT ATTACHMENT STYLES IN ADULT INDIVIDUALS

Fahrettin ÇETİN

Amasya University, Institute of Social Science

Educational Sciences, M.A., September/2024

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ertuğrul ŞAHİN

Attachment is known as physical and emotional closeness that meets individuals' need to feel safe and ensures its continuity throughout life. Bowlby revealed attachment styles as a result of his observations on individuals in infancy and early childhood. Many studies have been conducted on attachment styles and one of these is the Quadruple Attachment Model of Bartholomew and Horowitz. According to the Quadruple Attachment Model, the attachment styles of adults are evaluated in 4 categories as secure, preoccupied, dismissive and fearful attachment as a result of their perceptions of self and other people. This study aims to examine the relationship between different attachment styles in adults and hope, self-esteem, self-compassion, psychological resilience and happiness. In line with the stated objectives in this study, the use of quantitative research method and relational model was preferred. The sample of the study consists of 243 (male = 77, female = 166) adult individuals between the ages of 18 and 60 with an average age of 28.42 (s.d. = 8.79). The individuals constituting the sample group of the study were reached through the convenience sampling method. In this study, the Relationship Scales Questionnaire and the Relationship Scale were used to determine the attachment styles of adult individuals; the Trait Hope Scale to determine their hope levels; the Rosenberg Self-Esteem Scale to measure their self-esteem; the Self-Compassion Scale Short Form to determine their self-compassion levels; the Brief Psychological Resilience Scale to determine their psychological resilience levels, and the Subjective Happiness Scale to determine their happiness levels. In this study, Pearson correlation analysis was performed to evaluate the relationship between the participants' self-esteem, psychological resilience, hope, happiness, and self-compassion scores and the secure, preoccupied, dismissing, and fearful attachment style scores. Multiple linear regression analysis was performed to determine the predictive power of secure, preoccupied, dismissing, and fearful attachment style scores on self-esteem, psychological resilience, hope, happiness,

and self-compassion levels, respectively, and which attachment styles were predictors of these variables. As a result of the analyses conducted in the study, it was concluded that secure attachment style was a positive significant predictor of all the variables mentioned. In this sense, it was determined that the self-esteem, psychological resilience, hope, happiness and self-compassion levels of adults with secure attachment style were high. Different relational results were reached between other attachment styles and variables. These findings were discussed in the light of the literature.

Key Words: attachment styles, self-esteem, psychological resilience, happiness, hope, self-compassion



ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimimin başlangıcından son aşamasına kadar her daim kılavuz ve rehber olan; akademik anlamda pek çok şey öğrendiğim Sayın Danışmanım Doç. Dr. Ertuğrul ŞAHİN'e çok teşekkür ediyorum. Süreç boyunca vermiş olduğu destek için kendisine minnettarım.

Verdikleri kıymetli bilgiler ve dönütlerle çalışmama katkı sağlayan Sayın Prof. Dr. Nursel TOPKAYA'ya ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ümre KAYNAK'a teşekkür ediyorum.

Şu anda bulunduğum kişi olmamı sağlayan, varlığıyla güç bulduğum rol modelim, kader ortağım ve kardeşi olmaktan gurur duyduğum ağabeyim Hüseyin ÇETİN ve değerli eşi Aynur ÇETİN ablam iyi ki varsınız.

Bana her zaman çok güvenen, aldığım her karara saygı duyan, bugünlere gelmemi sağlayan ve her zaman ilgileriyle desteklerini yanımda hissettiğim annem Havvana ÇETİN'e ve babam Tekin ÇETİN'e teşekkür ediyorum.

Çalışmama gönüllü bir şekilde katılıp, vakit ayıran tüm katılımcılara teşekkür ederim. Sunmuş oldukları destek benim için çok kıymetliydi.

Fahrettin ÇETİN

24/09/2024

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN SAYFASI	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLOLAR DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problem Durumu	9
1.2. Araştırmanın Önemi	9
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	11
1.4. Araştırmanın Varsayımları	11
1.5. Tanımlar	12

II. BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	13
2.1. Bağlanma	13
2.1.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı	14
2.1.2. Ainsworth'ün Bağlanma Kuramı	16
2.1.3. Hazan ve Shaver'in Bağlanma Kuramı.....	18
2.1.4. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli	20
2.1.4.1. Güvenli Bağlanma	21
2.1.4.2. Saplantılı Bağlanma.....	22
2.1.4.3. Korkulu Bağlanma.....	22

2.1.4.4. Kayıtsız Bağlanma.....	23
2.2. Umut.....	23
2.2.1. Stotland'ın Umut Teorisi	24
2.2.2. Synder'in Umut Teorisi	25
2.3. Benlik Saygısı.....	27
2.3.1. William James'in Kimlik Teorisi.....	29
2.4. Öz-şefkat.....	30
2.5. Psikolojik Sağlamlık.....	31
2.6. Mutluluk	33
2.7. İlgili Araştırmalar	35
2.7.1. Bağlanma Stilleri ve Umut Araştırmaları	35
2.7.2. Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Araştırmaları	36
2.7.3. Bağlanma Stilleri ve Öz-Şefkat Araştırmaları	36
2.7.4. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Araştırmaları	37
2.7.5. Bağlanma Stilleri ve Mutluluk Araştırmaları	38

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	40
3.1. Araştırma Modeli.....	40
3.2. Çalışma Grubu.....	40
3.3. Veri Toplama Araçları.....	41
3.3.1. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	41
3.3.2. İlişkiler Ölçeği (İÖ).....	41
3.3.3. Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ).....	42
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	42
3.3.5. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ - K).....	43
3.3.6. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	43
3.3.7. Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ)	44

3.3.8. Kişisel Bilgi Formu (KBF)	45
3.4. Verilerin Analizi	45

IV. BÖLÜM

4. BULGULAR	47
4.1. Benlik Saygısı Düzeyine İlişkin Bulgular	47
4.2. Psikolojik Sağlamlık Düzeyine İlişkin Bulgular	48
4.3. Umut Düzeyine İlişkin Bulgular	50
4.4. Mutluluk Düzeyine İlişkin Bulgular	51
4.5. Öz Şefkat Düzeyine İlişkin Bulgular	52

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA	54
5.1. Bağlanma Stilleriyle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	54
5.2. Bağlanma Stilleriyle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	55
5.3. Bağlanma Stilleriyle Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	57
5.4. Bağlanma Stilleriyle Mutluluk Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	58
5.5. Bağlanma Stilleriyle Öz-Şefkat Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	59

VI. BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER	61
KAYNAKÇA	63
EKLER	80
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	81
Ek 2. İlişki Ölçekleri Anketi	82
Ek 3. İlişkiler Ölçeği	83

Ek 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	84
Ek 5. Sürekli Umut Ölçeği	85
Ek 6. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	86
Ek 7. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu	87
Ek 8. Mutluluk Ölçeği	88
Ek 9. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	89
Ek 10. Etik Kurul İzni	90
ÖZ GEÇMİŞ	91



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Bağlanma tarzlarının benlik saygısıyla ilişkisini gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları.	47
Tablo 2. Benlik saygısı değişim istatistikleri tablosu.	47
Tablo 3. Benlik saygısı çoklu regresyon analizi sonuçları.	48
Tablo 4. Bağlanma tarzlarının psikolojik sağlamlıkla ilişkisini gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları.	48
Tablo 5. Psikolojik sağlamlık değişim istatistikleri tablosu.	49
Tablo 6. Psikolojik sağlamlık çoklu regresyon analizi sonuçları.	49
Tablo 7. Bağlanma tarzlarının umutla ilişkisini gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları.	50
Tablo 8. Umut değişim istatistikleri tablosu.	50
Tablo 9. Umut çoklu regresyon analizi sonuçları.	50
Tablo 10. Bağlanma tarzlarının mutlulukla ilişkisini gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları.	51
Tablo 11. Mutluluk değişim istatistikleri tablosu.	51
Tablo 12. Mutluluk çoklu regresyon analizi sonuçları.	52
Tablo 13. Bağlanma tarzlarının öz şefkatle ilişkisini gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları.	52
Tablo 14. Öz şefkat değişim istatistikleri tablosu.	53
Tablo 15. Öz şefkat çoklu regresyon analizi sonuçları.	53

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli	21
---------------------------------------	----



KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltmalar	Açıklama
SPSS	Statical Package for the Social Sciences
İÖA	İlişki Ölçekleri Anketi
İÖ	İlişkiler Ölçeği
SUÖ	Sürekli Umut Ölçeği
RBSÖ	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
ÖŞÖ-K	Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu
KPSÖ	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
ÖMÖ	Öznel Mutluluk Ölçeği
KBF	Kişisel Bilgi Formu
OECD	Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü
BM	Birleşmiş Milletler
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TDK	Türkiye Dil Kurumu

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ

İnsanlar doğduğu andan itibaren sosyal ilişki bağları kurma eğilimi ile dünyaya gelmektedirler. Sosyal ilişki bağları insanın kendi türünün doğasını anlaması ve kendi doğasını diğer insanlara tanıtmayı kaçınılmaz kılmaktadır. Doğum anında anne ile başlayan ilişki kıvılcımı ilerleyen yıllarda genişleyerek diğer insanların da bireyin hayatına dâhil olmasıyla ilişki ağı haline gelmektedir.

Bowlby (1959), başlangıçta bir bebeğin birbirinden bağımsız ve içgüdüsel olarak gerçekleşen “emme, yapışma, takip etme, gülümseme ve ağlama” gibi davranışsal tepkilerinin bebeği anneye bağladığını ve aynı zamanda bebeğin bu davranışları ile birlikte annenin de bebekle bağ oluşturmaya kolaylaştırdığını ifade etmektedir.

Ainsworth de (1989), bebeğin dünyaya geldiği anda annesine karşı yakınlık kurmasını sağlayan davranış repertuarına sahip olduğunu söylemektedir. Annenin bebeğe bakım vermesini sağlayan ağlamak gibi sinyal gönderen davranışlar ilk başlarda bebeğin çevresindeki diğer insanları da kapsarken bir süre sonra bebek için yalnızca belirgin bir kişiyi hedef almaktadır. Bebek annesini tanıdıktan sonra davranışlarını seçici bir şekilde ona yönlendirmektedir. Bowlby bu durumu “bağlanma davranışı” olarak adlandırmaktadır.

Bowlby’e göre (1982), bağlanma davranışı “bireyin diğer insanlara karşı hissettiği yakınlık hissi” dir. Ainsworth ise (1969), bağlanma davranışının geçici ilişkileri açıklamak için kullanılamayacağını belirterek bireyin yaşamındaki kalıcılığına vurgu yapmaktadır. Bağlanma davranışı farklı durumlarda pek çok kişiye karşı gösterilse de hissedilen yakınlık genellikle seçicidir ve belirli kişilere yöneliktir. Bowlby, bağlanma davranışının en yoğun şekilde bebeklik döneminde görüldüğünü ve bundan dolayı da bebekle anne arasındaki ilişkinin hayattaki en kalıcı bağlanma davranışlarından birisi olduğunu belirtmektedir.

Ainsworth’e göre bağlanma davranışının asıl belirleyicisi bebeklerin beklentileridir. Bağlandığı bireye karşı “*Bağıma güvenebilir miyim? İhtiyacım olduğunda ulaşılabilir ve duyarlı olacak mı?*” sorularını zihninde taşıyan bebek bu sorulara “*evet, hayır ve belki*” seçeneklerinden birini seçerek bağlanma davranışının şeklini oluşturmaktadır. Ainsworth ve arkadaşları buradan yola çıkarak bebeklerin annelerine olan bağlanma davranışlarını gözlemleyerek aralarındaki benzerlikleri fark etmişlerdir. Daha sonrasında bağlanma stilleri olarak adlandıracakları bu kurama göre bebekler üç tip bağlanma tipi sergilemektedir. Bunlar “güvenli bağlanan, kaygılı / kararsız bağlanan ve kaçınan bağlanan” dır (Ainsworth, 1978;

Akt: Hazan ve Shaver, 1994).

Güvenli bağlanan çocuklar, bağlandıkları kişiye ihtiyaç duyduklarında bu kişinin yanında olacaklarına dair beklenti içerisinde bulunmaktadır. Güvenli bağlanan çocuklar bakıcılarından ayrı kaldıkları süre boyunca sakinler ve bakım veren kişi döndüğünde memnun olurlar. Bağlanan kişiye güvenilmektedir. Kararsız bağlanma yaşayan çocuklar bağlandıkları yetişkinlerin ihtiyaçlarını zamanında yerine getirmemesi veya tamamen duyarsız olmaları nedeniyle akıl karmaşası yaşamaktadır. Bu çocuklarda bakıcılara karşı kararsız davranışlar gözlemlenirken genellikle kaygının hâkim olduğu görülmektedir. Son bağlanma stili olan kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar bebeklik dönemlerinde bağlandıkları yetişkinlerle yakınlık kurmak istedikleri her an reddedilmektedir. (Bowlby, 1988; Akt. Hamarta, 2004). Ainsworth (1989), bebeklikte oluşturulmuş olan bağlanma stillerinin bireyin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerine de yansıtacağını düşünmektedir. Bağlanma, bireyin hayatında anne ile başlayıp sonraları diğer insanlara genelleştirilmektedir (Ainsworth, 1969).

Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby ve Ainsworth'ün çalışmalarından yola çıkarak yetişkinlik döneminde bağlanma stillerini incelemişlerdir. Çalışmalarını “dörtlü bağlanma modeli” olarak adlandırmışlardır. Bu model, ilişkilerde bireyin kendilik imajının ve karşısındaki kişi hakkındaki fikirlerinin olumlu oluşuna veya olumsuzluğuna odaklanmaktadır. Eğer birey kendisinin değerli olduğunu düşünüyor ve diğer insanlar hakkında da olumlu fikirlere sahipse güvenli bir şekilde bağlanmaktadır.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde olumlu benlik saygısının yanı sıra çevrelerine karşı da duyarlı olma hali görülmektedir. Birey değer görmeye layık olmadığını düşünüp diğer insanlara kendini kabul ettirme çabası içerisindeyse saplantılı bağlanma stiline sahiptir. Bu stile sahip kişilerde özsaygı sadece diğer insanların onayı alındığı sürece devam etmektedir. Bir başka bağlanma stili olan korkulu bağlanma stiline birey diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmanın olumsuz bir etkisi olacağı beklentisindedir. İnsanların güvenilmez olduğu düşüncesinin yanı sıra bireyin kendisi hakkında da olumsuz yargıları vardır. Bu bireylerde çevresindekilerden uzaklaşarak reddedilme tehlikesinden korunma düşüncesi hâkimdir. Modelin son bağlanma stili olan kayıtsız bağlanma stiline birey kendisinin sevgi ve değer görmeye layık olduğunu düşünmektedir. Kendilik algısı pozitif ancak diğer insanlara karşı güvensizlik durumu yaşanmaktadır. Kendisi hakkındaki pozitif düşünceler diğerlerine karşı takındığı negatif eğilimlerle birleşmektedir. Yakın ilişkilerden kaçınarak kendilerini hayal kırıklıklarına karşı koruyan kayıtsız bağlanan bireyler yaşam merkezlerine bağımsız olmayı almaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 19991).

Yetişkin bağlanma stilleri ve bunun günlük yaşama olan etkileri hakkında yapılan çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır. Bağlanma stillerinin bir ilişkiyi başlatma, sürdürme ve sonlandırma durumuna olan etkisini inceleyen Hazan ve Shaver (1990), bebeklikten başlayan yakın ilişki kurma ve sevgi bağlarının yetişkinlikte de devam ettiğini ifade etmektedir. Bağlanma stillerinin yalnızca âşık olma halini değil çok daha geniş bir perspektifle sevmek gibi insanın en doğal tabiatının yansıması olan davranışların da açıklayıcısı olduğunu belirtmektedirler.

Sevgi gibi bireyi iyiye doğru yönelten ve motive eden bir başka duygu da umuttur. Umut, yarının iyi olacağına dair inancıdır insanın. Umut, arzulanan hedefe ulaşmak için uygun yöntemler keşfetme ve bu yöntemleri kullanmak için zihinsel olarak kendini motive etme konusunda algılanan yetenek hali olarak tanımlanmaktadır (Synder, 2002).

Umut neşeli bir şekilde akıl yürütebilme, bir duygu, bir karakter özelliği olarak görülmektedir. Aynı zamanda insan olmanın tabiatının ve hayallerin önemli bir parçasıdır (Sharma, 2019). Umut; amaç oluşturma, bu amaca ulaşmak için planlar yapma ve yüksek bir motivasyonla planları uygulamaya dair kapasitesini ifade eden bilişsel yapıdır (Irving ve ark., 1998). Umut bireyseldir ve geleceğe yöneliktir. Umut hem bir bilişsel bileşene (gerçekleşme olasılığı olan gelecekteki bir olayın beklentisi) hem de duygusal bir bileşene (umulan şeyin istendik, hoş olaylar veya istendik sonuçlar olması) sahiptir (Staats, 1987).

Depresyon içerisinde bulunan bireyler üzerinde yapılan çalışmada umutu tanımlamaları istenmiştir ve katılımcılar “ışık, hayatta kalma, iyileşme, geri dönüş, hedefler oluşturma” şeklinde tanımlamışlardır. Sonuç olarak depresyondaki kişilerde bile umut görülebileceği ve umutun depresyon karşısındaki iyileştirici gücü ortaya çıkmaktadır (Snyder, 2004). Aynı zamanda umut danışmanlık becerisidir. Danışmanlar terapilerde umudu işaret ederek unutulmuş veya fark edilmemiş olumlulukları fark ettirir. Bir nevi danışman danışanına umut aşılar, umudu hatırlatır ve umut kapasitesi artırır (Lopez ve ark., 2000).

Bebekler ihtiyaçlarını ve arzularını keşfettikçe yaşamlarındaki olaylar hakkında algılar geliştirmektedir. İhtiyaçlar, bunların karşılanmasını sağlayacak hedefleri meydana getirmektedir. Hedefler bu açıdan umudun temelini oluşturmaktadır. Bebek ihtiyaçlarının yerine getirilmesi noktasında engellerle karşılaşırse eğer olumsuz duyguları açığa çıkmaktadır fakat hedefleri başarılı bir şekilde yerine getirirse olumlu duygular üretme eğilimindedir. Özellikle bağlanılan rol modelin bebeğin ihtiyaçlarına vermiş olduğu tepki, bebeğe engeller karşısında hedeflerine ulaşmasını sağlayacak düşünceleri kazandırmaktadır. Bu bebekler veya çocuklar “yüksek umutlu” olarak adlandırılmaktadır. Yüksek umutlu çocukların olumsuzluklarla başa çıkma becerisine ve zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu

bilinmektedir. Çocuklar büyüdükçe yaşamsal deneyimleri değişmekte ve çoğalmaktadır. Yeni insanların varlığı, yaşamın getirdiği farklı roller (evlilik, iş hayatı, ebeveynlik vb.) bireyin yeni şemalar oluşturmaya neden olmaktadır. Yüksek umutlu yetişkinler hem kendileri hem de başkalarına ait olumlu şemalar yaratabilmektedir. Bu kişilerin kişilerarası ilişkileri güçlü olmakla birlikte başka bir insanla güçlü bağlar kurabildiği de bilinmektedir. Pozitif bakım veren bir ebeveyn yokluğu veya olumsuz şekilde kurulan bağ ilerleyen yıllar için olumlu umut gelişimini engellemektedir (Synder ve ark., 1997).

Çevreleriyle yakın ilişkiler kurmayan, sosyal etkileşim oluşturmayan bireyler insan doğasını olumsuz değerlendirmektedir ve kendi öz değerlerine ilişkin de olumsuz inanç taşıyabilmektedir. Bu nedenden ötürü düşük özsaygı diğer insanlar tarafından reddedilme beklentisini ortaya çıkartabileceği için ikili ilişkilerde herhangi bir bağlanmaya engel olmaktadır (Jones ve ark., 1981). Bireyin kendi benlik sistemine ait bilişsel ve duygusal öz değerlendirmeleri benlik saygısını meydana getirmektedir (Robins ve Trzesniewski, 2005).

Tafarodi ve Swann (1995), benlik saygısının “kendini beğenme” ve “öz yeterlilik” olarak iki parçadan oluştuğunu düşünmektedirler. Benlik saygısının ilk boyutu olan kendini beğenme narsist bir hali yansıtmamaktadır. Kastedilen anlamı kendimiz hakkındaki duygusal yargıyı ve toplumsal değeri onaylayıp onaylamadığımızı içermektedir. İkinci boyutu öz yeterlilik ise kişinin kendisini pek çok konuda yeterli kabul etmesi ve yaşamında etkin olduğu fikrini taşıması ile açıklanmaktadır. Kişi yüksek öz yeterliliğe sahipse kendi karakterinin değerli olduğunu düşünmektedir. Öz yeterlilik bireyin küçük veya büyük hedeflerini gerçekleştirmesinden kaynaklanmaktadır. Kendini beğenme ve öz yeterlilik yaşam için potansiyel bir güç kaynağıdır. İki bileşenin olumlu anlamdaki varlığı kişide yüksek benlik saygısını meydana getirmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip kişi, özsaygısının ve toplumsal değerinin yüksek olduğunu düşünmektedir.

Eğer kişinin olumsuz benlik imajı varsa, kendini beğenmiyor ve öz yeterliliğinin olmadığını düşünüyorsa benlik saygısı düşüktür. Bu kişiler kendilerini sürekli aşağılamakta ve değişmez bir şekilde olumsuz değerlendirmelere tabi tutmaktadır. Kendileri hakkında olumsuz ön yargıları vardır. Örneğin çevredeki insanlardan gelecek bir iltifatın içeriği algılanacak ancak yanlış yorumlanacaktır. Bu iltifat, sahip olunan benliğin kalıcı olarak görülen kusurlarına ve zayıflıklarına atfedilecektir (Fennell, 1997). Bu nedenden dolayı düşük benlik saygısı ikili ilişkilerde bağlanmayı yıpratıcı bir etkiye sahiptir.

Bartholomew ve Horowitz (1991), dörtlü bağlanma modeli ismini verdikleri kuramlarında bireyin benlik saygısı hakkındaki algılarının diğer insanlarla olan bağlanma stilleri hakkında belirleyici olduğunu söylemişlerdir.

Benlik saygısı hakkında araştırma yapan bazı kuramcılar ve psikologlar “öz saygı, öz yeterlilik, kendini beğenme, kişisel karakter” gibi kavramların yanı sıra benlik saygısıyla ilişkili olan bir başka kavram “öz-şefkat” üzerine de odaklanmışlardır. Öz-şefkat “bireyin kendisine olan merhameti” olarak nitelendirilmektedir. Merhamet kavramı başka insanların acılarını anlamayı, diğer insanların acılarının farkında olmayı ve bu acıdan kaçmak yerine mevcut acıyı hafifletme isteğini ifade etmektedir (Wispe, 1991; Akt., Neff, 2003a).

Aynı zamanda başarısızlıklara ve hatalara karşı yargılayıcı olmadan hoşgörü gösterebilmeyi de barındırmaktadır. Bu nedenle öz-şefkat, bireyin kendi üzüntüsünün farkında olmasını, yaşamış olduğu olumsuz duygulardan kaçmamasını; bu olumsuz duygu durumla mücadele ederek, kendisine karşı nazik bir şekilde davranarak iyileşme isteğini içermektedir. Öz-şefkat sahibi bireyler kendi başarısızlıklarına ve hatalarına hoşgörü ile yaklaşmaktadır. Bu durum hayatımızdaki küçük deneyimlerin dışarısına çıkarak yaşamış olduğumuz dünyanın bütünleştirici bir parçası olma durumunu meydana getirmektedir. Öz-şefkat, kişinin kendi olumsuz deneyimlerinin nedeni olarak insanın doğasından kaynaklandığını ve kişinin kendisinininkiler de dâhil olmak üzere başarısızlıkların affedilmesi gerektiğini, tüm insanların şefkat ve merhamet görmeye layık olduğunu kabul etmeyi içermektedir. Öz-şefkat yaşam karşısında pasif kalmayı veya hataya yatkın olmayı tetiklememektedir. Tam aksine başkaları tarafından kınanma korkusu olmadan ve kişi kendisini yargılamadan içerisinde bulunduğu durumu net bir şekilde görerek duygusal açıdan koruma oluşturur ve hatalı düşüncelerini, olumsuz hislerini ve yanlış davranış kalıplarını keşfeder (Neff, 2003b).

Öz-şefkatin oluşumu yaşamın ilk yıllarında ebeveynlerle kurulan bağdan etkilenmektedir. Bebeğin ihtiyaçlarına hassas ve duyarlı davranan, stres zamanlarında çözüm odaklı davranan ve sıkıntıları hafifleten ebeveynlerin çocukları öz-şefkat sahibidir. Ancak güvenli bağlanma gerçekleştirmemiş bireylerin yetişkinlikte öz eleştiri ve yıkıcı bir tutumu tercih ettikleri görülmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Güvenli bağlanma bireyde kendini sakinleştirebilme yeteneklerini geliştirir ve bireyin öz-şefkat kapasitesini artırır (Pepping ve ark., 2014).

Tüm insanların şefkat ve merhamet görmeye layık olduğunu bilerek yaşamak birbiriyle uyum içerisinde olan insanların varlığına olanak sağlayacaktır. Birbirlerinin hatalarını görmezden gelen, insanlığın doğası gereği hata yapabileceğini benimseyen bireyler çevrelerindeki insanlara yüksek sosyal destek verebilmektedir. Yüksek sosyal destek, risk faktörlerine karşı önemli bir koruyucu faktördür. Düşük sosyal destek ise risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Bireyin psikolojik iyi oluşunu ve uyumunu tehdit eden risk

faktörlerine karşı sergilemiş olduğu çabanın uyumlu ve başarılı sonuçlar vermesi “psikolojik sağlamlığı” tanımlamaktadır (Fraser, 1999). Psikolojik sağlamlığın ağır düzeyden basit düzeye pek çok psikolojik rahatsızlık için önleyici nitelikte olduğu yapılan çalışmalarla desteklenmiştir (Luthar ve ark., 2000).

Jacelon (1997), psikolojik sağlamlığı açıklarken hayatta deneyimlenen zorlu olayların, olumsuz faktörlerin üstesinden gelebilmek ve yeni yaşam biçimine uyum sağlayabilmek olduğunu söylemektedir. Olumsuz yaşam deneyimlerinin hazırlayıcısı olarak risk faktörlerinden bahsedilmektedir. Araştırmacılar psikolojik sağlamlıktan bahsedilmek için risk faktörlerinin varlığının zorunluluğunu vurgulamaktadır. Bireye psikolojik sağlamlığa sahip diyebilmek için risk faktörlerini yaşamında bulundurmalı ve olumsuz yaşam deneyimleri sonrası yaşamına uyum sağladığı gözlemlenmelidir (Masten ve ark., 1990).

Risk faktörleri, gelecekte olumsuzlukla sonuçlanacak bir durumun gerçekleşme olasılığını arttıran değişkenler olarak açıklanabilmektedir. Kişinin psikolojik iyi oluşunu tehdit eden risk faktörleri “sosyoekonomik düşüklük, psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar, akademik başarısızlık, bireysel-toplumsal-küresel travmatik anılar, bağımlılık yapan maddeler, olumsuz ebeveyn tutumları, erken gebelik, davranış problemleri, olumsuz mizaç özellikleri, asosyallik vb.” olarak bilinmektedir. Gelecek için olumsuzluk teşkil edebilecek durumların gerçekleşme ihtimaline karşı bireyi koruyan, tehlikelerin gerçekleşmesini önleyen faktörler ise risk faktörlerin karşı kutbunda yer alan koruyucu faktörleri ifade etmektedir. Bunlar “iyi bir sosyoekonomik durum, kuvvetli etnik bağlar, toplumsal aidiyet, sosyal destek, güçlü karakter ve mizaç özellikleri, olumlu ebeveyn tutumları, sportif faaliyetler, sağlıklı yaşam, akademik başarı, nitelikli eğitim vb.” olarak örneklendirilmektedir (Durlak,1998).

Aynı zamanda yapılan bazı çalışmalarda koruyucu faktörler arasında genetik yapının altı çizilmektedir. Bireyde var olan biyolojik yapının strese karşı verilen tepkilerin belirleyicisi olabileceği sonucuna ulaşılmaktadır. Doğuştan gelen genetik özellikler ile koruyucu ve destekleyici sosyal çevre arasındaki ilişkinin psikolojik sağlamlığın belirleyicisidir (Luthar ve ark., 2000).

Toplumsal aidiyet, sosyal destek gibi değişkenler kişilerarası olumlu ve güçlü bağların var olmasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle güvenli bağlanma, koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir ve birçok olumlu kişilik özelliği ile bağlantılıdır (Eagle, 1995). Bağlanma, psikolojik sağlamlığı oluşturmaktadır ve kişinin hem kendi bireysel hayatını hem de çevresindeki insanların kendi hayatı üzerine olan etkisini denetim altında tutmasının belirleyicisi olmaktadır. Aynı zamanda bireyin yeni yaşam tecrübeleri için meydan okumasını sağlamaktadır (Kosaka, 1996; Akt., Terzi, 2008).

Kurulan olumlu bağ ve olumlu ebeveyn tutumları bireyin yaşamış olduğu olumsuzlukları yumuşatabilmesini ve olumsuzluklar karşısında güçlü kalabilmesini kolaylaştırmaktadır (Masten ve ark., 1999). Bu anlamda ebeveynle çocuk arasındaki güvenli bağ pozitif geleceğe dair inançları pekiştirmektedir ve önemli bir koruyucu faktördür (Easterbrooks ve ark., 1993).

Sosyal desteğin, güvenli ve güçlü ikili bağların bireye hem fiziksel hem de psikolojik anlamda olumlu katkı yaptığı bilinmektedir. Strese karşı koruyucu olmalarının yanı sıra kişinin yaşamsal doyumunu, psikolojik iyi oluş halini yükseltmektedir. Aynı zamanda mutluluk haline de olumlu bir etkisi vardır (DeVries, 2007). Aksine sosyal ilişkileri zayıf kişilerin genellikle mutsuz insanlar olduğu görülmektedir (Diener, 2002).

Mutluluk insanların yaşamlarını değerlendirme biçimleridir (Kaur ve Kaur, 2018). Mutluluk genel bir ruh halidir. Bireyin yaşamını geniş bir perspektifle göz önünde bulundurarak hoşlanıtı derecesini ve memnuniyet düzeyini değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Nesnel bir açıklama yapılamayacağından ve bireyin kendi yaşamına ait öznel yargılardan oluşacağından dolayı kesin bir kanıda bulunmak zordur (Veenhoven, 2008).

Mutluluğa olması gerektiğinden daha fazla önem atfeden insanlar, gerçekleşmesi zor standartlar belirler ve bu da aslında mutsuz olmalarına neden olan paradoksu ortaya çıkarır (Mauss ve ark., 2011). Mutluluk varılacak bir nokta değil, yolculuk halidir. Mutluluk bir süreçtir. Yaşam hedefleri belirlemek, sosyal etkileşimler oluşturmak ve ilgi çeken aktiviteler içerisinde bulunmak mutluluk hissini sürdürmek için önemlidir (Diener ve Oishi, 2005). Mutluluk bir bireye neyin anlam kattığı, amaçlarına hizmet ettiği ve iyi hissettirdiği ile alakalıdır (Lavazza, 2016).

Seligman (2002) mutluluğun denklemini genetik yatkınlığın, yaşam koşullarının ve bireysel kontrol altındaki faktörlerin toplamı olarak tanımlamaktadır (Akt., Schiffer ve Roberts, 2017). Lyubomirsky ve Ross (1999) gerçekten mutlu olan insanlarla mutluymuş gibi davranan insanlar arasındaki farkın altını çizmektedir. Mutluymuş gibi davranan insanlarda yaşamın doğallığı görülmezken mutlu insanlar ellerindeki limonları limonataya çevirebilen kişilerdir.

Genellikle mutluluk iki şekilde açıklanmaktadır. Birincisi, genellikle sevinç gibi olumlu duygu durumlardan birisidir. İkincisi ise bireyin hayatının bir kısmından veya bir parçasından tatmin olmasıdır (Lu ve Shih, 1997). Mutluluğun dört olası bileşeni bulunmaktadır. Bunlar; olumlu duyguların varlığı, yaşamdan alınan doyum, olumsuz duygularla psikolojik rahatsızlıkların azlığı veya hiç bulunmaması ve varoluşsal anlamın

keşfidir (Ryff, 1989). Bu nedenle mutluluk; cesaret, cömertlik, adil olma, dostluk gibi içerisinde ahlaki unsurları barındıran pozitif bir karakterle özdeşleştirilmektedir (Lavazza, 2016). Mutlu kişiler; genç, fizyolojik ve psikolojik açıdan sağlıklı, iyi eğitim almış ve kaliteli yaşayan, dışa dönük, öz saygısı yüksek, gerçekçi hayallere sahip ve yüksek zeka seviyesine sahip kişilerdir (Wilson, 1967; Akt., Diener ve ark., 1999).

Mutluluk bireyin ilk tanıdığı duygulardan biridir. Çocukluk dönemi ebeveynle kurulan güvenli bağın mutluluk duygusunun oluşmasında ve gelişimini sağlıklı açıdan sürdürebilmesinde önem arz etmektedir. Çocukluk döneminin sağlıklı şekilde tamamlanıp yetişkinlikte de devam ettirilebilmesi için mutlu yaşantılar deneyimlenmelidir. Ebeveynleri tarafından istekleri karşılanan, güvenli bağlanan çocukların yetişkinlikte de yaşamlarını sağlıklı şekilde sürdürmektedirler (Ateş, 2021; Akt., Eryılmaz, 2023). Özellikle güvenli bağlanan bireylerin duygu yelpazeleri daha renklidir. Mutluluk da bu renklerden biridir.

Yukarıdaki açıklamalar bahsedilen değişkenlerin birbirleriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Bağlanma stillerinin; umut, benlik saygısı, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk değişkenlerinin kapsayıcısı olduğu düşünülmektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde bağlanma stilleri ile umut, benlik saygısı, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen geniş çaplı bir çalışma bulunmamaktadır. Genellikle ülkemizde yapılan çalışmalarda bağlanma stillerinin depresyon, anksiyete, olumsuz ebeveyn tutumları vb. negatif değişkenlerle olan ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Bu çalışma ile yetişkinlerde bağlanma stillerinin yukarıdaki değişkenlerle olan ilişkisi incelenerek ulusal alanyazındaki eksikliğin giderilmesi amaçlanmaktadır. Bu nedenden dolayı çalışmanın alana ve bilime önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Belirtilenler doğrultusunda bu çalışmanın temel amacı yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ile umut, benlik saygısı, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada test edilen hipotezler aşağıdaki gibidir:

1. Yetişkin bireylerin dörtlü bağlanma tarzları (güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma) umut ile ilişkilidir.
2. Yetişkin bireylerin dörtlü bağlanma tarzları (güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma) benlik saygısı ile ilişkilidir.
3. Yetişkin bireylerin dörtlü bağlanma tarzları (güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma) öz-şefkat ile ilişkilidir.
4. Yetişkin bireylerin dörtlü bağlanma tarzları (güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma) psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir.

5. Yetişkin bireylerin dörtlü bağlanma tarzları (güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma) mutluluk ile ilişkilidir.

1.1. Araştırmanın Problem Durumu

Yetişkin bireylerde farklı bağlanma tarzları umut, benlik saygısı, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk ile ilişkili midir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Sağlık bireyin yaşamış olduğu hayatı sürdürebilmesindeki ve yaşam kalitesini yükseltmesindeki en önemli etkidir. WHO (1998), sağlığı yalnızca hastalık ve sakatlıktan muaf olmak değil aynı zamanda fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan da iyi olma hali olarak tanımlamaktadır. TDK ise sağlığı “bir bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan tam bir iyilik halinde olması, vücut esnekliği; keyif ve sıhhat” şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanımlarda görülmektedir ki ruh sağlığı genel sağlık bütünlüğünün koparılmaz bir parçasıdır. Bu anlamda bireysel ve toplumsal sağlık hakkında yapılan çalışmalar sadece beden sınırlı olmamalı ruh sağlığını da kapsamalıdır. Bu görüş alandaki kuramcılar ve araştırmacılar tarafından da kabul edilip; ruh sağlığının önemli bir koruyucusu olarak “pozitif psikoloji” kavramını ortaya çıkarmıştır.

Seligman (1998), pozitif psikolojiyi bireyde var olan zayıflıklar kadar güçlü yönlerine, kırılabilirliği kadar dayanıklılığına, psikolojik rahatsızlıkların tedavisi kadar ruh sağlığının geliştirilmesine odaklanmak olarak açıklamaktadır (Akt., Peterson, 2000). Pozitif psikolojide bireylerin normal dışı davranışları ve ruh hastalıkları yani yaşamlarındaki olumsuzluklar yerine güçlü yönlerine ve yeteneklerine kısacası olumluya odaklanılmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Yani pozitif psikoloji hayattaki en kötü şeyleri onarmaktan daha çok pozitif niteliklere doğru bir değişimi hedeflemektedir.

Myers (2000), insanların büyük bir çoğunluğunun yaşam memnuniyetlerinin düşük olduğunu söylerken yaşamından memnuniyet duyduğunu söyleyen insanların bir bölümünün de sahte bir memnuniyet algısı içerisinde olduğunu belirtmektedir. Gerçekten memnun olduğu tespit edilen kişilerin nispeten memnun olduğunu ifade eden kişilerle kıyaslandığında sayıca çok az kaldığı anlaşılmıştır. Bu durumun nedeni genetik yatkınlıklar, stres, yaşamsal motivasyonun bulunmaması ve pasifize kalma ile ilişkilendirilmiştir. Yine de gerçekten yaşamlarından memnun olan insanların diğer bireyler gibi yaşamın nesnel zorlukları ile sınıp bunu nasıl başardığı sorusu pozitif psikolojinin bireysel yaşamdaki kıymetli yeri ile

açıklanmıştır.

Ülkemizdeki araştırma verileri de yaşam memnuniyeti düşük insanların varlığını bize göstermektedir. TÜİK'in (2023) ülkemizdeki insanların mutluluk ve umut düzeylerini tespit ederek yaşam memnuniyetlerini belirledikleri araştırmada 18 - 65+ yaş aralığındaki yetişkin bireylerde kendisini mutsuz hisseden kişi sayısında yıllar içerisinde belirgin bir artış olduğu ve toplumun %10'undan fazlasının mutsuz hissettiği saptanmıştır. Yine toplumumuzdaki bireylerin yaklaşık %33'ünün gelecek için umutsuz olduğu belirlenmiştir.

OECD'nin (2020) daha iyi yaşam endekslerini belirlediği araştırmada toplamda 41 ülke arasında yaşam memnuniyeti düzeyinde Türkiye 41. sırada yer almıştır. Yaşam memnuniyeti konu başlığı altında mutluluk, öznel refah, olumlu deneyimlerin ve duyguların varlığı, olumsuz deneyimlerin ve duyguların kontrolü gibi unsurlar değerlendirilmiştir. Yaşama dair genel memnuniyetin ölçülebilmesi için bireylerden 0 ile 10 arasında bir ölçekte derecelendirme yapmaları istenmiştir. Türkiye'de yaşayan bireylerin ortalama olarak 4,9 puan verdiği ancak OECD ortalamasının 6,7 olduğu görülmüş ve Türkiye'nin ortalamanın altında kaldığı anlaşılmıştır. Aynı araştırmada sosyal ilişkiler değerlendirilmiş olup Türkiye'de ki insanların %85'inin ihtiyaç anında güvенеbilecekleri birini tanıdıklarına inandığı sonucuna ulaşılırken bu oranın OECD ortalamasında %91 olduğu ifade edilmiştir. OECD'nin (2021) 65 yaş üzerindeki kişilerde geleceğe ve yaşama dair beklentilerini araştırdıkları çalışmada Türkiye 18 ülke arasında kadınlarda 12, erkeklerdeyse 11 ülkenin gerisinde kalmıştır. Bu araştırmayla birlikte gelecek için umutlu olan birey sayısında Türkiye'nin diğer ülkelerden geride kaldığını göstermektedir. Aynı zamanda Türkiye, BM'nin (2024) Dünya Mutluluk Raporu verilerine göre 30 yaş ve üzeri bireylerde mutluluk sıralamasında 143 ülke arasında 101. sıradadır.

Buradan hareketle bireysel ve toplumsal psikolojik sağlık konusunda ülkemizin diğer ülkelere kıyasla alt sıralarda olduğu görülmektedir. OECD ve BM verileri değerlendirildiğinde sosyal ilişkilerdeki güvenli bağlanma stilinde, psikolojik sağlığı olumlu şekilde etkileyen mutluluk ve umut gibi pozitif duygu düzeylerinde dünya ülkeleri arasında son sıralarda yer almaktadır. Araştırma, merkezine pozitif psikolojinin “mutluluk, umut, benlik saygısı, öz-şefkat ve psikolojik sağlamlık” gibi bileşenlerini alarak psikolojik sağlık açısından bir politika belirlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bağlanma stilleri ile pozitif değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi; ikili ilişkilerdeki davranışlar hakkında çıkarımda bulunup bireyler için ihtiyaçların ve çözüm yollarının belirlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde bağlanma stillerinin çoğunlukla bebeklik dönemi odaklı olduğu fark edilmektedir. Ancak yetişkinlik dönemi birey yaşamının en uzun dönemini kapsamaktadır. Genellikle kırk yılın üzerine çıkan bu zaman aralığında insanlar olgunlaşmaya ve değişim göstermeye devam etmektedir (Çok, 1994). Erikson (1968), Psikososyal Gelişim adını verdiği kuramında altıncı ve yedinci evreyi yetişkinlere ayırmaktadır. Bu evreleri “yakınlık–yalıtılmışlık” ve “üretkenlik–durgunluk” olarak adlandırmaktadır. Erikson, bireyin çevresiyle etkileşime girmesi ile gelişiminin yaşam boyu devam edeceğinin altını çizmektedir.

Levinson (1986) ise yetişkin insan gelişimini incelediği Yaşam Yapısı kuramında yetişkinlik dönemini “ön, ilk, orta ve ileri yetişkinlik” olarak dörde ayırmaktadır. Her evrede kendine özgü sergilenmesi gereken roller olduğunu belirten kuramcı düşüncelerini “yaşam döngüsü” kavramıyla açıklamaktadır (Akt., Aktu, 2016). Bu nedenlerle yetişkinlik döneminin üzerinde araştırma yapılması gereken önemli bir gelişim dönemi olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bağlanma stilleri ile alakalı bu denli kapsayıcı bir çalışma olmadığı görülmektedir. Buradan hareketle araştırmanın literatüre katkı sağlaması amaçlanmaktadır. Tüm sebeplerden ötürü bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmada bağlanma stilleri, umut, benlik saygısı, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk öz bildirim tarzı ölçeklerle belirleneceği için araştırma sonuçları öz bildirim tarzı hataları (Örn; orta yol cevap verme, sosyal beğenilirlik) barındıracaktır.
2. Araştırmadaki yetişkin bireylerde bağlanma stilleri değişkenleri Bartholomew ve Horowitz’in oluşturduğu kuramsal modele göre incelenmiştir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın sayıltıları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin umut, benlik saygısı, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutlulukla arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik veri toplama araçlarını tarafsız ve içten bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5. Tanımlar

Bu araştırmada ele alınan kavramlara ilişkin tanımlar aşağıdadır.

Bağlanma: Bireylerin kendini güvende hissetme ihtiyacını karşılaması ve sürdürmesi için oluşturmuş olduğu fiziksel ve duygusal yakınlıktır (Collins ve Read, 1990).

Bağlanma Stilleri: Kişinin kendine veya başkalarına yönelik zihinsel algılarının pozitif veya negatif olma durumuna göre güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız olmak üzere dört boyuttan oluşan bir yapıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli Bağlanma Stili: Bireyin hem benliği hakkındaki algısının hem de diğerleri hakkındaki düşüncelerinin olumlu olduğu yetişkinlik dönemi bağlanma tarzıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Saplantılı Bağlanma Stili: Bireyin benliği hakkındaki algısının olumsuz olduğu ancak diğer insanlar hakkındaki düşüncelerinin olumlu olduğu yetişkinlik dönemi bağlanma tarzıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu Bağlanma Stili: Bireyin hem benliği hakkındaki algısının olumsuz olduğu hem de diğer insanlar hakkındaki düşüncelerinin olumsuz olduğu yetişkinlik dönemi bağlanma tarzıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kayıtsız Bağlanma Stili: Bireyin benliği hakkındaki algısının olumlu olduğu fakat diğer insanlar hakkındaki görüşlerinin olumsuz olduğu yetişkinlik dönemi bağlanma tarzıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Umut: Arzu edilen herhangi bir şey hakkında hissedilen beklentidir (Green, 1977).

Benlik Saygısı: Bireylerin kendileri hakkındaki olumlu ve olumsuz tutumdur (Rosenberg ve ark., 1995).

Öz-Şefkat: Başarısızlıkların, hataların, yanlışların, kusurların ve doğru olmayan her şeyin insanlığın bir parçası olduğunu bilerek bireyin kendisi de dâhil olmak üzere tüm insanların şefkata layık olduğunu bilmesidir (Neff, 2003a).

Psikolojik Sağlamlık: Yaşanan zorluklar karşısında çözüme ulaşmayı sağlayacak kişisel niteliklerin bütünüdür (Connor ve Davison, 2003).

Mutluluk: Dünyayı pembe gözlüklerle görebilme yeteneğidir. Yaşanan problemlerde, günlük sıkıcı olaylarda bile neşelenecek şeyler bulmaktır (Lyubomirsky, 2001).

II. BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Çalışmanın kuramsal çerçevesini oluşturan bu bölümde öncelikle araştırmanın bağımsız değişkeni olan bağlanma stillerinin tarihsel gelişimine ve kuramlarına yer verilmektedir. Ardından araştırmanın bağımlı değişkenleri olan umut, benlik saygısı, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk sırasıyla ele alınmaktadır. Araştırmanın kuramsal çerçevesi ile bahsedilen bilgilere yer verildikten sonraysa alanyazında bu konularla ilgili gerçekleştirilmiş çalışmalar aktarılmaktadır.

2.1. Bağlanma

İnsan biyolojik yatkınlığı sebebiyle çevresiyle etkileşim kuran sosyal bir canlıdır. Doğum öncesinde ve anında anne ile kurulan bağ bebeğin ilk sosyalleşme hareketidir ve yine bu bağ gelecekte insanlarla kurulacak etkileşimi etkilemektedir. Diğer canlılarda olduğu gibi insan da bebeklik döneminde içgüdüsel olarak bakım veren kişinin varlığını aramaktadır. Bakım veren kişi bebeğin içgüdüsel davranışlarını gözlemleyip anlamlandırarak ve hatta sezgisel olarak fark ederek bebekle etkileşim kurmaktadır. Yaşamın ilk yıllarını kapsayan bu etkileşim bakım veren kişi ile bebek arasında bir bağ kurulmasını sağlamaktadır. Bu bağ hem fizyolojik hem de psikolojik etkilere sahiptir. Bilişsel ve sosyo/duygusal gelişim için önemli olan ilk bağlanma ilerleyen dönemlerde bireyin sosyal ilişkilerini de etkilemektedir. Bu davranış bağlanma davranışı olarak adlandırılmaktadır (Maltese ve ark., 2017).

Bağlanma, bireyin önem atfettiği kişilerle oluşturduğu kalıcı ve derin duygusal bağlarla karakterize edilen, ikili ilişkileri sürdürmeye yarayan davranışlar olarak nitelendirilmektedir (Bowlby, 1969; Akt., Rice ve Mirzadeh, 2000). Duygusal bağ, bakıcının tebessüm etme, gülümseyerek iletişim kurma gibi davranışlarla bebek ile psikolojik birliktelik oluşturmasını sağlayan bağdır (Sroufe ve Waters, 1977). Bir başka tanımda bağlanma, bireylerin kendini güvende hissetme ihtiyacını karşılaması ve sürdürmesi için oluşturmuş olduğu fiziksel ve duygusal yakınlık olarak açıklanmaktadır (Collins ve Read, 1990).

Bebek doğduğunda kısıtlı bir şekilde yapabildiği hareket etme, beslenme ve varlığını tehdit eden olaylara karşı korunma davranışlarını yakınlık kurduğu bakım veren kişiyle aşmaktadır. Yani bağlanma aynı zamanda bir hayatta kalma içgüdüdür (Mikulincer ve ark., 2003). Bebeğin bağlandığı kişiyi temel gereksinimlerine kimin cevap verdiğini anlamasıyla

belirlediği düşünülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Bağlanma ile birlikte bakım veren kişi bebeği çevreden gelebilecek tehlikelere karşı korumaktadır. Aynı zamanda bebeğin çevreyi keşfedebilmesi için gerekli ortamı sağlamaktadır. Bağlanma ile birlikte bebek, bakım vereninin sayesinde dünyaya daha güvenli bir şekilde adapte olmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). Bebeklik döneminde ortaya çıkan bağlanmanın niteliği, bireyin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerinin de kalitesinin belirleyicisidir (Banse, 2004).

2.1.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Bowlby 1928 senesinde Cambridge Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra akademik eğitimini devam ettirmiş ve gelişim psikolojisi alanında çalışmalar yapmıştır. 1951 senesinde psikanalitik kuramın da etkisiyle çocuklarda özellikle yaşamın ilk 3 yılında anneden yoksun olma halinin yol açtığı problemlere odaklanmıştır (Bowlby, 1951; Akt., Hazan ve Shaver, 1994).

Psikanalitik kuram ideolojisini bebeklik ve erken çocukluk üzerinden oluştururken Bowlby annenin birey gelişimine olan etkisine odaklanılması gerektiğini düşünmekteydi. Psikanalitik kuramın “ego ve süper ego” kavramlarına yeni bir bakış açısı getirerek çocuk için annenin ego ve süper ego olduğunu belirtip bu düşüncelerini “*bebekler ihtiyaçlarını gerçekleştirme konusunda kısıtlı becerilere sahip olduğundan dolayı bu dönemde eylemleri kendisi için yerine getiren annesine bağımlıdır. Anne, ihtiyaçların yerine getirileceği yeri ve zamanı belirler. Bebeğin bazı içgüdüsel dürtülerini tatmin ederken bazılarını ihmal eder. Bu durum bebeğin egosu ve süper egosudur. Bebek büyüdükçe ego ve süper egosunun hâkimi olur.*” şeklinde açıklamaktadır. Bebeğin anne hakkındaki zihinsel modelleri ve bu sayede edindiği yaşantıların gelecekte kuracağı ilişkilerde ve beklentilerde önemli bir rol oynayacağı vurgulanmaktadır (Breterhorton, 1992).

Bowlby bu düşüncelerinden hareketle 2 aylık bebekleri gözlemleyerek “bağlanma davranışı” olarak adlandırdığı görüşlerini öne sürdü. Ona göre bağlanma davranışı için bebeğin bakıcıya yakın olmasını sağlayan bir takım davranışlar göstermesi gerekmektedir. Bebeğin hayatta kalmasını kolaylaştıran bu davranışları “emme, yapışma, takip etme, gülümseme ve ağlama” olarak açıklamaktadır (Akt., Hazan ve Shaver, 1994).

Sosyal öğrenme kuramının bağımlılık kavramı ile kendisinin oluşturmuş olduğu bağlanma davranışını birbirinden farklı olduğunu söylemektedir. Bağımlılığın insan yaşamında bir gerileme biçimi olduğunu düşünen Bowlby bağıllığı ise insanın bir doğası ve

hayatta kalma becerisi olarak açıklamaktadır. Bağımlılık daha çok fizikselken, bağılılığın duygusal yönünün ağırlığını vurgulamaktadır (Brehorton, 1992).

Bowlby'e (1982) göre bağlanma davranışının kendi içerisinde dinamikleri vardır. Bağımlılık ile bağlanma arasındaki temel farkı da bu dinamikler oluşturmaktadır. Bağlanma davranışının üç temel işlevi vardır. Bunlar “yakınlık arayışı, güvenli sığınak ve güvenli temel”dir. Yakınlık arayışı, bireyin bazı kişilere yakınlık hissetmesi ve bu yakınlığı sürdürerek sorun anında o kişi ile iletişime geçerek sorunlarla baş edebilmesidir. Güvenli sığınak ve güvenli temel; korku, hastalık, tedirginlik ve kaygı gibi problemlere karşı kişinin yakınlık hissettiği bakım vereninde bulacağı tesellidir. Bu teselli içerisinde sakinlik ve huzuru barındırmaktadır. Bahsedilen üç bileşenle birlikte güçlü, yoğun bir güvenlik duygusu gelişmektedir ve bu duygu ilişkinin devam etmesini sağlamaktadır.

Bowlby kreşte çocuklar üzerine yapmış olduğu çalışma ile ayrılıklara nasıl tepki verdiklerini gözlemlemiştir. Çocukların ayrılıklara olan tepkilerinin benzerliği dikkatini çekmiştir. İlk olarak protesto gerçekleşmektedir. Çocuklar ağlayarak, bağırarak, annesini veya bakıcısını arayarak ve çevreden gelen uyarıcılara direnç uygulayarak bulunduğu duruma karşı çıkmışlardır. Bu çabalarına karşılık bulamayan çocuk sürecin ikinci aşaması pasif kalma haline geçmektedir. Çocuklar birden ağlamayı ve bağırmayı durdurmakta, bakıcısını aramaktan vazgeçmektedir. Bu aşamada çocuklarda derin bir üzüntüyle bütünleşmiş umutsuzluk görülmektedir. Bu çocuklarda yetişkinlerdeki yas tutma davranışına benzer bir hal gözlemlenmektedir. Üçüncü ve son aşama duygusal ayrılmadır. Bu aşama bir kopuş noktası olarak düşünülmektedir (Akt., Hazan ve Shaver, 1994).

Çocuklarda ikinci bir dikkat çeken noktaysa kısa süreli ayrılıklarda bile uzun süre etkisinden kurtulamamalarıdır. Henüz protesto aşamasındayken bakıcıları ile bir araya gelen çocuklarda buluşma anında bile yoğun bir kaygı hali gözlemlenmiştir ve bakıcılarıyla fiziksel temas kurarak güvenlik ihtiyaçlarını karşılamak istemişlerdir. Bakım veren kişiyi tekrardan kaybetme korkusu çocuklarda öfke ve kaygıyı açığa çıkarmaktadır (Bowlby, 1982).

Pasif kalma halinden sonra bakıcıları ile tekrardan bir araya gelen çocuklarda bakıcıları ile temastan kaçınma eğilimi olduğu fark edildi. Ancak bir süre geçtikten sonra bakıcıları ile fiziksel temas kurarak rahatlama haline ulaştıkları görülmüştür. Son aşama olan duygusal ayrılmadan sonra bakıcıları ile bir araya gelen çocukların genellikle yeni bir bağlanma figürü aradıkları gözlemlenmiştir (Akt., Hazan ve Shaver, 1994). Duygusal ayrılma yaşayan çocuklarda ilerleyen yıllarda sahte bir benlik algısı ve narsisizm görülmektedir (Bowlby, 1982).

Bowlby'e (1982) göre bağlanma davranışı erken çocukluk döneminde belirgin bir şekilde görülmektedir. Önemli ve acil durumlarda ise yaşamın tamamında gözlemlenmektedir. Çünkü bağlanma davranışı birey için olumsuzluk anında hayatta kalma becerisinin yansıması olan koruyucu bir sigortadır. Sağlıklı bir gelişim için bebeğin annesiyle veya bakım veren kişiyle tatmin edici ve samimi bir ilişki kurmasının sürekliliğinin altını çizmektedir. Daha sonradan fikrini genişleterek bunun sosyal gelişim için bir gereklilik olduğunu belirtmiştir.

Olumsuz çocuk deneyimleri yaşamış ve sahici bir bağlanmadan mahrum kalmış bireyler için iki çeşit tehdit olduğunu belirtmiştir. İlki problemler karşısında savunmasız kalmaktır. Çünkü sığınılabilir güvenli liman ve temel bulunmamaktadır. İkincisi ise birincisi ile bağdaşık olarak kişilik bozukluklarının görülme ihtimalinin artmasıdır.

2.1.2. Ainsworth'ün Bağlanma Kuramı

Bowlby'nin 1950'li yılların sonunda bağlanma davranışını açıkladığı çalışmalarından birkaç yıl öncesinde Ainsworth yürümeye yeni başlayan çocukların süttten kesilmesi sırasındaki ayrılma tepkileri üzerine araştırmalar yürütmekteydi. Özellikle bu çalışmada anne ile çocuk arasında yakınlığı oluşturan sinyal tepkilerin ve davranışların istemli olarak gerçekleştiğini fark etmiştir (Breterhorton, 1992).

Bebek doğduğunda annesiyle yakınlık kurmasını sağlayacak davranış repertuarına sahiptir. Davranış repertuarı arasında en çok dikkat çeken ağlama davranışdır. Çünkü bebeğin ağlaması anneyi harekete geçiren bir sinyal, bir uyarıcıdır. Bir süre sonra bu davranış repertuarına “uzanma” ve “kavrama” dâhil olmaktadır. Bu tepkiler bebek ile bakım veren arasındaki yakınlığın korunmasını sağlamaktadır (Ainsworth, 1989).

Bowlby'nin bağlanma kuramı Ainsworth için ilham kaynağı olmuştur ve anne figürüne odaklanmasını sağlamıştır. Bağlanma sırasında iki tip anne olduğunu söylemiştir. Birincisi “bebeğin çevresine yollamış olduğu sinyal davranışları fark eden duyarlı anne”, diğeri ise “bebeğin davranışlarındaki incelikleri fark edemeyen anne” dir (Breterhorton, 1992).

Annenin çocuğuna olan yaklaşımı sonucunda çocuklarda üç tip bağlanma davranışı görülmektedir. “Yabancı Durum Testi” adı verilen çalışmada anneler ile çocuklar bir süreliğine ayrı bırakılmıştır. Anne 3 dakikalığına önceden hazırlanmış olan oyuncakların olduğu odadan çıkarılmıştır. Bu süre boyunca çocuğun göstermiş olduğu tepkiler video kaydına alınmıştır ve tekrardan bir araya gelindiğinde gösterilen tepkiler gözlemlenmiştir.

Birinci tip çocuklar “güvenli bir bağlanma” kalıbı geliştirmekte, annenin yokluğunda çok az ağlama davranışı gösterip anne yanına döndüğünde huzurlu bir şekilde dış dünyayı keşfetmektedir. Annenin yokluğunda ufak bir huzursuzluk hissetseler de anne döndükten sonra hızlıca sakinleşmektedir. Aynı zamanda annenin dışındaki diğer insanlarla da etkileşim kurmaktan çekinmemektedir. İkinci tip çocuklar güvensiz bir bağlanma kalıbı geliştirmekte, annenin kucağında bile yoğun bir ağlanma davranışı gösterip, dış dünyayı keşfetmek istememektedir. Bu çocuklarda anne dış dünyayı keşfetmesine yardımcı güvenli bir üs değildir. Anne ile ısrarcı bir fiziksel temas arayışı içerisinde olan bu çocuklar “güvensiz kaygılı/kararsız bağlanan” olarak adlandırılmaktadır. Son tip çocuklar ise henüz bağlanma davranışı geliştirmede için anneye herhangi bir anlamlı tepkide bulunmamaktadır. Anne ile ayrı kaldığı süre boyunca bu duruma ilgisiz kalan çocuk anne döndükten sonra ise etkileşim ve temas kurmaya çabalamamaktadır. Bu çocuklar “güvensiz kaçınan bağlanan” olarak isimlendirilmektedir. Güvenli bağlanan çocukların anneleri güvensiz bağlanan çocukların annelerine kıyasla çocuklarının ihtiyaçlarına daha duyarlı ve çocuklarıyla daha uyumludur (Holmes, 1993).

Güvensiz kaygılı/kararsız bağlanan çocukların anneleri genellikle tutarsız tepkilerle çocuğa yaklaşmaktadır. Çocuğun yapmakta olduğu eylemlere bazen aldırış etmemekte bazen de gereksiz müdahalelerde bulunmaktadır. Bu durum çocuğun nasıl bağlanması gerektiğine dair düşüncelerinde çelişki oluşturmaktadır. Güvensiz kaçınan bağlanan çocukların anneleri ise genellikle katı ve soğuk bir tutum ile çocuğa yaklaşmaktadır. Bu bağlanma stilinde çocukların istek ve ihtiyaçları her defasında geri çevrilmektedir. Annelerin çocuklarıyla temas kurmadıkları bilinmektedir (Ainsworth, 1978; Akt., Sümer ve Güngör, 1999).

İlerleyen yıllarda güvenli bağlanan çocukların güvensiz bağlanan çocuklara kıyasla diğer insanlarla etkileşim kurmada daha becerikli, sorunla karşılaştıklarında çevreden yardım talep etmede daha yetkin oldukları ve iletişimlerinde daha sempatik davrandıkları gözlemlenmektedir (Crockenberg, 1981). Bu çalışma ile birlikte güvenli bağlanma ile annenin hassasiyeti arasında önemli bir ilişki olduğu bulunmuştur (Breterhorton, 1992).

Çocukluğun ilk dönemlerindeki çalışmalar ilerleyen çocukluk dönemi üzerine devam etmiştir. 3-4 yaş aralığına denk geldiği düşünülen bir zaman diliminde çocuk artık ebeveynlerinin yaşam motivasyonları ve planları hakkında fikir sahibi olmaya başlamaktadır. Böylelikle çocuk ebeveynlerinin planlarını kendi istekleri ölçüsünde değiştirme konusunda bebekliğe göre daha yetenekli hale gelmektedir. Aynı zamanda konuşmayı öğrenen ve dil becerisini geliştiren çocuk isteklerini ebeveynlerine daha iyi bir şekilde aktarabilmekte ve ebeveynlerinin de arzusunu anlayabilmektedir. Bu durum ebeveynler ile çocuk arasında

anlaşılabilir bir birlikteliğin oluşmasına olanak sağlamaktadır (Ainsworth, 1989).

2.1.3. Hazan ve Shaver'in Bağlanma Kuramı

Bowlby ve Ainsworth'ün, bağlanma davranışının bebeklik döneminde başladığını ancak etkilerinin yaşam boyu sürdüğünü ifade ettikleri çalışmaları yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerinin araştırılmasına kaynak olmuştur. Hazan ve Shaver yetişkin bireylerde bağlanma stillerini romantik ilişkiler perspektifinden değerlendirmişlerdir.

Hazan ve Shaver'a (1994) göre bebeklik ve yetişkinlik dönemindeki bağlanma davranışları birbirinden farklıdır. Bebeklik dönemindeki bağlanma genellikle tamamlayıcı ve yaşam uyumunu kolaylaştırıcı etkisi vardır. Bebek, bağlanma davranışıyla ihtiyaçlarını tamamlar; güvenliğini sağlar ve bakım hizmeti alır. Ancak yetişkin bağlanmasında bunlar söz konusu değildir. Bağlanma her iki taraf için de karşılıklıdır. Her iki tarafta ilişkiye bir şeyler vermekte ve ilişkiden bir şeyler almaktadır. İki dönem arasındaki temel fark bağlanmanın altında yatan motivasyon durumudur. Başka bir farklılık ise bebeklik döneminde bağlanılan odak figür bakım veren kişidir. Yetişkinlik döneminde bağlanılan birincil bağlanma figürüyse çoğunlukla bir akran, cinsel partnerdir. Çünkü yetişkinlerin yakınlık arayışının kaynağını arzuları oluşturmaktadır. Yani bu dönemde bağlanma ebeveynlerden akranlara transfer edilmektedir.

Diğer farklılık ise bebeklik ve ilk çocukluk döneminde bağlanma, fiziksel temasta bulunma ihtiyacını beraberinde getirmektedir. Ancak yetişkin bireylerin bağlanmasında fiziksel temas olsa bile bu bir ihtiyaç değildir; bireyi karşısındaki kişiye götüren kışkırtıcı bir cinsel davranıştır. Yetişkinlikteki bağlanma davranışının altında "güvende hissetme" isteği görülmektedir (Sroufe ve Waters, 1977).

İkili ilişkilerde genellikle güler yüzlü, iyi kalpli ve mutluluk veren insanlar tercih edilmektedir. Özellikle birey karşısındaki kişide kendisinden bir şeyler bulduğunda güven ve samimiyet hissetmektedir. Bebeklik dönemindeki bağlanma bir mecburiyetken yetişkinlik dönemindeki bağlanma karşılıklı beklentileri içermektedir. Cinsel arzuların tatmini, önemsenme, çekicilik, güç, statü ve zenginlik bu beklentilerden bazılarıdır (Hazan ve Shaver, 1994). Başka bir çalışmada bireylerin nazik, zeki ve heyecan uyandıran kişiliğe sahip partnerler aradığı sonucuna ulaşılmıştır (Buss ve Barnes, 1986). Çekicilik, kişilerarası ilişkilerin başlamasını kolaylaştıran ve bu ilişkileri ödüllendiren önemli bir unsurdur (Berscheid ve ark., 1971).

Bu anlamda aşk, bağlanma davranışı üzerinden değerlendirildiğinde yanlış

anlaşılabilmektedir. Birisinin partnerinden hoşlanması diğ erinde de hoşlan tı oluşturabilmektedir. Böyle bir durum karş ılıklı önemsenmeyi iç ermeyebilir. Birisine âş ık olduğunu söyleyen kişı aslında “*sana fiziksel ve psikolojik olarak yakın olmak*” istiyorum demektedir. İliş ki bu arzu ile baş lamakta ve evlilik ile güvenli temel, güvenli üs haline gelmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Özellikle evli bireylerde iki partner de güvenli bağ lanma stiline sahipse evliliklerindeki uyum ve kalite artmaktadır (Kobak ve Hazan, 1991).

Bebeklik döneminde olduğu gibi yetişkinlik döneminde de bağ lanma süreci “yakınlık arayışı–güvenli liman–güvenli üs” sıralamasını iç ermektedir. Beklentilerin karşılanması yakınlık arayış ını sonlandırmakta ve “*partnerime güvenebilir miyim*” , “*ihtiyaçlarıma cevap veriyor mu*” sorularını olumlu olarak cevaplamak güvenli limanın oluş masını sağlamaktadır. Güvenin oluş ması ilişkide partnerlerin kendini açabilmesini ve yakınlığın geliş mesini teş vik etmektedir. Güven oluş madığı takdirde partnerler duygu ve düş ünceleri açıkça iletememe, çatış maların çözümü için uzlaşamama gibi iliş ki için tehlikeli sonuçlarla karşılaş maktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

Hazan ve Shaver’in romantik ilişkilerde bağ lanma stilleri Lee (1973) tarafından ön plana çıkarılmış aş k tipolojisine ve Ainsworth ile arkadaşlarının bağ lanma stilleri üzerine yapmış olduğu çalış malara dayanmaktadır. Lee’nin aş k tipolojisi aş k tarzlarını açıklayan üç ana noktaya odaklanmaktadır. Bunlar “eros (romantik aş k), ludus (oyun oynayan aş k) ve storge (arkadaşlık aş kı)” dır. Birincil tarzlarla bağlantılı şekilde ortaya çıkan ikincil üç stil daha bulunmaktadır. Bunlar “mani (bağımlı aş k), pragma (mantık aş kı) ve agape (özvereli aş k)” tır.

Lee’nin açıklamalarından yola çıkarak Hazan ve Shaver aş k stilleri teorisini oluşturmuştur. Bu teoriye göre pragma ve storge romantik bir aş kı barındırmamaktadır. Çocukluk dönemi bağ lanma stilleri ile aş k stilleri bir bütünlük oluşturmaktadır. Çocukluk dönemindeki güvenli bağ lanma erosa ve agapenin kontrol altında tutulmuş haline, ludus güvensiz kaçınan bağ lanmaya, mani güvensiz kaygılı/kararsız bağ lanmaya karş ılık gelmektedir. Aynı zamanda güvenli bağ lanma pozitif iliş ki özellikleri ile iliş kinlendirilirken; güvensiz kaçınmacı bağ lanmanın yakın ilişkilerde daha az tatmin edici olduğu, güvensiz kaygılı/kararsız bağ lanmanın ikili ilişkilerde problemlere neden olduğu düş ünülmektedir. Güvenli bağ lanan bireylerin iliş ki esnasında özgüvenlerinin güvensiz bağ lanan bireylere göre daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (Feeney ve Noller, 1990).

Kaygılı/kararsız bağ lanan kişilerin aş k hayatları hakkındaki kötümser düş ünceleri ve stresleri mesleki performanslarını da olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Mesleki çalış malarının altındaki yegâne motivasyon baş kalarının saygısını ve hayranlığını

kazanmaktır. Araştırmada bu tip bağlanan bireylerin diğer iki bağlanma stiline göre yapmış oldukları mesleklerden çok daha az gelir ettikleri görülmektedir. Kaçınmacı bağlanan kişiler mesleki yaşamlarında sosyal etkileşime girmeyi tercih etmemektedir. Mesleki yaşamlarına dair inançları arkadaş edinmelerine ve sosyal ilişkilerine müdahale etmektedir. Güvenli bağlanan kişilerle eşit derecede ücret alsalar da yapmış oldukları işi güvenli bağlananlar kadar sevmemektedirler (Hazan ve Shaver, 1990).

2.1.4. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Yetişkin bağlanma stilleri hakkında Bartholomew ve Horowitz de çalışmalar yürütmüştür. Yetişkin bağlılığını “kişilerarası ilişkilere, davranışlara ve iletişime rehberlik eden içsel temsiller; bireylerin hissetmiş oldukları güvenliği sürdürmelerini sağlayan bilişsel stratejilerdir” şeklinde tanımlayan Hazan ve Shaver’la bu anlamda fikir birliğindendirler (Bartholomew, 1994).

Bağlanma davranışını iki boyutlu bir algı düzeyi oluşturmaktadır. Birinci boyut bireyin kendi benliği hakkındaki içsel algısı, ikinci boyut bireyin başkaları hakkındaki içsel varsayımlarıdır. Benlik modeli pozitif ve negatif olarak iki kategoriye ayrılmaktadır. Pozitif benlik modeli çevreden gelen onaylamaya ihtiyaç duymayan içselleştirilmiş bir öz değer duygusunu yansıtır. Negatif benlik modeli ise yakın ilişkilerde kabul ve reddedilmeyle alakalı kaygı ile ilişkilidir. Pozitif benlik algısı yakın ilişkilerde destek ve yakınlık aramayı kolaylaştırırken negatif benlik modeli yakınlıktan kaçınmaya yol açmaktadır (Bartholomew, 1994).

İnsanların kendilik imajı hakkındaki düşünceleri ve diğer insanlar hakkındaki düşünceleri olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrılmaktadır. Kendilik imajında birey sevgi ve değer görmeye layık olup olmadığını değerlendirirken, diğer insanlar hakkındaki varsayımlarında diğer insanları güvenilirlik ve zor zamanlarda ulaşılabilirlik açısından değerlendirmeye tabi tutmaktadır. Bu değerlendirme sonucunda ulaşılan sonuçlar Bartholomew ve Horowitz tarafından “Dörtlü Bağlanma Modeli” olarak adlandırılmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Modele göre güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız olmak üzere dört adet bağlanma stili bulunmaktadır.

Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli

		BENLİK MODELİ (Bağımlılık)	
		Pozitif (Düşük)	Negatif (Yüksek)
DİĞERLERİ MODELİ (Kaçınma)	Pozitif (Düşük)	HÜCRE 1 GÜVENLİ Yakınlık kurma konusunda samimi ve özerk	HÜCRE 2 SAPLANTILI İlişkilerde takıntı sahibi
	Negatif (Yüksek)	HÜCRE 4 KAYITSIZ Yakınlığı reddetme Karşıt bağımlı	HÜCRE 3 KORKULU Yakınlıktan korkan Sosyal olarak kaçınan

2.1.4.1. Güvenli Bağlanma

Tabloda belirtilen Hücre 1'e karşılık gelmektedir. Güvenli bağlanan kişiler, kendisini değerli görmekte ve buna ek olarak diğer insanların da güvenilir ve duyarlı olduğunu düşünmektedir. Bu nedenle güvenli bağlanan bireyler çevreleriyle uyumlu ilişkiler geliştirmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Aynı zamanda bu bireylerde olumlu ve yüksek bir benlik saygısı görülmektedir (Bylsma ve ark., 1997).

Güvenli bağlanan bireyler olumsuz durumlar karşısında daha iyimser bir bakış açısına sahiptir. Baskı ve stres unsurlarına karşı çevresindekilerden destek alma konusunda kendilerini rahat hissetmektedirler ve başa çıkma stratejilerini kullanırlar. Çünkü çevresindeki kişileri iyi niyetli olarak algılamaktadırlar (Laible, 2007). Aynı zamanda güvenli bağlanan bireyler ihtiyaç duydukları zamanda başkalarının ulaşılabilir olduklarını düşünmektedirler (Mikulincer ve Orbach, 1995).

Güvenli bağlanan bireyler esnek bir duygu düzenleme stiline sahiptir. Çok çeşitli duygulara erişebilirler ve duygusal tepkilerini o an hâkim olan durumsal koşullara göre ayarlayabilir (Consedine ve Magai, 2003). Bu bireyler duyguları deneyimleme ve kabul etme konusunda rahat hissederler. Duyguları bastırma, kabul etmeme ve göz ardı etme gibi davranışlarda bulunmazlar. Bu nedenle bu bireylerde ağlama davranışı gözlemlenir ancak bunun sağlıklı olduğu düşünülür (Laan ve ark., 2012).

2.1.4.2. Saplantılı Bağlanma

Tabloda belirtilen Hücre 2'ye karşılık gelmektedir. Saplantılı bağlanan bireylerin kendilik imajlarında yoğun bir değersizlik hissi bulunmaktadır. Bu değersizlik hissi ile başkalarının kabulünü kazanarak baş etmeye çalışmaktadırlar. Saplantılı bağlanan kişiler kendilerini olumsuz olarak değerlendirmekte ve diğer insanları olumlu görmektedirler. Yaşanan olaylarda takıntı derecesinde kendilerini suçlama eğilimindedirler. Bu açıdan saplantılı bağlanan kişiler, Hazan ve Shaver'in oluşturduğu kaygılı/karasız bağlanan kişilere benzemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler başkalarıyla tam anlamıyla duygusal ve fiziksel yakınlık kurmak isteseler de kendilerinin verdiği değer kadar değer göremeyeceklerini düşünerek endişe duymaktadırlar (Ravitz ve ark., 2010). Bu kişiler kendilerini ispat etmek, düşüncelerini onaylatmak için bir çaba içerisinde. Çevresindeki insanlarla kurdukları ilişkilerde takıntılı davranırlar ve gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Saplantılı bağlanan bireylerin yaşamlarında yoğun bir şekilde kıskançlık ve öfke gibi çevresinden ilgi bekleyen duygular baskındır. Bu duygular bireyin kırılabilirliğini ve başkasına muhtaçlığını yansıtırken genellikle ağlama davranışı duygulara eşlik eder ancak bu ağlama sağlıklı değildir çünkü kriz boyutundadır (Laan ve ark., 2012). Genellikle yanlarındaki kişilerden güvenlik ihtiyaçlarını karşılamaya çalışsalar da o kişiyi kendilerinden uzaklaştıracak eylemlerde bulunurlar (Fraley ve ark., 2011). Partnerlerinden algıladıkları terk edilmeye dair olumsuz işaretler ve fiziksel temas isteklerine rağmen reddedici cevaplar bağlandıkları kişiye daha güçlü bir şekilde yakınlaşma ve bağlanma ile sonuçlanan kısır bir döngü ile sonuçlanmaktadır (Bartholomew, 1990).

2.1.4.3. Korkulu Bağlanma

Tabloda belirtilen Hücre 3'e karşılık gelmektedir. Korkulu bağlanan bireylerin kendi benlikleri hakkında oluşturdukları değersizlik yönündeki yargıları diğer insanların da güvenilmez olduğu düşüncesi ile bütünleşmektedir. Bu kişiler yakınlıktan kaçınarak diğer insanlardan gelebilecek tehlikelere ve reddedilme durumuna karşı kendilerini koruma altına alma çabasıdadırlar. "Özgüvensizlik" ve "sosyal güvensizlik" ön plana çıkan iki özelliktir. Hazan ve Shaver'in kaçınmacı bağlanma stiline karşılık geldiği düşünülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Çocukluk döneminde bu bireylerde antisosyal davranışlar, pasiflik, içe kapanıklık ve

kendini yetersiz hissetme görülürken yetişkin olduklarında sosyal ilişkiler kurarken zorluk yaşama, kendini ifade edememe ve empatiden yoksunluk gözlemlenmektedir (Finzi ve ark., 2001). Mikulincer ve Shaver'a (2004) göre korkulu bağlanan bireyler yüksek düzeyde kaygı yaşamaktadır. Bu bağlanma grubundaki kişilerin güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanan kişilere kıyasla daha olumsuz bir ruh hali içerisinde olduğu düşünülmektedir (Akt., Laan ve ark., 2012).

2.1.4.4. Kayıtsız Bağlanma

Tabloda belirtilen hücre 4'e karşılık gelmektedir. Kişi sevgi ve değer görmeye layık olduğunu hissetmektedir ancak bu hisler diğer insanların olumsuz olarak değerlendirilmesi ile bütünleşmektedir. Bu tür insanlar yaşamının merkezine özgürlük gayesini yerleştirmekte ve yakın ilişkilerde bulunmayarak hayal kırıklıklarına karşı korunma, gelebilecek zararlardan sakınma amacındadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Benlik saygıları olumlu ve yüksektir (Bylsma ve ark., 1997).

Kayıtsız bağlanan bireyler yakınlıktan ve samimi ilişkilerden rahatsızlık duymaktadır (Howard ve Medway, 2004). Kendilerini savunan bir tutumla, yakınlık duygusundan mahrum kalarak ikili ilişkileri reddetmektedir (Bartholomew, 1990). Genellikle bu bağlanma stiline sahip bireyler diğer insanlar tarafından küçümseyici davranışla ilişkilendirilmektedir ve bu nedenle diğer insanlar tarafından anlaşılmakta zorlanmaktadır (Cassidy, 2000). Bu nedenle güvenli ve saplantılı bağlanan bireylere kıyasla yakın ilişki oluşturma ve devam ettirmede daha fazla zorluk yaşamaktadır (Bartholomew, 1990).

2.2. Umut

Her insanın yaşantısında beklentiler ve bu beklentilere bağlanmış olduğu hayaller bulunmaktadır. Hayaller hayat hakkındaki yegâne arzulardan oluşmaktadır. Arzu duyulanı gerçekleştirme isteğiyle eylemlere enerji veren şeydir. Umut bireyin yaşam enerjisinin ta kendisidir. Bu anlamda umut, arzu edilen herhangi bir şey hakkında hissedilen beklentidir (Green, 1977). Umut, motive edici bir güçtür (Gottschalk, 1974).

Umut, insanının tüm olumsuzluklara karşı mücadele eden yaratıcı dürtüsüdür. Yani bir yaşam içgüdüsüdür. Ummak-dilemek-amaç edinmek-niyet etmek-teşebbüs etmek ve yerine getirmek arasında bağlayıcı bir köprüdür. Umut alçak gönüllüdür ve mütevazıdır. Kişinin geçmişinden taşıdığı belirsiz deneyimlerle ilgilenmeyip gelecekte kendisini bekleyen süreci ifade etmektedir. Bir serüvendir ve gelişim için ilerlemedir; kendinden emin bir

arayıştır. (Menninger, 1959).

Umutun ne olduğuna dair kapsamlı ve güncel bir açıklama da Schrank ve arkadaşları (2008) tarafından oluşturulmuştur. Elde ettikleri çalışmalarda umudu tanımlayan 49 adet bileşen tespit etmektedirler. Bunlardan bazıları şu şekilde belirtilmektedir: “bireysel özellik, içsel kuvvet, bir enerji, dinamik bir yaşam gücü, duygusal tutumlar, olumlu duygular, inanç, beklenti, iyimserlik hali vb.” Bu tanımlar arasındaki ortak nokta olarak umudun dinamik ve değişken bir yapıya sahip olduğu, bireysel olarak arzulanan hedeflere ve sonuçlara ulaşılmasıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmaktadır.

Lazarus (1999), umudun temel koşulunu mevcut yaşam koşullarının yeterli ve tatmin edici olmaması ve hatta zarar verici, tehlikeli türden nitelikler taşıması şeklinde belirtmektedir. Umudu her zaman iyi şeyler yaşanacağına dair arzulu bir fantezi olarak düşünmenin yanlış olduğunu söylemektedir. Tam aksine daha çok içerisinde bulunan zamanın gelecek adına ne anlama gelebileceğine dair bir içsel bunalıyı barındıran karmaşık bir ruh hali olduğunu ifade etmektedir.

Winnicott (1971), umudu “gerçek benlik umudu” ve “sahte benlik umudu” olarak ikiye ayırmaktadır. Gerçek benlik umuduna sahip birey yaşantısındaki olumsuzluklara karşı umudu bir ilerleme olarak kullanmaktadır. Başarısızlık karşısında kendisini başarıya götüren olumlu bir basamak ve kişiliğin gelişmesini sağlayan etkidir umut. Sahte benlik umudunda ise umut kişide bir ilerleme değil gerileme oluşturmaktadır. Genellikle sahte benlik umuduna sahip bireylerde psikolojik rahatsızlıklar görülmektedir (Akt., Green, 1977).

Umutsuzluk ise karşı kutbu temsil etmektedir. Umutsuzluk; bireyin yaşamına dair kayıp, yenilgi ve başarısızlık beklentisini ifade etmektedir. Umut devingen bir enerjiyi, umutsuzluk bezgin bir çaresizlik halini yansıtmaktadır. Psikolojik açıdan problemler yaşayan hastalarda sıklıkla umutsuzluğa rastlanmaktadır (Green, 1977). Umutsuzluk hedeflere ulaşma ihtimalinin çok düşük olduğu hissi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Melges ve Bowlby, 1969). Umutsuzluk işlevsiz bir ruh haliyken umutlu olmak çabalamayı ortaya çıkarmaktadır (Lazarus, 1999).

2.2.1. Stotland’ın Umut Teorisi

Stotland (1969), umudu aktif olarak değerlendirerek bir umut teorisi geliştirmiştir. Umut kavramını, hedefe ulaşmada sıfırdan daha fazla beklenti olarak tanımlamaktadır. Umut teorisine göre umutlu olmak yüksek beklentiyi, umutsuzluk ise düşük beklentiyi ifade etmektedir. Stotland, hedefe ulaşma konusundaki beklenti ne kadar büyük olursa hedefe

ulaşma olasılığının da o kadar yüksek olacağını söylemektedir (Akt., Stephenson, 1991).

Stotland oluşturmuş olduğu teorisi 6 adet hipoteze dayanmaktadır (Green, 1977).

- 1- Bir hedefe ulaşma konusunda beklenti ne kadar büyük olursa bireyin bu hedefi gerçekleştirme isteği o kadar fazla olmaktadır.
- 2- Bir amaç birey için ne kadar önemli olarak algılanırsa amaca ulaşmak için kendi yaşamını ve çevresini o kadar iyi bir şekilde organize etmektedir.
- 3- Hedefin öneminin artması bu hedefe ulaşmak için gösterilecek eylemleri de ortaya çıkarmaktadır.
- 4- Hedefin mevcut önemi ona ulaşmaya dair düşüncelerin de artmasına neden olmaktadır.
- 5- Hedefe ulaşılacağına dair beklentinin artması o hedefe nasıl ulaşacağına dair anlamlı düşüncelerin artması anlamına gelmektedir.
- 6- Hedefe ulaşılacağına dair beklentinin artması başarıların da artmasını sağlamaktadır.

2.2.2. Synder'in Umut Teorisi

Synder (2002), umudu “bireyin kendi yaşamıyla etkileşime girerek üretmiş olduğu enerjisini etkin olma duygusuna yönlendiren olumlu bir motivasyon durumu” şeklinde açıklamaktadır. Umut için hedef oluşturmanın, alternatif yollar belirlemenin ve etkin olma halinin altını çizmektedir. İnsan yaşamında hedefler eylemlerin belirleyicisidir.

Umut Teorisine göre iki tip hedef çeşidi vardır. Birinci tür hedef “pozitif hedef sonucu” olarak adlandırmaktadır. Olumludur ve bireyi iten istendik bir güçtür. İlk kez oluşturulabileceği gibi mevcut bir hedefin devam ettirilmesini veya hali hazırda başlamış olanın arttırılmasını kapsamaktadır. Örneğin ilk kitabını satan bir kişinin yaşamının geri kalanı boyunca yazar olmak istemesi veya emeklilik birikimini korumak isteyen yaşlı bir birey gibi. İkinci tür hedef “olumsuz gol sonucu” olarak ifade edilmektedir. Bu hedef türünde amaç olumsuzluğun hiçbir zaman ortaya çıkmaması için çaba sarf etmek ve/veya ortaya çıkması kesin bir olumsuzluğun gerçekleşeceği tarihi ertelemektir. Örneğin bir kişinin işten çıkarılmayı istememesi veya işten çıkarılacağı kesinse bile bunu belli bir süreliğine ertelemeye çalışması gibi (Synder, 2002).

Hedefler kısa veya uzun süreli olabilmektedir ancak önemli olan şey süresi değil bireyin zihnini meşgul edecek kadar değerli olduğuna inanmaktır (Synder ve ark., 2000). Umut için gerekli olan bir başka bileşen ise alternatif yollar belirlemektir. Bu alternatif yollar kişinin hedeflere ulaşmasını sağlayan makul yollar üretme yeterliliğini ifade etmektedir. “*Bunu yapmanın bir yolunu bulacağım*” inancı yollar düşüncesini güçlendirmektedir. (Synder ve ark., 2000).

İnsanlar hedefler belirlemektedir ancak bazen bu hedeflere nasıl ulaşacağını bilememektedir. Hedeflere nasıl ulaşılması gerektiğine dair soru işaretleri nihai zafer için sorun teşkil edebilmektedir. Belirlediği hedeflere ulaşmak isteyen yüksek umutlu bir kişi, kendisine yol haritası çizmektedir. Sürecin sonunda kendisini hedefine ulaştıracak yollara dair güven duygusu hâkimdir. Umudu düşük kişi içinse alternatif yollar belirlemek düşüncesi oldukça zayıf şekilde görülmektedir. Ya belirlenen yollar bu kişileri hedeflerine ulaştırmamaktadır ya da karşılaşılan engeller hedefe ulaştıran yolları sonlandırmaktadır. Bu nedenden dolayı düşük umutlu kişilerin yüksek umutlu kişilere kıyasla esnek düşünme biçimine sahip olmadıkları düşünülmektedir ve alternatif yollar belirleyebilmenin yüksek umutlu kişilerin karakter özelliği varsayılmaktadır (Synder, 2002).

Ajans düşüncesi kavramı umut teorisinin motivasyon sağlayıcı bileşeni olarak geçmektedir. Hedef belirleme, bu hedefe ulaştıracak yollar ve olası problemlerde tercih edilecek başka alternatif yollar belirlemek için aktif bir zihinsel enerjidir. Yüksek umutlu kişilerin bahsedilen zihinsel enerjilerini “*ben bunu yapabilirim*”, “*kendime güveniyorum ve yapacağım*” şeklinde dış dünyaya yansıttıkları ve kendileriyle konuştukları bilinmektedir. Ajans düşüncesi özellikle hedeflere ulaşma konusunda yaşanan problem anlarında yoğun olarak görülmektedir (Synder, 2002). Synder’in umut teorisine göre yüksek umutlu kişiler hedeflerine ulaşma sürecinde akıcı ve hızlı düşünme becerisini kullanırken düşük umutlu kişiler durağan düşünmekte ve yineleyen hatalı düşünceler oluşturmaktadır.

Hedeflere ulaşma konusunda olumlu duygular oldukça önemlidir. Duygular bireyin yaşamındaki algılara verilen tepkileri yansıtmaktadır. Aynı zamanda olumlu duygular hedefe ulaşma konusunda da baş edebilme becerisini oluşturmaktadır. Yüksek umutlu kişiler hedefe ulaşma konusunda heyecan ve mutluluk gibi olumlu duygular içerisindeyken düşük umutlu kişiler korku, endişe ve stres gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. Aynı zamanda stresli bir yaşantı sonrasında yüksek umutlu kişi bu durum ile daha iyi başa çıkabilirken; düşük umutlu kişi engelleri aşamayacağına yönelik düşünceler geliştirmektedir. Bununla bağlantılı olarak yüksek umutlu kişiler günlük yaşam sorumluluklarında ve kişilerarası etkileşimde daha başarılı olmaktadır. Eylem odaklı düşünebilme becerisinin çocukluk döneminde oluştuğunu söyleyen Synder, ebeveynlerin öğretilerle çocuklarına umutlu olmayı aşılayabileceğini ve çocuğun bu beceriyi yaşamı boyunca karakteristik hale getirebileceğini ifade etmektedir (Synder, 2002).

Umut veya umutsuzluk taşımanın bebeklik dönemi bağlanma biçimleriyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bebek ihtiyaçlarının zamanında gerçekleştiğini hissettiğinde, bakım verenini güvenli liman olarak gördüğünde hem kendisi hem de bakım vereni için

yıkılmaz bir beklenti içerisinde girmektedir. Bu durum yaşamının ilerleyen yıllarında da yaşama umutla bakmasına olanak sağlamaktadır ancak bakım verenine göndermiş olduğu ihtiyaç sinyalleri sonrasında karşılığını alamazsa, bakım vereninden şefkat ve ilgi bulamazsa ilerleyen yıllardaki insan ilişkilerinde umutsuzluğu benimsemektedir. Çünkü bebeklik döneminde yavaş yavaş gelişen korku dolu beklenti bireyin yaşamının geri kalan kısmında da devam etmektedir (Green, 1977).

Synder'in umut teorisinin fiziksel problemler yaşayan bireyler üzerine uygulanarak sonuçları araştırılmaktadır. Bu konu hakkında Mosalanejad ve arkadaşlarının (2013) yapmış oldukları çalışmada Synder'in umut teorisinin çocuk sahibi olamayan kadınlar üzerinde olumlu sonuçlar ortaya çıkardığı ve teorisinin kadınların yaşam kalitesini arttırdığı keşfedilmiştir.

2.3. Benlik Saygısı

Benlik kavramı çeşitli disiplinlere konu olan ve bu disiplinlerle psikoloji arasında köprü oluşturan bir konudur (Rosenberg ve ark., 1989). Benlik en geniş anlamda kişinin kendisi hakkındaki algılarının bütünüdür (Shavelson ve ark., 1976). Öz algılar, yalnızca bireyin kendi başına üretme faaliyeti değildir çevre ile bireyin etkileşimleri sonucunda oluşmaktadır. Bu anlamda benlik çevreden gelen uyaranlardan etkilenmektedir (Kelley, 1973).

Benliğin üç özelliği vardır. Birinci özelliği organize edilmiş ve yapılandırılmış olmasıdır. İkinci özelliği ise çok boyutlu oluşudur. Bireyle sınırlı kalabileceği gibi gruplara atfedilerek kategorileştirilebilir. Son özelliği ise benlik hiyerarşik bir yapı oluşturmaktadır (Shavelson ve ark., 1976). Piramitin en üstünde genel benlik yer almaktadır. Diğer benliklerin parça parça bir araya gelerek oluşturduğu bütünü temsil etmektedir. Genel benlik kendisine bağlı dört benlik türünü bulundurmaktadır. Bunlar: “akademik benlik, sosyal benlik, duygusal benlik ve fiziksel benlik” tir. Akademik benlik okulda alınan temel derslerle, sosyal benlik akran ilişkilerinde, duygusal benlik belirli duygusal durumlarla ve fiziksel benlik fiziksel görünüm ile ilişkilidir (Waugh, 2001).

Benlik saygısı ise bireylerin kendileri hakkındaki olumlu ve olumsuz tutumdur. Tutumlar duyuşsal ve bilişsel unsurlar içermektedir ve belirli bir şeye dair bazı düşünceleri temsil etmektedir. Bilişsel ve duygusal yapı bu anlamda tutumların varlığını kalıcı kılmaktadır. Diğer şeylerde olduğu gibi bireyin kendisi hakkındaki tutumları da olumlu veya olumsuz olabilmektedir (Rosenberg ve ark., 1995).

Benlik hakkındaki olumsuz tutumlar düşük benlik saygısını oluştururken olumlu tutumlar yüksek benlik saygısını oluşturmaktadır. Düşük benlik saygısı, bireyi suça sürüklenme tehlikesi barındırmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip birey öz saygı ve öz değer bileşenlerinden yoksundur. Bu durum sosyal yaşantısındaki davranışlarında kendini her defasında riske atacak saldırganca davranışlarda bulunmasına neden olabilmektedir (Rosenberg ve ark., 1989).

Düşük benlik saygısında kafa karışıklığı, kararsızlık, depresyon, genel kaygı haline sahip olma, diğer insanlara kolaylıkla boyun eğme ve güven eksikliği gibi olumsuz bileşenler yer almaktadır. Düşük benlik saygısına sahip kişiler genellikle başarılı olacaklarına güven duymadıkları için saldırgan davranışlarla bazı şeyleri elde etmeye çalışmaktadırlar. Bu türden bir saldırganlık şiddet barındırabilmektedir. Aynı zamanda şiddete varan saldırganlığın altında benlik hakkındaki olumsuz tutumlar sonucunda incinen gururu başkalarına karşı üstünlük kurarak telafi etme çabası görülmektedir (Baumeister ve ark., 2000).

Yüksek benlik saygısı ise genellikle olumlu özellikler ile eşleştirilmektedir. Düşük benlik saygısından farkı öz saygının varlığı ve hissedilen yoğunluğudur. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler kendileriyle alakalı var olan olumlu şemalarını sürdürme eğilimindedirler, kendilerini geliştirme motivasyonuna sahiptirler, özgüvenlidirler ve başkaları tarafından övülme ihtiyacı duymamaktadırlar (Sedikides ve ark., 2005).

Toplumda yer alan tüm insanların istikrarlı ve uyumlu bir şekilde yaşama arzusu kendine duyduğu saygı ile yakından ilişkilidir. Bu anlamda benlik saygısının tatmin edilmesi birey için bir ihtiyaçtır. Bu tatmin özgüven, öze değer verme, güçlü hissetme, becerikli ve yetenekli olmaya dair düşünceyle dünyaya fayda sağlama halinde meydana gelmektedir. Eğer benlik saygısı ihtiyacı karşılanmazsa aşağılanma, değersiz hissetme ve çaresizlik açığa çıkacaktır (Maslow, 1943).

Benlik saygısının üç boyutu olduğu düşünülmektedir. Bunlar “öz değer, öz yeterlilik ve özgünlük” tür (Stets ve Burke, 2014). Öz değer veya benlik değeri, bireylerin kendilerini iyi ve değer görmeye layık hissetmeleridir. Bir anlamda kendine duyduğu saygı ve kendini kabullenme halidir (Rosenberg ve ark., 1995). Öz değer, benlik saygısının ahlaki yönünü ifade eder. “İyi, değerli, erdemli” gibi terimlerin farkındalığı ile şekillenmektedir (Gecas ve Schwalbe, 1986).

Öz yeterlilik, bireyin çevresini etkisi altına alabilme yeteneğine sahip olduğunu algılama derecesidir. Kişinin sosyal ve fiziksel çevresi ile baş edebilme etkisine ait yeterlilik duygusunu ifade etmektedir (Gecas ve Schwalbe, 1986). Öz yeterlilik, yaşamı kontrol edebilme gücünü hissetmektir. Stres ve kaygı uyandıran durumlara karşı benliğin koruyucu

parçasıdır (Pearlin ve ark., 1981). Eylemler sonucunda ortaya çıkan tepkinin gözlemlenerek hangi ortamda hangi tepkinin kullanılması gerektiği ve hangilerinin fayda sağlandığının fark edilmesi öz yeterlilik oluşumunu etkilemektedir. Öz yeterlilik için bireyin kendi davranışlarını gözlemlemesi ve bunun sonucunda uygun davranışın seçilmesi gerekmektedir (Bandura, 1977).

Çocukluk çağında bireyin davranışları sonucunda ebeveynlerinden destek alması önemlidir. Anne – babanın tutumu çocuğun benlik saygısını etkilemektedir. Ebeveynlerin çocuğun gelişimine ait olumlu katılımı öz saygı ve öz yeterlilik oluşmasını sağlamaktadır. Bu nedenle olumlu ebeveyn tutumları ve güvenli bağlanma stili yüksek benlik saygısı ilişkilendirilmektedir (Gecas ve Schwalbe, 1981).

Öz değer ile öz yeterlilik arasında etkileşimsel bir ilişki vardır. İnsan değerli olduğu inancını ortaya çıkartabilecek şeyler başarabilir ki böyle bir durumda öz yeterlilik öz değeri olumlu şekilde biçimlendirmektedir. Aynı şekilde değer görmeye layık olma düşüncesi kişide öz yeterlilik düşüncesini pekiştirebilmektedir (Stets ve Burke, 2014).

Benlik saygısının üçüncü bileşeni olan özgünlük duygusu bir güdüdür. Bu güdü varoluşsal anlam arayışının bireysel çabalara yansımasıdır. Gerçekte “*ben kimim*” sorusuna eşlik eden farkındalıktır (Stets ve Burke, 2014). Benliği oluşturan en ilkel yön insanda var olan duygulardır. Benliğe ait diğer bileşenler duyguların üzerine inşa edilmektedir. Bu duygular diğer insanlara anlam verme de aktif bir rol oynarken kişinin kendisi hakkındaki yargılarına da etkilemektedir. Bu anlamda özgünlük duygusu ise hissedilen kimliğe ait öznel algılardır. Benliğin değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Erickson, 1995).

2.3.1. William James’in Kimlik Teorisi

William James (1890), benlik saygısının belirleyicisini kişinin iddiaları ile elde edilen başarı arasındaki ilişki olduğunu belirtmektedir. Eğer bireyin iddiaları ve arzuları elde edilen başarılarından daha yüksek olursa bu durum düşük özsaygıya neden olmaktadır. Tam tersine ulaşılabilir, mütevazı arzuları olan bireylerin elde ettikleri başarılar büyük ölçüde bu durum yüksek özgüvene neden olmaktadır (Akt., Stets ve Burke, 2014).

İddialar ve arzular, bireyin kendi kimliği hakkındaki görüşlerinin yansımasıdır. Kimlikte yer alan anlamlar bireyin algılarından oluşmaktadır. Başarılar ise var olan kimliği doğrulama ve çevreye onaylatma gayesi olarak görülmektedir. Onaylatma süreci aslında bireyin hem kendisine hem de topluma karşı başarılı olabileceğini ispat etme çabasıdır. Bu nedenle kimlik çeşitli bireysel ve grupsal faaliyetlerde denemeye tabi tutulur. Eğer ki bu

denemeler başarı ile sonuçlanır ve kişi kimliğini hem kendisine hem de çevresine ispat ederse kimliğin anlamı pekişir ve özgüven artar. Ancak kişi denemeler sırasında kimliğini doğrulayamaz ve ispat edemezse sonucunda üretilen benlik saygısı düşük ve olumsuz olacaktır (Cast ve Burke, 2002).

2.4. Öz-şefkat

Şefkat, tarih boyunca dinden felsefeye, sağlıktan eğitime pek çok alana konu olmuş bir kavramdır. Şefkat, diğer insanların acılarını ve kederini görebilmek, mevcut farkındalık halini diğer insanların acılarına açabilmek, bu acılardan kaçınmak yerine çözüme ulaşmaya çalışmak olarak tanımlanmaktadır (Wispe, 1991; Akt., Neff, 2003a). Bir başka tanıma göre kişinin diğer insanların çekmiş oldukları acıya karşı duygulanabilmesi ve yardımcı olma konusunda kendisini motive edebilmesi şefkat olarak adlandırılmaktadır (Strauss ve ark., 2016).

Lazarus’a (1991) göre şefkat bir kişinin acı çektiğinin farkında olarak sonraki süreçte yardımcı olma motivasyonuna sahip olabilmesidir (Akt., Polatçı ve Baygın, 2022). Şefkati, empatiden ayıran temel farklılık ise buradadır. Empatide bir başka bireyin duygularını anlayabilmek vardır ancak şefkat bunun daha ötesinde gerekli aksiyonu alabilmeyi de içermektedir (Akt., Goetz ve ark., 2010). Şefkat; mutluluk, gurur, rahatlama, sevgi, umut ve minnettarlık ile birlikte strese karşı olumlu duygulardan birisidir (Lazarus, 1993).

Aynı zamanda şefkat başkalarının yapmış olduğu hatalara ve yanlışlara karşı anlayışla yaklaşmak, kırıncı ve aşağılayıcı türden değil yapıcı şekilde eleştirel olabilmeyi de içermektedir (Neff, 2003a). Şefkat sahibi bir kişinin, başkalarına karşı sabırlı ve nazik olduğu düşünülmektedir. Çünkü bu kişiler tüm insanların kusurlu olacağını bilerek, günün birinde kendisinin de aynı hatayı yapabileceğini bilerek hatalara karşı anlayışla yaklaşmaktadır (Neff, 2003b).

Kanov ve arkadaşları (2004), şefkatin üç boyuttan oluştuğunu öne sürmektedir. Bunlar: “fark etme, hissetme ve karşılık verme”dir. Fark etme, bir kişinin acı çekiyor olduğunun bilişsel açıdan farkındalığıdır. Hissetme, kişinin çekmiş olduğu acıyı benimseyerek, onun durumunu hayal ederek empati oluşturmaktır. Son olarak karşılık vermek, kişinin acısını hafifletme arzusu ile harekete geçmektir (Akt., Strauss ve ark., 2016). Şefkat hakkında yapılan tanım ve çalışmalar daha sonradan öz-şefkat kavramını ortaya çıkarmıştır. Öz-şefkat; başarısızlıkların, hataların, yanlışların, kusurların ve doğru olmayan her şeyin insanlığın bir parçası olduğunu bilerek bireyin kendisi de dahil olmak üzere tüm

insanların şefkate layık olduğunu bilmesidir. Yani bir açıdan bireyin kendisiyle sağlıklı iletişim kurmasının yoludur (Neff, 2003a).

Öz-şefkat aynı zamanda kişinin kendi acısının ve yanlışlarının farkında olmasını, iyi hissettirmeyen hallerden kaçınmamasını ve kopmamasını içerir. Tam aksine kendine karşı nazik bir tutumla yaklaşp acılarını kucaklayarak iyileşme arzusunu ortaya koymasdır (Neff, 2003b). Kendine karşı nazik olan kişi kendinde hoş olmayan bir durum fark ettiğinde; kullandığı dil tonu nazik, sakın ve destekleyicidir. Yeterince iyi, başarılı veya becerikli olmadığı için kendine saldırmak ve aşağılamak yerine varoluşunu kabullenerek benliğine koşulsuz ve samimi bir kabul sunar (Neff ve Germer, 2012).

Öz-şefkat üç bileşenden oluşmaktadır. Her bileşen pozitif ve negatif olmak üzere iki boyuta sahiptir. İlki öz-sevecenliğe karşı öz-yargılamadır. Öz-sevecenlik; problemler, acılar ve mutsuzluk veren anlar karşısında bireyin kendisine karşı nazik, anlayışlı ve sevecen davranmasıdır. Bunun aksine öz-yargılama ise bireyin kendini yıkıcı bir şekilde yargılaması, suçlaması ve hatta cezalandırmasıdır. İkinci bileşen ortak deneyimlere karşı izolasyondur. Ortak deneyimlerinin farkında olmak yaşanan tüm olumsuzlukların insanlığın bir parçası olduğunu bilmek ile alakalıdır. İzolasyon da ise birey başına gelen olumsuzlukları sadece kendisine mal etmektedir. Son alt bileşen ise farkındalığa karşı aşırı özdeşleşmedir. Farkındalık, kişinin yaşamış olduğu olumsuzlukları fark ederek içselleştirmesi ve bu problemlere dışarıdan bir gözle bakabilmesidir. Buna karşılık aşırı özdeşleştirmede kişi kendisini duygularından ibaret görmektedir (Costa ve ark., 2016).

Öz-şefkatin, birey için koruyucu bir kalkan görevi bulunmaktadır. Kişiyi kendisine karşı yönelttiği eleştirilerden, kınamalardan ve aşağılamalardan korumaktadır. Suçlama ve yıkıcı öz eleştiri hayal kırıklığından ve özüne nefret etmekten kaynaklanabilen kişinin kendisine karşı olan saldırı biçimleridir (Gilbert, 2004).

Öz-şefkatli bireyler öz-şefkatsiz bireylere kıyasla daha güçlü bir psikolojik iyi oluşa sahiptir. Yüksek öz-şefkatin depresyon ve stresin görülme riskini azalttığı bilinmektedir (Neff ve Germer, 2012). Öz-şefkatin, stres anında bireyi sakinleştirme ve durumu kontrol altına almasına yardımcı olma işlevi vardır (Rockliff ve ark., 2008).

2.5. Psikolojik Sağlamlık

Sağlamlık zorlayıcı durumlara rağmen başarılı uyum sağlama kapasitesini, sürecini ve sonucunu ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık ise genellikle psikolojik açıdan değerlendirilen davranışsal adaptasyon biçimidir (Masten ve ark., 1990). Psikolojik

sağlamlık, birbiriyle etkileşim halinde parçalara sahip olan kompleks bir yapıdır. Genel olarak bakıldığında psikolojik anlamda sağlamlık, bireyi içsel ve dışsal dünyasında yaşamış olduğu stres ve problem durumlarına karşı koruyan, zorlukların üstesinden gelmesini sağlayan pozitif yeterlilikler ve koruyucu faktörlerdir (Rutter, 1987).

Luthar ve Cicchetti'ye (2000) göre psikolojik sağlamlık bireylerin zorlu yaşam olayları ve travmatik deneyimlerine rağmen olumlu bir şekilde uyum göstermesini sağlayan dinamik bir süreçtir. Bonnie'ye (1991) göre psikolojik sağlamlık ciddi yaşamsal risklere maruz kalınmasına rağmen başarılı bir şekilde toparlanma yeteneği olarak açıklanmaktadır. Bir başka görüş olarak psikolojik sağlamlık, öfkenin kontrol altına alınarak yaşamla mücadele etmek için uygulanan başarı unsurudur (Maddi ve Khoshiba, 1994).

Psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkabilmenin bir ölçütü olarak görülmektedir. Aynı zamanda psikolojik sağlamlık bir yetenektir. Bireylerin ve toplumların büyüüp gelişmesine olanak sağlayan kişisel niteliktir (Connor, 2006). Buna benzer başka bir tanımda psikolojik sağlamlık, travma sonrasında yaşanan stres bozukluklarına karşı koruyucudur. Yaşanan travmatik andan sonra bireyin yaşamına devam edebilmesini sağlayan güçtür (Vanderpol, 2002).

Psikolojik sağlamlıkta en önemli etken olarak iyileşme arzusu ile stresten önceki zaman dilimiyle karakterize edilen uyumluluk ve yeterlilik haline geri dönebilme yeteneğidir. İnsanın zorluklar karşısında problemler yaşayabileceğini bilmek ve bundan sonra iyileşebileceğine inanmak psikolojik sağlamlığın tanımlayıcısıdır (Garmezy, 1993).

Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için genellikle iki tip duruma ihtiyaç duyulmaktadır. Birincisi, bireye yönelik tehdit edici bir statüsel durum (tek bir ebeveynli ailede doğmak, fakir bir ailede dünyaya gelmek, eğitim düzeyi düşük bir ailede büyümek) veya travmatik anlara (aile içi şiddet, savaş, afet, ölüm) maruz kalmadır. İkincisi ise iyi bir gelişim süreci ve psikolojik uyumdur (Masten ve Coatsworth, 1998). Olumlu gelişimsel adaptasyon için olumsuzlara maruz kalınmalıdır. Bu sayede ilerleme ve değişen yaşam koşullarına uyum sağlama gerçekleşecektir (Luthar ve ark., 2000). Luthar ve Cicchetti (2000), risk faktörlerini “toplumda bir yer edineme, fiziksel ve sözel şiddete maruz kalma, uyum sağlama becerinde eksiklik yaşama, büyüme çağında ebeveynlerle diğer yetişkinlerden destek görememe” olarak açıklamaktadır.

Yaşanan zorluklar ve travmatik öğelerin varlığına karşı gösterilen mücadele ve bunlara rağmen yaşama uyum sağlayabilme olarak açıklanan psikolojik sağlamlığın gerçekleşmesi için riskli ve tehlikeli yaşam olaylarının deneyimlenmesi gerekmektedir. Bu deneyimlerinin sonucunda varoluşsal belirsizliğin tetiklediği kaygılar sıklıkla

deneyimlenmelidir (Block ve Kremen, 1996).

Psikolojik sağlamlıkta risk faktörleri olduğu gibi koruyucu faktörler de yer almaktadır. Koruyucu faktörlerin sağlamlık için güçlü yordayıcılar olduğu bilinmektedir. Olumsuz nitelikteki sonuçların önlenmesinde ve azaltılmasında iyileştiricidir. Psikolojik sağlamlıktaki koruyucu faktörlere “iyi huy ve mizaç sahibi olma, olumlu etkileşim kurabilme, yüksek özsaygı, sosyal zekâ sahibi olma, sağlıklı beklentiler oluşturma, esnek davranabilme, gelecek odaklı olma, eleştirel düşünebilme ve problem çözebilme yeteneğinin varlığı vb.” örnek olarak verilmektedir (Ramirez, 2007). Koruyucu faktörler risk unsurlarını tersine çeviren değişkenlerdir. İçsel kontrol odağına sahip olma ve yetişkinler arası uygun ilişkileri geliştirme koruyucu faktörlere örnek gösterilebilmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, duygularını anlamlandırıp ifade edebilmektedir. Problemlerle nasıl başa çıkabileceğine yönelik fikir sahibi olan bu insanlar diğerlerine göre travmatik deneyimlerle başa çıkabilmektedir. Aynı zamanda yaşamış oldukları hayattan da memnuniyet duydukları fark edilmektedir. Öte yandan psikolojik sağlamlığı düşük bireylerin yaşamlarında var olan problemlerle başa çıkmada zorlandığı, psikolojik uyumsuzluk içerisinde oldukları, saldırgan ve agresif tepkilerde bulunabildikleri düşünülmektedir (Hunter ve Chandler, 1998).

2.6. Mutluluk

Pozitif psikoloji yaşamdaki olumsuzluklar, hastalıklar ve problemler kadar olumlu ve güçlü yönlerle iyi özelliklere odaklanmaktadır. Seligman ve Csiszentmihalyi (2000), pozitif psikolojiyi yaşamdaki hatalı şeylerin tamir edilmesinin tek başına birey için yeterli olmayacağı ve asıl gelişimin doğru şeylerin oluşturulmasıyla sağlanabileceği şeklinde açıklamaktadır. Pozitif psikoloji öznel, bireysel ve grupsal olmak üzere üç grupta incelenmektedir. Özellikle grupsal ve bireysel boyutta mutluluk kavramı dikkat çekmektedir. Diener ve arkadaşları (1985), mutluluğun yaşam doyumu için gerekli olduğunu belirtmişlerdir.

Fromm (1987), mutluluk ve mutsuzluk duygularının tüm canlıların doğası gereği sahip oldukları duygular olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde mutluluk canlıların yaşamış oldukları dünyaya adapte olmasını sağlamaktadır. Yıkıcı yaşam olayları sonrasında normale dönülmesini sağlayacak önemli bir duygudur (Williams ve Thompson, 1993).

Mutluluk, bireyin kendi hayatı hakkındaki bilişsel ve duygusal değerlendirmeyi içermektedir. Genellikle mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam memnuniyetiyle

ilişkilendirilmektedir (Diener ve Diener, 1996). Mutluluk, bireyin mevcut durumuyla ve ruh hali ile ilişkili olan bir duygudur. Bu anlamda mutluluk kişinin yaşamında önem verdiği şeylere sahip olmasından memnuniyet duyması ve tatmin olması anlamına gelmektedir (Griffin, 2007). Mutluluk, dünyayı pembe gözlüklerle görebilme yeteneğidir. Yaşanan problemlerde ve günlük sıkıcı olaylarda bile neşelenecek bir şeyler bulmaktır (Lyubomirsky, 2001).

Batı medeniyetleri mutluluğu hem bireysel hem de toplumsal açıdan en önemli hedef olarak görmektedir. Modern devletlerin yegâne amaçlarından birisi de insanların yaşam koşullarını iyileştirerek mutlu bireyler oluşturma düşüncesidir (Veenhoven, 1994).

Maslow (1950), kendini gerçekleştirmiş olan bireylerin benliklerini üzüntü duymadan ve şikâyet etmeden kabul ettiğini, varoluş halinden mutluluk duyduğunu belirtmiştir. Bu anlamda mutluluğun varlığı hiyerarşik açıdan üst noktada bulunmak için gereklilik olarak görülmektedir çünkü mutluluk, kendini gerçekleştirmiş insanların yaşamlarında görülmektedir (Akt., Taylor ve Brown, 1988).

Mutluluk çeşitli değişkenler açısından incelendiğinde farklı yaş, cinsiyet ve ırk grupları açısından belirgin bir sonuca ulaşılamamıştır. Yani bir kişinin sadece yaşı, cinsiyetini ve ırkını bilmek mutlu ve mutsuz olduğunu anlamak açısından yeterli değildir. Kültürel açıdan mutluluk incelendiğinde ise refah düzeyinin yüksek olduğu toplumların diğer toplumlara kıyasla daha mutlu olduğu görülmüştür. Ancak bu durum yalnızca para ile alakalı değildir. Parayla mutluluk arasında belirgin açıdan bir ilişki kurulmamakla birlikte paranın sağlayacağı eğitim, sağlık, beslenme ve barınma imkânları ile mutluluk birbirini desteklemektedir (Myers ve Diener, 1995).

Mutlu insanların özelliklerine bakıldığında dört içsel özelliğin mutlu insanı tanımladığı düşünülmektedir. Bunlar: “özgüven, otokontrol, iyimserlik ve dışa dönüklüktür.” Mutlu insanlar kendini sevmektedir ve benlik saygıları yüksektir. Bu nedenden dolayı mutlu insanlar özgüvenlidir ve diğer insanlara kıyasla stres yaratan durumlarla daha iyi baş etmektedir. Bu insanların kendi yaşamlarındaki kontrolü sağlama konusunda da başarılı olduğu bilinmektedir. Üçüncü olarak, mutlu insanlar genellikle iyimserdir. Yeni bir işe başladıklarında başarılı olacaklarını düşünürler. Bu nedenle de mutlu insanlar kötümserlere göre daha başarılıdır. Son olarak mutlu insanlar dışa dönük olma eğilimindedir. Yaşamını diğer insanlarla paylaşmakta ve bundan da mutluluk duymaktadırlar. Sosyal ilişkilerinde daha rahat ve uyumlu bir mizaç yapısındadırlar (Myers ve Diener, 1995).

Mutlu insanların yaşam açısından avantajlı olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda mutlu insanlar mutlu olabilme yeteneğine sahip, zorluklar karşısında kırılğan olmayıp güçlü

kalabilen dirençli bireylerdir. Yaşam deneyimlerinden çıkarım yapan mutlu insanlar daha olumlu bir yaklaşım benimsemektedirler (Lyubomirsky ve Tucker, 1998).

Mutluluk hakkında yapılan çalışmalarda şu sonuçlara ulaşılmıştır. Mutluluk öncelikle kısa vadede oldukça istikrarlıdır ancak uzun vadede mutlak değildir, değişebilir. Mutluluk şans ile elde edilebilecek bir şey değildir. Sıkıntılara karşı da dirençlidir. Son olarak mutluluk tamamen doğuştan gelen bir özellik değildir. Yaşantılar hakkındaki bakış açıları da insanları mutlu insanlara dönüştürebilmektedir (Veenhoven, 1994). Mutsuz insanlar ise gri gözlükler takıp dünyasını bu gri gözlüklerden gören, her zaman her şeyden şikâyet eden, olumsuzluklara sıkışıp kalmış olan, hayattan çok az zevk alan veya hiç zevk almayan bireylerdir (Lyubomirsky, 2001).

2.7. İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu kısmında bağlanma stilleri ile çalışmada ele alınan değişkenler umut, benlik saygısı, psikolojik sağlamlık, öz-şefkat ve mutluluğun arasındaki ilişkilerin incelendiği alanyazındaki çalışmalara yer verilmiştir.

2.7.1. Bağlanma Stilleri ve Umut Araştırmaları

Yıldız Akyol ve Işık'ın (2018), romantik ilişkilerde umut kavramını inceledikleri araştırmaları sonucunda romantik ilişkilerde umut ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde, korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Romantik ilişkilerde umut ile kayıtsız bağlanma stili arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kurt'un (2019), yetişkinlerde varoluşsal kaygının, bağlanma stilleri ve umutsuzluk ile olan ilişkisini incelediği araştırmasında kaçınan bağlanma ile umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ustaosman'ın (2019), bağlanma stillerinin anksiyete ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkisini incelediği araştırmasında korkulu bağlanma ile umutsuzluk düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Cheng'in (2006), annelerde umut ve bağlanma stillerini araştırdığı çalışmasında kaçınmacı bağlanan bireylerin düşük umut puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Benzer bir sonuç da Dargan ve arkadaşlarının (2021) umut ile ilişki eğilimleri, benlik saygısı, bağlanma ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada bulunmuştur. Bu çalışmada da kaçınmacı bağlanan bireylerin umut puanlarının diğer bağlanan kişilere göre anlamlı düzeyde

düşük olduğu tespit edilmiştir.

Grunert'in (2008), bağlanma stilleri ile umut arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında güvenli bağlanma stiliyle umut arasında anlamlı pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Korkulu-kaçıngan bağlanma ile umut arasındaysa negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

2.7.2. Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Araştırmaları

Tutarel Kışlak ve Çavuşoğlu'nun (2006), evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma biçimi ile benlik saygısı puanları arasında bir farklılık bulunmamıştır.

Demir (2019), kendine zarar verme davranışı olan ergenlerde bağlanma stilleri, kimlik karmaşası ve benlik saygısını incelemiş olduğu araştırmasında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek benlik saygısına, olumsuz bağlanma stillerine sahip bireylerin ise düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür.

Ertürk'ün (2021), bağlanma stilleri ve benlik saygısının obsesif kompulsif semptomlar üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında korkulu bağlanan kişilerde düşük benlik saygısının görüldüğü saptanmıştır.

Bartholomew ve Horowitz (1991), güvenli bağlanan bireylerin başkaları ve kendileri hakkındaki algı ve tutumlarının olumlu olduğunu belirtmektedir.

Bylsma ve arkadaşları (1997), bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında yaşamın erken döneminde gerçekleştiren bağlanmaların öz saygı ve bununla bağlantılı olarak benlik saygısı üzerinde etkili olabileceğini tespit etmişlerdir.

Ishaq ve Haque'nin (2015), üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve reddedilme korkusu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışma sonucunda sadece saplantılı bağlanma stiline benlik saygısı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

2.7.3. Bağlanma Stilleri ve Öz-Şefkat Araştırmaları

Bayar ve Tuzgöl Dost'un (2018), üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek konulu çalışmalarında, korkulu bağlanma stiline öz-şefkat düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı ancak kaçınan bağlanma stiline öz-şefkat düzeyini anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir.

Küçük'ün (2020), yetişkinlerin öz-şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerini incelediği çalışmasında öz-şefkat ve saplantılı bağlanma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öz-yargılama düzeyleri arttıkça da saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline azaldığı görülmüştür.

Doğantekin'in (2022), akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öz-şefkat ile güvenli bağlanma arasında pozitif, korkulu ve saplantılı bağlanma stili ile negatif ilişki bulunmuştur.

Çimen Koçak ve Çelik'in (2022), evli bireylerde kişilerarası ilişkilerde dayanıklılık, öz-şefkat ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi konusunda yapmış olduğu araştırmada öz-şefkat ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Atıcı'nın (2023), bağlanma stillerini yetişkin dönem kendilik algısı ve öz-şefkat düzeyleri açısından incelediği araştırmasında korkulu bağlanma stiline sahip bireylerde olumlu benlik algısı ve öz-şefkat düzeyinin düşük olduğu saptanmıştır.

Raque-Bogdan ve arkadaşları (2011), bağlanma ve öz-şefkatin fiziksel ve psikolojik etkileri hakkındaki araştırmalarında güvenli bağlanan kişilerin diğer bağlanma stillerine kıyasla kendilerine daha nazik davrandıklarını saptamışlardır.

Kurilova (2013), bağlanma stillerinin farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkatle arasındaki ilişki incelediği araştırmasında bağlanma stilleri ile öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

2.7.4. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlık Araştırmaları

Kararımak ve Güloğlu'nun (2014), deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın araştırması çalışmasında güvenli bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda güvenli bağlanan bireyler ile korkulu bağlanan bireylerin psikolojik sağlamlığı arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Arapcıoğlu'nun (2021) evcil hayvan sahibinin varlığı, psikolojik sağlamlık ve bağlanma ile ilişkisini incelediği çalışmasında güvenli bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında zayıf ancak pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Kır'ın (2021), ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, bağlanma stillerini ve duygu düzenleme becerileri açısından incelediği araştırmasında psikolojik sağlamlık ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Çetinkaya'nın (2022), parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin bağlanma stillerinin ve psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenlerle incelenmesi konulu araştırmasında güvenli bağlanma stili ile psikolojik sağlamlık arasında orta derecede pozitif ve anlamlı bir olduğu tespit edilmiştir.

Shibue ve Kasai (2014), Japonya'da üniversite eğitimi gören öğrencilerin bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlık ve güven duyma arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında güvenli bağlanma puanları ve psikolojik sağlamlık puanları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

Pakdaman ve arkadaşlarının (2016), bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında güvenli bağlanma stili psikolojik sağlamlığı arttırdığı tespit edilmiştir.

Craparo ve arkadaşlarının (2018) başa çıkma becerisi, psikolojik sağlamlık ve bağlanma stillerinde aleksitiminin etkisini inceledikleri araştırmalarında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin öz yeterliliklerini destekler şekilde davrandığı ve bu nedenle güvenli bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Muyang ve arkadaşlarının (2023) Malezyalı genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında güvenli bağlanma stili ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif; saplantılı bağlanma stili ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

2.7.5. Bağlanma Stilleri ve Mutluluk Araştırmaları

Öztürk ve Mutlu (2010), bağlanma stili ile öznel iyi oluş, mutluluk ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında korkulu ve kayıtsız bağlanan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin güvenli bağlanan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu nedenden ötürü korkulu ve kayıtsız bağlanan bireylerin mutluluk düzeyinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çankaya ve Denizli'nin (2020), üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma ile psikolojik ihtiyaçlar, umut ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında güvenli bağlanmanın mutluluk için bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Webster'in (1998), genç ve yaşlı yetişkinlerde bağlanma stilleri, anımsama işlevleri ve mutluluk arasındaki ilişkisini incelediği araştırmasında güvenli ve kayıtsız bağlanma ile mutluluk arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Bayrami ve arkadaşları (2012), üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile mutluluk

ve iletişim kurma isteklerini araştırdıkları çalışmalarında güvenli bağlanma stili ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Mukherjee ve Basu'nun (2012) mutluluğa katkı sağlayan faktörleri inceledikleri araştırmalarında güvenli bağlanmanın mutluluğa katkı sağladığı ancak korkulu bağlanmanın mutluluğu olumsuz şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Wilson ve arkadaşları (2013), bağlanma stilleri, sosyal destek, mutluluk ve omurilik yaralanmaları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmaları sonucunda güvenli bağlanma ile mutluluk arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin mutluluk puanları daha yüksek çıkmıştır.

West'in (2018), yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkisini incelediği araştırmasında güvenli bağlanma ve yaşam doyumunda pozitif ilişki bulunmuştur. İlgili araştırmada yaşam doyumunun biyolojik ve ruhsal açıdan ihtiyaçların giderilerek denge bulma hali olduğu vurgulanmış olup mutluluğun da önemli bir ruhsal ihtiyaç olduğu şeklinde değerlendirilmiştir. Bu nedenle mutluluk yaşam doyumunun bir parçası olarak ele alınmıştır.

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu kısmında araştırma modeli, araştırmanın örneklemini oluşturan çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve elde edilen verileri analiz etmek için kullanılan veri analizleri açıklanmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Yetişkin bireylerde farklı bağlanma tarzlarının umut, benlik saygısı, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk ile ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmaktadır. Nicel araştırmalarda istatistiksel yöntemler kullanılarak, evren ve örneklemeler üzerinde çalışmayı olanaklı kılmaktadır. Örneklemeler üzerine kontrollü ve nesnel bilgilere ulaşmayı amaçlayan nicel araştırmalar; sayısal sonuçlar hakkında konuyu tanımlamaya, anlam oluşturmaya, yordamaya ve kontrol etmeye çalışır (Garip, 2023). Bu çalışmada da belirtilen değişkenler arasındaki ilişkilerin betimlenmesinde sayısal veriler ve istatistiksel analizlerden faydalandığı için nicel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Bunun yanı sıra çalışmada ilişkisel desen kullanılmaktadır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini belirlemeye yarayan bir araştırma desendir (Karasar, 2009; Akt: İlhan ve Çetin, 2014). Bu çalışmada da değişkenler arasındaki ilişkiler betimlenmeye çalışılacağı için ilişkisel tarama desenin kullanılması tercih edilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu olasılığa dayalı olmayan örnekleme türlerinden biri olan uygun örnekleme yoluyla seçilen 243 yetişkin birey oluşturmuştur (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017). Yetişkin bireylerin 77'si (%31.7) erkek ve 166'sı (%68.3) kadındır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ila 60 arasında değişmekte olup, ortalama yaşları 28.42'dir (s.s. = 8.79). Ayrıca, araştırmanın çalışma grubunu oluşturan yetişkin bireyler sosyodemografik açıdan incelendiğinde çoğunlukla üniversite mezunu ($n = 131$; %53.9), bekâr ($n = 166$; %68.3), bir işte çalışan ($n = 125$; %51.4), maddi durumunu orta düzeyde değerlendiren ($n = 186$; %76.5) ve daha önce bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım almamış ($n = 179$; %73.3) bireylerden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada bağlanma tarzlarını belirlemek için “İlişki Ölçekleri Anketi” ve “İlişkiler Ölçeği”, umut düzeylerini belirlemek için “Sürekli Umut Ölçeği”, benlik saygısı düzeylerini ölçmek için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, öz-şefkat düzeyini ölçmek için “Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu”, psikolojik sağlamlık düzeyini ölçmek için “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ve mutluluk düzeyini belirlemek amacıyla “Öznel Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçeklerin psikometrik özellikleri daha ayrıntılı şekilde paylaşılmıştır ve açıklanmıştır. Ayrıca yetişkin bireylerin sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”ndan faydalanılmıştır.

3.3.1. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

İlişki Ölçekleri Anketi Griffin ve Bartholomew tarafından 1994 yılında geliştirilmiştir. Ölçekte 30 madde yer almaktadır ve bu maddeler dört bağlanma stilini ölçme amacını taşımaktadır. İlişki Ölçekleri Anketi 7’li Likert tipinde bir ölçektir. Bağlanma biçimleriyle ilişkili farklı maddeler toplanıp, elde edilen sonucun madde sayısına bölünmesiyle dört yetişkin bağlanma stilini (güvenli, kayıtsız, saplantılı, korkulu) ölçmek amaçlanmaktadır. Bağlanma stilinin saptanmasında katılımcının en yüksek puanı aldığı bağlanma stili dikkate alınmaktadır. İlişki Ölçekleri Anketi, Sümer ve Güngör (1999) tarafından ülkemize uyarlanmıştır (Turanlı, 2010). Ölçek toplamda 17 maddeden ve yakın ilişkilerdeki dört bağlanma stilini (güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı) ölçmeyi amaçlayan dört alt ölçekten oluşmaktadır. İlişki Ölçekleri Anketinin alt ölçeklerine ait iç tutarlılık katsayıları .27 ile .61 arasında değer almaktadır. Ölçeğin test tekrar test güvenirliğinde elde edilen bağlanma stilleri arasındaki korelasyonlar .54 ile .78 arasında değişmektedir.

Sümer ve Güngör (1999)’ e göre 30 maddenin 17’ si bağlanma stilinin tespiti için kullanılmaktadır. Bu ölçekte “yalnız kalmaktan korkarım (güvenli bağlanma)”, “başkalarının bana benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım (saplantılı bağlanma)”, “başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder (korkulu bağlanma)” ve “başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim (kayıtsız bağlanma)” gibi bağlanma stillerini saptamaya yönelik maddeler yer almaktadır.

3.3.2. İlişkiler Ölçeği (İÖ)

Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen İlişkiler Ölçeğinde her biri bir bağlanma stilline ait dört paragraf yer almaktadır. Katılımcıların 7 basamaklı ölçek

üzerinde her bir paragrafın kendilerini ne derecede yansıttığını belirtmekte ve bu sayede bağlanma stilleri tespit edilmektedir. Ölçekte yer alan paragraflarda bireylerin samimi ilişkilerinde hissettikleri farklı duygu ve düşünceler yer almaktadır. Bireylerin yanıtları “güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız” bağlanma stilleri ile eşleştirilmektedir. Farklı yöntemle ölçülen aynı bağlanma stilleri arasındaki kısmi korelasyonlar .49 ile .61 arasında değişmektedir. En yüksek kısmi korelasyonun güvenli bağlanma alt ölçekleri arasında ($r = .61, p < .001$), en düşük kısmi korelasyon ise kayıtsız bağlanma alt ölçekleri arasında ($r = .49, p < .001$) olduğu bulunmuştur (Sümer ve Güngör, 1999).

3.3.3. Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ)

Sürekli Umut Ölçeği Synder ve arkadaşları tarafından 1991’de geliştirilmiştir. Bu ölçek 15 yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut düzeyini belirlemek için oluşturulmuştur. Toplam 12 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar “Amaca Yöneliklik” ve “Amaca Yönelik Kararlılık Alternatifleri” dir. İki boyut duygusal ve bilişseldir. Bu boyutların her biri dört ifadeden oluşmaktadır. Dört ifadenin birisi geçmiş zamana, iki tanesi şimdiki zamana, bir tanesi de geleceğe yönelik ifadeleri içermektedir. Bireyler duygu ve düşüncelerini yansıtmaya düzeyine göre sekiz noktalı derecelendirme ölçeği üzerinden işaretlemelerde bulunmaktadır (Sarıyer ve Ceylan, 2018).

Ölçeğin Türkçe’ye olan uyarlamasını Tarhan ve Bacanlı (2015) yapmıştır. Çalışmalarda 676 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Psikometrik çalışmalarda iç tutarlık katsayısı 0.84, test tekrar test güvenirlik kat sayısı Eyleyici Düşünce boyutu için 0.81, Alternatif Yollar Düşüncesi boyutu için 0.78 ve ölçeğin toplam puanı için 0.86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin ölçümünde kullanılabilir bir araç olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Benlik saygısı ölçeği Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 63 maddeden oluşmaktadır ve 12 alanı kapsamaktadır. Ölçeğin ilk 10 maddesi benlik saygısı boyutunu ölçmektedir (Özgüngör, 2014). Ölçekte var olan alt alanlar “benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik bilgiler, kişilerarası ilişkilerde tehditin rolü, tartışmalara katılabilme derecesi, anne-baba ilgisi, baba ile ilişki ve psişik izolasyon”dur. Ölçek bu alt alanlardan benlik saygısını doğrudan ölçmeye yönelik hazırlanmış olup benlik

saygısı ile ilişkili olduğu düşünülen diğer alt alanları da ölçmeye uygun olarak düzenlenmiştir. Benlik saygısını ölçmek için belirlenmiş olan 5’i olumlu, 5’i olumsuz toplam 10 madde bulunmaktadır (Korkmaz, 1996). Rosenberg (1965) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında, RBSÖ’nin alt boyutları için test tekrar test güvenilirlik katsayısının .82 - .88 ve iç tutarlılık katsayısının .77 - .88 arasında değiştiği saptanmıştır (Akt., Özgüngör, 2014).

3.3.5. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ - K)

Neff (2003a), tarafından alayazına kazandırılan öz-şefkat kavramı hakkında 2011 yılına kadar Türkiye alanyazınında “Öz Duyarlılık Ölçeği” olarak adlandırılan ölçek üzerinden çalışmalar yapılmıştır. 2011 yılında Neff ve arkadaşları zaman açısından daha verimli olacağını düşünerek Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formunu geliştirmişlerdir. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu oluşturulurken 26 maddelik Öz-Şefkat Ölçeğinden yararlanılmıştır. Kısa form oluşturulurken öz-şefkatin her alt bileşeni için iki madde ölçekte yer almıştır. Bu alt bileşenlerden olumlu olanlar “Öz Sevecenlik, Paylaşımların Bilincinde Olma, Farkındalık”; olumsuz olanlar “Öz-Yargılama, İzolasyon, Aşırı-Özdeşleşme” şeklindedir. Bu şekilde olumlu ve olumsuz bileşenlerden oluşan 12 maddelik Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu oluşturulmuştur (Yıldırım ve Sarı, 2018).

Öz-Şefkat Ölçeği’nin dilimize olan uyarlama çalışması Yıldırım ve Sarı (2018), tarafından yapılmıştır. Toplam 800 adet ergen üzerinden yürütülen uyarlama çalışmasının derecelendirilmesi 5’li Likert tipindedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. 17 gün arayla uygulanan test-tekrar test ölçümleri arasında yüksek düzey bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .840$, $p < 0,01$). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu’nun 11 maddeden ve tek boyuttan oluşan bir ölçek olarak Türk ergenlerin öz-şefkat düzeyini ölçme konusunda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.6. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek diğer psikolojik sağlamlık düzeyini ölçen ölçeklere kıyasla bireylerin kendini toparlama, iyileşme, eski işlevsel hale geri dönme, tekrardan uyum sağlama özelliklerine odaklanmaktadır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 5’li likert tipinde 6 maddeden oluşan öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri .68 ile .91 arasında değişen değerlerde olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık ve test tekrar test yöntemleri ile hesaplanmıştır. Buna göre, iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .80

ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .62 ile .69 arasında saptanmıştır (Doğan, 2015).

Ölçeğin dilimize uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. 295 üniversite öğrencisi üzerine yapılan psikometrik çalışmalar sonucunda açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak KPSÖ'nün üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.7. Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ)

Lyubomirsky ve Lepper'in (1999), geliştirmiş olduğu Öznel Mutluluk Ölçeğinden önceki ölçüm araçları bireyi yalnızca duygusal ve bilişsel mutluluk odaklı değerlendirebilmekteydi. Ancak bu ölçüm araçları sonucunda bireylerin genel ruh hali üzerine mutlu veya mutsuz olarak yorum yapılamamaktaydı. Öznel Mutluluk Ölçeği bu eksikliği gidermeyi amaçlamıştır. Bireyin mutlu veya mutsuz olduğunu küresel boyutta inceleyen Öznel Mutluluk Ölçeği 4 maddeden oluşmaktadır. Bu dört maddeden ikisinde bireylerden kendi mutluluk durumunu derecelendirmeleri ve akranlarıyla kıyaslamaları istenirken diğer iki maddede mutlu ve mutsuz bireylerin kısa tanımlarını vererek her bir karakterizasyonun kendilerini ne ölçüde tanımladığı sorulmaktadır. Farklı yaş, kültür, dil ve mesleklerden oluşan örneklem için ÖMÖ'nün iç tutarlılığının .79 ile .94 arasında değiştiği bildirilmiştir. Test-tekrar test güvenirliği .55-.90 olarak belirlenmiştir (Akt., Doğan ve Totan, 2013).

Doğan ve Totan (2013), tarafından Öznel Mutluluk Ölçeği'nin dilimiz versiyonunda psikometrik araştırması yapılmıştır. 4 maddeden oluşan ölçek 7'li Likert tipi öz bildirim tarzı bir ölçüm aracıdır. Yapılan araştırmaya üniversite ve topluluk olarak iki grup halinde toplamda 696 kişi katılmıştır. Türkçe ÖMÖ'nün psikometrik özellikleri, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, iç tutarlılık ve ölçüt bağlantılı geçerlilik yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. ÖMÖ'nün iç tutarlılık katsayısı üniversite öğrencileri için .65, topluluk örnekleme için .70'tir. Bu bulgulara göre ölçeğin güvenirliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilmektedir. Yapılan psikometrik çalışma sonrasında Öznel Mutluluk Ölçeği'nin tek boyutlu bir yapı sergilediği ve iç tutarlılık katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu ortaya koyulmuştur. Buradan hareketle ÖMÖ'nün Türkçe versiyonunun öznel mutluluğu değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebileceği

sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.8. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu formda bireylerin cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, medeni durumu, maddi durumu, meslek durumu ve psikolojik danışma geçmişi hakkında bilgi sağlamak amaçlanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Bu kısımda araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizler ve tercih edilme nedenleri aktarılmaktadır. Tüm istatistiksel işlemler SPSS 25 veri analizi programında gerçekleştirilmiştir. Analizler gerçekleştirilmeden önce başlangıç analizleri gerçekleştirilerek veriler analize hazırlanmıştır (Can, 2014; George ve Mallery, 2020; Tabachnick ve Fidell, 2012). Veri setinde araştırma sürecinde her bir değişkenin cevaplanması zorunlu tutulduğundan kayıp değere rastlanmamıştır. Veriler ilk olarak, 250 katılımcıdan toplanmasına rağmen, 7 tek değişkenli aykırı değer tespit edilerek veri setinden çıkarılmıştır (Hair ve ark., 2018). Veri setinde çok değişkenli aykırı değere rastlanmamıştır. Bu nedenle, analizler 243 katılımcıdan sağlanan verilerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların bağlanma stilleri puanlarını hesaplayabilmek amacıyla katılımcıların İlişkiler Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketinden ilgili bağlanma stillerinden aldıkları puanlar standardize edilmiş z-puanlarına dönüştürülmüş sonrasında ilgili boyut puanları toplanmıştır. Bu yaklaşım daha önce farklı araştırmacılar tarafından da kullanılmış (Feeney ve Collins, 2001; Ognibene ve Collins, 1998) ve yukarıda sözü edilen ölçeklerin geliştiricilerinden biri olan Kim Bartholomew tarafından da daha geçerli ve güvenilir ölçümler yapılabilmesi için önerilmiştir (Bartholomew, 2022).

Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim düzeyi, daha önce psikolojik yardım alma durumu ve algılanan gelir düzeyi gibi sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi vermek amacıyla frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Katılımcıların benlik saygısı, psikolojik sağlamlık, umut, mutluluk ve öz şefkat puanlarının güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma tarzları puanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma tarzları puanlarının sırasıyla benlik saygısı, psikolojik sağlamlık, umut, mutluluk ve öz şefkat düzeylerini yordama gücünü ve hangi bağlanma tarzlarının bu değişkenlerin yordayıcıları olduğunu

belirleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizler gerçekleştirilmeden önce Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizinin istatistiksel varsayımları incelenmiş ve karşılandığı görülmüştür (Can, 2014; George ve Mallery, 2020; Tabachnick ve Fidell, 2012). Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizinde ulaşılan değerlerin yorumlanmasında Cohen (1992) tarafından önerilen etki büyüklüğü sınıflandırması kullanılmıştır. Tüm istatistiksel işlemlerde Tip I hata payı $p < .05$ olarak kullanılmıştır.



IV. BÖLÜM

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın amaçları doğrultusunda gerçekleştirilmiş olan analizler sonucunda elde edilmiş bulgulara yer verilmektedir.

4.1. Benlik Saygısı Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 1'de güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma tarzları puanları ile benlik saygısı puanları arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 1. Bağlanma tarzlarının benlik saygısıyla ilişkisini gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları.

	1	2	3	4	5
1. Benlik saygısı					
2. Güvenli bağlanma tarzı	.30***				
3. Korkulu bağlanma tarzı	-.20**	-.23***			
4. Saplantılı bağlanma tarzı	-.13*	.06	.30***		
5. Kayıtsız bağlanma tarzı	-.09	-.37***	.40***	.21**	
Ortalama	31.05	.03	-.02	-.03	-.01
Standart Sapma	5.22	1.56	1.50	1.49	1.51

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Tablo 1'de görüldüğü gibi benlik saygısı puanları güvenli bağlanma tarzı puanlarıyla ($r = .30$) orta düzeyde pozitif yönde ilişkilirken, korkulu bağlanma tarzı puanları ($r = -.20$) ve saplantılı bağlanma tarzı puanlarıyla ($r = -.13$) düşük düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Diğer taraftan benlik saygısı puanları kayıtsız bağlanma tarzı puanları ($r = -.09$) arasındaki ilişki anlamlı değildir.

Yetişkin bireylerin benlik saygısını yordayan bağlanma tarzlarını belirleyebilmek ve bu bağlanma tarzlarının benlik saygısı puanlarını ne düzeyde yordadığını ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu çoklu doğrusal regresyon analizinin değişim istatistikleri Tablo 2'de ve analiz sonuçları Tablo 3'te görülmektedir.

Tablo 2. Benlik saygısı değişim istatistikleri tablosu.

Model	R	R^2	Düz R^2	SH $Tah.$	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd_1	sd_2	p
Benlik Saygısı	.36	.13	.11	4.92	.13	8.62	4	238	.001***

Not. *** $p < .001$.

Tablo 3. Benlik saygısı çoklu regresyon analizi sonuçları.

	<i>B</i>	<i>Sh</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>sr</i>
Sabit	31.03	.32		98.21	.001***	
Güvenli bağlanma tarzı	1.05	.22	.31	4.72	.001***	.29
Korkulu bağlanma tarzı	-.45	.24	-.13	-1.89	.060	-.11
Saplantılı bağlanma tarzı	-.46	.23	-.13	-2.02	.044*	-.12
Kayıtsız bağlanma tarzı	.37	.24	.11	1.52	.131	.09

Not. *sr* = Yarı kısmi korelasyon. * $p < .05$, *** $p < .001$.

Tablo 2'de görüldüğü gibi regresyon modeli anlamlı olup bağlanma tarzları, benlik saygısı puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %13'ünü açıklamaktadır ($F(4, 238) = 8.62$, $p < .001$, $\Delta R^2 = .13$). Yetişkin bireylerde bağlanma tarzları puanlarıyla oluşturulan benlik saygısı çoklu regresyon modeli orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 3'te görüldüğü gibi yetişkin bireylerde saplantılı bağlanma tarzı puanları ($\beta = -.13$, $t(238) = -2.02$, $p < .05$) benlik saygısı puanlarının negatif anlamlı bir yordayıcısı iken güvenli bağlanma tarzı puanları ($\beta = .31$, $t(238) = 4.72$, $p < .001$) yetişkin bireylerde benlik saygısının pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Korkulu bağlanma tarzı puanları ($\beta = -.13$, $t(238) = -1.89$, $p > .05$) ve kayıtsız bağlanma tarzı puanları ($\beta = .11$, $t(238) = 1.52$, $p > .05$) yetişkin bireylerde benlik saygısı puanlarının anlamlı bir yordayıcısı değildir. Benlik saygısı regresyon analizi sonuçları bu örnekte güvenli bağlanma tarzına sahip yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri yüksek iken saplantılı bağlanma tarzına sahip yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

4.2. Psikolojik Sağlamlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 4'te güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma tarzları puanları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. Bağlanma tarzlarının psikolojik sağlamlıkla ilişkisini gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları.

	1	2	3	4	5
1. Psikolojik sağlamlık					
2. Güvenli bağlanma tarzı	.33***				
3. Korkulu bağlanma tarzı	-.33***	-.23***			
4. Saplantılı bağlanma tarzı	-.15*	.06	.30***		
5. Kayıtsız bağlanma tarzı	-.22***	-.37***	.40***	.21**	
Ortalama	18.88	.03	-.02	-.03	-.01
Standart Sapma	4.59	1.56	1.50	1.49	1.51

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Tablo 4'te görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık puanları güvenli bağlanma tarzı puanları ($r = .33$) orta düzeyde pozitif yönde ilişkiliyken, saplantılı bağlanma tarzı puanları ($r = -.15$) ve kayıtsız bağlanma tarzı puanlarıyla ($r = -.22$) düşük ve korkulu bağlanma tarzı puanlarıyla ($r = -.33$) orta düzeyde negatif yönde ilişkilidir.

Yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlığını yordayan bağlanma tarzlarını belirleyebilmek ve bu bağlanma tarzlarının psikolojik sağlamlık puanlarını ne düzeyde yordadığını ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu çoklu doğrusal regresyon analizinin değişim istatistikleri Tablo 5'te ve analiz sonuçları Tablo 6'da görülmektedir.

Tablo 5. Psikolojik sağlamlık değişim istatistikleri tablosu.

Model	R	R^2	Düz R^2	SH $Tah.$	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd_1	sd_2	p
Psikolojik Sağlamlık	.43	.18	.17	4.18	.18	13.43	4	238	.001***

Not. *** $p < .001$.

Tablo 6. Psikolojik sağlamlık çoklu regresyon analizi sonuçları.

	B	Sh	β	t	p	sr
Sabit	18.85	.27		70.21	.001***	
Güvenli bağlanma tarzı	.83	.19	.28	4.36	.001***	.26
Korkulu bağlanma tarzı	-.71	.20	-.23	-3.48	.001***	-.20
Saplantılı bağlanma tarzı	-.29	.19	-.10	-1.52	.129	-.09
Kayıtsız bağlanma tarzı	-.02	.21	-.01	-.11	.911	-.01

Not. sr = Yarı kısmi korelasyon. *** $p < .001$.

Tablo 5'te görüldüğü gibi regresyon modeli anlamlı olup bağlanma tarzları, psikolojik sağlamlık puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %18'ini açıklamaktadır ($F(4, 238) = 13.43$, $p < .001$, $\Delta R^2 = .18$). Yetişkin bireylerde bağlanma tarzları puanlarıyla oluşturulan psikolojik sağlamlık çoklu regresyon modeli orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 6'da görüldüğü gibi yetişkin bireylerde korkulu bağlanma tarzı puanları ($\beta = -.23$, $t(238) = -3.48$, $p < .001$) psikolojik sağlamlık puanlarının negatif anlamlı bir yordayıcısı iken güvenli bağlanma tarzı puanları ($\beta = .28$, $t(238) = 4.36$, $p < .001$) yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Saplantılı bağlanma tarzı puanları ($\beta = -.10$, $t(238) = -1.52$, $p > .05$) ve kayıtsız bağlanma tarzı puanları ($\beta = -.01$, $t(238) = -.11$, $p > .05$) yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı bir yordayıcısı değildir. Psikolojik sağlamlık regresyon analizi sonuçları bu örnekte güvenli bağlanma tarzına sahip yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek iken korkulu bağlanma tarzına sahip yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

4.3. Umut Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 7'de güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma tarzları puanları ile umut puanları arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 7. Bağlanma tarzlarının umutla ilişkisini gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları.

	1	2	3	4	5
1. Umut					
2. Güvenli bağlanma tarzı	.24***				
3. Korkulu bağlanma tarzı	-.07	-.23***			
4. Saplantılı bağlanma tarzı	.02	.06	.30***		
5. Kayıtsız bağlanma tarzı	.03	-.37***	.40***	.21**	
Ortalama	49.38	.03	-.02	-.03	-.01
Standart Sapma	7.53	1.56	1.50	1.49	1.51

Not. ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Tablo 7'de görüldüğü gibi umut puanları güvenli bağlanma tarzı puanlarıyla ($r = .24$) düşük düzeyde pozitif yönde ilişkiliyken, korkulu bağlanma tarzı puanları ($r = -.07$), saplantılı bağlanma tarzı puanları ($r = .02$) ve kayıtsız bağlanma tarzı puanlarıyla ($r = .03$) ilişkili değildir.

Yetişkin bireylerin umut düzeylerini yordayan bağlanma tarzlarını belirleyebilmek ve bu bağlanma tarzlarının umut puanlarını ne düzeyde yordadığını ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu çoklu doğrusal regresyon analizinin değişim istatistikleri Tablo 8'de ve analiz sonuçları Tablo 9'da görülmektedir.

Tablo 8. Umut değişim istatistikleri tablosu.

Model	R	R^2	Düz R^2	SH $Tah.$	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd_1	sd_2	p
Umut	.28	.08	.06	7.28	.08	5.15	4	238	.001***

Not. *** $p < .001$.

Tablo 9. Umut çoklu regresyon analizi sonuçları.

	B	Sh	β	t	p	sr
Sabit	49.34	.47		105.56	.001***	
Güvenli bağlanma tarzı	1.40	.33	.29	4.25	.001***	.26
Korkulu bağlanma tarzı	-.32	.36	-.06	-.91	.364	-.06
Saplantılı bağlanma tarzı	-.06	.34	-.01	-.18	.860	-.01
Kayıtsız bağlanma tarzı	.83	.36	.17	2.29	.023*	.14

Not. sr = Yarı kısmi korelasyon. * $p < .05$, *** $p < .001$.

Tablo 8'de görüldüğü gibi regresyon modeli anlamlı olup bağlanma tarzları, umut puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %8'ini açıklamaktadır ($F(4, 238) = 5.15$, $p < .001$, $\Delta R^2 = .08$). Yetişkin bireylerde bağlanma tarzları puanlarıyla oluşturulan umut çoklu

regresyon modeli düşük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 9'da görüldüğü gibi yetişkin bireylerde kayıtsız bağlanma tarzı puanları ($\beta = .17$, $t(238) = 2.29$, $p < .05$) ve güvenli bağlanma tarzı puanları ($\beta = .29$, $t(238) = 4.25$, $p < .001$) yetişkin bireylerde umut puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Korkulu bağlanma tarzı puanları ($\beta = -.06$, $t(238) = -.91$, $p > .05$) ve saplantılı bağlanma tarzı puanları ($\beta = -.01$, $t(238) = -.18$, $p > .05$) yetişkin bireylerde umut puanlarının anlamlı bir yordayıcısı değildir. Umut regresyon analizi sonuçları bu örnekte güvenli bağlanma tarzına ve kayıtsız bağlanma tarzına sahip yetişkin bireylerin umut düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

4.4. Mutluluk Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 10'da güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma tarzları puanları ile mutluluk puanları arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 10. Bağlanma tarzlarının mutlulukla ilişkisini gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları.

	1	2	3	4	5
1. Mutluluk					
2. Güvenli bağlanma tarzı	.39***				
3. Korkulu bağlanma tarzı	-.20**	-.23***			
4. Saplantılı bağlanma tarzı	-.07	.06	.30***		
5. Kayıtsız bağlanma tarzı	-.14*	-.37***	.40***	.21**	
Ortalama	17.79	.03	-.02	-.03	-.01
Standart Sapma	4.52	1.56	1.50	1.49	1.51

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Tablo 10'da görüldüğü gibi mutluluk puanları güvenli bağlanma tarzı puanlarıyla ($r = .39$) orta düzeyde pozitif yönde ilişkiliyken, korkulu bağlanma tarzı puanları ($r = -.20$) ve kayıtsız bağlanma tarzı puanlarıyla ($r = -.14$) düşük düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Diğer taraftan saplantılı bağlanma tarzı puanları ($r = .07$) mutluluk puanlarıyla ilişkili değildir.

Yetişkin bireylerin mutluluk düzeylerini yordayan bağlanma tarzlarını belirleyebilmek ve bu bağlanma tarzlarının mutluluk puanlarını ne düzeyde yordadığını ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu çoklu doğrusal regresyon analizinin değişim istatistikleri Tablo 11'de ve analiz sonuçları Tablo 12'de görülmektedir.

Tablo 11. Mutluluk değişim istatistikleri tablosu.

Model	R	R ²	Düz R ²	SH Tah.	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd_1	sd_2	p
Mutluluk	.41	.17	.15	4.16	.17	12.00	4	238	.001***

Not. *** $p < .001$.

Tablo 12. Mutluluk çoklu regresyon analizi sonuçları.

	<i>B</i>	<i>Sh</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>sr</i>
Sabit	17.75	.27		66.53	.001***	
Güvenli bağlanma tarzı	1.12	.19	.39	5.93	.001***	.35
Korkulu bağlanma tarzı	-.35	.20	-.12	-1.73	.085	-.10
Saplantılı bağlanma tarzı	-.22	.19	-.07	-1.12	.264	-.07
Kayıtsız bağlanma tarzı	.18	.21	.06	.90	.371	.05

Not. *sr* = Yarı kısmi korelasyon. *** $p < .001$.

Tablo 11'de görüldüğü gibi regresyon modeli anlamlı olup bağlanma tarzları, mutluluk puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %17'sini açıklamaktadır ($F(4, 238) = 12.00$, $p < .001$, $\Delta R^2 = .17$). Yetişkin bireylerde bağlanma tarzları puanlarıyla oluşturulan mutluluk çoklu regresyon modeli orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 12'de görüldüğü gibi yetişkin bireylerde güvenli bağlanma tarzı puanları ($\beta = .39$, $t(238) = 5.93$, $p < .001$) yetişkin bireylerde mutluluk puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Korkulu bağlanma tarzı puanları ($\beta = -.12$, $t(238) = -1.73$, $p > .05$), saplantılı bağlanma tarzı puanları ($\beta = -.07$, $t(238) = -1.12$, $p > .05$) ve kayıtsız bağlanma tarzı puanları ($\beta = .06$, $t(238) = .90$, $p > .05$) yetişkin bireylerde mutluluk puanlarının anlamlı bir yordayıcısı değildir. Mutluluk regresyon analizi sonuçları bu örnekte güvenli bağlanma tarzına sahip yetişkin bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

4.5. Öz Şefkat Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 13'te güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma tarzları puanları ile öz şefkat puanları arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 13. Bağlanma tarzlarının öz şefkatle ilişkisini gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları.

	1	2	3	4	5
1. Öz şefkat					
2. Güvenli bağlanma tarzı	.30***				
3. Korkulu bağlanma tarzı	-.35***	-.23***			
4. Saplantılı bağlanma tarzı	-.17**	.06	.30***		
5. Kayıtsız bağlanma tarzı	-.23***	-.37***	.40***	.21**	
Ortalama	35.89	.03	-.02	-.03	-.01
Standart Sapma	7.47	1.56	1.50	1.49	1.51

Not. ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Tablo 13'te görüldüğü gibi öz şefkat puanları güvenli bağlanma tarzı puanları ($r = .30$) orta düzeyde pozitif yönde ilişkiliyken, saplantılı bağlanma tarzı puanları ($r = -.17$) ve kayıtsız bağlanma tarzı puanlarıyla ($r = -.23$) düşük ve korkulu bağlanma tarzı puanlarıyla ($r = -.35$) orta düzeyde negatif yönde ilişkilidir.

Yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyini yordayan bağlanma tarzlarını belirleyebilmek ve bu bağlanma tarzlarının öz şefkat puanlarını ne düzeyde yordadığını ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu çoklu doğrusal regresyon analizinin değişim istatistikleri Tablo 14'te ve analiz sonuçları Tablo 15'te görülmektedir.

Tablo 14. Öz şefkat değişim istatistikleri tablosu.

Model	R	R ²	Düz R ²	SH Tah.	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd_1	sd_2	p
Öz Şefkat	.43	.18	.17	6.80	.18	13.46	4	238	.001***

Not. *** $p < .001$.

Tablo 15. Öz şefkat çoklu regresyon analizi sonuçları.

	B	Sh	β	t	p	sr
Sabit	35.84	.44		82.09	.001***	
Güvenli bağlanma tarzı	1.14	.31	.24	3.69	.001***	.22
Korkulu bağlanma tarzı	-1.31	.33	-.26	-3.93	.001***	-.23
Saplantılı bağlanma tarzı	-.50	.31	-.10	-1.59	.114	-.09
Kayıtsız bağlanma tarzı	-.09	.34	-.02	-.28	.781	-.02

Not. sr = Yarı kısmi korelasyon. *** $p < .001$.

Tablo 14'te görüldüğü gibi regresyon modeli anlamlı olup bağlanma tarzları, öz şefkat puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %18'ini açıklamaktadır ($F(4, 238) = 13.46, p < .001, \Delta R^2 = .18$). Yetişkin bireylerde bağlanma tarzları puanlarıyla oluşturulan öz şefkat çoklu regresyon modeli orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 15'te görüldüğü gibi yetişkin bireylerde korkulu bağlanma tarzı puanları ($\beta = -.26, t(238) = -3.93, p < .001$) öz şefkat puanlarının negatif anlamlı bir yordayıcısı iken güvenli bağlanma tarzı puanları ($\beta = .24, t(238) = 3.69, p < .001$) yetişkin bireylerde öz şefkat puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Saplantılı bağlanma tarzı puanları ($\beta = -.10, t(238) = -1.59, p > .05$) ve kayıtsız bağlanma tarzı puanları ($\beta = -.02, t(238) = -.28, p > .05$) yetişkin bireylerde öz şefkat puanlarının anlamlı bir yordayıcısı değildir. Öz şefkat regresyon analizi sonuçları güvenli bağlanma tarzına sahip yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri yüksek iken korkulu bağlanma tarzına sahip yetişkin bireylerin öz şefkat düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın amaçları kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulguların yorumlanmasına yer verilmektedir. Bu noktada bağlanma stilleri ile benlik saygısı, psikolojik sağlamlık, umut, mutluluk ve öz-şefkat değişkenleri arasındaki korelasyonel ilişkilere dair bulgular tartışılmaktadır. Ulaşılan korelasyonel ilişkilere dair bulgular akademik literatürdeki çalışmalar ile karşılaştırmalı olarak tartışılmıştır.

5.1. Bağlanma Stilleriyle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Dair

Bulguların Tartışılması

Bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stiliyle benlik saygısı arasında orta düzeyde pozitif bir yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Korkulu ve saplantılı bağlanma tarzıyla benlik saygısı arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenip, kayıtsız bağlanma stili ile benlik saygısı arasında ilişki kurulamamıştır. Alanyazı incelendiğinde güvenli bağlanma stili ile benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki tespit eden çalışmalarla (örn. Bartholomew ve Horowitz, 1991; Demir, 2019; Ak, 2021; Biter, 2021) korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stiliyle benlik saygısı arasında negatif yönde ilişki tespit eden çalışmaların (örn. Ishaq ve Haque, 2015; Ertürk, 2021) olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmaların bulgularının bu çalışmadan elde edilen bulguyla paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasındaki regresyon sonuçları incelendiğinde yetişkinlerde saplantılı bağlanma tarzı benlik saygısının negatif anlamlı bir yordayıcısıken; güvenli bağlanmanın benlik saygısının pozitif anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Yani diğer bir deyişle güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin benlik saygılarının yüksek düzeyde; saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin benlik saygılarının düşük düzeyde olduğu anlamına gelmektedir. Bu durum güvenli bağlanan bireylerin kendilik değerleri konusunda olumlu bir içsel yapıları olmasıyla ve kendilerini sevgiye layık görmeleriyle alakalıdır (Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010). Güvenli bağlanan bireylerin başkaları ve kendileri hakkındaki algı ve tutumlarının olumlu olması nedeniyle bu bireylerin benlik saygılarının yüksek olduğu düşünülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Saplantılı bağlanan bireylerse olumsuz bir benlik yapısına sahiptirler. Bu nedenle

saplantılı bağlanma güvensiz bağlanma stilleri arasında yer almaktadır. Saplantılı bağlanan bireyler kendilerini değersiz hissettiklerinden ve sevgi görmeye layık olmadıklarını düşündüklerinden benlik saygıları düşüktür yorumu yapılmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

Korkulu bağlanma stili ile kayıtsız bağlanma stiline benlik saygısını yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun nedeni korkulu bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerini hem de diğer insanları olumsuz olarak değerlendirmektedir. Diğer bağlanma stillerine kıyasla daha karamsar bir tutum içerisinde oldukları için (Bartholomew ve Horowitz, 1991) ve kendileriyle çelişen, çatışan düşüncelere sahip olmaları nedeniyle (Weimer ve ark., 2004) böyle bir sonucun ortaya çıktığı düşünülmektedir. Onay görme, kabul edilme ihtiyaçları çok yüksek olmasına rağmen diğer insanlar ve kendileri hakkında karamsar bir görüntü çizmektedirler ve hayal kırıklığından kendilerini korumaya çalışmaktadırlar. Bu nedendir ki yaşanan tutarsızlık benlik saygıları konusunda da çelişki yaşamalarına neden olmaktadır.

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler ise çoğu zaman korkutmak ve düşmanlık yoluyla kişilerarası mesafeyi korumaktadırlar. Çevrelerine karşı olan öfkeli etkileşimi bazen kendilerine de yansıtabilmektedirler. Bu durum genellikle kendi başına işlerin üstesinden gelememe veya yeteri kadar özgür hissedememe durumlarında gözlemlenmektedir (Maunder ve Hunter, 2012). Bu nedenden dolayı kayıtsız bağlanmanın benlik saygısını yordamadığı düşünülmektedir.

5.2. Bağlanma Stilleriyle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair

Bulguların Tartışılması

Araştırmada güvenli bağlanma tarzı ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde pozitif yönlü, korkulu bağlanma tarzı ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin ise psikolojik sağlamlıkla arasındaki ilişkinin düşük düzeyde negatif yönde olduğu tespit edilmiştir. Alanyazı incelendiğinde güvenli bağlanma stili ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki tespit eden çalışmalarla (örn. Karreman ve Vingerhoets, 2012; Kararımak ve Güloğlu, 2014; Shibue ve Kasai, 2014; Pakdaman ve ark., 2016; Craparo ve ark., 2018; Ak, 2019; Arpacıoğlu, 2021; Çetinkaya, 2022) korkulu ve saplantılı bağlanma stili ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişki saptanan çalışmaların (örn. Kararımak ve Güloğlu, 2014; Muyang ve ark., 2023) olduğu görülmüştür. Bu nedenle bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmaların bulgularının bu çalışmadan elde

edilen bulguyla paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Bağlanma stilleriyle psikolojik sağlamlık arasındaki regresyon sonuçları incelendiğinde yetişkin bireylerde korkulu bağlanma stiline psikolojik sağlamlığın negatif anlamlı bir yordayıcısıyken; güvenli bağlanma stiline psikolojik sağlamlığın pozitif anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle korkulu bağlanma stiline sahip yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri düşükken; güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksektir. Bu durum güvenli bağlanmanın birey için koruyucu bir faktör olmasından ve psikolojik sağlamlığı da içerisinde barındıran birçok olumlu kişilik özelliği ile ilişkilendirilmesinden kaynaklanmaktadır (Eagle, 1995). Bu bağlanma stili bireyin stresli yaşam deneyimlerini olumlu bir şekilde değerlendirmesini, bu olaylarla yapıcı bir şekilde başa çıkmasını ve uyumunu geliştirmesini sağlayan yardımcı bir iç kaynaktır (Mikulincer ve Florian, 1998; Akt., Bäckström ve Holmes, 2007). Güvenli bağlanma stili sağlıklı psikososyal gelişimi sağlayarak bireyi stres faktörlerinden ve kaygı unsurlarından korumaktadır (Yüksel ve Öncü, 2016). Gerektiğinde başka insanları destek kaynağı olarak kullanmaktadırlar (Bartholomew, 1997). Aynı zamanda olumsuz yaşam deneyimlerine karşı pozitif bakış açısıyla bakabildikleri bilinmektedir. Özgüvenleri yüksektir ve ikili ilişkilerinde rahattırlar. Zor bir anda yanlarında kendilerine yardımcı olacak kişilerin varlığı konusunda emindirler. Tüm bu nedenlerden dolayı güvenli bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Korkulu bağlanan bireyler ise düşük öz-değere, yaşamları üzerinde yetersiz kontrole, özgüvensizliğe sahiptirler. Aynı zamanda diğer bağlanma stilineki bireylere kıyasla daha karamsardırlar (Collins, 1996). Bundan kaynaklı olarak korkulu bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri düşük olabilir.

Saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Saplantılı bağlanan bireylerin partnerlerine bağımlılık derecesinde yakınlık duyduğu bilinmektedir. Ama aynı zamanda bu bireylerin kendilerine dair algıları olumsuzdur (Hazan ve Shaver, 1990). Partnerlerine olan bağılıklarından aldıkları güçle; kendilerine dair olan memnuniyetsizlikleri tutarsız bir durum oluşturduğundan dolayı psikolojik sağlamlığı yormadığı düşünülmektedir.

Kayıtsız bağlanan bireylerin yüksek özsayıgıları vardır ancak yakın ilişkilerden kaçındıkları bilinmektedir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler psikolojik sağlamlığın dışsal faktörleri olarak bilinen sosyal destekten, iletişim becerilerinden, empatiden ve güçlü sosyal ilişkilerden yoksun olmaları (Bartholomew ve Horowitz, 1991) nedeniyle psikolojik sağlamlıkları yordanmadığı sanılmaktadır.

5.3. Bağlanma Stilleriyle Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların

Tartışılması

Araştırmada güvenli bağlanma stili ile umut arasında düşük düzeyde pozitif ilişkiliyken; korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma ile umut arasında ilişki kurulamamıştır. Alanyazı incelendiğinde güvenli bağlanma stili ile umut arasında pozitif ilişki tespit eden çalışmalarla (örn. Grunert, 2008; Erdem, 2015; Yıldız Akyol ve Işık, 2018) kayıtsız bağlanma stili ile umut arasında ilişki kurulamayan (örn. Yıldız Akyol ve Işık, 2018) çalışmanın olduğu görülmektedir. Alanyazında umutsuzluk kavramı da kavramı dikkat çekmektedir. Umutsuzluk ile korkulu ve saplantılı bağlanma stili arasında pozitif; güvenli bağlanma stili ile negatif ilişki kurulan araştırmalar da bu çalışmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir (örn. Zeyrek ve ark., 2009; Kanak ve ark., 2017; Yaman, 2019; Ustaosman, 2019; Şahin, 2023). Bu nedenle bağlanma stilleri ile umut arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmaların bulgularının bu çalışmadan elde edilen bulguyla paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Bağlanma stilleriyle umut arasındaki regresyon sonuçları incelendiğinde yetişkin bireylerde güvenli ve kayıtsız bağlanma umutun pozitif yordayıcısıdır. Diğer bir deyişle güvenli ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin umut düzeyleri yüksektir. Güvenli bağlanan bireyler yüksek öz yeterlilik algısına sahiptir, yaşamış oldukları hayattan doyum alabilmektedirler ki bu durumda geleceğe yönelik umutlarını olumlu yönde etkilemektedir (Bandura ve Locke, 2003). Kayıtsız bağlanan bireyler ise yakın ilişkilerden kaçınarak gelebilecek zararlardan kaçındıkları için geleceğe daha umutlu bakmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu nedenlerle hem güvenli bağlanmanın hem de kayıtsız bağlanmanın umutu pozitif yordadığı düşünülmektedir.

Saplantılı bağlanma ile korkulu bağlanmanın umutu yordamadığı tespit edilmiştir. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin bağlandıkları kişiye karşı ve geleceğe yönelik gerçek dışı beklentilere sahiptirler. Değer verdikleri kişi tarafından terk edilme endişesi ile beklentilerin istendik bir sonuçla tamamlanmayacağı düşüncesi kendilerinde bitmek bilmez bir hayal kırıklığı ve kaygı oluşturmaktadır (Bartholomew, 1997). Bu duruma rağmen hem partnerlerine karşı olan aşırı bağımlı halleri ve hem de geleceğe yönelik gerçek dışı beklentileri sürdürme konusunda ısrarcı olmaları nedeniyle böyle bir sonuca ulaşılmış olabilir.

Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerdeyse başkaları tarafından kabul edilme umutu ve arzusu taşımalarına rağmen reddedilme korkusu yaşadıkları bilinmektedir (Bartholomew,

1997). İstekleri ile kaygılarının bir çatışma halinde olması nedeniyle korkulu bağlanmanın umutu yordamadığı düşünülmektedir.

5.4. Bağlanma Stilleriyle Mutluluk Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada güvenli bağlanma stiline mutluluk ile orta düzeyde pozitif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri mutluluk ile düşük düzeyde negatif ilişkiliyken saplantılı bağlanma stili ile mutluluk arasında bir ilişki kurulamamıştır. Alanyazı incelendiğinde güvenli bağlanma stili ile mutluluk arasında pozitif ilişki tespit eden çalışmalarla (örn. Webster 1997, 1998; Bayrami ve ark., 2012; Wilson ve ark., 2013; Öztahtacı, 2017; West, 2018;) korkulu bağlanma stili ile negatif ilişki tespit edilen çalışmanın (örn. Mukherjee ve Basu, 2012) olduğu görülmüştür. Bu nedenle bağlanma stilleri ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmaların bulgularının bu çalışmadan elde edilen bulguyla paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Bağlanma stilleriyle mutluluk arasındaki regresyon sonuçları incelendiğinde yetişkin bireylerde güvenli bağlanma mutluluğun pozitif anlamlı yordayıcısıdır. Yani diğer bir deyişle güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin mutluluk düzeyleri yüksektir. Bu durumun nedenlerinin güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinde yakınlık konusunda rahat olmaları, duygu farkındalıklarının yüksek olması ve yaşama olumlu bir bakış açısıyla baktıkları için içerisinde mutluluğu da barındıran olumlu duyguları sıklıkla yaşamaları (Laan ve ark., 2012) olduğu düşünülmektedir.

Saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanmanın mutluluğu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Saplantılı bağlanan bireyler bağımlı oldukları kişilerin varlığından mutludurlar ve o kişilerin varlığı kendileri için rahatlatıcıdır ancak saplantılı bağlanan bireyler bağlandıkları kişiyi kaybetme korkusunu ve terk edilme kaygısını yoğun bir şekilde hissetmektedirler (Bartholomew, 1990). Mutluluğun yerini çoğu zaman korku ve kaygıya bırakması nedeniyle böyle bir sonuca ulaşılmış olabilir.

Korkulu bağlanan bireyler yakın ilişkiler kurmak isteseler de reddedilme korkusu yaşamaktadırlar. Bu bireylerin yaşamlarında öfke ön plandadır. Genellikle bu bağlanma stili öfke, kıskançlık ve duygusal istikrarsızlık gibi olumsuz duygularla ilişkilendirilmektedir. Diğer bağlanma stillerine kıyasla duygularında en çok dengesizlik yaşayan bağlanma türü (Dutton ve ark., 1994) olması nedeniyle korkulu bağlanmanın mutluluğu yordamağı düşünülmektedir.

Kayıtsız bağlanan bireyler bağlanma ihtiyaçlarını küçümseyici bir tavırla reddederler ve ilişkilerinde duygusal mesafeyi koruyarak özgür olmaktan mutluluk duyarlar. Yine de bu bireylerde bağlanma ihtiyaçlarının istemli bir şekilde göz ardı edilmesi hayal kırıklığı oluşturabilmektedir ve bundan kaynaklı olarak da birey kendisine karşı öfkeli bir protesto sergileyebilmektedir (Kobak ve Sceery, 1988). Bağımsızlığın vermiş olduğu mutlulukla kişinin yaşamış olduğu hayal kırıklığı ve sonrasında gerçekleşen öfke hali duygu durumunda tezat oluşturmaktadır. Bu nedenden ötürü kayıtsız bağlanmanın mutluluğu yordamadığı sanılmaktadır.

5.5. Bağlanma Stilleriyle Öz-Şefkat Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların

Tartışılması

Araştırmada güvenli bağlanma stili ile öz-şefkat arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilirken, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma tarzıyla düşük düzeyde ve korkulu bağlanma tarzı ile orta düzeyde negatif yönde ilişki saptanmıştır. Alanyazı değerlendirildiğinde güvenli bağlanma stiliyle öz-şefkat arasında pozitif yönde ilişki tespit edilen çalışmalarla (örn. Raque – Bogdan ve ark., 2011; Amani ve Khosroshahi, 2020; Doğantekin, 2022; Çimen Koçak ve Çelik, 2022) saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleriyle negatif yönde ilişki bulunan çalışmaların (örn. Dudley ve ark., 2017; Küçük, 2020; Doğantekin, 2022; Atıcı, 2023) olduğu görülmüştür. Bu nedenle bağlanma stilleri ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmaların bulgularının bu çalışmadan elde edilen bulguyla paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Bağlanma stilleriyle öz-şefkat arasındaki regresyon sonuçları incelendiğinde yetişkinlerde güvenli bağlanma öz-şefkatin pozitif anlamlı yordayıcısıyken, korkulu bağlanma öz-şefkatin negatif anlamlı yordayıcısıdır. Diğer bir deyişle güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin öz-şefkat düzeyleri yüksekken; korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin öz-şefkat düzeyleri düşüktür. Bu durumun nedenlerinin güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kendinde yer alan yetersizliklere daha anlayışlı ve sabırlı yaklaşımlarından, mutsuzluk veren duygu ve düşüncelerini kucaklayabilmelerinden kaynaklandığı (Homan, 2016) düşünülmektedir. Aynı zamanda hem çocuklukta hem de yetişkinlikte acı çektiklerinde çevrelerindeki insanların şefkatli ve destekleyici bir ortam sunmaları sayesinde kendilerinde şefkatli bir iç diyalog oluşturabilmeleri de önemli bir nedendir (Neff ve McGhee, 2010).

Korkulu bağlanan bireylerin itici ve istismarcı ilişki deneyimleri öz-şefkat de dahil olmak üzere şefkatten korkmalarına neden olmaktadır (Dudley ve ark., 2017). Kötü yaşanan

ilişki deneyimlerinden kaynaklı olarak korkulu bağlanma stili öz-şefkatin negatif anlamlı bir yordayıcısı olabilir.

Saplantılı ve kayıtsız bağlanmanın öz-şefkati yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Saplantılı bağlanan bireyler yaşamış oldukları değersizlik hissi ve kendilerini suçlama eğilimlerini başkalarının onaylarını kazanarak kapatmaya çalışmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu nedenle öz-şefkat ihtiyaçlarını başka insanlardan görecekları şefkata tercih ettikleri düşünülmektedir.

Kayıtsız bağlanan bireyler ise stres durumlarında diğer kişilerin yardımcı olacağını düşünmediklerinden dolayı ısrarcı bir şekilde kendi kendine yetme çabası içerisindeyler (Özer ve ark., 2015). Bundan dolayı stres oluşturan durumları istedik bir şekilde sonuçlandırıp sonuçlandıramadıklarına göre öz-şefkat düzeyleri de değişmektedir. Bu nedenlerden dolayı saplantılı ve kayıtsız bağlanmanın öz-şefkati yordamadığı düşünülmektedir.

VI. BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada yetişkin bireylerde farklı bağlanma tarzlarının umut, benlik saygısı, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Bu kısımda gerçekleştirilen çalışmanın bulguları ışığında ulaşılan sonuçlar yer almaktadır.

Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin benlik saygısı yüksekken; saplantılı bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin benlik saygısı düşüktür. Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksekken; korkulu bağlanma stiline sahip yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri düşüktür. Kayıtsız ve güvenli bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin umut düzeyleri yüksektir. Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin mutluluk düzeyleri yüksektir. Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin öz-şefkat düzeyleri yüksekken; korkulu bağlanma stiline sahip yetişkinlerin öz-şefkat düzeyleri düşüktür.

Bu sonuçların literatüre önemli katkılar sağlayacağı ve yetişkin bireylerdeki bağlanma stilleri ile yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu çalışma sonuçları doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

1) Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin benlik saygısı, psikolojik sağlamlık, umut, mutluluk ve öz-şefkat gibi pozitif değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Başka çalışmalarda bağlanma stillerinin farklı olumlu değişkenlerle veya olumsuz değişkenlerle olan ilişkisi incelenebilir.

2) Yurt içindeki alanyazı değerlendirildiğinde umut ve mutluluk konusunda yapılan araştırmaların sayıca azlığı dikkat çekmektedir. Sonraki araştırmalarda umut ve mutluluk değişkenlerine yer verilmesi literatür zenginliğini arttırabilir.

3) Güvenli bağlanma stiline araştırmanın tüm değişkenleri ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu nedenden dolayı güvenli bağlanma stili hakkında yetişkinlere yönelik eğitimlerin verilmesi ve bilinçlendirilmesi pozitif psikojinin ülkemizdeki gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4) Güvenli bağlanma stiline araştırmanın tüm değişkenlerini pozitif anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bireysel ve toplumsal psikolojik sağlığın gelişimi için başlangıç noktası olarak güvenli bağlanma stili seçilebilir. Sağlıkta ve eğitimde güvenli bağlanma stilini merkeze alan projeler ve uygulamalar geliştirilebilir.

5) Araştırma Bartholomew ve Horowitz tarafından oluşturulmuş olan “Dörtlü

Bağlanma Modeli” ni merkeze alarak gerçekleştirilmiştir. Yetişkin bireyler üzerine yürütülen sonraki çalışmalarda diğer bağlanma modelleri kullanılabilir.

6) Diğer çalışmalarda cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi gibi kişisel değişkenlerin bağlanma stilleri ile olan ilişkisi incelenebilir ve bu değişkenlerin bağlanma stilleriyle olan ilişkisi hakkında genel çıkarımlar oluşturabilir.



KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40(4), 969–1025. <https://doi.org/10.2307/1127008>
- Ainsworth, M. D. (1989). Attachments Beyond Infancy. *The American Psychologist*, 44(4), 709-716. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.4.709>
- Ak, G. (2021). Evli Bireylerde Bağlanma Stillerinin Benlik Saygısı, Toplumsal Cinsiyet Roller ve Ayrılık Anksiyetesi Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Akbağ, M. ve Erden İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2), 651-682.
- Aktu, Y. (2016). Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 162-177. <https://doi.org/10.18863/pgy.12690>
- Amani, R. ve Khosroshahi, A. S. (2021). The structural model of marital quality based on secure attachment style through the mediating role of self-compassion, resilience, and perspective-taking. *American Journal of Family Therapy*, 49(1), 16–36. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1813653>
- Arpacıoğlu, S. (2021). Evcil hayvan sahibinin varlığı, psikolojik sağlamlık ve bağlanma ile ilişkisinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(2), 22-22.
- Atıcı, İ. (2023). Bağlanma Stillerinin Yetişkin Dönem Kendilik Algısı ve Öz-Şefkat Düzeyleri Açısından İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Cheng, A.W. (2006). Hope and Attachment Style Among Mothers [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi]. University of Kansas.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. ve Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87–99. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.1.87>
- Banase, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 273–282. <https://doi.org/10.1177/0265407504041388>

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bartholomew, K. (1994). Assessment of individual differences in adult attachment. *Psychological Inquiry*, 5(1), 23–27. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_2
- Bartholomew, K. (2022). Self-Report Attachment Measures. Education. 16 Temmuz 2022 tarihinde [http://www.sfu.ca/psychology/people/bartholomew/aarm/\\$classNewsController.getPageURL\(\)](http://www.sfu.ca/psychology/people/bartholomew/aarm/$classNewsController.getPageURL()) adresinden erişildi.
- Baumeister, R. F., Bushman, B. J. ve Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism? *Current Directions in Psychological Science*, 9(1), 26–29. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00053>
- Bayar, Ö. ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bayrami, M., Heshmati, R., Mohammadpour, V., Gholamzadeh, M., Hasanloo, H. O. ve Moslemifar M. (2012). Happiness and willingness to communicate in three attachment styles: a study on college students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 46, 294-298. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.109>
- Bäckström, M. ve Holmes, B. M. (2007). Measuring attachment security directly: A suggested extension to the two-factor adult attachment construct. *Individual Differences Research*, 5(2), 124-149.
- Berscheid, E., Dion, K., Walster, E. ve Walster, G. W. (1971). Physical attractiveness and dating choice: A test of the matching hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7(2), 173–189. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(71\)90065-5](https://doi.org/10.1016/0022-1031(71)90065-5)
- BM. (2024). *World Happiness Report*. <https://worldhappiness.report/ed/2024/>
- Biter, E. (2021). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Aile Aidiyet Düzeyinin Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Bağlamında İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.

- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Bonnie, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in Family, School and Community*. San Francisco: WestEd Regional Educational Laboratory.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350–373.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Buss, D. M. ve Barnes, M. (1986). Preferences in human mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 559–570. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.559>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C. ve Sümer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1), 1–16. https://doi.org/10.1207/s15324834basp1901_1
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachments: A developmental perspective on individual differences. *Review of General Psychology*, 4(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.111>
- Cast, A. D. ve Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041–1068. <https://doi.org/10.1353/sof.2002.0003>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810-832. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.4.810>

- Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67(2), 46-49.
- Consedine, N. S. ve Magai, C. (2003). Attachment and emotion experience in later life: The view from emotions theory. *Attachment & Human Development*, 5(2), 165-187.
- Costa, J., Maroco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C. ve Castilho, P. (2016). Validation of the Psychometric Properties of the Self-Compassion Scale. Testing the Factorial Validity and Factorial Invariance of the Measure among Borderline Personality Disorder, Anxiety Disorder, Eating Disorder and General Populations. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 23(5), 460-468.
- Craparo, G., Magnano, P., Zapparrata, M. V., Gori, A., Costanzo, G., Pace, U. ve Pellerone, M. (2018). Coping, attachment style and resilience: the mediating role of alexithymia. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology MJCP*, 6(1), 1-30. <https://doi.org/10.6092/2282-1619/2018.6.1773>
- Crockenberg, S. B. (1981). Infant irritability, mother responsiveness, and social support influences on the security of infant-mother attachment. *Child Development*, 52(3), 857-865. <https://doi.org/10.2307/1129087>
- Çankaya, Z. C. ve Denizli, S. (2020). An Explanation of Happiness with Secure Attachment, Basic Psychological Needs and Hope: The Case of Turkish University Students. *European Journal of Educational Research*, 9(1), 433-444.
- Çetinkaya, E. (2022). Parçalanmış ve Parçalanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Bağlanma Stillerinin ve Psikolojik Sağlamlıklarının Bazı Değişkenlerle İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Çimen Koçak, M. ve Çelik, E. (2022). Investigation of The Relationship Between Resilience, Self-Compassion, and Attachment Styles in Interpersonal Relationships in Married Individuals. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(36), 1426-1438.
- Çok, F. (1994). Gelişim Psikolojisi: Ergenlik ve Yetişkinlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27(2), 905-935. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000362
- Dargan, S., MacDonald, K. B. ve Schermer, J. A. (2021). Exploring Locus-of-Hope: Relational Tendencies, Self-Esteem, Attachment and Gender. *Journal of Behavioral Sciences*, 11, 1-15.
- Demir, N. (2019). Kendine Zarar verme Davranışı Olan Ergenlerde Bağlanma Stilleri, Kimlik Karmaşası ve Benlik Saygısının İncelenmesi [Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.

- DeVries, A.C., Tara, K. S., Erica, R. G., Gretchen, N. N. ve Jessica K. A. (2007). 2006 Curt P. Richter award winner: Social influences on stress responses and health. *Psychoneuroendocrinology*, 32(6), 587-603. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2007.04.007>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181–185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>
- Diener, E., Eunkook, M. S., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E. ve Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16(4), 162-167. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1604_04
- Doğan, T. ve Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 23-31.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğantekin, S. (2022). Akıllı Telefon Bağımlılığı, Bağlanma ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Dudley, J., Eames, C., Mulligan, J. ve Fisher, N. (2018). Mindfulness of voices, self-compassion, and secure attachment in relation to the experience of hearing voices. *British Journal of Clinical Psychology*, 57(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/bjc.12153>
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512–520. <https://doi.org/10.1037/h0080360>
- Dutton, D. G., Saunders, K., Starzomski, A. ve Bartholomew, K. (1994). Intimacy –Anger and Insecure Attachment as Precursors of Abuse in Intimate Relationship. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(15), 1367-1386. <https://doi.org/10.1111/j.1559->

[1816.1994.tb01554.x](https://doi.org/10.1016/S095457940000448X)

- Eagle, M. (1995). The developmental perspectives of attachment and psychoanalytic theory. In Goldberg, S., Muir, R. ve Kerr, J. (Ed.), *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives* (ss. 123-150). Hillsdale NC: The Analytic Press.
- Easterbrooks, M. A., Davidson, C. E. ve Chazan, R. (1993). Psychosocial risk, attachment, and behavior problems among school-aged children. *Development and Psychopathology*, 5(3), 389-402. <https://doi.org/10.1017/S095457940000448X>
- Erdem, Ç. (2015). “Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne Müracaat Eden Eğitim Düzeyi ve Gelir Seviyesi Düşük Bireylerde Bağlanma Stilllerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki” [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company.
- Erickson, R. J. (1995). The importance of authenticity for self and society. *Symbolic Interaction*, 18(2), 121–144. <https://doi.org/10.1525/si.1995.18.2.121>
- Ertürk, Z.H. (2021). Bağlanma Stilleri ile Benlik Saygısının Obsesif Kompulsif Semptomlar Üzerindeki Etkisi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Eryılmaz, F. (2023). İkili İlişkilerde Güvenin Yordayıcıları Olarak Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları ile Psikolojik Sağlamlık [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Finzi, R., Ram, A., Har-Even, D., Shnit, D. ve Weizman, A. (2001). Attachment styles and aggression in physically abused and neglected children. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 769-789. <https://doi.org/10.1023/A:1012237813771>
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Feeney, B. C. ve Collins, N. L. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: An attachment theoretical perspective. *Journal of personality and social psychology*, 80(6), 972.
- Fennell, M. J. V. (1997). Low self esteem: A cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 25(1), 1–25. <https://doi.org/10.1017/S1352465800015368>
- Fraley, R. C., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C. ve Roisman, G. I. (2011). Patterns of stability in adult attachment: An empirical test of two models of continuity and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 974-992. <https://doi.org/10.1037/a0024150>

- Fraser, M. W., Richman, J. M. ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131–143. <https://doi.org/10.1093/swr/23.3.131>
- Fromm, E. (1987). *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*. İstanbul: Payel
- Garip, S. (2023). Sosyal Bilimlerde Nicel Araştırma Geleneği Üzerine Kuramsal Bir İnceleme. *Uluslararası Sosyal Alan Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 1-19.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 56(1), 127–136.
- Gecas, V. ve Schwalbe, M. L. (1986). Parental behavior and adolescent self-esteem. *Journal of Marriage and the Family*, 48(1), 37–46. <https://doi.org/10.2307/352226>
- George, D. ve Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16. bs.). New York: Routledge.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V. ve Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50.
- Gottschalk, L. A. (1974). A Hope scale applicable to verbal samples. *Archives of General Psychiatry*, 30(6), 779–785. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1974.01760120041007>
- Green, M. R. (1977). Anticipation, Hope, and Despair. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 5(2), 215-232. <https://doi.org/10.1521/jaap.1.1977.5.2.215>
- Griffin, D. W. ve Barholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>
- Griffin, J. (2007). What Do Happiness Studies Study. *Journal of Happiness Studies*, 8, 139-148.
- Grunert, S. L. (2008). The Relationship Between Adult Attachment Style and Resilience Factors of Hope and Positive Affect [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Capella University.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2018). *Multivariate data analysis* (8. bs.). Harlow: Cengage Learning.
- Hamarta, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270–

280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.270>
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamaları* (T. Doğan, Çev.), Ankara: Nobel Akademik.
- Holmes, J. (1993). Attachment theory: A biological basis for psychotherapy? *The British Journal of Psychiatry*, 163, 430–438. <https://doi.org/10.1192/bjp.163.4.430>
- Homan, K. J. (2016). Secure attachment and eudaimonic well-being in late adulthood: The mediating role of self-compassion. *Aging & Mental Health*, 22(3), 1-8. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1254597>
- Howard, M. S. ve Medway, F. J. (2004). Adolescents' Attachment and Coping With Stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391-402. <https://doi.org/10.1002/pits.10167>
- Hunter, A. J. ve Chandler, G. E. (1999). Adolescent Resilience. *Image: Journal of Nursing Scholarship*, 31(3), 243-247. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1999.tb00488.x>
- İlhan, M. ve Çetin, B. (2014). Sosyal Kültürel Zekâ Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 3(2), 4-15.
- Irving, L. M., Snyder C. R. ve Jeffrey Crowson, J. Jr. (1998). Hope and Coping with Cancer by College Women. *Journal of Personality*, 66(2), 195-214. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00009>
- Ishaq, M. ve Haque, M. A. (2015). Attachments styles, self-esteem and rejection sensitivity among university students. *Pakistan Journal of Psychology*, 46, 3-22.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025123.x>
- Jones, W. H., Freemon, J. E. ve Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49(1), 27–48. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1981.tb00844.x>
- Kanak, M., Bilbay, A. ve Balta, D. (2017). Ergenlerin Akrana Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(6), 492-503.
- Kararımak, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Bağlanma Modeline Göre Psikolojik Sağlamlığın Açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 1-18.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Kaur, M. ve Kaur, I. (2018). The Happy Silence! Happiness in hearing impaired adolescents. *International Journal of Interdisciplinary Research and Innovations*, 6(3), 665-671.
- Kelley, H. H. (1973). The processes of causal attribution. *American Psychologist*, 28(2), 107–128. <https://doi.org/10.1037/h0034225>
- Kır, Ö. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Açısından İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kobak, R. R. ve Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 861–869. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.861>
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146. [10.1111/j.1467-8624.1988.tb03201.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1988.tb03201.x)
- Korkmaz, M. (1996). Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Kurilova, J. (2013). Exploration of Resilience in Relation to Mindfulness, Self-Compassion, and Attachment Styles [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. University of Calgary.
- Kurt, M. (2019). Yetişkinlerde Varoluşsal Kaygının, Bağlanma Stilleri ve Umutsuzluk ile Olan İlişkinin İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Küçük, M. (2020). Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1185-1197. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.010>
- Lavazza, A. (2016). Happiness, Psychology and Degrees of Realism. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01148>
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: An Emotion and a Vital Coping Resource against Despair.

- Social Research*, 66(2), 653-678.
- Lee, J. A. (1973). *The colors of love*. Don Mills, Ontario: New Press.
- Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C. ve Snyder, C. R. (2000). *Hope Therapy: Helping Clients Build a House of Hope*. California: Academic Press.
- Lu, L. ve Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, 137(2), 181-188. <https://doi.org/10.1080/00224549709595429>
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyubomirsky, S. ve Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22(2), 155–186. <https://doi.org/10.1023/A:1021396422190>
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
- Maddi, S. R. ve Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6
- Maltase, A., Gallai, B., Marotta, R., Lavano, F., Lavano, S. M., Tripi, G., Romano, P., D'Oro, L. ve Salerno, M. (2017). Retracted Neurosciences and Attachment Theory: A Brief Review. *Acta Medica Mediterranea*, 33, 1249-1255. https://doi.org/10.19193/0393-6384_2017_2s_193
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. ve Ramirez, M. (1999).

- Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(1), 143-169. <https://doi.org/10.1017/s0954579499001996>
- Maus, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L. ve Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- Maunder, R. G. ve Hunter, J. J. (2012). A prototype-based model of adult attachment for clinicians. *Psychodynamic Psychiatry*, 40(4), 549-574. <https://doi.org/10.1521/pdps.2012.40.4.549>
- Melges, F. T. ve Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690-699. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1969.01740180074007>
- Menninger, K. (1959). The academic lecture: Hope. *The American Journal of Psychiatry*, 116, 481-491. <https://doi.org/10.1176/ajp.116.6.481>
- Mikulincer, M. ve Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917-925. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.917>
- 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. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
- Mosalanejad, L., Abdolahifard, K. ve Jahromi, M. G. (2014). Therapeutic Vaccines: Hope Therapy and Its Effect on Psychiatric Symptoms among Infertile Women. *Global Journal of Health Science*, 6(1), 192-200. <http://dx.doi.org/10.5539/gjhs.v6n1p192>
- Muyang, R. E., Jamil, A. M. ve Chan, S. L. (2023). Relationship between Attachment Styles and Personal Resilience among Malaysian Young Adults. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(5), 2773-2790.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- OECD. (2020). *Better Life Index*. <https://www.oecdbetterlifeindex.org/>
- OECD. (2021). *Life Expectancy*. <https://www.oecd-ilibrary.org/>
- Ognibene, T. C. ve Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of social and personal relationships*, 15(3), 323-345.
- Özer, Ü., Yıldırım, E. A. ve Erkoç, Ş. N. (2015). Majör Depresyon Olgularında İntihar Düşünce ve Davranışının Bağlanma Biçimi ile İlişkisi. *Arch Neuropsychiatr*, 52, 283-288.
- Özgüngör, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyine Göre Kimlik Statüleri ile Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişki. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi*, 35, 33-46.
- Öztahtacı, D. (2017). Evli Kadınlarda Evlilik Doyumu, Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Depresyon Düzeyinin İlişkisinin İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Öztürk, A. ve Mutlu, T. (2010). The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students'. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772-1776.
- Pakdaman, S., Saadat, S. H., Shahyad, S., Ahmadi, K. ve Hosseinalhashemi, M. (2016). The Role of Attachment Styles and Resilience on Loneliness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5, 268-274.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A. ve Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337–356. <https://doi.org/10.2307/2136676>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. ve Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>

- Polatcı, S. ve Baygın, E. (2022). Öz-Şefkatin Görev Performansı Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sermayenin Aracılık Rolü. *İş ve İnsan Dergisi*, 9(1), 15-29.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.44>
- Ramirez, M. E. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B. ve Lancee, W. (2010). Adult attachment measures: A 25-year review. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(4), 419-432. [10.1016/j.jpsychores.2009.08.006](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.08.006)
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M. ve Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272–278. <https://doi.org/10.1037/a0023041>
- Rice, K. G. ve Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238–250. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.238>
- Robins, R. W. ve Trzesniewski, K. H. (2005). Self-Esteem Development Across the Lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158–162. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00353.x>
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S. ve Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 5(3), 132–139.
- Rosenberg, M., Schooler, C. ve Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American Sociological Review*, 54(6), 1004–1018. <https://doi.org/10.2307/2095720>
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. ve Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141–156. <https://doi.org/10.2307/2096350>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1096-1081. [http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069](https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069)
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Sarıyer, N. ve Ceylan, M. (2018). Umudun Ölçümü-Facebook Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Awareness*, 3, 157-164.

- Schiffer, L. P. ve Roberts, T. A. (2017). The paradox of happiness: Why are we not doing what we know makes us happy?. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 1-8. <http://doi.org/10.1080/17439760.2017.1279209>
- Schrank, B., Stanghellini, G. ve Slade, M. (2008). Hope in psychiatry: a review of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118, 421-433. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2008.01271.x>
- Sedikides, C., Gaertner, L. ve Vevea, J. L. (2005). Pancultural self-enhancement reloaded: A meta-analytic reply to Heine. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), 539-551.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sharma, N. (2019). Hope and happiness as predictors of psychological well-being. *The International Journal of Indian Psychology*, 7(4), 248-257.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. ve Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441. <https://doi.org/10.2307/1170010>
- Shibue, Y. ve Kasai, M. (2014). Relations between Attachment, Resilience, and Earned Security in Japanese University Students. *Psychological Reports: Relationships & Communications*, 115(1), 279-295.
- Snyder, C. R., Cheavens, J. ve Simpson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1(2), 107–118. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.1.2.107>
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L. ve Adams, V. H. III. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied & Preventive Psychology*, 9(4), 249–269. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(00\)80003-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(00)80003-7)
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R. (2004). Hope and depression: A light in the darkness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 347-351. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.3.347.35458>
- Sroufe, L. A., ve Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development*, 48(4), 1184–1199. <https://doi.org/10.2307/1128475>
- Staats, S. (1986). Hope: Expected positive affect in an adult sample. *Journal of Genetic Psychology*, 148(3), 357-364. <https://doi.org/10.1080/00221325.1987.9914565>

- Stephenson, C. (1991). The concept of hope revisited for nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 1456-1461. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1991.tb01593.x>
- Stets, J. E. ve Burke, P. J. (2014). Self-esteem and identities. *Sociological Perspectives*, 57(4), 409–433. <https://doi.org/10.1177/0731121414536141>
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is Compassion and How Can We Measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
- 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.
- Şahin, F. İ. (2023). Beliren Yetişkinlik Döneminde Problemlili Cep Telefonu Kullanımının Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Akademik Motivasyon ile İlişkisinin İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6. bs.). Boston: Pearson.
- Tafarodi, R. W. ve Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322–342. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Taylor, E. S. ve Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Terzi, Ş. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Turanlı, P. (2010). Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Tutarel Kışlak, Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Aile ve Toplum*, 8(3), 61-68.
- TÜİK. (2023). *Yaşam Memnuniyeti Araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2023-49692>
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). Sağlık. *Türk dil kurumu sözlüğü* içinde 01 Temmuz, 2024 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Ustaosman, N. N. (2019). Bağlanma Stillerinin Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeyi ile İlişkisi

- [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Review of Psychiatry*, 10(5), 302-306.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32(2), 101–160. <https://doi.org/10.1007/BF01078732>
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(3), 449–469. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1>
- Yaman, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyi ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Yıldırım, M. ve Sarı, M. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Yıldız Akyol, E. ve Işık, Ş. (2018). Romantik İlişkilerde Umut: Bağlanma Stilleri ve Olumlu –Olumsuz Duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139-156.
- Yüksel, Z. Ve Öncü, B. (2016). Geçmişte Kurum Bakımında Kalmış Bireylerin Kurum Bakımı Deneyimlerine İlişkin Özellikleri ve Bağlanma Biçimlerinin İncelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 27(2), 63-77.
- Zeyrek, E. Y., Gençöz, F., Bergman, Y. ve Lester, D. (2009). Suicidality, problem-solving skills, attachment style, and hopelessness in Turkish students. *Death Studies*, 33(9), 815–827. <https://doi.org/10.1080/07481180903142407>
- Waugh, R. F. (2001). Measuring ideal and real self-concept on the same scale, based on a multifaceted, hierarchical model of self-concept. *Educational and Psychological Measurement*, 61(1), 85–101. <https://doi.org/10.1177/00131640121971086>
- Webster, J. D. (1997). Attachment style and well-being in elderly adults: A preliminary investigation. *Canadian Journal on Aging*, 16(1), 101–111. <https://doi.org/10.1017/S0714980800014185>
- Webster, J. D. (1998). Attachment styles, reminiscence function, and happiness in young and elderly adults. *Journal of Aging Studies*, 12(3), 315–330. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(98\)90006-8](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(98)90006-8)
- Weimer, B. L., Kerns, K. A. ve Oldenburg, C. M. (2004). Adolescents' interactions with a

- best friend: Associations with attachment style. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88(1), 102-120.
- West, A. E. (2018). Yetişkin Bağlanma Stillerinin Savunma Mekanizmaları ve Yaşam Doyumuyla İlişkilerinin İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- WHO. (1998). *Health Promotion Glossary*. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HPR-HEP-98.1>
- Williams, D. E. ve Thompson, J. K. (1993). Biology and behavior. A set –point hypothesis of psychological functioning. *Behavior Modification*, 17(1), 43-57. <https://doi/10.1177/01454455930171004>
- Wilson, L., Catalano, D., Sung, C., Phillips, B., Chou, C. C., Chan, J. Y. C. ve Chan F. (2013). Attachment Style, Social Support, and Coping as Psychosocial Correlates of Happiness in Persons With Spinal Cord Injuries. *Rehabilitation Research, Policy, And Education*, 27(3), 186-205.



Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2.Yaşınız:

3. En son bitirdiğiniz okulu göz önünde bulundurarak öğrenim durumunuzu belirtiniz.

İlkokul Mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Yüksekokul mezunu ()

Üniversite mezunu () Yüksek lisans/Doktora mezunu ()

4. Medeni durumunuz: Evli () Bekar ()

5. Maddi durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz? Kötü () Orta düzeyde () İyi ()

6. Daha önce bir ruh sağlığı uzmanından (psikiyatr, psikolog, psikolojik danışman, vb.) yaşadığınız psikolojik problemlerle ilgili yardım aldınız mı?

Evet () Hayır ()

Ek 2. İlişki Ölçekleri Anketi

Size uygun seçeneğin numarasına bir çarpı (x) işareti koyunuz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Beni Hiç

Beni Kısmen

Beni

Tanımlamıyor

Tanımlıyor

Tamamıyla Tanımlıyor

		1	2	3	4	5	6	7
1.	Başkalarına kolaylıkla güvenemem.							
2.	Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemlidir.							
3.	Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.							
4.	Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.							
5.	Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.							
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.	Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.							
13.								
14.								
15.								
16.	Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğinden kaygılanırım.							
17.	İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.							
18.	Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.							
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.	Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.							
25.								
26.	Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.							
27.								
28.	Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.							
29.								
30.								

Ek 3. İlişkiler Ölçeği

Aşağıdaki paragraflar yakın ilişkilerde yaşanan farklı duygu ve düşünceleri yansıtmaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen aşağıdaki 7 noktalı ölçeği kullanarak her bir paragrafın kendi yakın ilişkilerinizde yaşadığınız duygu ve düşünceleri ne ölçüde tanımladığınızı X işareti koyarak belirtiniz.

1. Başkaları ile kolaylıkla yakınlık kurarım. Başkalarına güvenmek, onlara bağlanmak ve başkalarının bana güvenip bağlanması konusunda kendimi oldukça rahat hissederim. Birilerinin beni kabul etmemesi ve yalnız kalmak beni pek kaygılandırmaz

Beni hiç tanımlamıyor 1 2 3 4 5 6 7 Beni tamamiyle tanımıyor

2. Başkaları ile yakınlaşmak konusunda rahat değilim. Duygusal olarak yakın ilişkiler kurmak isterim, ancak başkalarına tamamen güvenmek ya da inanmak benim için çok zor. Başkaları ile çok yakınlaşırsam incinip, kırılacağımdan korkarım.

Beni hiç tanımlamıyor 1 2 3 4 5 6 7 Beni tamamiyle tanımıyor

3.

Beni hiç tanımlamıyor 1 2 3 4 5 6 7 Beni tamamiyle tanımıyor

4.

Beni hiç tanımlamıyor 1 2 3 4 5 6 7 Beni tamamiyle tanımıyor

Ek 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)



Ek 5. Sürekli Umut Ölçeği

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2.	1	2	3	4	5	6	7	8
3.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5.	1	2	3	4	5	6	7	8
6.	1	2	3	4	5	6	7	8
7.	1	2	3	4	5	6	7	8
8.	1	2	3	4	5	6	7	8
9.	1	2	3	4	5	6	7	8
10.	1	2	3	4	5	6	7	8
11.	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım.	1	2	3	4	5	6	7	8

Ek 6. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5

Ek 7. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5
7.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9.Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
10.	1	2	3	4	5
11.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5

Ek 8. Mutluluk Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyarak size uygun kutucuğu (X) ile işaretleyiniz.

Cinsiyet: Yaş:	
1. Genelde kendimi şu şekilde değerlendiririm:	Çok mutlu değilim 3 4 5 6 7 Çok mutluyum
2.	Daha az mutlu 1 2 3 4 5 6 7 Daha çok mutlu
3.	Hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 Tamamen Uygun
4.	Hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 Tamamen Uygun

Ek 9. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Bu çalışma, “Yetişkin Bireylerde Farklı Bağlanma Tarzlarının Umut, Benlik Saygısı, Öz-Şefkat, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk ile İlişkisi” başlıklı bir araştırma çalışması olup yetişkin bireylerde farklı bağlanma tarzlarının umut, benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk ile olan ilişkisinin incelenmesi amacını taşımaktadır. Çalışma, Fahrettin ÇETİN tarafından yürütülmektedir ve sonuçları ile yetişkin bireylerdeki bağlanma tarzlarının değişkenlerle olan ilişkisinin gelişimine ışık tutulacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, nicel bir araştırma yapılarak sizden veriler toplanacaktır.
- İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/ araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.
- Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Şehit Polis Fethi Sekin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi psikolojik danışman ve rehber öğretmeni **Fahrettin ÇETİN**’e yöneltebilirsiniz. (İletişim:)

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

☐ Evet

Ek 10. Etik Kurul İzni

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı : “Yetişkin Bireylerde Farklı Bağlanma Tarzlarında Umut, Benlik Saygısı, Öz-Şefkat, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk ile İlişkisi”	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	30.01.2023
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	01.02.2023
Karar tarihi	01.02.2023

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad,soyad ve imzaları.

(Başkan)
Prof. Dr. Songül KEÇECİ
KURT

(Üye-Bşk Yardımcısı)
Doç. Dr. Fatih CAN

(Üye- raporör)
Doç. Dr. Melike BAŞ

(Üye)
Doç. Dr. Kürşat EFE

(Üye)
Doç.Dr. Davut AĞBAL

(Üye)
Doç.Dr. Burcu KARAŞAR

KYT-FRM-126/00

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZ GEÇMİŞ

FAHRETTİN ÇETİN

Öğrenim Bilgisi

Yüksek Lisans 2021-2024	Amasya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (Doç. Dr. Ertuğrul ŞAHİN)
Lisans 2016-2020	Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Eserler

A. Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

1. ...

B. Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler:

1. ...

C. Yazılan ulusal/uluslararası kitaplar veya kitaplardaki bölümler:

1. ...

D. Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler:

1. ...

E. Ulusal hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

1. ...