



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**YETİŞKİNLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE BAĞLANMA
STİLLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU YORDAMA DÜZEYİ**

Atike EGE
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR

Burdur, 2023

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**YETİŞKİNLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE BAĞLANMA
STİLLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU YORDAMA DÜZEYİ**

Atike EGE
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

Burdur, 2023



MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**YÜKSEK LİSANS/DOKTORA JÜRİ
ONAY FORMU**

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 13.04.2023 tarih ve E-79673485-302.14.05-265772 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 05.05.2023 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Atike EGE'nin "Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyi" konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri A.B.D. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) : Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

ÜYE : Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

ÜYE : Dr. Öğr. Üyesi Fatma KOCAAYAN

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

Bu tez çalışmasını Burdur Mehmet Akif Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı; tez içerisindeki tüm veri ve bulguları akademik kurallara uygun olarak topladığımı, görsel, işitsel ve yazılı haldeki tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, başkalarının çalışmalarına başvurduğum hallerde bu çalışmalara bilimsel kurallar uygun olarak atıf yaptığımı, atıf yaptığım tüm çalışmalara tezimin kaynakçasında yer verdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, bu çalışmamın herhangi bir bölümünü bu üniversitede ya da başka bir üniversitede farklı bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim

Atike EGE

Tarih

İmza

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimi hazırlama sürecinde engin bilgileri ve geniş tecrübeleri ile bana destek veren hocalarıma teşekkür ederim.

Bana “Rehberlik ve Psikolojik Danışma” disiplinini öğreten, çalışmam boyunca beni önemli tavsiyeleri ve uyarıları ile yönlendiren engin bilgisi ise tüm eksikliklerimi tamamlamamı sağlayan sayın hocam ve tezimin danışmanlığını yapan Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR’a

Canı yürekten minnettarlığımı sunarım.



Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyi

(Yüksek Lisans Tezi)

Atike EGE

ÖZ

Bu çalışmada yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşu yordama düzeyi incelenmektedir. Ayrıca yetişkinlerin bilinçli farkındalık, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, gelir düzeyi, medeni durum, evlilik süresi, çocuk olma durumu, anne eğitim düzeyleri, baba eğitim düzeyleri, kardeş sayısı, anne hayatta olma durumu, baba hayatta olma durumu, ebeveynlerinin birlikte yaşama durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmektedir. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini, amaçlı örneklem belirleme yöntemiyle seçilen Akdeniz bölgesinde ikamet eden 20-60 yaş aralığındaki 601 gönüllü yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PERMA) ve Anne Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ) kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluştaki varyansın %23,1'ini yordamaktadır. Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarının anlamlı ve pozitif bir yordayıcısıdır. Diğer taraftan, bilinçli farkındalık ile anne kontrol/aşırı koruma arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca hem anne ilgi hem de baba ilgi düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Anneye bağlanmanın psikolojik iyi oluştaki varyansın %5,1'ini açıkladığı görülmüştür. Anne kontrol/aşırı koruma boyutu psikolojik iyi oluşun olumsuz duygular boyutunun negatif ve anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Babaya bağlanma ise psikolojik iyi oluştaki varyansın %3,2'sini açıklamaktadır. Baba ilgi boyutu psikolojik iyi oluşun olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarının pozitif ve anlamlı bir yordayıcısıdır. Ayrıca anneye bağlanma bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcısı olup bilinçli farkındalıktaki varyansın %5,4'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Anne ilgi boyutu bilinçli farkındalığı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamakta iken anne kontrol/aşırı koruma boyutu bilinçli farkındalığı negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ana-Babaya Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş, Yetişkinlik Dönemi

Sayfa Adedi: 157

Danışman: Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

The Predictive Strength of Mindful Awareness and Attachment Styles on Psychological Well-being in Adults

(Master's Thesis)

Atike EGE

ABSTRACT

This study examines the level of mindfulness of adults and the predictive level of psychological well-being of parental attachment styles. Furthermore, the differences in individuals' mindfulness, parental attachment styles and psychological well-being level according to gender, age, education, occupation, income, marital status, duration of marriage, having children, maternal education level, paternal education level, number of siblings, whether mother is alive or not, whether father is alive or not, and parents married/divorced situations are examined. A relational screening model was used in the study. The sample of the study consists of 601 volunteer adults aged 20-60 years living in the Mediterranean region, which were selected by the purposeful sampling method. Personal Information Form, Mindfulness Awareness Scale, Psychological Well-Being Scale (PERMA), and Parental Attachment Scale were used as data collection tools. The results of the study showed that there is a positive significant relationship between mindfulness and psychological well-being. Mindfulness predicts 23.1% of the variance in psychological well-being. Mindfulness is a significant and positive predictor of all sub-dimensions of psychological well-being. On the other hand, a negative significant correlation was found between mindfulness and maternal control/overprotection. Moreover, a positive correlation was determined between both maternal and paternal care levels and psychological well-being. It was observed that attachment to the mother explained 5.1% of the variance in psychological well-being. Maternal control/overprotection dimension was found to be a negative and significant predictor of negative emotions dimension of psychological well-being. Attachment to the father explains 3.2% of the variance in psychological well-being. Father care dimension is a positive and significant predictor of positive emotions, attachment, relationships, meaning and achievement dimensions of psychological well-being. In addition, attachment to the mother is a significant predictor of mindfulness and it was found to explain 5.4% of the variance in mindfulness. While mother care dimension predicts mindfulness positively and significantly, mother control/overprotection dimension negatively and significantly predicts mindfulness.

Keywords: Adulthood, Mindfulness, Parental Attachment Styles, Psychological Well-Being.

Number of Pages: 157

Supervisor: Prof. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.1.1. Bilinçli Farkındalık	1
1.1.2. Bağlanma Stili.....	2
1.1.3. Psikolojik İyi Oluş.	3
1.1.4. Bilinçli Farkındalık, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş.	4
1.2. Problem Cümlesi	5
1.2.1. Alt Problemler.....	6
1.3. Araştırmanın Amacı.....	8
1.4. Araştırmanın Önemi	9
1.5. Varsayımlar.....	10
1.6. Sınırlılıklar.....	10
1.7. Tanımlar.....	11
BÖLÜM II.....	12
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	12
2.1. Kuramsal Çerçeve.....	12
2.1.1. Bilinçli Farkındalık	12
2.1.1.1. Psikolojik Açıdan Bilinçli Farkındalık	14
2.1.1.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri	15
2.1.1.2.1. Mesafe Koyma	15
2.1.1.2.2. Yargılamamak	16
2.1.1.2.3. Mevcut Ana Odaklanmak.....	17
2.1.1.2.4. Kabullenmek	17
2.1.1.2.5. Serbest Bırakmak	18

2.1.1.3. Bilinçli Farkındalıkta Gözlenen Başlıca Tutumlar	18
2.1.1.3.1. Sabır.....	18
2.1.1.3.2. Acemi Zihni.....	18
2.1.1.3.3. Güven	19
2.1.1.3.4. Hırslanmamak	19
2.1.1.3.5. Kabul	19
2.1.1.3.6. Oluruna Bırakmak	20
2.1.1.4. Bilinçli Farkındalığı Artıran Faaliyetler	20
2.1.1.4.1. Biçimsel Meditasyon Uygulaması.....	21
2.1.1.4.2. Özel Bir Şekli Olmayan Farkındalık Uygulamaları	21
2.1.1.4.3. İnziva	21
2.1.1.4.4. Durmak	21
2.1.1.4.5. Gözlem Yapmak.....	21
2.1.1.4.6. Geri Dönmek	21
2.1.2. Bilinçli Farkındalığın Farklı Teorilere Göre Değerlendirilmesi	22
2.1.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi.....	22
2.1.2.2. Psikodinamik Yaklaşım	23
2.1.2.3. Hümanistik Yaklaşım	24
2.1.3. Bağlanma	25
2.1.3.1. Bağlanma Kuramı	25
2.1.4. Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri	26
2.1.4.1. Güvenli Bağlanma	27
2.1.4.2. Saplantılı Bağlanma	27
2.1.4.3. Korkulu Bağlanma	28
2.1.4.4. Kayıtsız Bağlanma	28
2.1.5. Psikolojik İyi Oluş	29
2.1.5.1. İyi Oluş	29
2.1.5.2. Öznel İyi Oluş	30
2.1.5.3. Psikolojik İyi Oluş	31
2.1.6. Psikolojik İyi Oluşun Farklı Teorilere Göre Değerlendirilmesi.	32
2.1.6.1. Psikoanalitik Kuram.	32
2.1.6.2. Hümanist Kuram.....	33
2.1.6.3. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş.....	34

2.1.6.3.1. Kendini Kabul Etme	34
2.1.6.3.2. Başkalarıyla Olumlu İlişkiler	35
2.1.6.3.3. Özerklik	35
2.1.6.3.4. Kişisel Gelişim	35
2.1.6.3.5. Çevre Hakimiyeti	35
2.1.6.3.6. Yaşam Amacı	36
2.1.6.4. Öz-Belirleme Kuramı	36
2.1.6.5. Seligman'ın PERMA Teorisi	36
2.1.6.6. Csikzentmihalyi'nin Akış Kuramı	37
2.2. İlgili Araştırmalar	38
2.2.1. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Yapılan Çalışmalar	38
2.2.2. Bağlanma Stilleri İle İlgili Çalışmalar	41
2.2.3. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Çalışmalar	43
BÖLÜM III	47
YÖNTEM.....	47
3.1. Araştırmanın Modeli.....	47
3.2. Çalışma Evreni ve Örneklem.....	47
3.3. Verilerin Toplanması	48
3.4. Veri Toplama Araçları	48
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	48
3.4.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	48
3.4.3. Ana Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ)	49
3.4.4. Perma Ölçeği.....	50
3.5. Verilerin Analizi	51
BÖLÜM IV	54
BULGULAR VE YORUM.....	54
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin İncelenmesi	54
4.2. Değişkenlere Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları	60
4.3. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Farklılık Testleri.....	62
4.3.1. Bilinçli Farkındalık Değişkenine Yönelik Bulgular	62
4.3.2. Anne Babaya Bağlanma Ölçeğine Yönelik Bulgular	69
4.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine (Perma Ölçeği) Yönelik Bulgular	82
4.4. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları.....	98

4.5. Regresyon Analizi	99
BÖLÜM V	106
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	106
5.1. Sonuç ve Tartışma	106
5.1.1. Betimsel Analiz Sonuçlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	106
5.1.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	107
5.1.3. Katılımcıların Demografik Özellikleri İle Anne Babaya Bağlanma Durumlarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	109
5.1.4. Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	112
5.1.5. Bilinçli Farkındalık, Anne Babaya Bağlanma ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması.....	115
5.2. Öneriler	120
KAYNAKLAR	121
EKLER.....	137
EK-1	138
EK-2	139

TABLolar DİZİNİ

Tablolar

Sayfa

Tablo 1 Ölçeklerin Güvenilirliğine Dair Bulgular	52
Tablo 2 Ölçeklerin ve alt ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Sonuçları	53
Tablo 3 Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	54
Tablo 4 Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı.....	55
Tablo 5 Katılımcıların Yaşadıkları Şehre Göre Dağılımı	55
Tablo 6 Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı	56
Tablo 7 Katılımcıların Yaptıkları Mesleklere Göre Dağılımları.....	56
Tablo 8 Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları.....	57
Tablo 9 Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımları	57
Tablo 10 Katılımcıların Evlilik Sürelerine Göre Dağılımı	57
Tablo 11 Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Dağılımları.....	58
Tablo 12 Katılımcıların Anne Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları	58
Tablo 13 Katılımcıların Baba Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı	59
Tablo 14 Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre Dağılımı.....	59
Tablo 15 Katılımcıların Anne Hayatta Olma Durumlarına Göre Dağılımları	59
Tablo 16 Katılımcıların Baba Hayatta Olma Durumlarına Göre Dağılımları.....	60
Tablo 17 Katılımcıların Ebeveynlerinin Birlikte Yaşama Durumuna Göre Dağılımları	60
Tablo 18 Değişkenler için Betimsel Analiz Bulguları	61

Tablo 19 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	63
Tablo 20 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	63
Tablo 21 Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	64
Tablo 22 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Yaptıkları Mesleklere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	64
Tablo 23 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	65
Tablo 24 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	65
Tablo 25 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	66
Tablo 26 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	66
Tablo 27 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	67
Tablo 28 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	67
Tablo 29 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	68
Tablo 30 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Anne Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	68
Tablo 31 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Baba Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	69

Tablo 32 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	69
Tablo 33 Katılımcıların Anneye-Babaya Bağlanma Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	70
Tablo 34 Katılımcıların Anne-Babaya Bağlanma Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	71
Tablo 35 Katılımcıların Anneye-Babaya Bağlanma Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	72
Tablo 36 Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Yaptıkları Mesleklere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	73
Tablo 37 Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	74
Tablo 38 Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	75
Tablo 39 Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	76
Tablo 40 Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Çocuk Sahibi olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	77
Tablo 41 Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	78
Tablo 42 Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	79
Tablo 43 Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	80
Tablo 44 Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Anne Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	80

Tablo 45 Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Baba Hayatta Olma Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	81
Tablo 46 Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Ebeveynlerinin Birlikte Yaşama Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	82
Tablo 47 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	83
Tablo 48 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	84
Tablo 49 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	85
Tablo 50 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaptıkları Mesleklere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	86
Tablo 51 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	88
Tablo 52 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	89
Tablo 53 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	90
Tablo 54 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	91
Tablo 55 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	92
Tablo 56 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	93
Tablo 57 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	94

Tablo 58 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Anne Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	95
Tablo 59 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Baba Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	96
Tablo 60 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveynlerinin Birlikte Yaşama Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	97
Tablo 61 Bilinçli Farkındalık, Anne İlgi, Anne Kontrol/Aşırı Koruma ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	98
Tablo 62 Bilinçli Farkındalık, Baba İlgi, Baba Kontrol/Aşırı Koruma ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	99
Tablo 63 Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular.....	100
Tablo 64 Anneye Bağlanmanın Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular.....	100
Tablo 65 Babaya Bağlanmanın Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular.....	101
Tablo 66 Anneye Bağlanmanın Bilinçli Farkındalığı Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular.....	102
Tablo 67 Babaya Bağlanmanın Bilinçli Farkındalığı Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular.....	102
Tablo 68 Bilinçli farkındalık, anneye bağlanma ve babaya bağlanma değişkenleri için toplu regresyon analizi sonuçları	103

BÖLÜM I

GİRİŞ

Çalışmanın bu kısmında temel tanımlar, problem cümlesi ve alt problemler ile çalışmanın amacı, önemi, varsayımlar ve sınırlılıklar açıklanmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Çalışmanın bu bölümünde problem durumu aşağıda açıklanan temel kavramlar ışığında tartışılmaktadır.

1.1.1. Bilinçli farkındalık. Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı, kaynağını doğu kültüründe var olan meditasyon yöntemlerinden almaktadır. Bireyin “ana odaklanması” dikkatin tümüyle yaşanan “an”da olması ve yaşanan bu gerçeklik sırasında içsel süreçlerin kişi tarafından gözlemlenmesine dayanan bu teknik “bilinçli farkındalık” olarak tanımlanmaktadır (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık; gerçekleşen olayları yargılamadan, olduğu şekliyle kabul etmek ve şimdiki anın farkında olmakla ilgilidir (Bishop, 2004). Bilinçli farkındalık, insani duyguları desteklemektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler şahsi deneyimlerini pozitif ya da negatif olarak derecelendirmeden olduğu gibi ele almaktadır. Bilinçli farkındalık sayesinde bireyler, olumsuz duyguları hissettiklerinde bunları reddetmek yerine onlara odaklanmayı tercih ederler (Neff, 2003).

Olumlu duygulara odaklanan bilinçli farkındalık kendi içerisinde farklı kategorilerden oluşmaktadır. Bunlar; gözlemleme, tanımlama, hareket etme, tepkisiz olma ve yargılamama olarak sıralanmaktadır. Gözlemleme; görme, koklama, duyma gibi dışsal veya duyular, bilişler, duygular gibi içsel deneyimleri içinde bulunduran dikkat sürecini kapsamaktadır. Tanımlama, bireyin gözlemleme sürecindeki yaşantısını ifade etmesidir. Hareket etme, bireyin gerçekleştirdiği fiziksel hareketin her anına dikkatle

odaklanması ve eylemi bu dikkatle gerçekleştirmesidir. Tepkisiz olma, ana dikkat edildiği sırada herhangi bir duyuyu, düşünce gibi özellikler üzerine odaklanmadan bireyin tüm süreçleri deneyimlemeye kapı açması biçiminde değerlendirilebilir. Yargılamama, dikkat süresi içinde gelip giden düşünce ve duyguları yargılamaksızın kabul etmeye işaret etmektedir (Baer vd., 2006).

Yukarıda bahsi geçen bilinçli farkındalığın boyutları değerlendirildiğinde, yakın gelecekte planladığımız amaçlarımızı bir kenara bırakarak içinde bulunduğumuz zamandaki olayları olmasını arzuladığımız biçimde değil; olduğu gibi kabul etmek olarak ifade edilebilir. Zamanımızı geçmişini düşünerek ya da gelecekle ilgili kaygılanarak geçirmektense bütün dikkatimizi şimdiki ana odaklayabilmektir (Williams vd., 2015). Bu açıdan baktığımız zaman bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması ruhsal sağlıklarının da iyi olmasına katkı sağlayabilmektedir (Brown vd., 2007). Bilinçlilik durumu, iyi oluş hâlinin sağlanmasında ve artırılmasında oldukça etkilidir. Brown ve Ryan'a (2003) göre bireyin deneyimlerinin farkında olması iyilik hâline ve mutlu olmasına doğrudan katkı sağlamaktadır. Bu nedenle bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında yakın bir korelasyonun varlığından bahsedilebilir. Yapılan çalışmalar bilinçli farkındalığın, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyine katkı sağladığını göstermektedir (Brown & Ryan, 2003; Falkenström, 2010; Hamarta vd., 2013).

1.1.2. Bağlanma stili. Bowlby'nin yaşamın ilk yılları için tanımladığı bağlanma kavramı, yetişkinlik döneminde anne/ bakım veren kişi-çocuk arasındaki ilişki dışında diğer kişiler arası yakınlıkların temelinde yer almaktadır (Bowlby, 1969). Bowlby ve Ainsworth'un çalışmalarının öncülüğünde Main, Kaplan ve Cassidy 1985 yılında yetişkin bağlanma süreçlerine odaklanarak Ainsworth ve arkadaşlarının bebekler için tanımladığı bağlanma stillerinin yetişkinlerde de kullanılabileceğini açıklamışlardır. Ardından Hazan ve Shaver (1987) bireylerin kurdukları romantik yakınlıklarla erken bağlanma stillerini inceleyerek yetişkinler için güvenli bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma stillerini tanımlamışlardır. Bartholomew ve Horowitz (1991) de kişinin benlik modeli ve başkaları modeli üzerinden iki bileşenli bir model oluşturmuş ve bu model kapsamında saplantılı,

güvenli, kayıtsız ve korkulu bağlanma olmak üzere 4 yetişkin bağlanma stili tanımlamışlardır.

Bağlanmayla ilgili yapılan araştırmalarda, güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin; yaşamlarını daha özerk hâle getirebildiği, duygu düzenleme, bilişsel farkındalık becerilerinin yüksek olduğu, çevreleriyle uyumlu ilişki kurdukları, yüksek benlik algısına sahip oldukları ve negatif duyguları yoğun düzeyde yaşamadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Bowlby, 1988; Pietromonaco, Greenwood & Feldman, 2004; Shaver & Mikulincer, 2002). Ayrıca güvenli bağlanan bireylerin romantik ilişkilerinin süresi diğerlerine oranla daha uzun, ilişki doyumlarının daha yüksek ve partnerlerine verdikleri sosyal desteğin daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Simpson, Rholes & Nelligan, 1992; Terzi ve Çankaya, 2016; Pistole, 1995).

Yetişkinlik döneminde bireyler çevreleriyle önceki dönemlerde denemedikleri uzun süreli romantik ilişki kurma yoluna girmektedirler. Yetişkinlik döneminin gelişim görevlerinden biri olarak sayılan romantik ilişki kurma, bireyin bağlanma stilleriyle doğrudan ilişkilidir (Hazan & Shaver, 1987). Ayrıca bireylerin bağlanma stilleriyle sosyal ilişkileri arasındaki bağı inceleyen çalışmalarında Terzi ve Çankaya (2016), güvenli bağlanan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kaygılı ve kaçınan bağlanma stili sergileyen yetişkinlere göre yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

1.1.3. Psikolojik iyi oluş. Psikolojik iyi oluş bireyin kendi hedeflerini, geliştirilebilir potansiyelleri üzerindeki çalışmasını ve çevresiyle kurduğu nitelikli ilişkileriyle ilgili sorumluluk alarak yönetmesi olarak değerlendirilmektedir (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Ryff & Singer, 1996). Ayrıca, iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalar, insanların “mutluluk” ihtiyacından ortaya çıkmıştır. Mutluluk, duygusal ve bilişsel öğeler bulunduran bir bileşen olarak değişik tanımlara sahip olmuş ve yaşam doyumu, yaşam niteliği gibi kavramlarla da ifade edilmiştir. 1950’li yıllara gelindiğinde ise “özel iyi oluş” kavramı kullanılmıştır (E. Diener & Diener, 1996; Forgeard, Jayawickreme, Kern & Seligman, 2011). Özel iyi oluş, bireylerin yaşamlarına yönelik özel değerlendirmelerini ve duygularını içeren bir kavramdır (E. Diener & Diener, 1996). 1969 yılında Bradburn tarafından kullanılan psikolojik iyi oluş kavramı bireyin olumlu-olumsuz duygu düzenlemelerine odaklanmıştır (Bradburn, 1969, akt. Akdoğan ve Polatçı, 2013). 1980’lerde ise Ryff’ın katkılarıyla

daha içsel olarak bireyin kendi duyguları, bilişleri ve yaşam amaçlarıyla ilgili değerlendirmelerini içeren psikolojik iyi oluş kavramı tanımlanarak incelenmeye başlanmıştır (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Ryff, tanımladığı çok boyutlu psikolojik iyi olma modelini altı alt boyutla açıklamıştır. Bu boyutlar; kendini kabul, özerklik, diğerleri ile pozitif ilişkiler kurma, çevresel kontrol, kişisel gelişim ve yaşam amacı olarak sıralanmaktadır. Kendini kabul, bireyin kendi benliğine yönelik olumlu duygular beslemesi, kendine güvenmesini içermektedir. Özerklik, bireyin kendine veya çevreye ilişkin yönelttiği duygu, düşünce ve tutumların diğerlerinin yörüngesinden çıkarak bağımsızlık kazanması ve kişinin davranışlarında bu bağımsızlığın görülmesine dayanmaktadır. Diğerleri ile pozitif ilişkiler kurma, bireyin çevresindekilerle yakın ilişkiler kurabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Çevresel kontrol, bireyin çevresinde olup biten olayları ve kişileri seçme, yönetme becerilerini kapsamaktadır. Kişisel gelişim, bireyin durağan olmayan yaşantısında her zaman daha ileriye gitme, büyüme ve potansiyellerini geliştirme deneyimlerine açıklığı olarak açıklanmaktadır. Yaşam amacı, bireyin amaçlarına yönelik bilişsel ve duygusal bir bütünlüğü ifade eden kavramdır (Ryff, 1989).

1.1.4. Bilinçli farkındalık, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş. Psikolojik iyi oluşu “sıradan mucize” olarak ifade eden Masten (2001), yetişkinlerin gelişimi ve kişisel uyumu için oldukça önemli bir kavram olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle yetişkinlik döneminde ortaya çıkan sorunlarla mücadele etme becerisine sahip olmak, bireyin gelecekte karşılaştığı olası olumsuzlukların engellenmesi açısından bir gereklilik olarak görülebilmektedir. Geçmiş dönemden gelen birtakım yaşantı ve olumsuz deneyimler, özellikle yetişkinlik döneminde etkisini gösterebilmekte ve bazı sorunlarla ilişkilendirilebilmektedir (Çetinkaya, 2010). Bu nedenle yetişkinlik döneminde psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olması bireyin tüm yaşam alanlarında daha etkin mücadele edebilmesi ve sağlıklı kalabilmesi açısından oldukça önemlidir. Özellikle bireylerin yetişkinlik döneminde ortaya çıkan çeşitli risk faktörleri ile başa çıkabilmesi, stres verici durumlara uyum sağlayabilmesi psikolojik iyi oluş açısından oldukça önemlidir.

Literatürde, bilinçli farkındalığın, psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığına işaret eden birçok araştırma vardır (Brown & Ryan, 2003; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017).

Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu desteklediğine inanılan bir bilinç özelliği olduğuna vurgu yapmışlardır ve elde ettikleri sonuçlar bilinçli farkındalık arttıkça ruh hâli bozukluğunun ve stresin azaldığını göstermiştir. Ayrıca farkındalığın bir yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluşun rolü incelenmiş ve psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir (Harrington, Loffredo & Perz, 2014).

Psikolojik iyi oluş düzeyi ve bağlanma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da vardır. Bu araştırmalarda, güvenli bağlanan kişilerin anksiyete, depresyon gibi rahatsızlıkları daha az gösteriyor olmaları ve kaygılı/kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumsuz etkilenmesi ortak nokta olarak görülmektedir (George & West, 1999; Lane & Fink, 2015). Ayrıca öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve anne babaya bağlanma durumları arasında pozitif korelasyon olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Karakaya ve Ümmet, 2022). Bunlara ek olarak, anne babaya bağlanma stilleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiş ve anne babaya bağlanma stilleri ile bireylerin psikolojik durumlarıyla bağlantılı kişilik özellikleri arasında güçlü korelasyon bulunduğu gösterilmiştir (Keskin, 2019). Ayrıca, ülkemizde yapılan araştırmalarda, doğrudan psikolojik iyi oluş düzeyi ve bağlanma stilleriyle ilgili çalışmaların sayısının az olduğuna vurgu yapılmış ve bu konudaki araştırmaların artırılmasının, alandaki araştırmacılar ve alan çalışanları için faydalı olacağı belirtilmiştir (Erdem ve Kabasakal, 2015; İlhan ve Özbay, 2010). Dolayısıyla, birbirleriyle ayrı ayrı ilişkili olduğu belirlenen bilinçli farkındalık, anne babaya bağlanma, psikolojik iyi oluş değişkenlerinin bir arada incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu yüzden bu çalışma, 20-60 yaş aralığındaki yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve ana-babaya bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşunu yordama düzeyini incelemeyi amaçlamaktadır.

1.2. Problem Cümlesi

Bu çalışmanın ana problemi “Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve ana babaya bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluşunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır? sorusudur.

1.2.1. Alt Problemler. Bu araştırmada aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmaktadır:

1. Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
2. Yetişkinlerin anne-babaya bağlanma stilleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
3. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
4. Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
5. Yetişkinlerin anne-babaya bağlanma stilleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Yetişkinlerin anne-babaya bağlanma stilleri eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
9. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
10. Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri yaptıkları mesleklere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
11. Yetişkinlerin anne-babaya bağlanma stilleri yaptıkları mesleklere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
12. Yetişkin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaptıkları mesleklere göre farklılık göstermekte midir?
13. Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
14. Yetişkinlerin anne-babaya bağlanma stilleri gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
15. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

16. Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
17. Yetişkinlerin anne-babaya bağlanma stilleri medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
18. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
19. Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
20. Yetişkinlerin anne-babaya bağlanma stilleri evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
21. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
22. Yetişkinlik dönemindeki bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
23. Yetişkinlerin anne-babaya bağlanma stilleri çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
24. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
25. Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri anne ve babalarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
26. Yetişkinlerin anne düzeyde babaya bağlanma stilleri anne ve babalarının eğitim durumuna göre anlamlı seviyede farklılaşmakta mıdır?
27. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri anne ve babalarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
28. Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
29. Yetişkinlerin anne-babaya bağlanma stilleri kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
30. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
31. Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri anne ve babalarının hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

32. Yetişkinlerin anne-babaya bağlanma stilleri anne ve babalarının hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
33. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri anne ve babalarının hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
34. Yetişkinlerin bilinçli farkındalık, ana-babaya bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
35. Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile ana-babaya bağlanma stilleri psikolojik iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Yetişkinlik döneminde bireyin geçirdiği değişim ve artan farklı ihtiyaçları nedeniyle psikolojik iyi oluşunun korunması ve psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlerin açıklanması önemli hâle gelmektedir. Yetişkinlik dönemi artık bireyin daha fazla sorumluluk aldığı ve genç yetişkinlik dönemi sonrası çevreye uyum sağlama konusunda daha yoğun çaba gösterdiği bir dönem olarak bilinmektedir. Bu dönem içerisinde bireyde farklı gelişimsel özellikler ortaya çıkabilmektedir. Yetişkinlik döneminde bahsi geçen bu gelişimsel özellikler daha çok bilişsel, kariyer ve iş, sosyal-duygusal alanlarda meydana gelen değişimleri temsil etmektedir (Santrock, 2017). Bu değişimlerden en önemlileri daha çok iş ve meslek seçimi, kariyer planlaması yapma, evlenme ve anne baba rollerine uyum sağlamaktır. Özellikle genç yetişkinlik dönemi sonrasında yetişkinliğe geçiş sürecinde bireylerde annelerinden ve babalarından duygusal, davranışsal ve değerler açısından özerkleşmeler görülmekte ve daha çok öz kimliği doğrultusunda hareket etme duygusu öne geçmektedir. Bu doğrultuda birey sahip olduğu doğru ya da yanlış ahlaki kurallarını yeniden gözden geçirerek kendi içselleştirdiği ahlâk sistemini oluşturmaktadır (Ayhan, 2020). Buradan da anlaşılabacağı üzere yetişkinlik dönemindeki bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde etkisi olan unsurların belirlenmesi ve yetişkinlik döneminde hangi unsurlara daha çok dikkat edilmesi gerektiğinin bilinmesi önemli görünmektedir. Bu bağlamda yetişkinlerde bilinçli farkındalığın ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini ortaya koymak ve yetişkinlerin psikolojik iyi oluşunun artırılmasına yönelik çalışmalar katkı sağlayıcı görünmektedir. Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerde bilinçli farkındalığın ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşu yordama düzeyinin incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Psikolojik iyi oluş bireyin kendisi, doğası ve inanç sisteminde yer alan; yaratıcısıyla ilişkilerini, olumlu duygularını, davranışlarını ve bilişlerini yansıtabilmesidir. Bireylerin iyi oluşu aidiyet, bütünlük, doyum, mutluluk, iyilik, sevgi, saygı, pozitif tutum gibi duygulara ek olarak iç huzura ve hayatını anlamlandırmasına yardımcı olur (Brown & Kasser, 2005). Bu olumlu edinimler bilişsel, eylemsel ve duygusal faaliyetleri kapsayan aktif eylemlerle kazanılır. Bu nedenle yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesi gerekmektedir. Psikolojik iyi oluş aynı zamanda bir varoluş biçimi olarak ele alınmakta ve bu süreç içerisinde kavramsallaştırılmaktadır (Brown & Ryan, 2003). Psikolojik iyi oluş, bireyin varoluşunun dört alanıyla doğrudan ilişkilidir. Bu alanlar kişinin kendisiyle ilgili alan, diğer kişilerle ilgili alan, kişinin çevresiyle ilgili alan ve kişinin kendi alanının ötesindeki alan şeklinde ifade edilmektedir (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Dolayısıyla yetişkinlerin psikolojik açıdan iyi olabilmesi aynı zamanda kendisi ve çevresiyle ilgili dört temel alanla iyi ilişkileri arasında bağlantı kurulabilir (Howell, Digdon, Buro & Sheptycki, 2008).

Bilinçli farkındalık yetişkinlerin içinde bulundukları duruma dikkat etme, bunun farkında olma durumu olarak ifade edilmektedir. Eğer birey psikolojik açıdan iyi olduğunun farkında olursa düşüncelerini, duygularını ve bedensel hislerinin akışını doğru bir şekilde gözlemleyebilir. Bu nedenle bilinçli farkındalık düzeyiyle psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesi önemlidir. Bilinçli farkındalık etkinlikleri, bireylerin yaşamdaki içsel ve çevresel farkındalıklarının artmasına katkı sunarak bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmaktadır (Kong, Wang & Zhao, 2014; Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Bu çalışmalardan da anlaşılabacağı üzere psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında yakın bir ilişki olduğu söylenebilir. Çünkü yetişkinler hayatlarını devam ettirirken geçmişle gelecek arasında daha çok ilişki kurmakta ve anı yaşama noktasında birtakım sorunlarla karşılaşabilmektedir. Bu nedenle geçmişi düşünmeden şu ana dikkat ederek farkında olmalarının iyi oluşlarına daha olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yetişkinlik dönemi, kişilik gelişimi açısından önemli kişisel amaçların bulunduğu bir dönemdir. Çocukluk yıllarından itibaren belirlenen ve yetişkinlik döneminde de etkisini sürdüren bağlanma örüntülerimiz hayatımızın her alanına etki etmektedir.

Özellikle yakın ve sosyal ilişkilerimiz ile ilişkili olan bu örüntüler psikolojik iyi oluş düzeylerimizle de olumlu veya olumsuz olarak yakından ilişkilidir. Çünkü geçmiş yaşantımızda bakım verenle yaşanabilecek sorunlar ileride bir psikopatoloji geliştirmemiz ve yaşamımız boyunca kurduğumuz tüm ilişkilerde etkili olması açısından önemlidir. Bunun yanı sıra tüm yaşamımızda etkili olan bağlanma örüntülerimiz hayata bakış açımız, hayattaki anlam arayışımız ve yaşamımızda bir amaca sahip olmamız üzerinde de etkisini göstermektedir. Literatür incelendiğinde bağlanma ve psikolojik iyi oluş düzeyinin yakın ilişki içinde olduğu belirtilmektedir (Erdem ve Kabasakal, 2015; Lane & Fink, 2015; Ryan, Brown & Creswell, 2007; Terzi ve Cihangir-Çankaya, 2016).

Bireyin hayatını şekillendirmesinde ve iyi olmasında önemli faktörler arasında psikolojik iyi oluş gelmektedir. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilişkili değişkenlerin incelenmesi, psikolojik iyi oluş düzeylerinin artırmaya odaklanması önemli bir ihtiyaç olup, anne ve babaya bağlanma stillerinin ve bilinçli farkındalık düzeylerinin bu süreçte katkısının belirlenmesi ilgili literatüre katkı sağlaması açısından önemlidir. Bu sebeple, bu çalışmanın alan yazına katkı yapması beklenmektedir. Yapılan araştırmada yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle bilinçli farkındalık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi hedeflenmektedir.

1.5. Varsayımlar

1. Bu çalışmaya dâhil olan yetişkinlerin ölçek maddelerine kendi durumlarını, hislerini ve inançlarını yansıtan doğru yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların çalışmanın popülasyonu için genellenebilir bir şekilde temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Çalışmada elde edilen veriler, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine (PERMA) çalışma grubunun verdiği cevaplarla sınırlıdır.

2. Çalışmada elde edilen veriler çalışma grubuna çevrim içi olarak uygulanan veri toplama süreci ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Bilinçli farkındalık: Bilinçli farkındalık kişinin anlık düşüncelerini, duygularını ve bedensel hislerini fark etmesi, kabul etmesi ve anlamlandırması sürecidir. Bu süreç, kişinin kendi deneyimlerini şimdiki anında gözlemlemesi ve değerlendirmesi ile gerçekleşir ve kişiye üzüntü veren his ve duygusal durumların kolay ve sakince üstesinden gelme becerisi sağlar (Özyeşil, 2011).

Psikolojik iyi oluş: "Psikolojik iyi oluş" kavramı temel olarak psikolojik iyilik, mutluluk ve doyum ile psikolojik, zihinsel ve fiziksel sağlık koşullarını ifade etmektedir (Kangal, 2013).

Bağlanma: Bağlanma kişinin yakınlık hissettiği veya yanında güvende hissettiği kişiye olan tutumunu temsil etmektedir (Bowlby, 2012).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu kısımda çalışma kapsamında alanyazın incelemesi yapılarak çalışmanın kuramsal çerçevesi sunulmuştur.

2.1.1. Bilinçli farkındalık. Bilinçli farkındalığın kökeni 2500 yıllık Budizm inancına dayanmaktadır ve Budizm psikolojisinde "farkındalık", "dikkat" anlamına gelen "sati" sözcüğünden türemiştir (Siegel vd., 2009). Bu sözcük aklın varlığını ifade etmek için kullanılmaktadır (Kabat & Zinn, akt Özyeşil vd., 2011). Bu, bilincimizi ve farkında olma durumumuzu yargılamadan özümüze geri döndürme yeteneğidir (Shealy vd., 2017). Bilinç hem dikkati hem de farkındalığı içermektedir. Farkındalık, içeriği ve dışarıyı bir süreklilik içinde izleyen ve bilincin arka planında olan bir gözlemci olmaktadır. Dikkatin odağında olmayan uyaranlar da birey tarafından fark edilebilmektedir. Dikkat, deneyimin kısmi bir bölümüne yöneltilmiş bir ilgiyle farkındalığa odaklanma sürecidir (Westen, 1999).

Algılarımız, yaşadığımız dünyayı oluşturmaktadır ve dünyadaki herkes olaylara kendi penceresinden bakmaktadır. Bu nedenle yaşanan olaylardan daha ziyade kişinin yaşadığı olayları nasıl yorumladığıyla ilgili olmaktadır. Olumlu ya da olumsuz deneyimler, erken yaşlardaki yaşamı ve kalıtsal yapı gibi faktörler dünya perspektifini etkilerken, acı verici olaylarla karşılaşmak algıyı sınırlandırmakta ve var olan duruma ilişkin farkındalığı engellemektedir. Bu durumda bilinçli farkındalık etkin olmakta ve bize bir çıkış yolu göstermektedir. Hayatta mutluluk, acı, neşe ve keder bir arada ve bir denge içerisinde. Bu durumu görmezden gelmek mümkün değildir (Germer, 2009; Atalay, 2018).

Bilinçli farkındalığın aşağıdaki açıklanan birtakım özellikleri vardır (Germer vd., 2009, akt. Özyeşil, 2011):

1. Kavramsal olmayan bir durumdur: Belirli bir zihinsel aşamadan geçmeden gerçekleşen bir farkındalık durumunu temsil eder.
2. Şimdiye odaklanmaktadır: Mevcut durum ve mevcut durum hakkındaki düşüncelerden oluşmaktadır.
3. Yargılayıcı değildir: Şu anda deneyimlenen olayların geçmiş deneyimlerden farkı farkındalık çabasıyla gerçekleşmektedir.
4. Kasıtlı bir amacı vardır: Bilinçli farkındalığın özgürce oluşmaması nedeniyle dikkati şimdiki ana yönlendirmek ve bilinçli farkındalığın sürekliliğini sağlamak mümkündür.
5. Katılımcının gözleme ihtiyacı vardır: Olayları dışarıdan izlemenin aksine şu anda zihni ve bedeni hissederek gerçekleşmektedir.
6. Sözel olmayan bir durumdur: Düşüncelerin oluşturduğu kelimeler zihinde olduğundan bahsetmek mümkün değildir ve bu nedenle sözlü değildir.
7. Keşfe dayalıdır: Her durumda olması gereken şeyi daha derinlemesine keşfetmektir.
8. Özgürleştiricidir: Şu an önemli olduğundan dolayı bireyin herhangi bir duruma koşullanmadan özgürleşmesi gerekmektedir.

Bilinçli farkındalık ilk kez Jon Kabat-Zinn'in 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Medikal Bölümünde "Bilinçli Farkındalık İle Stres Azaltma Yaklaşımı" adı altında terapötik bir uygulamaya konu olarak ortaya çıkmıştır (Bodhi, 2011; Kabat-Zinn, 2011). Jon Kabat-Zinn ilk başta Zen Budizm uygulamasını, ardından Vipassana uygulamasını tecrübe etmiştir. Zihnin acı ürettiğini ve genelde ızdırabın yersiz olduğunu anlayan Kabat-Zinn, tecrübelerini ve öğrenimini sistematikleştirerek bir ders oluşturmuştur. Massachusetts Üniversitesi Hastanesinde 1979 yılında yemekhanesinde ilk defa dersini gerçekleştirmek için izin almıştır ve kanser, kronik bir ağrı, depresyon gibi zorlu hastalıkları olanların dâhil edilmesini ve bunlarla yaşama konusunu öğrenmeleri gerektiğini bildirmelerini istemiştir. Bu derslerin olumlu etkileri büyük olmuştur ve başarılarının ünü yayılmıştır. Jon Kabat-Zinn 1990 yılında "*Tam Felaket Halde Yaşam*" adlı bir eser çıkarmıştır (Wolf & Serpa, 2015).

Bilinçli farkındalık meditasyon ve benzeri yaklaşımlarla ortaya çıkarılan ve şimdiki ana uygun olarak odaklanıldığı zaman devreye giren bilişsel bir beceri olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte meditasyon olmadan da bazı bireylerin bilinçli farkındalık durumunda bulunabildikleri ve bu becerinin genel ve bilişsel bir durum olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Brown & Ryan, 2003). Giluk (2009) bilinçli farkındalığı bir kişilik özelliği olarak ifade etmektedir. Eğilimlerinden dolayı, bazı insanlar diğerlerinden daha bilinçli bir farkındalık durumunda olmaktadır. Bu nedenle bilinçli farkındalık bilişsel bir durum olmakla birlikte bir beceri olarak da değerlendirilmesi mümkündür (Dane, 2011). Bu bağlamda bilinçli farkındalık bireyin normal hayatta bilinçli farkındalık olma kapasitesini temsil eden göreceli bir karakter özelliği anlamına gelmektedir (Baer vd., 2006). Çok kapsamlı ve evrensel bir insan yeteneği olmasına ek olarak bilinçli farkındalık psikoloji alanında hâlen gelişen bir daldır (Germer, 2009).

Bilinçli farkındalık ile ilgili kavramlar aşağıdaki kısımlarda ele alınmıştır.

2.1.1.1. Psikolojik açıdan bilinçli farkındalık. Bilinçli farkındalık yaklaşımında dikkat ve enerji, deneyimlerimizin niteliklerini etkileyip dönüştürebilmemiz için sistematik olarak düzenlenir ve bu dönüşümün amacı insanlığımızı, başkalarıyla ve dünyayla olan ilişkimizi tam olarak gerçekleştirmektir. Başka bir tanıma göre bilinçli farkındalık, dikkatin mevcut deneyimde kalması ve şimdiki zamanın zihinsel faaliyetlerinin farkındalığının sağlanması için farkındalığın kendi kendini düzenlemesidir. Bu, bilinçli farkındalığın ilk bileşenidir. İkinci bileşen, bireyin şu andaki deneyimlerine merak, dürüstlük ve kabulle yaklaşmasıdır (Bishop vd., 2004). Terapötik bilinç farkındalığının basit bir tanımı üç faktör içermektedir. Bunlar mevcut anla ilgili, kabul/onaylama ile ilgili, farkında olma ile ilgilidir. Terapatik bilinçli farkındalık; aynı zamanda şefkatli farkındalık, iradi onaylama, samimi mevcudiyet ve bilinçli şefkati içermektedir (Siegel, Germer & Olendzki, 2009).

Grossman ve Van Dam (2011) günlük yaşamın sıradan görevlerinden uzaklaşan dönüştürücü bir yol olarak bilinçli farkındalığın karakteristiğine dikkat çekmektedir. Bu yol duygusal, eylemsel, zihinsel, ahlaki, sosyal ve diğer kavramları içerir ve bireyin refahını destekler ve acıyı iyileştirir. Bilinçli farkındalık kişinin odağını mevcut ana

yöneltmesini ve bunu devam ettirmesini amaçlarken, tek hedefi an içinde kalmak değildir buna ek olarak 'nasıl' odaklanılması gerektiğini de düzenlemektedir (Wolf & Serpa, 2015). Kabat-Zinn (2011) tarafından yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalığın sadece zihinsel, bilişsel veya bilgelik sorunu olmadığını; eğitilmiş ve deneyimli ikinci kişiler tarafından beslenen, teşvik edilen, pekiştirilen gerçek bir birinci şahıs deneyimi olduğunu ifade etmektedir.

2.1.1.2. Bilinçli farkındalık becerileri. Bilinçli farkındalık becerileri: Mesafe koyma, yargılamama, şu ana odaklanma, kabullenme ve serbest bırakma olarak gruplandırılmaktadır.

2.1.1.2.1. Mesafe koyma. Farkındalık, duygu ve düşüncelerin farkındalık hâlidir. Mesafe, farkındalığın kullanılarak edinildiği bir yetenektir. Farkındalık, bireyin duygu ve düşüncelerinden uzaklaşmasına izin verir. Bireyler duygu ve düşüncelerine farklı bir bakış açısından bakamadıkları için pek çok psikolojik rahatsızlığa maruz kalabilirler. Mesela depresyon bir mutsuzluk hâlidir, bazen çok uzun sürebilen ve bireyin yaşamını üzerinde negatif etki yaratan, bir tür yaşamdan tatminsizlik durumu olarak açıklanmaktadır. Depresif insanlar değersizlik, aşırı suçluluk, yalnızlık, üzüntü ve umutsuzluk duygularıyla karakterize edilir. Panik atak, kaygı problemi veya saplantılı-zorlanımlı rahatsızlık gibi psikolojik problemleri olan bireyler başlarına ciddi bir olumsuz geleceği fikrinden kendini alamamaktadırlar. Bu problemlerin hepsinde bireylerin kafalarındaki fikirleri gerçek dünyayla özdeşleştirmeleri ve bu düşüncelerinden uzaklaşamamaları durumu vardır. Bu nedenle uzak duramayacakları düşünceler, kişinin o anki duygusal durumundan etkilenmektedir (Şenormancı vd., 2012).

Bireyin düşüncelerinin gerçek olduğunu düşünerek sınırlar koyamaması ve onlarla özdeşleşebilmesi bu tür psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Mesela toplumsal alanda anksiyete bozukluğuna sahip bir kişi, toplumsal bir ortamda bulunduğu zaman sürekli aşağılanacağını ve bu durumdan utanacağını düşünmektedir. Mesafe yeteneği sayesinde kişi bu düşüncelerin gerçek olmadığını ve sadece bir

düşünceden ibaret olduğunu anlayabilmektedir. Bu durum, kendisiyle duyguları ve düşünceleri arasına mesafe koymakla mümkündür (Demir, 2017).

2.1.1.2.2. Yargılamamak. Farkındalık, şimdiki ana odaklanarak ve o anda meydana gelen olayları yargılamadan gözlemleyerek elde edilebilmektedir. Kişi bilinçsizce ve otomatik olarak o anda ne yaşadığını yargılamaktadır. Zihnimiz, geçmiş deneyimlerin etkisi altında vücudumuzda ortaya çıkan hisleri değerlendirme eğilimindedir. Bu nedenle birey, o esnada ortaya çıkan olaylarla ilgili doğru, yanlış, iyi, kötü veya olumlu, olumsuz gibi bazı düşünce ve fikirlere kapılmaktadır. Bu bazı düşünce ve fikirler kişinin zihninde kendiliğinden, gayri iradi olarak belirmektedir (Tuncer, 2017).

Yargılamama tutumu, deneyimlerimizi kategorize etmek ve önyargılı olmaktan kaçınmak anlamına gelmektedir. Günlük yaşamda çoğu şey iyi veya kötü olarak kabul edilmektedir. Diğer şeyler tarafsız olarak etiketlenmekte ve dikkat ve algının dışında bırakılmaktadır. Bu zihinsel durum, bireyin gayriiradi olarak tepki vermesine, dikkatini dağıtmasına, kaygı ve endişe duygularına kapılmasına yol açabilmektedir. Yaşanan tüm olaylara yargılayıcı bir tavır sergileme, bilinçsiz yargılamaları ve sınıflandırmanın farkına varma isteğini içermektedir (Kabat-Zinn, 2009).

Bazı psikolojik bozukluklarda kişilerin kendi deneyimleri sonucundaki yargılamalar büyük bir rahatsızlık kaynağı olabilmektedir. Mesela panik atak veya panik bozukluğunda nefes hızından ve nabız atışından kaynaklanan bedensel tepkiler "tehlikeli" veya "kaygı verici" gibi yargılarla değerlendirilmektedir. Dismorfik insanların kendi bedenleri hakkındaki yargıları başka bir örnek olmaktadır. Bu rahatsızlıklara sahip insanlar, fiziksel görünümünde olan gerçek ama önemsiz bir kusurla oldukça meşgul olmaktadır. Örneğin kişi burnunun büyük olması, saçlarının az olması, kıvrıkcık olması şeklindeki bir farklılıkla durmadan mücadele etmektedir. Depresyon hâlindeki bir birey tüm eylemlerini yargılamakta, sorgulamakta ve eleştirmektedir. Tabi bu yargılar çok sayıda istenmeyen duygu durumlarına da yol açmaktadır (Demir, 2014).

2.1.1.2.3. Mevcut ana odaklanmak. Çoğu zaman gündelik yaşamda meydana gelen istenmeyen olaylar kişinin aklını belirli bir meşgul etmektedir. Mesela, ailede yaşanmış sorunlar bireyi gün boyu iş yerinde meşgul etmekte ve bireyin görevine konsantre olmasını engellemektedir. Başka bir örnek olarak, takıntı veya fobi gibi sorunları olan bireyler de sürekli olarak hisleri ve fikirleriyle uğraşmaktadır. Dolayısıyla bu tür problemleri olan bireyler, mevcut anda olup biteni tam anlamıyla algılayamamaktadırlar. Geçmişe dair bilgimiz, anılarımızdan ve onlar hakkındaki çıkarımlarımızdan kaynaklanmaktadır. Geçmiş deneyimlere sürekli takıntılı olmak veya gelecekle ilgili gerçekleşmemiş durumlar hakkında endişelenmek, yalnızca bugünü boşa harcamaktadır. Bu nedenle kişi ne kadar çabalasa da geçmişte yaşananların değişmeyeceğinin farkında olmalıdır. Geleceğin hâlâ belirsiz kalabileceğinin ve her an her şeyin olabileceğinin farkında olmalıdır (Soysal vd., 2005).

2.1.1.2.4. Kabullenmek. Birey, onu istenmeyen bir şekilde etkileyen düşünce ve hislere karşı çıkmayı kabullenme sayesinde gerçekleştirmektedir. Çoğunlukla bir kişi olumsuz bir durumla karşılaştığı zaman bununla başa çıkmak için onu ortadan kaldırmayı ister. Fakat bu kabullenme yöntemiyle istenmeyen düşünce ve hisleri yok etmek mümkün değildir. Aslında bu düşünce ve hisleri engellemeye çalışmak veya kabul etmemek uzun vadede daha çok ruhsal zarara yol açabilir (Demir, 2017).

“Kabullenme”, yargılamamanın bir uzantısıdır. Nezaket ya da samimiyete bir kriter eklemektedir. Utanç, öfke, korku veya üzüntü gibi etkili duyguları ele alırken terapistin açık, şefkatli ve kabullenen bir tavır sürdürmesi çok önemlidir. Empati ve değer verme kabullenmeyle art arda ortaya çıkan etkili bir terapi uygulamasının sonucudur (Norcross, 2001, 2002).

Düşüncelere, insanlara ve olumsuz durumlara tahammül etmek ve onlarla yüzleşebilmek bu tür bir duygu, kabullenme yoluyla ortaya çıkmaktadır. Diğer bir deyişle kişi hevesli, şeffaf ve kibar olabilmektedir ve kabullenme sayesinde kendisine ve çevresine karşı yargılamadan o ana odaklanabilmektedir. Kabat-Zinn'e göre kabullenmek, her zaman olumsuz durumları sevmek veya onlara karşı pasif olmak değildir. Farkındalık, kaygı verici ve ürkütücü durumlara yaklaşmayı ve kabul etmeyi gerektirir (Demir, 2017).

2.1.1.2.5. Serbest bırakmak. Zihnimiz korku, endişe ve endişe hakkında kendiliğinden fikirler üretmektedir. Mesela “Yeterince başarılı değilim”, “Beni kimse sevmiyor ve bu yüzden çevremde kimse yok.”, “Yeterince yetenekli değilim bu yüzden işlerim yolunda yürümüyor.”, “Ben oldukça kötüyüm.” benzeri negatif mesajlar zihnimizi meşgul edebilmektedir. Bu olumsuz düşünceler kişinin zihnini kendiliğinden etkilemekte, bir zaman sonra farklı hiçbir husus düşünemiyormuş gibi olabilmektedir. Düşüncelerin taşıdığı fikirler daha gerçekçi görünmeye başladığında kişinin ruh hâli bozulabilmekte ve üzgün, mutsuz, endişeli, gergin hissedebilmektedir. Depresyon, panik atak, takıntı, stres, fobi gibi pek çok psikolojik sorun, rahatsız edici duygu ve hislere takıntılı hâlde başa çıkmak, bunları uzaklaştırmaya veya onları bastırmaya çalışmak gibi otomatik yanıtlarla ilişkili olmaktadır. Örneğin agorafobili bir birey, panik atak veya panik benzeri semptomları olması durumunda, yardımın sağlanamayacağı veya kaçmanın zor olabileceği yer veya durumlarda kaçınma davranışına neden olan otomatik düşünceler içinde olmaktan endişe duymaktadırlar. Farkındalık, tepki vermek yerine rahatsız edici iç deneyimlere tepki verme yeteneğini geliştirir. Bu tecrübelerle farkındalıkla birlikte serbest bırakarak cevap verilmektedir (Demir, 2017).

2.1.1.3. Bilinçli farkındalıkta gözlenen başlıca tutumlar. Kabat Zinn (2009), bilinçli farkındalıkta gözlenen 6 farklı tutum belirtmektedir.

2.1.1.3.1. Sabır. Sabır sayesinde kişi beklemeyi ve dayanmayı öğrenmekte, olgunlaşmakta, değişmekte ve gelişmektedir. Ayrıca meditasyon için anahtar unsur olan sabır, bireye yeni durumlarla ilgili farkındalık kazandırmaktadır. Sabırlı olmak, bir anı diğerini seçmek yerine her anı kabul etmek ve açık olmak demektir (Atalay, 2018; Kabat-Zinn, 2009).

2.1.1.3.2. Acemi zihni. Her tecrübeye ilk defa yaşıyor gibi dikkat etmek, merak ederek bakmak anlamına gelmektedir. Açık bir biçimde yeni başlayan bir zihin hâlinde olmak, yeni olasılıkları kavramayı kolaylaştırmaktadır. Acemi zihin, kişinin yeniliklere açık olmasını zaten farkında olduğu şeylere tutunmadan farklı şeyler

bulmasını sağlamaktadır. Bunun nedeni her bir anın farklı olması, benzersiz ve özgün olasılıklar içermesidir (Kabat-Zinn, 2011).

2.1.1.3.3. Güven. Kendine güvenin söz konusu olduğu bilinçli farkındalıkta bireyin biricikliğinin farkına varmak ve kendisi olmanın sorumluluğunu üstlenmek ve ona kendini dinletmek ve böylece başkalarının gerçeğinden çok kendisi olmayı öğrenmektedir (Özyeşil, 2011). Güven, bir kişinin yaşamının, seçiminin ve davranışının kendisine ve duygularına bağlı olduğu anlamına gelmektedir. Böyle bir tutum, kişinin eylemlerinin sorumluluğunu başkalarına yüklemesini engelleyecektir. Birey kendine güven duydukça kendisi olmaya çalışır ve kendisi olmanın değerini fark eder. Bu tutum, kişinin o anda hissettiği, gördüğü veya düşündüğü her şeyi kabul ederek sürece güvenmesini gerektirmektedir (Kabat-Zinn, 2011).

2.1.1.3.4. Hırslanmamak. İnsanlar bir şeye ulaşmak veya bir hedefe ulaşmak için neredeyse her şeyi yapmaktadırlar. Birey yapması gereken bir şeyi yapmadığında başarısız sayılacağını, hayattan aldığı zevki yitireceğini ve sanki var olmayacağını zannetmektedir. Hırslı olmama tutumu, kişi hiçbir şey yapmasa bile kendi başına ve mevcut durumda iyi şeyler başarabileceği anlamına gelmektedirler. Bilinçli farkındalık uygulamaları sadeliğin kendisidir. Kişiler hayatlarında yaptıkları her şeyi bir şeyler elde etmek amacıyla yapmaktadırlar. Mevcut zamanda değişik bir şeyler gerçekleşmesini beklemekten vazgeçtiği zaman mevcut durumla yüzleşme olasılığı da artmaktadır. Farklı bir mekâna geçmek, farklı bir yaklaşım ortaya koymaya gayret etmek, mevcut andan kopmaya neden olmaktadır. Gayret yerini hırsa bırakmaktadır. Bilinçli farkındalık çalışmalarında ilerlemenin yolu ilerleme çabasından vazgeçmektir (Kabat-Zinn, 2009).

2.1.1.3.5. Kabul. Sinir, keder, anksiyete, ağrı, arkadaşlıklarda problemler gibi bazı yaşantı ve hislerimizi reddetmemiz veya görmezden gelmemiz meydana gelen problemlerle başa çıkmaya yardımcı olan bir durumdur (Özyeşil, 2011). Kabul, şeyleri olduğu gibi görmek demektir. Çoğu zaman kişi kendisine yakıştırmadığı durumları, kendisini huzursuz eden his ve fikirleri kabul etmemeye veya inkâr etmeye

çalışmaktadır. Kişi dünyayı, gerçekleri, duyguları ve düşünceleri kabul etmek yerine, kendisini olduğu gibi kabul etmekte, kendisi ve çevresiyle barışık olmasına izin vermekte ve böylece sürekli anlaşmazlık durumuna son vermektedir (Kabatt-Zinn, 2009).

2.1.1.3.6. Oluruna bırakmak. Kişi hoş duygulara, durumlara ve düşüncelere tutunur ve hoşlanmadıklarını engellemeye çalışarak kendini korumaya alır. Ancak paraşüt içindeki bir kişinin akıntıya, rüzgâra ve görüşe bırakılması, durumu olduğu hâliyle özümsemektir (Özyeşil, 2011). Oluruna bırakmak bir nevi kabullenme yaklaşımının devamıdır. Bireyler genellikle beğendikleri şeylere yönelmeye ve onları korumaya eğilimlidir, diğer taraftan kendilerini rahatsız eden unsurları inkâr etme çabası sergilerler. Aklımız beğendiğimiz durumları korumak veya istemediğimiz durumlardan kaçınma çabasına odaklanmaktadır. Bu odaklanma ile mevcut an geçip gitmektedir. Oluruna bırakma ise olanları o hâliyle kabul etme ve değerlendirme durumunu temsil eder. Yaşananlar ne olursa olsun onlara takılıp kalmak yerine yaşadıklarını kabul ederek yoluna devam etmektir (Kabat-Zinn, 2011).

2.1.1.4. Bilinçli farkındalığı artıran faaliyetler. İnsanlar, beklentileri ya da hedefleri ile bağlantılı şekilde yaşananları objektif, olumlu ya da olumsuz şekilde değerlendirmektedirler (Brown vd., 2007). Bu tür reaksiyonlar çoğu zaman geçmiş yaşananlar ile şekillendirilmekte ve ön yargı durumuna bağlı olarak bir olayı veya bireyi savunulması mümkün olmayan bir hâle getirmektedir. Bu, stresli bir olayla mücadele ederken daha fazla endişe ve gerginlik ve zayıflamayla sonuçlanmaktadır (Ülev, 2014). Bunun yanında bilinçli farkındalık uygulamalarıyla zorlu yaşam koşullarından kaçmak ve geri adım atmak yerine bu durumların üzerinden geçilmektedir. Kişi hayatını bu şartlarla birlikte düzenlemektedir. Böylelikle en zor olaylar belirli bir süre sonra sıradan bir olay haline dönüşmektedir (Özyeşil, 2011). Bu nedenle bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik bazı çalışmalar yapılmaktadır. Siegel'e göre bilinçli farkındalığı artırmak için farklı meditasyonlar bulunmaktadır (Siegel, 2010).

2.1.1.4.1. Biçimsel meditasyon uygulaması. Çoğunlukla oturur vaziyette veya her gün dinginlik taşıyan anlatılar üzerinden yapılmaktadır. Farkındalık ve belirli bir cisme odaklanma üzerinden dikkat oluşturulmaktadır. Biçimsel meditasyon dört şekilde yapılabilir: oturarak, ayakta durarak, yürüyerek ve yatarak.

2.1.1.4.2. Özel bir şekli olmayan farkındalık uygulamaları. Deneyimlenen yaşantılara mevcut zaman diliminde dikkat verebilmeyi içermektedir. Dolayısıyla hareket hâlinde iken hislerimizin farkına varmayı, bir şeyler yerken yemeğin bıraktığı tadı hissetmenin farkındalığı gibi durumları içermektedir.

2.1.1.4.3. İnziva. İnziva, sessiz bir mekânda ve kişiler arası etkileşimin minimum düzeyde olduğu durumlarda gerçekleşmektedir. Böylelikle uyanma, beslenme, yıkanma gibi tüm rutinler farkındalık kapsamında gerçekleştirilmektedir. Özyeşil (2011)'e göre bilinçli-farkındalık uygulamalarının 3 ana unsuru bulunmaktadır.

2.1.1.4.4. Durmak. Öncelikle yapılan aktive her neyse bu duraklatılarak bilinçli farkındalık yükseltilmektedir. Örneğin hızlı araç kullanırken hız azaldığı zaman etrafta var olan nesneler daha çok kavranmaktadır. Konuşmalar yavaşladığında kişi daha anlamlı ve ne söylediğinin bilincine vararak konuşmaktadır.

2.1.1.4.5. Gözlem Yapmak. Kişinin kendini olaylardan soyutlaması, gereğinden fazla nesnel davranma hâlinde uzaklaştırmakta, tam tersine yaşamla yoğun bağlantılı olma hâli olan 'katılımcı gözlemi' durumunu ortaya çıkarmaktadır. Örneğin kızgınlık hâllerinde, gevşeme ihtiyacını gidermek amacıyla kişi dikkatini vücuduna ve nefes almaya vermekte, yaşanan duyguları hissetmektedir.

2.1.1.4.6. Geri Dönmek. Kişi tecrübe ettiği hissi durumlarının gerçekten koptuğu hâllerde yumuşak bir tutumla önceki hâline çevirmektedir. Örneğin ormandaki hayvanları görmek amacıyla dikkatini ormana yöneltebilmektedir.

Hanh (1993) bilinçli farkındalık çalışmasını 9 aşamada özetlemektedir:

- 1. aşama:** Soluğun farkına varmak, soluk alıp vermeyi kavramak.
- 2. aşama:** Nefes alıp verme işlemini yavaşlatmak.
- 3. aşama:** Kişinin vücudunun tamamının farkında olarak gevşemesi. Aynı anda nefesinin vücudunu ve düşüncelerini birbirine bağlayan unsur olduğunu anlaması. Nefes alıp verirken bedenin tamamı rahatlamaktadır.
- 4. aşama:** Kişi vücudunu rahatlatmakta, kendine değer vermektedir. Nefes alışveriş sırasında bedenini gevşetmektedir.
- 5. aşama:** Kişi yüzündeki kasları küçük bir gülümsemeyle rahatlatmaktadır.
- 6. aşama:** Nefes alıp verirken vücudunda arta kalan bütün sıkıntıyı gidermektedir.
- 7. aşama:** Nefes alırken sağlıklı ve zinde olmanın tadını kavramakta, nefesini bırakırken bu sakinlik ve mutluluğun önemini anlamaktadır.
- 8. aşama:** Mevcut anda var olmak, geçmişin bitmesinden, geleceğin de gelmemesinden dolayı yaşanan zamandan, sakinliğin ve mutluluğun tadına varmak.
- 9. aşama:** Bedenin bozuk postürünü düzgünleştirmek.

Düzenli olarak gerçekleştirilen bilinçli farkındalık uygulamaları, yarı bilinçli veya bilinçli deneyimlerin daha kabul edilebilir bir şekilde algılanmasını sağlamaktadır. Bu yaklaşım, öfkeli olma veya hep erteleme benzeri davranışları önleyerek farkındalığı güçlendirmekte, odaklanmış ve bilinçli sorun çözme davranışlarını mümkün kılmaktadır (Ersoy, 2014).

2.1.2. Bilinçli farkındalığın farklı teorilere göre değerlendirilmesi. Bu kısımda bilinçli farkındalık farklı teoriler açısından ele alınmıştır.

2.1.2.1. Bilişsel davranışçı terapi. Bilişsel davranışçı terapiyle bilinçli farkındalık eğitimi arasında duyuları ve düşünceleri açığa çıkarma ve kaçınma davranışlarını azaltmaya çalışma gibi benzerlikler bulunmaktadır. Bununla birlikte, bilişsel davranışçı terapi ile bilinçli farkındalık arasındaki farklılıklar göz ardı edilemeyecek kadar çoktur. Bu yöntem, düşünceleri gözlemleme, bu düşünceleri

değerlendirmekten kaçınma ve onların ölmesine izin verme yaklaşımıyla uygulanmaktadır (Baer, 2003). Bilişsel gelişim ve farklılık özel tutum ve değerler olmaksızın bireyin fikirlerinin farkına varması ile oluşmaktadır (Ülev, 2014).

Bilinçli farkındalığın aynı zamanda bilişsel davranışçı terapiden farklılaşan yönlerinden bahsetmek gerekirse; örneğin düşüncelerin hem rasyonel hem de çarpıtılmış şekilde değerlendirilmesi bilinçli farkındalıkta yer almamaktadır. Bu nedenle bilinçli farkındalık eğitiminde irrasyonel düşüncelerin değiştirilmesi girişiminde bulunulmaz. Bunun yerine daha çok katılımcı bireylerin düşüncelerine, gözlemlerine ve onları değerlendirirken kaçınmalarına ve onların geçiş gitmelerini izlemeleri öğretilmektedir. Bir başka farklılık ise bilişsel davranışçı terapi de davranışı ya da düşünceyi değiştirme gibi açık bir hedef bulunmaktadır. Fakat bilinçli farkındalık uygulamalarında herhangi bir müdahale olmaksızın paradoksal bir tutum eşliğinde uygulamalar gerçekleştirilir. Literatürde bilinçli farkındalık üzerine geliştirilmiş olan bilişsel terapi ifadesi de bulunmaktadır (Baer, 2003). Farkındalık kavramına dayanan terapi yaklaşımlarında duygu ve dikkat düzenleme, üst biliş, maruz bırakma gibi pratikler de uygulanmaktadır, ayrıca benzer nitelikler taşıdığı için üçüncü nesil davranışçı terapi şeklinde de ifade edilmektedir (Çatak ve Ögel, 2010).

Bilişsel terapilerin temelinde daha çok “kendi dünyamızı düşüncelerimiz oluşturur” algısı yer almaktadır. Bu nedenle bireyler kendilerini dünyadaki yerini ve nasıl göründüğünü sorgulamaktadır. Bilişsel terapi kuramında psikolojik sorunlarda belirleyici unsur olarak ifade edilen bilişsel işlev; bireyin kendisi, çevresi ve yaşantısı arasındaki ilişkiyi yorumlama ve düşünceleri içermektedir. Bu kurama göre yaşanan olaylar ve olaya ilişkin düşünceler bireyin duygularında ve eylemlerinde bir farklılık yaratmaz. Bireyin olaylara ilişkin düşünceleri, duygularında ve davranışlarında değişikliğe neden olur (Kabat & Zinn, akt. Özyeşil, 2011). Kısacası bireyde meydana gelen değişim, bireyin kendi düşüncelerini gözlemlemesi sonucunda ortaya çıkar.

2.1.2.2. Psikodinamik yaklaşım. Bilinçli farkındalık kavramı Freud’un “ideal mind” kavramıyla örtüşmektedir. Carl Jung döneminden itibaren psikodinamik ekol zaman zaman Budist psikolojiye önem vermektedir. Bireyin kendi ya da diğer kişilerin zihinsel durumuna dikkat edebilmesi bilinçli farkındalık becerisiyle açıklanmaktadır. Psikoanalitik terapistlerin yaptıkları uygulamalar incelendiği zaman bilinçli

farkındalık uygulamalarıyla benzer nitelikte olduğu görülmektedir. Psikoanalitik yaklaşımla bilinçli farkındalıkta bilinçaltı süreçlere önem vermekle birlikte bireyin içsel süreçlerini keşfetme, farkındalıkla kabulün değişim için bir ön koşul olduğunu vurgulama noktasında benzer nitelikler taşımaktadır (Özyeşil, 2011).

Hem psikoanalitik yaklaşım hem de bilinçli farkındalık zihnin örtük çalışma düşüncesi konusunda benzer bir ilgiye sahiptir. Bu bağlamda, iç gözlem bu iki düşünce için oldukça gereklidir. Psikanaliz, önemli bir farkındalık ve kabullenme koşulu olarak iç yaşamı keşfetmeye bakar ve bilinçli farkındalık çalışmalarına benzer şekilde bilinçaltı süreçlerin önemlidir. Psikanalizin özünde bilinçaltına bastırılmış cinsel anılar ve onlarla bağlantılı duygularla ilgili farkındalık yaratıp nevrozun tedavi edilmesi vardır ve bastırılmış anıların bilinçli olarak bir farkındalığa varışla çözümlenip kişinin içsel özgürlüğüne kavuşmasının mümkün olabileceği düşünülmektedir (Fromm, 2019). Bilinçli farkındalık uygulamalarıyla psikanaliz benzer şekilde iç gözlemi kullanmaktadır. Bu sayede farkındalık ve onaylamanın değişime yol açacağı bilinç dışı pratiklerin önemi savunulmaktadır (Fulton & Siegel, 2005).

2.1.2.3. Hümanistik yaklaşım. Hümanistik Yaklaşım’a göre bilinçli farkındalık ve insancıl teoremin ciddi ortak yanları vardır (Shahrokh & Hales, 2003). Tıpkı Budizm’e dayanan psikolojik yaklaşıma benzer olarak hümanist bakış açısı da bireyin hayatın farkında olmaya, şimdiki anı, kaygıyı tolere etmeye sevk eder (Schneider & Leitner, 2002). Hümanist terapiler ve farkındalık yaklaşımları özünde bireyin varoluşsal ve tıbbi olmayan durumlarda ilişkiyi nasıl oluşturduğu konusunu baz alır. Hümanist terapilerde, bilinçli farkındalık yaklaşımındakine benzer olarak terapistler semptomların azaltılmasından ziyade farkındalık ve kabulle kendine dönmeye odaklanmaktadır (Germer, 2009).

Hümanistik yaklaşıma göre bireyler yaşamlarını olduğu gibi kabul etmediği sürece potansiyellerini tam olarak kullanamaz ve tam işlevselliğe ulaşamaz. Potansiyeli tam olarak kullanmak “farkındalığın özgür bir şekilde akmasına izin vermek” olarak tanımlanmaktadır (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Yani sadece kendisini özgür hissedenler farkındalığı yakalayabilirler. Humanistik yaklaşımı benimseyen psikoterapistler aynı zamanda geçmiş ve gelecekle ilgili düşüncelere saplanmaktansa şimdi ve burada olma olgusuna daha çok değer vermektedir (Burger, 2006).

2.1.3. Bağlanma. Bir çocuğun ebeveynlerine ya da onun bakımından sorumlu olan kişiye bağlanma isteği, çocuğa yönelik tehlike riskini azaltma işlevi olarak anlaşılabilmektedir. Anne-babanın çocuğuna bakma kaygısı, çocuğun hayatının devamına katkıda bulunma işlevine sahiptir. Bu uzun vadeli ilişkileri sürdürmedeki başarı genellikle tatmin getirmektedir. Bu konuda başarısızlık ise hayal kırıklığı, kaygı ve bazen umutsuzluk getirmektedir. İyi temellere dayanan bir öz güvenin; bebeklikten olgunluğa kadar ağır ve serbest gelişimin bir ürünü olduğu ve bireyin diğerlerine güvenle, kendine güveni birleştirmeyi öğrendiği bir süreç olduğu sonucu çıkarılabilir (Bowlby, 2012).

Bir bireyin çocukluğunda yaşadığı aile ilişkileri örüntüsü, kişiliğinin gelişiminde büyük önem taşımaktadır. Bağlanmaya bu açıdan bakılırsa her yaştan sağlıklı bir kişiliğin işlevselliği; birincisi bir bireyin kendisine güvenli bir temel sağlamaya istekli ve buna gücü yeten figürleri tanıma yeteneğini, ikincisi ise bu figürlerle karşılıklı ödüllendirici ilişkiler kurmasını sağlamaktadır. Bir bağlanma figürü ve güvenli bir kişisel zemin ihtiyacı sadece çocuklarla sınırlı olmamaktadır (Bowlby, 2012).

2.1.3.1. Bağlanma kuramı. Ainsworth ve Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma teorisi, bebekle bakım veren kişi arasındaki bağın ömür boyu süren sonuçlarını ele alan detaylı bir yaklaşımdır. Freud'un geliştirdiği deney ve gözleme dayalı olarak erken ilişkilerin kişilik gelişimi üzerindeki etkilerini Bowlby yeniden değerlendirmiş ve öncelikle gelişimsel psikopatoloji için etkili bir teorik yaklaşım ortaya koymuştur. Freud, gelişimin aslını yansıtan motivasyonla ilgili mekanizmaları, canlıların iç dünyasına odaklanan "Dürtü / Kontrol Yaklaşımı" ile incelerken, Bowlby bunu kişilerarası dinamikleri baz alan "davranış kontrol sistemleri" üzerinden açıklamaktadır. Diğer bir ifadeyle, intrapsişik; birey aracılığıyla, içsel; odak, kişiler arası alan üzerinedir. Bowlby bunu, “duygusal bağın oluşumu, sürekliliği, zarar görmesi ve tekrar oluşması farklı hislerin anlamı, ifadesi ve değişimi için önemli bir faktördür. Dolayısıyla bağlanma normal gelişim ve patolojik gelişim için işlevsel bir disiplin yaratmaktadır” şeklinde ifade etmiştir (Uluç, 2012).

Anne-baba-çocuk ilişkilerinin bireyin erken çocukluktaki gelişimini, başka kişilerle etkileşimini ve psikolojik uyumu etkilediğine dair bir görüş vardır. Bu görüşe zemin hazırlayan birincil husus, Bowlby'nin temel bakıcıyla çocuk arasında gelişen sosyal

etkileşimin bireyin normal gelişimde oldukça etkili olduğuna işaret eden bilimsel kanıtlardır (Keskin, 2007). Bowlby "bağlanma" terimini ilk kez 1958 yılında kullanmıştır (Çıkılı-Uytun vd., 2013). Daha sonra pek çok araştırmacı, çoğunlukla doğuştan gelen ve gelecekteki ilişkilerde anahtar rol oynayan biyolojik semptomlardan kaynaklanan bu ilişki biçimini araştırmıştır (Soysal vd., 2005). Bowlby (1973)'e göre bağlanma hayatın daha en başında başlar ve bireyin önem verdiği kişiler için geliştirdiği duygusal bağlardır. Duygusal bağlanma, yeni doğanların yaşama tutunmaları için ihtiyaç duydukları ve aynı zamanda gelişimleri için faydalı olan bir bağlanma türünü temsil etmektedir (Uluman, 2011).

Bowlby'e ek olarak, Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'un 1978'de yılında yaptıkları çalışma da bağlanma teorisine ciddi bir katkı yapmıştır. Ainsworth vd. (1978) bebekle esas bakıcı arasındaki duygusal bağı tanımlayan 4 başlıca bağlanma türü olduğunu öne sürmüştür. Bunlar: güvenli, endişeli (kaygılı)/ kararsız bağlanma ve endişeli (kaygılı)/ çekingen bağlanmadır.

2.1.4. Yetişkinlerde bağlanma stilleri. Bağlanma teorisinin temelini bağlanma ilişkileri oluşturmaktadır ve bu ilişkiler ömür boyu sürmektedir (Onur, 2006). Bağlanmanın doğumdan ölüme kadar hayat boyunca devam eden bir durum olduğu ve çocuklukta gelişen bilişsel örüntülerin yetişkinlikte pek değişmeden işlediğini savunulmaktadır (Oral, 2006; Sümer, 2008). Bowlby (1982), çocuklukta bağlanma davranış modelinin yetişkin bağlanmanın temeli olduğunu ve bu bağlanma davranışının yetişkinlikte olan romantik ve sosyal ilişkilerde önemli rol oynadığını belirtmektedir. Örneğin güvenli bağlanma türü evlilik, hayatında veya karşı cinsle iletişimde ve toplum içerisinde doğru davranma ve doğru bir anne/baba olmak anlamına gelir (Ainsworth, 1989). Bu bağlamda, bağlanma stilleri sadece çocukluk dönemiyle ilişkili olmayıp aynı zamanda yetişkinlik döneminde de etkili olabilmektedir. Bebeklerde korku sırasında ortaya çıkan huzur ihtiyacı yetişkinlerde de bulunmaktadır. Bu durumda yetişkinler eşlerine, sevgili ya da arkadaşlarına yakın olmak istemekte ve sakin olmaları gerekmektedir (Fraley & Shaver, 2000; Soğancı, 2017).

Hazan ve Shaver'ın (1987) modelinden farklı olarak, Bartholomew ve Horowitz'ın (1991) geliştirdiği dörtlü bağlanma yaklaşımı, korkulu ve ilgisiz olmak üzere iki tür

kaçıncıma bağlanma stili önerilmektedir (Koç, 2011). Bireyin ve diğerlerinin içsel çalışma yaklaşımlarının pozitif ve negatif olmak üzere iki grupta ele alınmasından oluşan bu yaklaşıma göre pozitif benlik modeli, kişinin ilgi görmeye ve desteklenmeye layık olduğu ve diğer bireylerin erişilebilir, güvenilir ve yardımsever olduğu inancından oluşmaktadır. Negatif benlik modeli, bireyin kendisinden hoşlanmaması ve düşük benlik saygısıyla diğer insanların soğuk, ulaşamaz ve reddedici olduğu inancından oluşmaktadır.

2.1.4.1. Güvenli bağlanma. Güvenli bağlanma stili, başkalarıyla güvenli, sevgi dolu ilişkiler kurma yeteneğini ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle, güvenli bağlanma bireylerin bağımsız olarak ve uygun hâllerde başkalarıyla birlikte çalışmasını sağlayan sağlıklı bir bağlanma stilini temsil etmektedir (Brown & Ryan, 2003). Güvenli bağlanma, pozitif benlik ve diğerleri modellerinin kombinasyonunu içermektedir. Sıcakkanlı ve hassas bir ebeveyn stili, çocuğun kendisinin ve başkalarının olumlu modellerini oluşturmasını desteklemektedir. Bu ise ilerde sağlam ve doyurucu yetişkin ilişkilerini netice vermektedir. Güvenli bir bağlanma stiline sahip bireylerde olumlu kişilik algısıyla sevgiye layık oldukları hissi ve başkalarının yaklaşılabılır, güvenilir, destekleyici olduklarına dair olumlu beklentiler bulunmaktadır. Bu insanların öz güvenleri yüksek olmakta ve başkalarına kolayca güvenebilmektedirler. Böylece diğer insanlarla rahatlıkla ilişki kurabilmekte ve bağımsız olmayı başarabilmektedirler (Koç, 2011; Oral, 2006).

2.1.4.2. Saplantılı bağlanma. Saplantılı bağlanma genel olarak kişinin kendini değersiz ve yetersiz görmesi ancak bağlandığı kişiyi ise değerli ve önemli görmesi durumudur. Saplantılı bağlanma stilinin bireyin olumsuz benlik algısına sahip olduğu durumu temsil ettiği de söylenebilir (Sümer ve Güngör, 1999). Saplantılı bağlanma sergileyen kişiler kendilerinin değerli olmadığını ve sevmeyi hak etmediklerini düşünmektedirler. Ancak diğer bireyler için algıları olumludur ve bu bireylerin sevmeyi hak ettiklerini düşünmektedirler. Bu kişilerin ailelerinin bazı dengesiz ve ilgisiz tutumlar gösterdikleri bilinmektedir. Ayrıca bu bireyler, bazı bağımlı ve dengesiz karakter tutumları sergilemektedirler (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Obsesif bağıllığı olanların uzaklaşma ve önemsiz olma algıları hayli yüksek olmaktadır. Başkalarının mutluluğu adına büyük emek gösterirler. İnsanlara fazla saplantılı bir etkileşim sergilediklerinden karşısındaki bireyleri uzaklaştırmaktadırlar (Bartholomew & Horowitz, 1991). Yaşanan sorunlarla başa çıkma konusunda oldukça acizdirler ve bu tür ortamlarda hızla umutlarını yitirirler (Oral, 2006).

2.1.4.3. Korkulu bağlanma. En genel ifadesiyle korkulu bağlanma güvenli bağlanmanın tam tersi olarak açıklanabilir (Sümer ve Güngör, 1999). Daha açık bir şekilde ifade edilirse, korkulu bağlanma stili bireyin karşısındakine bağlanmaya korktuğu, ona güvenmediği ve karşısındaki kişi tarafından reddedilme korkusu yaşadığı durumu temsil etmektedir (Nurkan, 2020). Korkulu bağlanma sergileyen insanlar kendilerini değersiz, diğer kişileri de emin olmayan ve reddetmeye meyilli olarak görmektedirler. Yeni insanlarla ilişkilerden çekinmekte ve reddedilmekten korumaktadırlar (Bartholomew & Horowitz, 1991). Ayrıca, bu bağlanma stili, olumsuz kişilik ve olumsuz diğer kişiler yaklaşımıdır. Yani güvenli bağlanmanın tam tersi şeklinde değerlendirilmektedir (Oral, 2006; Sümer ve Güngör, 1999).

2.1.4.4. Kayıtsız bağlanma. Bu bireyin kendini pozitif değerlendirdiği fakat diğer kişiler hakkında negatif tutuma sergilediği bağlanma durumu temsil etmektedir (Bakiler ve Satan, 2020). Diğer bir ifadeyle bireyin kendisini önemli ve değerli görürken karşısındaki bireyi önemsiz ve değersiz gördüğü bir durumdur (Sümer ve Güngör, 1999). Kaygılı-kararsız bağlanmaya sahip yetişkinlerin kendilerinden şüphe duydukları, başkalarını kendileriyle yakınlık kurmaya isteksiz gördükleri, ilişkilerinde endişeli ve kıskançlık yaşadıkları ve sık sık duygusal gidiş gelişler sergiledikleri görülmektedir. Bağlanmaktan çeken yetişkinler korkar ve yakınlıktan kaçınmaktadır (Morsünbül ve Çok, 2011). Bu bağlanma stili yetişkinlik döneminde bireylerin yalnız kalmasında etkili olmaktadır. Bağlanma türlerinin bu yönlerinin ortak alanlar ile açıklanabileceği belirtilmektedir (Bozkurt, 2006). Ayrıca bu bağlanma stilinde birey kendini sevecen ve önemli algılamakta ve başkalarını olumsuz değerlendirmektedir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler diğer kişilerle iletişim kurmaktan uzak durarak kendilerini hayal kırıklığından korumaktadırlar. Böylece daha özerktirler ve

kendilerini incinmekten korumaktadırlar (Bartholomew & Horowitz, 1991; Onur, 2006).

2.1.5. Psikolojik iyi oluş. "Psikolojik iyi oluş" kavramı temelde psikolojik iyilik, mutluluk ve doyum ile psikolojik, zihinsel ve fiziksel sağlık koşullarını ifade etmektedir. Bu kavram ilk olarak 1960'lı yıllarda Bradburn tarafından kullanılmıştır (Kangal, 2013). İyi oluş üzerine Hazcılık ve Eudemonizm olarak adlandırılan iki ana yaklaşım kabul edilir. Hedonik yaklaşıma göre iyi oluş hayattan elde edilen tatmin duygusu şeklinde değerlendirilir. Farklı bir şekilde ifade edilirse, hedonik iyi oluş bireyin subjektif algısını temsil eder. Eudaimonic yaklaşımda iyi oluş ise psikolojik açıdan işlevsel ve zinde olmaktır (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Bu kısımda iyi oluş, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş gibi kavramlar açıklanmaktadır.

2.1.5.1. İyi oluş. Bireylerde iyi olma hâli, hedonik bakış açısıyla buluşurken psikolojik refah (eudaimonic) perspektifiyle buluşmaktadır. Hedonik bakış açısına göre, öznel iyi oluştaki temel kriter, kişinin hayatını bireysel kriterlerine ve standartlarına göre belirlemesidir. Eudaimonic bakış açısı ise psikolojik refahta temel kriterin kendini gerçekleştirme ve tam işlevsellik olduğunu vurgular. Yani öznel iyi oluş huzur, iyilik ve problemlerin göreceli şekilde bertaraf edilmesi durumunu temsil eder ve gayret göstermek, mücadele etmek, bireysel gelişim sergilemek ve ilerlemek için çabalamak şeklinde ifade edilmektedir (Waterman, 1993).

İyilik hâli ve mutluluk terimleri böyle benzer görünse de esasen aralarında farklılık vardır. Mutluluk kişinin zihnini aktif bir şekilde akılcı fikirler benimsemesi ve kazanılan erdemleri kullanarak dengede olmak, iyilik hâli ise olumlu olmaktan çok kişinin işlevselliğini etkileyen tüm yaşam tutumları ve yapıları olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1995). Bu alanda değişik tanımlamalar yapılmış olsa da konuyla ilgili çalışma sayısı psikopatolojik alandaki çalışma miktarına kıyasla azdır. Ana hatlarıyla psikolojik problemler ve bunların tedavileri tartışılmışken, iyi oluş, doyum ve mutluluk üzerine araştırmalar biraz yetersiz olmuştur. İkinci Dünya Savaşı sonrasında ortaya çıkan bu değişim ile pozitif psikoloji eğilimi ortaya çıkmaya ve

şekillenmeye başlamıştır ve insanların olumlu yönleri, hayat düzeyleri ve iyi oluşları üzerine araştırmalar yürütülmüştür (Waterman, 1993).

Pozitif psikoloji yaklaşımının ilerlemesiyle birlikte konuya ilişkin terimler oldukça netleşmiştir. Seligman (1998), "Psikoloji sadece yetersizlik ve eksiklikle değil, aynı zamanda güç ve erdemle birlikte çalışır. Bireyin tedavisi sorunu çözmekle sınırlı değildir, buna ek olarak birey için en faydalı olanı da belirlemek gerekir." demiştir. Patolojik bir durumun yokluğundan ziyade iyi oluş kavramı içeren ifadeler, insanların sağlıklı yönlerini anlamaya, temel güçlerini bulmaya ve karşılamaya ayrıca bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını geliştirmeye ve ilerletmeye odaklanmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

2.1.5.2. Öznel iyi oluş. Bu durum, yaşam doyumu, olumlu hislere sahip olmak ve olumsuz hislerin azlığı veya hiç olmaması halidir (E. Diener & Diener, 1996). Ayrıca bu terim üç ayrı bileşeni içermektedir: Bu bileşenler; yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanımdır. Yaşam doyumu, bireyin hayatının bilişsel bir değerlendirmesi veya yakın çevresi ve çalışma ortamı gibi olmak üzere yaşamının temel alanlarındaki doyumuyla ifade edilmektedir. Pozitif ve negatif duygulanımlar ise iyi hisler (ör. mutluluk, sevinç, vb.) veya istenmeyen durumları (ör. kızgınlık, kusurlu olma, umut eksikliği, endişe ve tiksinti) temsil eden duygusal yaşam deneyimleri anlamına gelmektedir. Pozitif ve negatif duygulanımlar birlikte öznel iyi oluşun hedonik bileşenleridir ve bu kavramın duygusal altyapısını oluşturmaktadır (Diener, Oishi & Lucas, 2009).

Wilson, Weiss ve Shook (2020), mutlu bireyi yaşlı olmayan, tıbbi kondisyonu yeterli, eğitim düzeyi yüksek, iyimser, geliri olan, açık, endişesiz, dini inancı olan, evli, çalışma morali iyi ve öz güvenli, makul beklentileri olan akıllı bir kişi şeklinde tanımlamaktadır. Başka bir tanımda, yaşantılar sonucunda elde edilen olumlu ve olumsuz duyguların birbiriyle olumsuz ilişkili olduğu ve bağımsız olarak yapılandırıldığı belirtilmektedir (Diener, 2000). Öznel iyi oluşu belirleyen ana unsurların, yaşamdan doyum ve işlevsel farkındalığının olduğu ifade edilmiştir (Diener, Lucas & Scollon, 2009). Yetişkinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörler olan

yaşam doyumu, olumlu duygulardaki artış ve düşük olumsuz duygular aynı zamanda ergen ve çocuk öznel iyi oluşunun ana faktörleridir (Myers & Diener, 1995).

Diener ve Ryan (2009) öznel iyi oluş kavramı için cinsiyet, yaş, eğitim, dini inanç, medeni durum, sosyal ilişkiler, iş durumu, maddi durum, tıbbi kondisyon ve ömür gibi çeşitli faktörleri ortaya koymuşlardır. Diğer araştırmalarda iyi oluşun birçok farklı değişkenle geniş bir perspektifte ilişkilendirilebileceği görülmektedir. Olumlu ve olumsuz duyguların ve yaşam doyumunun yanında; başkalarıyla ilişki kurma, başkaları tarafından kabul edilme, hayatta anlamlı olma, başkalarının faaliyetlerine ilgi duyma ve yaptıkları etkinliklerde yetkinlik duygusu hissetme gibi kavramlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Diener vd., 2009).

2.1.5.3. Psikolojik iyi oluş. Ryff vd. (1999), psikolojik iyi oluşun temel kavramlarını belirlerken ruh sağlığını etkileyen faktörleri dikkate almaktadır. Bireylerin gelişiminde karşılaşılan güçlükler üzerine yapılan araştırmalarla psikolojik iyi oluşun ortaya çıkmasında kendini gerçekleştirme, olgunluk ve işlevsellik kavramları belirleyici olmaktadır. Psikolojik iyi oluş, insan sağlığından daha öte bir kavram olmaktadır. Bireyin kendisini iyi hissetmesini, yaşam ve üretim hakkında iyi izlenimler edinmesini içermektedir (Forgeard vd., 2011).

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşadığı andaki mutluluk seviyesinin ve yaşamından aldığı doyum düzeyinin değerlendirilmesidir. Bu durumda bilişsel ve hissi saptamalar vardır. Bu alandaki ölçümler kişinin ortaya koyduğu kriterlere bağlı olarak meydana gelmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramının temeli kişiseldir ve subjektif tespitleri içermektedir. Hayatın bütün yönleriyle ilgili değerlendirmeler bulunmakta ve olumlu değerlendirmeleri içermektedir (Diener, 2000).

Psikolojik iyi oluşun bireyin hayat doyumu düzeyini gösterdiği belirtilmiştir ve bu kapsamda psikolojik iyi oluş ifadesi 4 boyutta açıklanmaktadır (Lerner vd., 2003):

1. Bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkabilme becerisi,
2. Bireyin duygularına göre ve bilişsel saptamalar olan mutluluk seviyesi,
3. Bireyin aktif olup, pozitif duygular yaşamasına etki eden olumlu duygulanımı,
4. Bireyin gerçekleştirmek istediği amaçları ile gerçekleştirdiği amaçlardaki tutarlılık.

Psikolojik iyi oluşla ilgili araştırmalar, kişinin duygusal durumlarının yanında fizyolojik etkilerine ile ilgili de kanıt sağlamaktadır. Serotonin, dopamin, endorfin, noradrenalin gibi neşe veren hormonlar çok miktarda salgılanırsa kişi kendisini neşeli şeklinde değerlendirir. Neşeli olma halinde kişi enerji, sevinç, dinginlik ve iç barış durumuna sahip olmaktadır ve istenmeyen ruh hâllerinde bu hormonların salınım miktarı düşmekte ve stres, endişe ve umutsuzluk gibi durumlar artmaktadır. Diğer taraftan, mutluluk hormonlarının salgılanmasının doğrudan güneş ışığına maruz kalındığında, temiz havanın olduğu doğal mekanlarda ve kişinin kendini sevinçli algılamasını sağlayan alışkanlıklar sürdürüldüğünde gerçekleştiği bilinmektedir (Baysal, 2013).

2.1.6. Psikolojik iyi oluşun farklı teorilere göre değerlendirilmesi. Bu kısımda psikolojik iyi oluş farklı teoriler açısından incelenecektir.

2.1.6.1. Psikoanalitik kuram. Psikoanalitik teoriye göre zihin daha önce sahip olunan bir şey değildir. Bir süreç olarak gelişmekte ve zihnin yapısı çocuklukta şekillenmektedir (Poster, 1989, akt. Halisdemir, 2013). Psikoanalitik teoriye göre psikolojik iyi oluş, ego ve süper egonun birbirine bağlı çalışmasıyla mümkündür. Psikoanalitik teorinin öncüsü Freud, bireylerin hayatları boyunca zor zamanlar geçirebileceğini, mutsuz olabileceğini ve zorluklarla karşılaşabileceğini belirtmektedir. Psikolojik olarak sağlıklı kalabileceklerini ve onlarla ancak sevip zorluklar ve zorluklar karşısında çalışarak hayatta kalabileceklerini belirtmektedir. Diğer bir deyişle bireyler için zorluklarla baş etmek ancak sevmek ve çalışmakla mümkün olmaktadır (Cenkseven ve Akbaş, 2007).

Freud, bizi şekillendiren faktörün geleceğe yönelik hedeflerimiz değil geçmişe yönelik koyulan hedefler olduğunu ileri sürmektedir. İnsanlar kendi belirlediği ve geleceğe yönelik hedeflerinden ziyade yaşam ve ölüm arasındaki çatışmada var olmaya devam etmektedir. Açlık, cinsellik, susuzluk vb. gibi yaşam içgüdüleri kendini koruma ve soyunun devamını amaçlarken ölüm içgüdüğü dışı dönük bir yıkıcı güç içermektedir (Schultz & Schultz, 2007). Jung, bir insanın bireyselleşme aşamasını bir bütün olarak açıklamaktadır. Kişi yaşadığı dönemin görevlerini yerine getirdiği zaman psikolojik

sağlık ortaya çıkmaktadır. Böylelikle bireyselleşme süreci hızlanmakta ve bütünlük sağlanmaktadır. Jung, bir kişinin kendini gerçekleştirme yeteneğinin hayali düşüncelerle ve ne olduğuyla belirlendiğini ifade etmektedir (Corey, 2005).

Freud'a göre kişi, dürtülerini tatmin ettiği ve dolayısıyla kendini iyi hissettiği ölçüde zevk ve mutluluğa ulaşmaktadır. Bebeklikteki en önemli nesnelerden bazıları, çocuğun kendi elleri, ayak parmakları ve ağız gibi kısımlarıdır. Çocuk nesneleri algılayabileceği aşamaya geldiği zaman öncelikle nesnelerin ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanmaktadır. Buradaki çocuğun tavrının bencil olduğu söylenebilmektedir. Bu dönemde çocuk nesnelerle özdeşleşmektedir. Özdeşleşme kavramından kasıt, düşünce ve davranışların birçok yönden başka bir kişi veya nesne gibi olduğudur. Ego ne kadar ilkel gelişimini sürdürürse onunla özdeşleşme eğilimi o kadar güçlü olmaktadır. Yerleşik özdeşleşme, yetişkinin yaşamındaki cisim etkileşimlerinde önemli bir işlevi yerine getirmeyi sürdürmesi, egonun patolojik olarak gelişiminin nispeten yetersiz olduğunun kanıtı olarak gösterilmektedir (Freud, 1914, akt. Halisdemir, 2013).

2.1.6.2. Hümanist Kuram. Hümanist yaklaşımda her insan doğuştan mutluluk arar ve potansiyelini gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Rogers, insanların yaşamlarında doyuma ulaşmak için çaba sarf ettiklerini ve bu doyuma ulaşmaya çalışan kişiyi, potansiyelini sonuna kadar kullanan kişi olarak tanımladığını belirtmektedir (Burger, 2006). Bu nedenle potansiyelinin farkında olan ve hayatına yön verebilen bireyler hayatlarında her zaman mutluluğu yakalamaya çalışırlar. Schultz ve Schultz (2007), bu görevleri yapan bireylerin yaşamlarının her anında neşeli olmak isteyen, kişisel düşünceleriyle yaşamlarını şekillendiren ve bireysel olarak kendi kararlarını verebilen bireyler şeklinde tanımlamaktadır (Halisdemir, 2013).

Maslow (2018) bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bütüncül bir şekilde değerlendirilebilmesi için özellikle gelişim görevlerinin dikkatli bir şekilde incelenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Maslow, psikolojik olarak sağlıklı olan kişinin kendisini gerçekleştirme sürecinde olan kişi olduğunu belirtilmektedir. Sağlıklı olarak değerlendirebilme ölçütlerini de şu şekilde açıklamaktadır (Burger, 2006):

1. Kendisini olduğu gibi kabul etmek,
2. Güçlü bir algıya sahip olmak,

3. İçinden geldiği gibi davranmak,
4. Yaratıcı, araştırmacı, tatmin edici ve ödüllendirici arkadaşlık ilişkilerine sahip olmak,
5. Mizah duygusuna sahip olmak,
6. Kendine yeterli olmadıklarını doğru, dürüst ve adil olmak.

Maslow, ihtiyaçları bir piramidin basamakları gibi üst üste konumlandırmıştır. Her ihtiyaç bir sonraki ihtiyacı güçlü kılmaktadır. Dolayısıyla alt düzeyde yer alan ihtiyaç, belli bir doygunluğa ulaşıncı üstteki ihtiyaç için uygun bir zemin hazırlamaktadır. Piramidin son basamağı ise kendini gerçekleştirmedir. Maslow'a göre kendini gerçekleştirebilen bireyler daha mutlu, sevgi dolu, sosyal, fedakâr ve başkalarına karşı merhamet sahibidir. Ayrıca kendini gerçekleştiren bireylerin, bu deneyimi koruma kapasitesine sahip olduğunu da vurgulanmaktadır (Maslow, 1987). Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramına göre birey kendisini gerçekleştirebilmesi için öncelikli olarak hayata pozitif bakış açısıyla bakmalı ve psikolojik açıdan kendisini iyi hissetmelidir.

2.1.6.3. Çok boyutlu psikolojik iyi oluş. Kişisel gelişimin bireyin hayatı süresince devam ettiğini iddia eden bütün yaklaşımlar, refahın farklı yönlerini vurgulamaktadır. Ancak, "psikolojik iyi oluş" kavramı Carol Ryff tarafından geliştirilen "Çok boyutlu psikolojik iyi oluş yaklaşımı" üzerine kurulmuştur. Ryff'in teorisini, Erikson ve Jung gibi teorisyenlerin yanı sıra yaşam boyu gelişim teorilerini geliştirirken Neugarten'in yetişkinlik ve olgunluk döneminde karakter değişikliği üzerine düşünceleri, Buhler'in "temel yaşam eğilimleri", Maslow'un "kendini gerçekleştirme", Rogers'ın "tamamen işlevsel insan", ayrıca Jung tarafından tanıtılan "bireyselleşme süreci" yaklaşımlarından ve son olarak Johada'nın "pozitif zihinsel sağlık" kavramından ve Allport'un "olgunluk" kavramından etkilenmektedir.

Ryff, psikolojik iyi oluşun boyutlarını 6 ana başlıkta toplamıştır.

2.1.6.3.1. Kendini kabul etme. Bu boyut, birçok araştırmacının üzerinde durduğu bilinen bir refah ölçütüdür. Kendini kabul etme kavramı bazı araştırmacılarca

kişinin kendine ait olumlu tutumlara sahip olması olarak tanımlamaktadır (Ryff vd., 1999). Ryff'a (1989) göre kendini kabul etme, ruh sağlığının başlıca özellikleri olan öz-gerçekleştirme, yeterli işlevsellik ve gelişim unsurlarını kapsamaktadır. Kendini kabul etme, kişinin kendi becerilerini ve geçmiş tecrübelerini benimsemesi olarak tanımlanmaktadır. Kişiler geçmiş ve bugünü hakkında olumlu bir tutuma sahiptir ve anın pozitif ve negatif yönlerini birlikte kabul etmektedirler. Öte yandan, bu alanda düşük puanlı kişiler, bireysel vasıflarından ve önceki ve mevcut hayatlarından memnun olmadıklarından farklı olmayı arzulamaktadırlar.

2.1.6.3.2. Başkalarıyla olumlu ilişkiler. Ryff (1989) bireyin başkalarıyla güvenli ve açık ilişkiler oluşturabilmesi, sevgi ve empati hislerine sahip olması olarak tanımlamaktadır. Kişilerin diğerleriyle yüksek düzeyde olumlu ilişkilere sahip olması, etrafındaki kişilerle güven merkezli, doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilmesini sağlamaktadır.

2.1.6.3.3. Özerklik. Psikolojik iyi oluş açısından özerklik boyutu kişinin bireyselliğini, özgür iradesini, davranışlarını düzenleyebilmesini içermektedir (Ryff, 1989).

2.1.6.3.4. Kişisel gelişim. Bu terim bireyin potansiyelini geliştirmek için gelişime, büyümeye ve yeni tecrübeler hazırlanma halidir (Ryff, 1989). Bir diğer bakış açısına göre kişisel gelişim kişinin hep daha ileriye gitme arzusudur (Ryff & Keyes, 2002). İnsanların hedeflerinden memnun olmaması ve hep kişisel gelişim çabası sergilemeleri içinde olmaları psikolojik iyiliklerini etkileyen başlıca bir kriterdir (Kuyumcu, 2012).

2.1.6.3.5. Çevre hakimiyeti. Çevresel hakimiyet, bir bireyin çevresini yönetme ve kontrol etme, kendisine sunulan fırsatları doğru değerlendirme, bu fırsatlar arasından uygun olanı seçme ve çevresini kişisel ihtiyaç ve standartlar doğrultusunda şekillendirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Ryff & Singer, 1996).

2.1.6.3.6. Yaşam amacı. Bu terim, kişinin talep ve arzularına ulaşması için emek sarf etmesi ve bu yolda ilerlemenin bireyin hayatını tamamlayan ve anlam katan bir unsur olarak açıklanmıştır (Demirci vd., 2017).

2.1.6.4. Öz-Belirleme kuramı. Öz-Belirleme kuramı (ÖBK), bireyin odağını otonom ve kontrollü olarak farklılaşmasına dayanan, toplumsal alanlarda bireyin odağı ve karakteri ile ilgili ampirik bir teoridir (Ryan & Deci, 2017). Bu teoriye zemin hazırlayan çalışmalar, dışsal ödüllerin içsel motivasyon üzerindeki etkilerini inceleyen deneylerle başlamıştır. Geçen zamanda bu çalışmaların sonucunda göre beş küçük teori geliştirilmiştir. Bunlar sosyal çevrelerin içsel motivasyon üzerindeki etkileri; içselleştirme ve bütünleştirme yoluyla otonom dışsal motivasyon ve öz düzenlemenin geliştirilmesi; genel motivasyon yönelimlerindeki bireysel farklılıklar, büyüme, bütünlük ve sağlık için gerekli olan temel psikolojik ihtiyaçların işleyişi ve farklı hedef içeriklerinin refah ve performans üzerindeki etkileridir (Ryan & Deci, 2017).

Sonrasında ÖBK ve bağlantılı küçük teoriler, kültürler arası motivasyon ve sağlıklı yaşam, yakın ilişkiler, enerji ve canlılığın artırılması ve tükenmesi ve hem bilinçli farkındalığın hem de bilinçsiz süreçlerin davranışsal süreçlerdeki rolleri dâhil olmak üzere birçok yeni olguyu yorumlamak için kullanılmıştır. Ayrıca öz-belirleme kuramı, içsel ve dışsal motivasyonlar üzerine yapılan araştırmalarla gelişmiş ve iş organizasyonları ve hayatın diğer alanları içerecek şekilde kapsamı artmış ve bir insan motivasyonu makro teorisi haline gelmiştir.

2.1.6.5. Seligman'ın PERMA teorisi. 1998 yılındaki bir konuşmasında, Martin Seligman, “odağı akıl hastalığı ve patolojiden hayatta neyin iyi ve olumlu olduğunu araştırmaya kaydırmanın önemine” vurgu yapmıştır. Bu noktadan itibaren teoriler ve araştırmalar hayatı yaşanmaya değer kılma ve iyi oluşun nasıl tanımlanacağına, nicelleştirileceğine ve yaratılacağına yardımcı olan pozitif psikoloji müdahalelerini incelemeye başlamıştır. Seligman bu amaçla bir teori geliştirmiş ve insanların özünde motive edici oldukları ve iyi oluşa katkıda bulundukları için takip ettikleri beş bileşen seçmiştir ve böylece beş boyutlu PERMA Teorisini oluşturmuştur. Bu 5 unsur ‘Pozitif

Duygular’, ‘Bağlanma’, ‘Anlam’, ‘Olumlu/ İyi İlişkiler’ ve son olarak ‘Başarı’dır (Seligman, 2011).

PERMA modeli, grupların, toplulukların, organizasyonların ve ulusların gelişmesini öngören daha üst düzey bir yapıya yol açmak için her boyutun uyum içinde çalıştığı İyi Oluş Teorisini oluşturur. PERMA ayrıca psikolojik sıkıntı üzerine daha önce yapılmış çalışmalara kıyasla daha iyi bir yordayıcısıdır (Forgeard vd., 2011). Araştırmalar, PERMA bileşenlerinin her biri ile fiziksel sağlık, canlılık, iş tatmini, yaşam tatmini ve kuruluşlardaki bağlılık arasında önemli pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar PERMA'nın bileşenleri üzerinde aktif bir biçimde çalışmanın yalnızca iyi oluşu artırmakla kalmayıp aynı zamanda psikolojik sıkıntıyı da azalttığı anlamına gelmektedir (Seligman, 2011).

2.1.6.6. Csikszentmihalyi'nin akış kuramı. Csikszentmihalyi, araştırmalarının sonucunda mutluluğun dışa bağlı bir durum olmadığını içsel olarak geliştiğini tespit etmiştir. Csikszentmihalyi'nin 1990 yılında yayınladığı *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Akış: Optimal Deneyimin Psikolojisi) adlı kitabı mutluluk seviyelerinin akış kavramı ile değiştirilebileceği önermesine dayanmaktadır. (Csikszentmihalyi vd., 2005). Csikszentmihalyi'ye göre mutluluk katı ve değişmeyen bir durum değildir. Her insanın belirlediği mutluluk noktasının ötesinde, her bireyin üzerinde bir dereceye kadar kontrol sahibi olduğu bir mutluluk düzeyi vardır. Csikszentmihalyi'nin araştırmaları insanların en yaratıcı, üretken ve en mutlu anlarının akış halindeyken olduğunu göstermiştir. Csikszentmihalyi böylece bireylerin ideal kapasite durumlarını, çalışmalarının pek efor sergilemeden içlerinden çıkıp geldiği hâller olarak tanımladığı "akış durumu" terimini geliştirmiştir. Csikszentmihalyi akış durumunu, “İnsanların başka hiçbir şeyin önemli görünmediği bir eyleme katıldığı durumdur; bu tecrübe çok keyifli olduğundan kişi büyük bedel ödese bile sadece bunu yaşamak amacıyla yapmaya devam edecekler.” şeklinde açıklamıştır (Csikszentmihalyi vd., 2005; E. Diener & Diener, 2000).

Csikszentmihalyi akışın sekiz özelliğini şu şekilde tanımlamıştır:

- Çalışmaya eksiksiz konsantrasyon;
- Amaçların kesinliği ve zihinde ödül düşüncesi ve anında geri bildirim;

- Zamanın değişimi (daha hızlı/daha yavaş);
- Yaşantının özünde ödüllendirici olması;
- Zahmetsiz ve kolay olması;
- Zorluk seviyesi ve bireyin kapasitesi arasında bir denge olması;
- Eylemlerin ve farkındalığın birleşmesi, bilinçli düşünmenin yitirilmesi;
- Görev üzerinde bir kontrol hissi olması (Csikszentmihalyi vd., 2005).

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu kısımda bilinçli farkındalık bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmalar incelenmiştir.

2.2.1. Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalar. Raes ve Williams (2010) tarafından yürütülen bir kesitsel araştırmada bilinçli farkındalık ve kontrolsüz dalgın düşüncelere dalma durumları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmada bilinçli farkındalık ile kontrolsüz dalgın düşünceye dalma durumları arasında negatif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir. Ayrıca bu sonuçların yüksek düzeydeki eğilimsel farkındalığın kontrol edilemeyen dalgın düşüncelere dalma eğilimini azalttığı yönündeki önerilerle uyumlu olduğu belirtilmiştir (Raes & Williams, 2010).

Hill ve Updegraff (2012) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ve bu kavramın duygusal düzenleme ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlar bilinçli farkındalığın daha fazla duygu farklılaşması ve daha az duygusal zorluklarla (duygu kararsızlığı ve duygu düzensizliği) ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ve duygu değişkenliği arasındaki ilişkide duygu farklılaşmasının aracı rol oynadığı görülmüştür. Buna ek olarak duygu düzenleme, farkındalık ile hem olumsuz duygu değişkenliği hem de olumlu duygu farklılaşması arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir.

Goodall, Trejnowska ve Darling (2012) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, güvenli bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu üç kavram arasındaki ilişki daha önce farkındalık eğitimi almamış 192 katılımcıdan oluşan bir örneklem üzerinden incelenmiştir. Katılımcılar veri toplama araçları olan

Beş Faktör Farkındalık Anketi (FFMQ), Gözden Geçirilmiş Yakın İlişkiler Ölçeği (ECR-R) ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'ni (DERS) online olarak doldurmuşlardır. Çalışmada elde edilen sonuçlar hem duygusal düzenleme becerilerinin hem de güvenli bağlanmanın, farkındalıkla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Caldwell ve Shaver (2013) tarafından yapılan çalışmada yetişkinlerde bağlanma ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide aracı değişkenler incelenmiştir. Yazarlar bilinçli farkındalık kapasitesinin, bir dizi pozitif psikolojik ve fizyolojik sonuçla ilişkili olduğunu iddia etmişlerdir. 93 genç yetişkin grubundan oluşan bir örnekleme yetişkinlerde bağlanma, ruminasyon, düşünceyi bastırma, dikkat kontrolü ve farkındalık ile ilgili anketler doldurtulmuştur. Elde edilen sonuçlar bağlanmayla ilgili kaçınmanın daha düşük farkındalık seviyelerini yordadığını göstermiştir. Bu ilişkide düşünce bastırma ve daha zayıf dikkat kontrolü aracılık etmiştir. Ayrıca bağlanmayla ilgili kaygı, daha düşük farkındalık düzeylerini yordadığı anlaşılmıştır. Bu ilişkide düşünme ve daha zayıf dikkat kontrolü aracı rol oynamıştır. Elde edilen savunma kalıpları üzerinden yazarlar yetişkin bağlanma yönelimleri ve bilinçli farkındalık arasındaki önemli bağlantıların olabileceğine dikkat çekmişlerdir.

Gámez-Guadix ve Calvete (2016) tarafından yürütülen araştırmada yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve kötü internet alışkanlığı arasındaki bağlantı incelenmiştir. Araştırmaya 546'sı kadın olmak üzere 901 yetişkin birey katılmıştır. Veriler Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği ile elde edilmiş ve yapısal eşitlik modelleme ile incelenmiştir. Sonuçlar daha yüksek bir bilinçli farkındalık düzeyine sahip olmanın çevrimiçi sosyal etkileşimler, interneti ruh halini düzenleme için kullanma, yetersiz öz düzenleme ve sorunlu internet kullanımından kaynaklı olumsuz sonuçları önemli ölçüde azalttığını göstermiştir. Çalışmanın bulgularına dayanarak bilinçli farkındalığın problemlili internet kullanımının ortaya çıkmasına karşı koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceğine vurgu yapılmıştır.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır ve 355 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın verileri Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş ve Duygusal Zekâ Ölçekleri kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada ulaşılan sonuçlara göre duygusal zekâ, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve dolaylı bir etkiye

sahiptir. Dolayısıyla katılımcıların bilinçli farkındalıkları yükseldikçe duygusal zekâları artmakta ve psikolojik iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir.

Erus (2019) tarafından yapılan doktora çalışmasında evli bireylerde bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki bağlantıda aracı değişken olarak duygusal zekâ ve evlilik uyumu incelenmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar bilinçli farkındalığın, evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalığın, duygusal zekânın, evlilik uyumunun ve öznel iyi oluşun anlamlı ve pozitif şekilde bağlantılı olduğunu göstermiştir. Ayrıca duygusal zekânın bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki bağlantıda aracı rol oynadığı belirlenmiştir.

Şahin (2019) tarafından yürütülen araştırmada bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki korelasyon araştırılmıştır. Çalışma 306 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmışlardır. Elde edilen sonuçlar bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında korelasyon olduğunu göstermiştir. Bu kapsamda bilinçli farkındalık yaşam doyumunu yordamaktadır. Ayrıca lisans öğrencilerinin bilinçli farkındalık becerileri ile mental iyi oluş arasında da güçlü bir korelasyon tespit edilmiştir. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın mental iyi oluş düzeyinin bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin eğitim alınan fakülte türüne göre farklılaştığıdır.

Zümbül (2019) tarafından yürütülen araştırmada Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Psikolojik İyi Oluş üzerindeki Yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 363 öğretmen adayı katılmış ve veriler Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular bilinçli farkındalık ve affetmenin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

İnel Manav vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, başa çıkma tutumları ve kişisel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada veri toplama araçları olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği ve Kişisel İyi Oluş İndeksi kullanılmıştır. Araştırma 563 yaşlı birey üzerinden yürütülmüştür. Çalışmada elde edilen bulgular bilinçli farkındalığın

artmasının stresle başa çıkma becerilerini ve kişisel iyi oluş düzeylerini arttırdığını göstermiştir.

2.2.2. Bağlanma stilleri ile ilgili çalışmalar. Mikulincer ve Nachshon (1991) tarafından yapılan çalışmada 352 İsrailli lisans öğrencisi güvenli, kaçınan ve kararsız bağlanma stillerine göre ayrılmış ve kendini ifade etme istediği ve benzer özellikler açısından incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular hem güvenli hem de kararsız insanların kendilerini daha fazla ifade ettiğini ve etkileşim kurarken kendilerini daha iyi hissettiklerini göstermiştir. Güvenli bağlanmaya sahip kişiler, kararsız ve kaçınan bağlantı stili sergileyen kişilere kıyasla daha fazla kendini ifade esnekliği göstermiştir.

Florian, Mikulincer ve Bucholtz (1995) tarafından yürütülen araştırmada yetişkin bağlanma tarzının sosyal destek algısı ve arayışına etkisini incelenmişlerdir. Toplam 150 lisans öğrencisinin katıldığı araştırmada veriler öz bildirim ölçekleri ile toplanmıştır. Çalışmanın sonuçları güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin yüksek düzeyde duygusal ve araçsal destek algıladıklarını ayrıca kaçınmacı ve daha fazla duygusal destek aradıklarını göstermiştir.

Murphy ve Bates (1997) tarafından yapılan çalışmada yetişkin bağlanma stillerinin depresif ve depresif olmayan üniversite öğrencilerini ayırt etmedeki rolü incelenmiştir. Ayrıca bağlanma türleri ile depresif kişilik kırılganlıkları, sosyotropi ve özerklik arasındaki ilişki de araştırılmıştır. Korkulu ve daha az ölçüde saplantılı bağlanmaya sahip olma ile yüksek depresyon düzeyleri arasında korelasyon tespit edilmiştir. Sonuçlar korkulu bağlanmanın gayri iradi zayıflık ve saplantılı bağlanmanın sosyolojik savunmasızlık ile tutarlı olduğuna işaret etmiştir.

Cooper, Shaver ve Collins (1998) tarafından yapılan çalışmada psikolojik semptomlar, benlik kavramı ve riskli veya problemli davranışlar ile bağlanma stilleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Çalışma yaşları 13 ila 19 yaş arasında değişen yaklaşık 2000 kişiden oluşan bir katılımcı grup ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar, bağlanma stillerinden kaynaklı etkilerin bazı önemli istisnalar dışında farklı yaş, cinsiyet ve ırk gruplarında benzer olduğunu göstermiştir.

Magai vd. (2000) tarafından yürütülen araştırmada yetişkin bağlanma stilleri ile kişilik farklılıkları ve duygusal önyargılar arasındaki ilişki ele alınmıştır. Yazarlar 63 kişilik

bir ebeveyn grubu üzerinden farklı bağlanma stilleri ile kişilik farklılıkları ve duygusal önyargılar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bağlanma stillerine dair veriler yarı yapılandırılmış bir görüşme ve dört seviyeli bir kodlama sistemi ile toplanmıştır. Veriler arasındaki ilişkiler çoklu regresyon ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre korkulu bağlanma cezalandırıcı ebeveyn çocuk yetiştirme uygulamaları, yüzlerde öfke gösterme eğilimi ve sürekli kaygı ile ilişkilendirilmiştir. Kayıtsız bağlanma ise kaygıyı inkâr etme ve iç çatışma davranışları ile karakterize edilmiştir.

Bifulco vd. (2002) tarafından yapılan araştırmada yetişkin bağlanma türleri ile klinik depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma klinik depresyonla ilişkili olarak yüksek riskli 222 kadın grubu ve 80 kişilik kontrol grubu ile gerçekleştirilmiştir. Bağlanma stillerinin 12 aylık bir süreçte klinik depresyonla ilişkisi incelenmiş ve güvensiz bağlanma stili ile depresyon arasında güçlü bir korelasyon gözlenmiştir. Kaçınmacı bağlanma stili ile depresyon arasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir. Sonuç olarak bağlanma stiline klinik depresyonla ilişkisi, bağlanma stiline güvensizlik derecesine göre değiştiği ortaya konmuştur.

Keskin (2019) tarafından gerçekleştirilmiş çalışmada anne babaya bağlanma stilleri ile kişilik özellikleri arasındaki bağlantı incelenmiştir. Çalışmada veri toplama araçları olarak Temel Kişilik ve Ana Babaya Bağlanma Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmaya 298 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın bulguları anne babaya bağlanma stilleri ile öğrencilerin kişilik özellikleri arasında güçlü korelasyon bulunduğunu göstermiştir.

Boğday, Aktan ve Yardımcı (2020) tarafından yürütülen çalışmada bilinçli farkındalığın anne kaygısının genç bireyin kaygısı üstündeki etkisinde aracı rolü incelenmiştir. Çalışmada veri toplama araçları olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Spielger'in Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmış ve toplanan veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Çalışmanın bulguları anne kaygısı, genç birey kaygısı ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı korelasyon olduğunu göstermiştir. Ayrıca bilinçli farkındalığın anne kaygısı ile ergen kaygısı arasındaki korelasyonda aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Karakaya (2021) tarafından yapılmış bir tez çalışmasında psikolojik iyi oluş ana babaya bağlanma ve duyarlı sevgi değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmaya 324 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın verileri Duyarlı Sevgi, Psikolojik İyi

Oluş ve Anne-Babaya Bağlanma Ölçekleri kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada ulaşılan sonuçlar üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının ebeveyne bağlanma stiline göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Ayrıca daha yüksek sevgi ve anne babaya bağlanma ölçek puanlarının daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyleri elde edilmesini sağladığı belirlenmiştir.

Akbay ve Gündoğdu tarafından 2021 yılında yürütülen bir çalışmada ise ebeveyne bağlanma stilleri ile çeşitli karakter özellikleri arasındaki bağlantı incelenmiştir. Çalışmaya 1022 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlar babaya bağlanma ve kaygılı bağlanma stiline romantik yakınlık üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin otantik benlik durumu üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Karakaya ve Ümmet (2022) tarafından yürütülen bir araştırmada babaya bağlanma ve duyarlı sevginin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yetişkinlerin anne babaya bağlanma durumlarını ölçmek için Anne-Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ) kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları öğrencilerin duyarlı sevgi ve ebeveyn bağlanma durumlarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Ayrıca öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri, anne babaya bağlanma durumları ve duyarlı sevgi arasında pozitif korelasyon olduğu belirlenmiştir.

2.2.3. Psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmalar. McLanahan ve Adams (1987) tarafından yürütülen bir araştırmada ebeveynliğin yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada önceki araştırmaların sonuçlarına atıf yapılarak ebeveynlik durumlarının yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz sonuçları olabileceğine vurgu yapılmıştır. Sonuçlar evde çocukları olan yetişkinlerin diğer yetişkinlere kıyasla daha fazla endişelendiğini ve daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon yaşadıklarını göstermektedir. Çalışmada bu durumun yakın gelecekte devam etmesinin çocuk arzusunun azaltılabileceği ve ebeveyn yükümlülüklerinin bölünmesi konusunda cinsiyetler arası daha fazla çatışmaya neden olabileceğine dikkat çekilmiştir.

Brown ve Ryan (2003) tarafından yürütülen bir araştırmada bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki rolü incelenmiştir. Araştırmada bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu desteklediğine inanılan bir bilinç özelliği olduğuna vurgu yapmışlardır. Çalışma kapsamında bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi de sunulmuştur. Araştırmanın sonuçları bilinçli farkındalıktaki artışın daha düşük ruh hali bozukluğu ve stres ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Nyklíček ve Kuijpers (2008) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada bilinçli farkındalık üzerine geliştirilmiş stres azaltma müdahalesinin psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmada bilinçli farkındalık üzerine geliştirilmiş stres azaltma müdahalesinin psikolojik iyi oluş hali üzerindeki olumlu etkilerini gösteren birçok çalışma olmasına rağmen, bu etkilerin farkındalıkta bir değişiklik yapıp yapmadığına dair kanıt ortaya koyan yeterli sayıda çalışma olmadığına dikkat çekilmiştir. 40 kadın ve 20 erkek olmak üzere 60 bireyden oluşan bir örneklem rastgele bir şekilde bilinçli farkındalık üzerine geliştirilmiş stres azaltma grubuna ve kontrol grubuna dağıtılmıştır. Müdahale öncesinde ve sonrasında katılımcılar psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve bilinçli farkındalık ile ilgili ölçekleri doldurmuşlardır. Çoklu varyans analizi sonuçları bilinçli farkındalık bazlı stres azaltma müdahalesinin hissedilen stres ve yaşamsal tükenme duygularında kontrol grubuna kıyasla önemli azalmalar sağladığını göstermiştir. Sonuç olarak çalışmada bilinçli farkındalığın kısmen de olsa farkındalığa dayalı stres azaltma müdahalesinin olumlu etkilerine aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Burris vd. (2009) tarafından yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ve stresleri ile ilişkili faktörleri araştırılmıştır. Çalışmanın temel amacı olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarıyla bağlantılı demografik, bireysel ve davranışsal faktörlerin belirlenmesi olarak belirtilmiştir. Kesitsel bir araştırma tasarlanmış ve çalışmaya 353 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veriler anketler üzerinden toplanmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlar iyimserlik, sağlık değerleri ve dindarlıkla pozitif, maneviyat ve cinsel partner sayısının daha yüksek psikolojik iyilik hali ile ilgili olduğunu göstermiştir. Çalışmada ayrıca sağlığın teşviki ve geliştirilmesi ile ilgili yetkililerin ve karar vericilerin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı ile ilişkili kişilik özelliklerini ve değerlerini güçlendiren stratejiler uygulaması gerektiği belirtilmiştir.

Winefield vd. (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada psikolojik iyi oluş ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Toplam 1933 yetişkin birey ile telefon görüşmeleri yoluyla yapılan çalışmada veriler sosyodemografik değişkenler, standartlaştırılmış bir psikolojik sıkıntı ölçeği ve psikolojik iyi oluşun ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlar psikolojik iyi oluş ile pozitif olarak ilişkili değişkenler ile psikolojik sıkıntı arasında negatif korelasyonun varlığına işaret etmiştir.

Harrington, Loffredo ve Perz (2014) tarafından yılında yapılan bir çalışmada farkındalığın bir yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluşun rolü incelenmiştir. Araştırmaya 184 üniversite öğrencisi katılmış ve farkındalık, içgörü ve psikolojik iyi olma durumunu ölçen anketleri yanıtlamışlardır. Toplanan veriler korelasyon analizleri ile incelenmiş ve psikolojik iyi oluş ile farkındalık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkili tespit edilmiştir.

Boyacı (2019) tarafından yürütülen bir araştırmada sosyal destek ve pozitifliğin lisans öğrencilerinin iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada iyi oluş düzeylerinin ölçülmesinde PERMA ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca “Algılanan Elde Edilebilir ve Pozitiflik Ölçekleri” ile araştırmacılarca hazırlanan katılımcı bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular Pearson Korelasyon ve Çoklu Regresyon Analizleri ile işlenmiştir. Araştırmanın sonuçları sosyal destek, pozitif olma ve iyi oluş arasında anlamlı korelasyon olduğuna işaret etmiştir. Ayrıca sosyal destek ve pozitif olmanın iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Karadeniz ve Zabcı (2022) tarafından yürütülen bir araştırmada çalışma şartları ve stres düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki korelasyon araştırılmıştır. Çalışma pandemi sırasında uzaktan eğitim hizmeti sunan öğretmenler ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada veri toplama amacıyla PERMA İyi Oluş Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve çalışma koşullarını belirleyen maddelerden oluşan bir form kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları farklı eğitim düzeylerinde çalışan öğretmenlerin hem stres düzeylerinin hem de psikolojik iyi oluşları düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Ayrıca çalışma süresi ile psikolojik iyi oluş arasında korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Gümüş, Keskin ve Tarhan (2022) tarafından yapılan bir çalışmada pozitif psikoloji eğitimi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın verileri PERMA ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya İstanbul'daki bir üniversitede öğrenim gören 1209 öğrenci katılmıştır. Eğitim öncesi ve sonrasında psikolojik iyi oluş arasındaki farkı araştırmak için Eşleşmiş Örneklem t Testi yapılmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlar pozitif psikoloji eğitimi ile öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında güçlü bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla araştırmada lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını arttırma için bu tür eğitim programlarının uygulanabileceği önerilmiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu kısımda tez çalışmasında kullanılan araştırma modeli, evren, örneklem, veri toplama amacıyla kullanılan ölçekler ve analiz yöntemleri anlatılmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Tarama modeli, geçmişteki veya şu an mevcut durumları ortaya koymak için kullanılır. Çalışmanın konusu olan durum veya katılımcıların ortamı değiştirilmeden mevcut haliyle ortaya konulur, incelenen durum veya katılımcıların etkilenmemesine dikkat edilir (Karasar, 2014). Bu bağlamda yetişkinlerin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkisini belirlemek amacı ile ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır.

3.2. Çalışma Evreni ve Örneklem

Evren, tez çalışmasının amacı için hakkında sonuç çıkarmak istenilen grubun tamamını temsil eder. Diğer bir ifadeyle çalışma evreni, genellikle bilimsel bir sorunun ana odak noktası olan geniş bir birey topluluğudur. Örneklem ise üzerinden veri toplanan belirli bir gruptur. Örneklem boyutu her zaman çalışma evreninin toplam boyutundan daha azdır. Bilimsel bir araştırmada çoğu zaman evrenin tamamına ulaşmak ve veri toplamak imkânsız olduğundan veya çok fazla süre ve maliyet gerektireceğinden, araştırma evrenin karakteristiğini olabildiğince temsil edeceği düşünülen bir örneklem üzerinden gerçekleştirilir (Nakip, 2006). Bu tez çalışmasında örneklem seçiminde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme metodu araştırmacının bir popülasyon içerisinde katılımcıların alt kümesini seçerken katılımcıların araştırma için gerekli belirli nitelikleri taşıdığına dikkat ettiği bir metottur (Büyüköztürk, 2012). Araştırma örneklemi, amaçlı örneklem belirleme

yöntemiyle seçilen Akdeniz bölgesinde ikamet eden 18-60 yaş aralığındaki 601 yetişkin katılımcı oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Katılımcıların dolduracağı veri toplama araçları; anketler ve kişisel bilgi formu dijital ortamda çevrim içi doldurulmaya hazır hale getirilmiştir. Öncelikle çalışmanın örneklemini olarak seçilen katılımcılara “Bilgilendirilmiş Onam Formu” ile çalışma hakkında bilgi verilmiş ve onamları alınmıştır. Sonrasında katılımcılar veri toplama araçlarını çevrim için olarak yanıtlamıştır. Araştırmanın yürütülmesi için alınan etik kurul izni (2023/45 sayılı ve 04.01.2022 tarihli) Ek-1’de verilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PERMA) ve Anne Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ) kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel bilgi formu. Çalışmanın amacı doğrultusunda hazırlanan formda cinsiyet, yaş, eğitim, meslek, gelir, medeni durum, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, anne ve baba eğitim seviyeleri, kardeş sayısı, annenin hayatta olması, babanın hayatta olması ve ebeveynlerin birlikte yaşama değişkenleri ele alınmıştır.

3.4.2. Bilinçli farkındalık ölçeği. Ölçek, yetişkinlerin günlük yaşamdaki anlık deneyimlerinin farkında olmaları ve bunlara karşı dikkatli davranmaları yönündeki genel eğilimlerinin belirlenebilmesi amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) Özyeşil vd., (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır, tek faktörlü yapıda 15 maddelik bir ölçektir. Ölçek, 6’lı Likert tipi bir ölçek olup “1= hemen hemen hiçbir zaman” ile “6=hemen hemen her zaman” derecelendirilmektedir. Katılımcının ölçekten elde ettiği puan arttıkça bilinçli farkındalığının daha yüksek olduğunu anlaşılmaktadır.

Brown ve Ryan (2003) tarafından ölçeğin orijinal formunun geçerlik ve güvenirliği incelenmiştir. Bu kapsamda açıklayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin tek boyutlu bir

yapıyı temsil ettiğini göstermiştir. Madde faktör yüklerinin .27 ile .78 arasında değiştiği tespit edilmiş ve DFA sonuçları tek faktörlü bir yapı gösterdiğini kanıtlamıştır. Ölçeğin uyum indeksleri: (χ^2/df) = 189,57/90, GFI: .92, CFI: .91, RMSEA: .058; iç tutarlılık durumu Cronbach Alfa Değeri ile ölçülmüş ve bu değer .82 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının .25-.72 arasında değerler almaktadır. Yaklaşık 1 ay arayla uygulanan test-tekrar güvenirliği çalışmasında ölçeğin iki uygulama sonuçları arasındaki ilişki .81 olarak belirlenmiştir. Ayrıca ölçüt bağıntılı geçerliği incelemek için Sürekli Duygu Durum Ölçeği, Beş Büyük Kişilik Özelliği, Özbilinç Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık-Farkındasızlık Ölçeği kullanılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Brown & Ryan, 2003). Özyeşil vd. (2011) tarafından ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık durumunu belirlemek için Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı ve test-tekrar test korelasyonu hesaplanmıştır. Bu değerler ise sırasıyla .80 ve .86 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışma kapsamında ise Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçekler için .70 düzeyinin genel olarak güvenilir kabul edildiği (Büyüköztürk, 2012) ve ölçeğin bu araştırmada kullanılabilecek güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür.

3.4.3. Ana babaya bağlanma ölçeği (ABBÖ). Yetişkinlerin subjektif değerlendirmesi üzerinden anne babaya bağlanma stilini geriye dönük olarak değerlendirebilmek amacıyla da Parker vd. (1979) tarafından geliştirilmiş Anne Babaya Bağlanma Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Kapçı ve Küçüker (2006)'ın çalışmaları ile Türk kültürüne adapte edilmiştir. 25 maddeden meydana gelen ölçeğin Anne ve Baba için olmak üzere iki ayrı formu bulunmaktadır. Ölçeğin puanlamasında “Tamamen böyleydi=3” ile “Hiç böyle değildi=0” gibi maddeler içeren 4'lü Likert tipi puanlama kullanılmıştır.

Ölçeğin 2 alt boyutu bulunmaktadır. İlgi alt ölçeği 12 madde içermektedir. Anneye ve babaya bağlanmanın İlgi alt boyutları annenin ve babanın kabul edici, anlayışlı ve sıcak olarak algılanma düzeyini ölçmektedir. Bu alt ölçekten 0 ila 36 arasında değişen puanlar alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanın artması ebeveyn algısının kabul edici, anlayışlı ve sıcak olduğuna daha az ölçek puanları ise ebeveyn algısının reddedici ve soğuk olduğuna işaret etmektedir. Aşırı koruma/kontrol ölçeği ise 13

madde içermektedir. Anneye ve babaya bağlanmanın Kontrol/Aşırı Koruma alt boyutları ise annenin ve babanın birey tarafından kontrolcü, korumacı, özerkliği engelleyici şekilde algılanma düzeyini ölçmektedir. Bu alt ölçekten 0 ila 39 arasında değişen puanlar alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanın artması ebeveyn algısının özerkliğe izin vermeyen ya da aşırı kontrolcü olduğunu göstermektedir. Katılımcılardan hayatlarının ilk 16 senesini göz önünde bulundurarak ölçeğin maddelerini ebeveynlerinin davranışlarıyla uygun şekilde ilişkilendirmeleri istenmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılığına dair Cronbach Alfa Değerleri Kapçı ve Küçüker (2006) tarafından Anne ve Baba kısımları için sırasıyla .87 ve .89 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışma kapsamında ise Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı Anne ve Baba kısımları için sırasıyla .84 ve .87 olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla ölçeğin bu araştırmada kullanılabilecek güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür.

3.4.4. PERMA ölçeği. Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilmiş olan PERMA Ölçeği yetişkinlerin olumlu duyguları, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla kullanılan Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Demirci vd. (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin İngilizce formu için Butler ve Kern (2016) tarafından yapılan iç tutarlık analizinde toplam puan için katsayıların .92-.95 arasında değerler aldığı belirlenmiştir. Ayrıca yine ölçeğin İngilizce formu için bağlanma alt ölçeğinin .60-.81, olumlu duygular alt ölçeğinin .71-.88, anlam alt ölçeğinin .85-.92, ilişkiler alt ölçeğinin .75-.85, başarı alt ölçeğinin ise .70-.86 arasında değerler aldığı belirlenmiştir. Ayrıca sağlık alt ölçeğinin iç tutarlık katsayısının .85-.94, olumsuz duygular alt ölçeğinin ise .70-.77 arasında değiştiği görülmüştür. Bunun yanı sıra ölçeğin test tekrar test güvenilirliği için iki farklı uygulama yapılmış ve test tekrar test katsayılarının toplam puan için .75 ve .88 olduğu hesaplanmıştır. Alt ölçekler için ise bağlanma alt ölçeğinin .61 ve .81, olumlu duygular alt ölçeğinin .68 ve .88, anlam alt ölçeğinin .67 ve .86, ilişkiler alt ölçeğinin .68 ve .90, başarı alt ölçeğinin .67 ve .80, sağlık alt ölçeğinin .78 ve .86 ve son olarak olumsuz duygular alt ölçeğinin .66 ve .77 olarak hesaplanmıştır (Butler & Kern, 2016).

Ölçeğin Türkçe formu için Demirci vd. (2017) tarafından yapılan geçerlik güvenirlik çalışmalarında ise faktör yüklerinin .42-.89 arasında değerler aldığı görülmüş ve

Cronbach Alfa Değeri .91 olarak hesaplanmıştır. Tüm ölçek için Demirci vd. (2017) tarafından hesaplanan test tekrar test korelasyon katsayısı 83'dür. Yine Demirci vd. (2017) tarafından hesaplanan madde toplam puan test korelasyon katsayılarının .32-.70 arasında olduğu bulunmuştur.

Ölçek puanlamaları "1=Hiç" ile "10=Tamamen" şeklinde değişen 10'lu Likert tipi bir derecelendirme ile ölçülmektedir. Ölçek; Olumlu Duygular, Bağlanma, İlişkiler, Anlam, Başarı, Olumsuz Duygular ve Sağlık olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Olumlu Duygular alt boyutu bireylerin algıladıkları ve deneyimledikleri olumlu duygu durumunun düzeyini ölçmektedir. Bağlanma alt boyutu bireyin ilişkilerindeki bağlanma düzeyini ölçmektedir. İlişkiler alt boyutu ise; iyi oluşunun önemli unsurlarından biri olan sosyal ilişkilerinin düzeyi ölçmektedir. Anlam alt boyutu yaşamda yön sahibi olmak, yaşamının değerli ve anlamlı olduğunu hissetmek ve bireyin yaptığı şeyin bir amacı olduğunu hissetmesi gibi yaşamda anlam durumlarını ölçmektedir. Başarı alt boyutu ise yetkinliğin temel bir insan ihtiyacı olduğunu prensibine bağlı olarak başarı, hedeflere yönelik çalışma ve hedeflere ulaşma ve ustalık gibi kişinin başarı durumunu ölçmektedir. Olumsuz Duygular alt boyutu ise bireylerin algıladıkları ve deneyimledikleri olumsuz duygu düzeyini ölçmektedir. Sağlık alt boyutu bireyin kendi sağlığına ilişkin algıladığı düzeyi ölçmektedir (Butler & Kern, 2016; Ryan & Deci, 2000).

Bu çalışmada ise Cronbach Alfa değerleri sırasıyla; tüm ölçek için ,918, Olumlu Duygular ,824; Bağlanma ,652; İlişkiler ,594; Anlam ,763; Başarı ,715; Olumsuz Duygular ,674; Sağlık alt boyutu için ise ,826 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında elde edilen madde toplam puan test korelasyon değerleri .29-.68 arasındadır. Madde toplam korelasyon değerlerinin incelenmesinde, 0,30'dan büyük değerler kabul edilebilir değerler olarak görülmektedir (Büyüköztürk, 2007). Bu sonuçlara göre PERMA Ölçeğinin bu çalışmada kullanılabilecek geçerli ve güvenli bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde betimleyici istatistikler ve Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bilinçli Farkındalık, Ana-Babaya Bağlanma

ve PERMA Ölçeklerinin iç tutarlılık değerleri ve elde edilen bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Ölçeklerin Güvenilirliğine Dair Bulgular

Ölçek	Cronbach Alfa	Madde Sayısı
Bilinçli Farkındalık	,783	15
Anneye Bağlanma	,842	25
İlgi	,878	12
Kontrol/Aşırı Koruma	,682	13
Babaya Bağlanma	,885	25
İlgi	,902	12
Kontrol/Aşırı Koruma	,713	13
PERMA Ölçeği	,918	23
Olumlu Duygular	,824	3
Bağlanma	,652	3
İlişkiler	,594	3
Anlam	,763	3
Başarı	,715	3
Olumsuz Duygular	,674	3
Sağlık	,826	3

Tablo 1’de bilinçli farkındalık, anne-babaya bağlanma, PERMA Ölçeğinin Cronbach Alfa değerleri sırasıyla 0,783, 0,842, 0,885 ve 0,918 olduğu görülmektedir. Bu veriler ölçeklerin yukarda belirtilen amaçlar dâhilinde veri toplama için kullanılabileceğini göstermektedir.

Ölçeklerin ve alt ölçeklerin çarpıklık ve basıklık sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Ölçeklerin ve alt ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Sonuçları

Ölçek	N	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık	601	-,169	-,262
Anneye Bağlanma	601	,383	-,438
İlgi	601	,649	-,401
Kontrol/Aşırı Koruma	601	,181	-,374
Babaya Bağlanma	601	-,264	1,083
İlgi	601	,275	,440
Kontrol/Aşırı Koruma	601	-,514	,825
PERMA Ölçeği	601	-,661	,451
Olumlu Duygular	601	-,697	,338
Bağlanma	601	-,835	,745
İlişkiler	601	-,646	,473
Anlam	601	-,882	,807
Başarı	601	-,710	,327
Olumsuz Duygular	601	-,189	-,252
Sağlık	601	-,711	-,131

Tablo 2’de görüldüğü gibi, verilerin analizinde .05 düzeyi anlamlı kabul edilmiştir. Verilerin dağılımına ilişkin olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin hesaplanması en sık tercih edilen metottur (Seçer, 2015). +1,50 ve -1,50 arasında değişen çarpıklık ve basıklık rakamları verinin normal dağılım sergilediğini göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Dolayısıyla verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı Çarpıklık ve Basıklık değerleri ile incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüş (Tablo 2), gruplar arası karşılaştırmalarda ve ilişki analizlerinde parametrik testler tercih edilmiştir. Bilinçli farkındalık, anneye bağlanma, babaya bağlanma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalığın ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşu yordama düzeyini belirlemek için Basit Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu kısmında ölçeklerden toplanan veriler katılımcıların cinsiyet, yaş, yaşadıkları şehir, eğitim düzeyi, yaptıkları meslekler, gelir düzeyleri, medeni durumları, evlilik süreleri, çocuk sahibi olma durumu, çocuk sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, anne hayatta olma durumu, baba hayatta olma durumu, ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre analiz edilmiştir. Çalışmanın esas değişkenleri, bilinçli farkındalık, anneye bağlanma, babaya bağlanma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Ayrıca yetişkinlerde bilinçli farkındalığın ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşu yordama düzeyini belirlemek için Basit Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Bu analizlerin sonuçları tablolar halinde sunulmuştur.

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin İncelenmesi

Bu kısımda çalışmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine dair toplanan veriler analiz edilmiş ve tablolar şeklinde verilmiştir.

Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

	Cinsiyet Durumu	n	%
Cinsiyet	Kadın	343	57,1
	Erkek	258	42,9
	Toplam	601	100,0

Tablo 3'te görüldüğü gibi katılımcıların %57,1'i kadın ve %42,9'u erkektir. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımı Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Yaş (Yıl)	n	%
25 ve Daha az	151	25,1
26-35 Arası	246	40,9
36-45 Arası	140	23,3
46 ve Daha yüksek	64	10,6
Toplam	601	100,0

Tablo 4'te verilen frekans analizi sonuçlarına göre katılımcıların %40,9'u 26-35 yaşlarında, %25,1'i 25 yaş ve altı, %23,3'ü 36-45 yaşlarında ve %10,6'sı 46 yaş ve daha yaşlıdır. Katılımcıların yaşadıkları şehre göre dağılımı Tablo 5'te sunulmuştur

Tablo 5.

Katılımcıların Yaşadıkları Şehre Göre Dağılımı

Yaşanılan Şehir	n	%	Yaşanılan Şehir	n	%
Ankara	2	,3	Karabük	19	3,2
Antalya	64	10,6	Kastamonu	2	,3
Ardahan	3	,5	Kocaeli	3	,5
Bitlis	1	,2	Konya	4	,7
Burdur	272	45,3	Kütahya	2	,3
Bursa	4	,7	Manisa	3	,5
Denizli	2	,3	Muğla	2	,3
Giresun	2	,3	Nevşehir	1	,2
Hatay	1	,2	Ordu	1	,2
Isparta	32	5,3	Sakarya	1	,2
İstanbul	15	2,5	Samsun	1	,2
İzmir	2	,3	Ordu	2	,3
Kahramanmaraş	1	,2	Van	5	,8
Toplam	601	100,0	Yaşadığı Şehri Belirtmeyenler	154	25,5

Tablo 5'te görüldüğü üzere katılımcıların %45,3'ünün Burdur ve %10,6'sının Antalya'da yaşadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların çoğunluğunun Akdeniz Bölgesi'nde hatta Göller Yöresi'nde yaşadığı söylenebilir. Ayrıca katılımcıların %25,5'i yaşadığı şehri belirtmemişlerdir. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre dağılımları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

Eğitim	n	%
İlkokul	23	3,8
Ortaokul	35	5,8
Lise	124	20,6
Önlisans	97	16,1
Lisans	256	42,6
Yükseklisans/Doktora	66	11,0
Toplam	601	100,0

Tablo 6'ya göre katılımcıların %42,6'sı lisans, %20,6'sı lise ve son olarak %16'sı bir meslek yüksekokul mezunudur. Katılımcıların yaptıkları mesleklere göre dağılımları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7.

Katılımcıların Yaptıkları Mesleklere Göre Dağılımları

Meslek Durumu	n	%
Asker	16	2,7
Emekli	9	1,5
Ev Hanımı	55	9,2
Kamu Personeli	39	6,5
Memur	29	4,8
Mühendis	15	2,5
Öğretmen	128	21,3
Özel Sektör Çalışanı	107	22,7
Sağlık Alanı	113	18,8
Serbest Meslek	3	,5
Çalışmıyor	57	9,5
Toplam	601	100,0

Tablo 7'de verilen analiz sonuçları katılımcıların %22,7'sinin özel sektör çalışanı, %21,3'ünün öğretmen, %18,8'inin sağlık alanı ve %9,2'sinin ev hanımı olduğunu göstermiştir.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre dağılımları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8.

Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları

Gelir Düzeyi	n	%
0-1500 TL	94	15,6
1500-3000 TL	144	24,0
3000-5000 TL	213	35,4
5001 TL ve daha fazla	150	25,0
Toplam	601	100,0

*Verilerin toplandığı dönemdeki asgari ücret yaklaşık 4250 TL'dir.

Tablo 8'e göre katılımcıların %35,4'ünün 3001-5000 TL arasında, %24,0'ünün 1501-3000 TL, %25,0'inin 5001 TL ve üzeri, %15,6'sının 0-1500 TL arasında geliri düzeyine sahiptir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9.

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımları

Medeni Durum	n	%
Bekar	220	36,6
Evli	370	61,6
Boşanmış	11	1,8
Toplam	601	100,0

Tablo 9'a bakıldığında katılımcıların %61,6'sının evli, %36,6'sının bekâr ve %1,8'inin boşanmış olduğu görülmektedir.

Katılımcıların evlilik sürelerine göre dağılımları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10.

Katılımcıların Evlilik Sürelerine Göre Dağılımı

Evlilik Süresi	n	%
0-24 Ay	68	11,3
25-60 Ay	71	11,8
61 Ay ve Üzeri	227	37,8
Evli Değilim	235	39,1
Toplam	601	100,0

Tablo 10'a göre katılımcıların %37,8'i 61 ay veya daha fazla bir süredir evli iken, %11,8'i 25-60 ay ve %11,3'ü 0-24 aydır evlidir.

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre dağılımları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11.

Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Dağılımları

Çocuk Sahibi Olma Durumu	n	%
Evet	339	56,4
Hayır	262	43,6
Toplam	601	100,0

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların %56,4'ünün çocuğunun olduğunu ve %43,6'sının çocuk sahibi olmadığını görülmektedir.

Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısına göre dağılımları Tablo 12'te verilmiştir.

Tablo 12.

Katılımcıların Anne Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları

Anne Eğitim Düzeyleri	n	%
Okuryazar Değil	67	11,2
İlkokul	353	58,7
Ortaokul	67	11,1
Lise	70	11,6
Üniversite	43	7,2
Yüksek Lisans/Doktora	1	,2
Toplam	601	100,0

Tablo 12'ye göre örneklemin %58,7'sinin annesi ilkokul, %11,6'sının annesi lise ve %11,2'sinin annesi ortaokul mezunudur.

Katılımcıların baba eğitim düzeylerine göre dağılımı Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13.

Katılımcıların Baba Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

Baba Eğitim Düzeyleri	n	%
Okuryazar Değil	18	3,0
İlkokul	300	49,9
Ortaokul	104	17,3
Lise	103	17,1
Üniversite	76	12,7
Toplam	601	100,0

Tablo 13'e göre %49,9'unun babasının ilkokul, %17,3'ünün babasının ortaokul, %17,1'inin babasının lise ve %12,7'sinin babasının üniversite mezunu oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların kardeş sayısına göre dağılımı bulguları Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14.

Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre Dağılımı

Kardeş Sayısı	n	%
0-2	243	40,4
3-5	316	52,6
6 veya daha fazla	42	7,0
Toplam	601	100,0

Tablo 14'de verilen bulgular katılımcıların %52,6'sının 3-5 kardeşe, %40,4'ünün 0-2 kardeşe ve %7,0'ının 6 veya daha fazla kardeşe sahip olduğunu göstermiştir.

Katılımcıların anne hayatta olma durumlarına göre dağılımları Tablo 15'de sunulmuştur.

Tablo 15.

Katılımcıların Anne Hayatta Olma Durumlarına Göre Dağılımları

Anne Hayatta Olma Durumu	n	%
Evet	563	93,7
Hayır	38	6,3
Toplam	601	100,0

Tablo 15'e göre katılımcıların %93,7'sinin annesi hayatta, %6,3'ünün ise hayatta değildir.

Katılımcıların baba hayatta olma durumlarına göre dağılımları Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16.

Katılımcıların Baba Hayatta Olma Durumlarına Göre Dağılımları

Babanın Hayatta Olması	n	%
Evet	504	83,9
Hayır	97	16,1
Toplam	601	100,0

Tablo 16'da verilen bulgular katılımcıların %83,9'unun babasının hayatta olduğunu göstermiştir.

Katılımcıların ebeveynlerinin birlikte yaşama durumuna göre dağılımları Tablo 17'de gösterilmiştir.

Tablo 17.

Katılımcıların Ebeveynlerinin Birlikte Yaşama Durumuna Göre Dağılımları

Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumu	n	%
Birlikte	433	72
Ayrı	168	28
Toplam	601	100

Tablo 17'de verilen bulgular katılımcıların %72,0'sinin ebeveynlerinin birlikte yaşadığını göstermektedir.

4.2. Değişkenlere Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları

Araştırmanın değişkenleri; Bilinçli Farkındalık, Anne-Babaya Bağlanma, Psikolojik İyi Oluştur. Bu bölümde değişkenlere yönelik analiz sonuçları yer almakta ve elde edilen bulgular Tablo 18'de sunulmaktadır.

Tablo 18.

Değişkenler için Betimsel Analiz Bulguları

Değişken	N	Min.	Maks.	Ort.	SS
Bilinçli Farkındalık	601	21,00	90,00	62,19	13,01
Anneye Bağlanma	601	25,00	91,00	51,24	13,01
İlgi	601	12,00	48,00	23,34	8,37
Kontrol/Aşırı Koruma	601	13,00	46,00	27,90	6,50
Babaya Bağlanma	601	27,00	100,00	65,18	8,79
İlgi	601	12,00	48,00	29,31	5,26
Kontrol/Aşırı Koruma	601	15,00	52,00	35,87	5,56
PERMA Ölçeği	601	45,00	223,00	158,59	29,87
Olumlu Duygular	601	,00	30,00	21,02	5,53
Bağlanma	601	2,00	30,00	22,24	5,10
İlişkiler	601	,00	30,00	20,65	5,41
Anlam	601	1,00	30,00	21,53	5,26
Başarı	601	3,00	30,00	21,35	5,22
Olumsuz Duygular	601	,00	30,00	16,67	5,85
Sağlık	601	3,00	30,00	22,34	5,77

Tablo 18’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan yetişkinlerin bilinçli farkındalık sorularına verdikleri cevapların ortalaması $62,19 \pm 13,01$ olarak hesaplanmış, ayrıca minimum puanın 21,00 ve maksimum puanın 90,00 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 18’e göre katılımcıların anneye bağlanma sorularına verdikleri cevapların ortalaması $65,18 \pm 8,79$ olarak hesaplanmış, ayrıca minimum puanın 27,00 ve maksimum puanın 100,00 olduğu belirlenmiştir. Anneye bağlanmanın ilgi alt boyutundan alınan puanların ortalaması $29,31 \pm 5,26$, minimum puanın 12,00 ve maksimum puanın ise 48,00 olduğu hesaplanırken kontrol/aşırı koruma alt boyutundan alınan puanların ortalaması $35,87 \pm 5,56$; minimum puanın 15,00 ve maksimum puanın ise 52,00 olduğu görülmüştür.

Tablo 18’e göre katılımcıların babaya bağlanma puanların ortalamasının $51,24 \pm 13,01$ olduğu hesaplanırken, minimum puanın 25,00 ve maksimum puanın ise 91,00 olduğu belirlenmiştir. Babaya bağlanma ilgi alt boyutu puanlarının ortalaması $23,34 \pm 8,37$, minimum puanın 12,00 ve maksimum puanın ise 48,00 olduğu hesaplanmıştır. Babaya bağlanmanın Kontrol/aşırı koruma alt boyutu puan ortalaması $27,90 \pm 6,50$ iken minimum puanın 13,00 ve maksimum puanın ise 46,00 olduğu hesaplanmıştır.

Tablo 18’e göre katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalaması $158,59 \pm 29,87$ iken, minimum puan 45,00 ve maksimum puan ise 223,00 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik

iyi oluşun olumlu duygular alt boyutundan alınan puanların ortalamasının $21,02 \pm 5,53$, minimum puanın 0 ve maksimum puanın ise 30,00 olduğu belirlenmiştir. Bağlanma alt boyutundan alınan puanların ortalamasının $22,24 \pm 5,10$ olduğu, minimum puanın 2,00 ve maksimum puanın ise 30,00 olduğu görülmüştür. İlişkiler alt boyutundan alınan puanların ortalaması $20,65 \pm 5,41$, minimum puan 0 ve maksimum puan ise 30,00 olarak hesaplanmıştır. Anlam alt boyutundan alınan puanların ortalamasının $21,53 \pm 5,26$ olduğu hesaplanırken, minimum puan 1,00 ve maksimum puan ise 30,00'dur. Başarı alt boyutundan alınan puanların ortalaması $21,35 \pm 5,22$ olarak hesaplanmış, minimum puanın 3,00 ve maksimum puanın ise 30,00 olduğu belirlenmiştir. Olumsuz duygular alt boyutundan alınan puanların ortalamasının $16,67 \pm 5,85$, minimum puanın 0 ve maksimum puanın ise 30,00 olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, sağlık alt boyutundan alınan puanların ortalamasının $22,34 \pm 5,77$, minimum puanın 3,00 ve maksimum puanın ise 30,00 olduğu belirlenmiştir.

4.3. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Farklılık Testleri

Araştırmanın bu bölümünde örneklemdaki yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık, anneye bağlanma, babaya bağlanma ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin; cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyleri, meslekleri, gelir düzeyleri, medeni durumları, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu, çocuk sayısı, anne eğitim düzeyleri, baba eğitim düzeyleri, kardeş sayısı, anne hayatta olma durumu, baba hayatta olma durumu, ebeveynlerin birlikte yaşama durumlarına göre farklılaşması ele alınmıştır.

4.3.1. Bilinçli farkındalık değişkenine yönelik bulgular. Bu kısımda, bilinçli farkındalık puanlarının araştırma grubunu oluşturan katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim, meslek, gelir, medeni durum, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, anne ve baba eğitim seviyeleri, kardeş sayısı, annenin hayatta olması, babanın hayatta olması ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19.

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	<i>p</i>
Bilinçli Farkındalık	Kadın	343	61,55	12,43	-1,399	,162
	Erkek	258	63,05	13,74		

Tablo 19’da görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Kısacası, kadınlar ile erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının yaşa göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20.

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Yaş (Yıl)	n	$\bar{X}$	SS	<i>F</i>	<i>p</i>
Bilinçli Farkındalık	20-25	151	60,93	13,53	2,266	,080
	26-35	246	61,39	13,23		
	36-45	140	63,93	12,42		
	46 ve daha yüksek	64	64,45	11,77		

Tablo 20’de görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık puanları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Kısacası bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yaşa göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre bilinçli farkındalık puanlarının farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21.

Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Eğitim	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	Ortaokul ve Altı	58	59,26	14,24	2,612	,035
	Lise	124	61,19	12,49		
	Önlisans	97	63,56	13,41		
	Lisans	256	63,53	12,80		
	Yüksek lisans/Doktora	66	59,47	12,47		

Tablo 21’de görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık puanları, eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Kısacası, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının yaptıkları mesleklere göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22.

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Yaptıkları Mesleklere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Meslek	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	Asker/Mühendis	31	64,10	13,58	1,644	,133
	Emekli/Ev Hanımı	80	62,89	13,48		
	Özel Sektör Çalışanı	140	59,92	13,40		
	Memur	68	63,91	11,44		
	Öğretmen	128	63,38	13,16		
	Sağlık Alanı	113	62,72	12,33		
	Çalışmayan	41	59,17	13,58		

Tablo 22’de görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık puanları, yaptıkları mesleklere göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > 0.05$). Kısacası, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların mesleklerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının gelir düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 23’te verilmiştir.

Tablo 23.

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Gelir Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	0-1500 TL	94	61,64	13,24	4,973	,002
	1501-3000 TL	144	59,34	11,87		
	3001-5000 TL	213	64,62	12,25		
	5000 TL'den yüksek	150	61,83	14,42		

*Verilerin toplandığı dönemdeki asgari ücret yaklaşık 4250 TL'dir.

Tablo 23'te görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık puanları, gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Kısacası, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Bilinçli farkındalık puanlarının katılımcıların medeni duruma göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24.

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Medeni durum	n	$\bar{X}$	SS	T	p
Bilinçli Farkındalık	Bekar/Boşanmış	231	59,80	13,18	-3,597	,000
	Evli	370	63,69	12,70		

Tablo 24'te görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık puanları, medeni durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Kısacası, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının evlilik süresine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 25'te verilmiştir.

Tablo 25.

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Evlilik Süresi	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	0-24 Ay	68	65,71	10,86	1,566	,210
	25-60 Ay	71	61,90	14,13		
	61 Ay Üzeri	227	63,80	12,69		

Tablo 25’te görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık puanları, evlilik süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$). Kısacası, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların evlilik süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 26.

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Çocuk Sahibi Olma Durumu	n	$\bar{X}$	SS	T	p
Bilinçli Farkındalık	Evet	339	63,86	12,59	3,599	,000
	Hayır	262	60,04	13,27		

Tablo 26’da görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık puanları, çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Kısacası, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının anne eğitim düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27.

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Anne Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	Okuryazar Değil	67	60,00	13,02	,661	,619
	İlkokul	353	62,63	12,41		
	Ortaokul	67	61,42	13,94		
	Lise	70	62,51	14,69		
	Üniversite/ Yüksek Lisans/Doktora	44	62,70	13,76		

Tablo 27’de görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık puanları, anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır ($p>0.05$). Kısacası, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların anne eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının baba eğitim düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28.

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Baba Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	Okuryazar Değil	18	58,33	10,56	1,146	,334
	İlkokul	300	62,24	13,13		
	Ortaokul	104	60,66	14,17		
	Lise	103	63,56	11,89		
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	76	63,16	12,83		

Tablo 28’de görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık puanları, baba eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. ($p>0.05$). Kısacası, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların baba eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 29.

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Kardeş Sayısı	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	0-2 Kardeş	243	62,35	13,03	,404	,668
	3-5 Kardeş	316	62,31	13,26		
	6 Kardeş ve Üzeri	42	60,45	11,19		

Tablo 29’da görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Kısacası, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının anne hayatta olma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 30’da verilmiştir.

Tablo 30.

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Anne Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Anne Hayatta Olma Durumu	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Bilinçli Farkındalık	Hayatta	563	62,28	13,06	,584	,559
	Hayatta değil	38	61,00	12,54		

Tablo 30’da görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık puanları, annenin hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Kısacası, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların anne hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının baba hayatta olma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 31’de sunulmuştur.

Tablo 31.

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Baba Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Baba Hayatta Olma Durumu	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	<i>p</i>
Bilinçli Farkındalık	Hayatta	504	62,10	13,02	-,418	,676
	Hayatta değil	97	62,70	13,08		

Tablo 31’de görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık puanları, babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Kısacası, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların baba hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32.

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumu	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	<i>p</i>
Bilinçli Farkındalık	Birlikte	433	62,02	12,71	-,525	,600
	Ayrı	168	62,64	13,82		

Tablo 32’de görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık puanları, ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.5$). Kısacası, bilinçli farkındalık düzeyleri ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

4.3.2. Anne babaya bağlanma ölçeğine yönelik bulgular. Çalışmanın bu kısmında anneye-babaya bağlanma ölçeği ifadelerinden elden edilen toplam puanlarının katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim, meslek, gelir, medeni durum, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, anne eğitim, baba eğitim, kardeş sayısı, anne hayatta olma,

baba hayatta olma, ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Katılımcıların anneye-babaya bağlanma puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 33'te verilmiştir.

Tablo 33.

Katılımcıların Anneye-Babaya Bağlanma Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	<i>p</i>
Anne	İlgi	Kadın	343	1,59	0,414	1,253	0,343
		Erkek	258	1,63	0,443		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Kadın	343	1,22	0,356	1,414	0,069
		Erkek	258	1,38	0,401		
Baba	İlgi	Kadın	343	1,54	0,440	1,013	,198
		Erkek	258	1,53	0,482		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Kadın	343	1,19	0,349	3,745	,047
		Erkek	258	1,33	0,414		

Tablo 33'te görüldüğü gibi katılımcıların ölçeğin anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma ile baba ilgi alt boyutlarından aldıkları puanlar cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Bunun yanında baba kontrol/aşırı koruma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Kısacası katılımcıların anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma ile baba ilgi puanlarında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; baba kontrol/aşırı koruma puanlarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilmiştir. Kadınların baba kontrol/aşırı koruma puanlarının erkeklerden daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların anne-babaya bağlanma puanlarının yaşa göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 34'te verilmiştir.

Tablo 34.

Katılımcıların Anne-Babaya Bağlanma Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Yaş (Yıl)	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Anne	İlgi	13-25	151	1,62	0,466	
		26-35	246	1,63	0,421	
		36-45	140	1,56	0,414	,894
		46 ve üzeri	64	1,57	0,381	,40
	Kontrol/Aşırı Koruma	13-25	151	1,37	0,401	
		26-35	246	1,32	0,377	
		36-45	140	1,22	0,366	,255
		46 ve üzeri	64	1,15	0,347	,00
Baba	İlgi	13-25	151	1,59	0,432	
		26-35	246	1,49	0,494	
		36-45	140	1,57	0,428	,894
		46 ve üzeri	64	1,47	0,420	,106
	Kontrol/Aşırı Koruma	13-25	151	1,32	0,340	
		26-35	246	1,26	0,416	
		36-45	140	1,22	0,409	,255
		46 ve üzeri	64	1,16	0,314	,038

Tablo 34'te görüldüğü gibi katılımcıların anne ilgi ve baba ilgi puanları bireylerin yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Bununla birlikte anne kontrol/aşırı koruma ile kontrol/aşırı koruma puanları ise yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Kısacası bireylerin anne kontrol/aşırı koruma ile baba kontrol/aşırı koruma puanları yaşlarına göre farklılık göstermekte iken anne ilgi ve baba ilgi puanlarında yaşa göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların anneye-babaya bağlanma puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 35'te verilmiştir.

Tablo 35.

Katılımcıların Anneye-Babaya Bağlanma Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Eğitim	n	$\bar{X}$	SS	F	p	
Anne	İlgi	İlköğretim	58	1,62	0,496	2,895	,238
		Lise	124	1,61	0,500		
		Önlisans	97	1,69	0,417		
		Üniversite	256	1,57	0,379		
		Y. lisans veya Doktora	66	1,59	0,401		
	Kontrol/Aşırı Koruma	İlköğretim	58	1,33	0,444	10,453	,001
		Lise	124	1,39	0,464		
		Önlisans	97	1,32	0,334		
		Üniversite	256	1,24	0,336		
		Y. lisans veya Doktora	66	1,19	0,357		
Baba	İlgi	İlköğretim	58	1,51	0,518	1,580	,756
		Lise	124	1,56	0,494		
		Önlisans	97	1,56	0,455		
		Üniversite	256	1,51	0,431		
		Y. lisans veya Doktora	66	1,53	0,442		
	Kontrol/Aşırı Koruma	İlköğretim	58	1,36	0,458	13,898	,000
		Lise	124	1,35	0,442		
		Önlisans	97	1,32	0,356		
		Üniversite	256	1,18	0,347		
		Y. lisans veya Doktora	66	1,19	0,353		

Tablo 35'te görüldüğü gibi anne ilgi ve baba ilgi puanları, katılımcıların eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Ancak katılımcıların hem anne hem de baba kontrol/aşırı koruma puanları, eğitimin düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Kısacası bireylerin anne kontrol/aşırı koruma ile baba kontrol/aşırı koruma puan ortalamaları eğitim düzeylerine arasında anlamlı düzeyde bir farklılık oluştururken anne ilgi ve baba ilgi puanlarında eğitim düzeylerine göre anlamlı bir değişim görülmemiştir.

Katılımcıların anne babaya bağlanma puanlarının yaptıkları mesleklere göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 36'da verilmiştir.

Tablo 36.

Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Yaptıkları Mesleklere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Meslek	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Anne	Asker/Mühendis	31	1,61	0,420	1,214	,838
	Emekli/Ev Hanımı	80	1,60	0,516		
	Özel Sektör Çalışanı	140	1,65	0,414		
	Memur	68	1,57	0,426		
	Öğretmen	128	1,58	0,368		
	Sağlık Alanı	113	1,60	0,415		
	Çalışmıyor	41	1,57	0,505		
	Asker/Mühendis	31	1,41	0,361	7,250	,000
	Emekli/Ev Hanımı	80	1,21	0,390		
	Özel Sektör Çalışanı	140	1,42	0,414		
	Memur	68	1,23	0,432		
	Öğretmen	128	1,20	0,305		
	Sağlık Alanı	113	1,29	0,322		
	Çalışmıyor	41	1,27	0,438		
Baba	Asker/Mühendis	31	1,54	0,435	1,468	,967
	Emekli/Ev Hanımı	80	1,53	0,499		
	Özel Sektör Çalışanı	140	1,54	0,463		
	Memur	68	1,52	0,494		
	Öğretmen	128	1,50	0,417		
	Sağlık Alanı	113	1,56	0,429		
	Çalışmıyor	41	1,50	0,527		
	Asker/Mühendis	31	1,35	0,382	7,869	,000
	Emekli/Ev Hanımı	80	1,24	0,391		
	Özel Sektör Çalışanı	140	1,38	0,418		
	Memur	68	1,29	0,489		
	Öğretmen	128	1,15	0,277		
	Sağlık Alanı	113	1,21	0,367		
	Çalışmıyor	41	1,18	0,329		

Tablo 36’da görüldüğü gibi katılımcıların anne kontrol/aşırı koruma ile baba kontrol/aşırı koruma puanları, yaptıkları mesleklere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Ancak bireylerin anne ilgi ve baba ilgi puanları, yaptıkları mesleklere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$). Kısacası, bireylerin anne kontrol/aşırı korumayla baba kontrol/aşırı koruma puanlarında yapılan meslek türüne göre anlamlı bir farklılık oluşurken anne-ilgi ve baba-ilgi puan ortalamaları meslek türüne göre anlamlı düzeyde bir farklılık yaratmamaktadır.

Katılımcıların anne babaya bağlanma puanlarının gelir düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 37’de verilmiştir.

Tablo 37.

Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Gelir Düzeyi (TL)	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Anne	0-1500	94	1,64	0,424	1,768	,592
	İlgi	144	1,57	0,492		
	3000 - 5000	213	1,62	0,403		
	5000'den yüksek	150	1,60	0,396		
	0-1500	94	1,28	0,421	7,422	,065
	Kontrol/Aşırı	144	1,36	0,396		
	Koruma	213	1,26	0,360		
	5000'den yüksek	150	1,27	0,372		
Baba	0-1500	94	1,56	0,502	2,907	,643
	İlgi	144	1,49	0,458		
	3000 - 5000	213	1,54	0,438		
	5000'den yüksek	150	1,53	0,458		
	0-1500	94	1,22	0,350	6,241	,016
	Kontrol/Aşırı	144	1,35	0,422		
	Koruma	213	1,22	0,397		
	5000'den yüksek	150	1,24	0,354		

*Verilerin toplandığı dönemdeki asgari ücret yaklaşık 4250 TL'dir.

Tablo 37'de görüldüğü gibi anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma puanları ile baba ilgi puanları katılımcıların gelirlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Diğer taraftan, bireylerin baba kontrol/aşırı koruma puanları gelirlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Kısacası bireylerin anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma puanları ile baba ilgi puanları gelirlerine göre anlamlı düzeyde farklılık oluştururken baba kontrol/aşırı koruma puan ortalamalarında gelirlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların anne babaya bağlanma puanlarının medeni durumlarına göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 38'de verilmiştir.

Tablo 38.

Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Değişken	Medeni durum	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Anne	İlgi	Bekar/Boşanmış	231	1,58	0,447	,211	,834
		Evli	370	1,62	0,415		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Bekar/Boşanmış	231	1,36	0,373	1,981	,559
		Evli	370	1,25	0,384		
Baba	İlgi	Bekar/Boşanmış	231	1,51	0,423	1,518	,05
		Evli	370	1,54	0,478		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Bekar/Boşanmış	231	1,32	0,332	-3,693	,026
		Evli	370	1,22	0,415		

Tablo 38’de görüldüğü gibi katılımcıların baba-kontrol/aşırı koruma puanları medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Ayrıca bireylerin anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma ile baba ilgi puanları medeni durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > 0.05$). Kısacası, baba-kontrol/aşırı koruma puan ortalamaları bireylerin medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluştururken, anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma ile baba ilgi puanlarında medeni duruma göre anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların anne babaya bağlanma puanlarının evlilik süresine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 39’da verilmiştir.

Tablo 39.

Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Evlilik Süresi	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Anne	İlgi	0-24 Ay	68	1,66	0,473	
		25-60 Ay	71	1,60	0,430	1,257 ,643
		61 Ay Üzeri	227	1,61	0,390	
	Kontrol/Aşırı Koruma	0-24 Ay	68	1,34	0,410	
		25-60 Ay	71	1,27	0,391	1,549 ,039
		61 Ay Üzeri	227	1,21	0,370	
Baba	İlgi	0-24 Ay	68	1,56	0,596	
		25-60 Ay	71	1,55	0,464	,006 ,911
		61 Ay Üzeri	227	1,53	0,446	
	Kontrol/Aşırı Koruma	0-24 Ay	68	1,34	0,487	
		25-60 Ay	71	1,25	0,358	4,982 ,009
		61 Ay Üzeri	227	1,17	0,401	

Tablo 39’da görüldüğü gibi katılımcıların anne-kontrol/aşırı koruma puanları ve baba-kontrol/aşırı koruma puanları, evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Ayrıca katılımcıların anne ilgi ve baba ilgi puanlarının, evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Kısacası bireylerin anne kontrol/aşırı koruma ve baba-kontrol/aşırı koruma grup ortalama puanları evlilik süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluştururken anne, ilgi ve baba ilgi puan ortalamaları evlilik süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların anne babaya ölçeceği puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 40’te verilmiştir.

Tablo 40.

Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Çocuk Sahibi olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Değişken	Çocuk Sahibi Olma Durumu	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	<i>p</i>
Anne	İlgi	Evet	339	1,60	0,424	,704	,538
		Hayır	262	1,60	0,433		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Evet	339	1,24	0,393	-1,358	,195
		Hayır	262	1,35	0,362		
Baba	İlgi	Evet	339	1,54	0,480	-,821	,034
		Hayır	262	1,52	0,427		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Evet	339	1,22	0,413	2,850	,05
		Hayır	262	1,31	0,349		

Tablo 40'ta görüldüğü gibi katılımcıların baba ilgi ve kontrol/aşırı koruma puanları, çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Ancak bireylerin anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma puanları çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > 0.05$). Yani bireylerin baba ilgi ve kontrol/aşırı koruma grup ortalama puanları çocuk sahibi olma durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluştururken anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma ortalamaları ise çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılığa neden olmamıştır.

Katılımcıların anne babaya bağlanma puanlarının anne eğitim düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 41'de sunulmuştur.

Tablo 41.

Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Anne Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Anne	Okur-yazar Olmayan	67	1,45	0,458	4,640	,002
	İlkokul	353	1,60	0,432		
	Ortaokul	67	1,72	0,443		
	Lise	70	1,62	0,414		
	Üniversite/Y.Lisans/ Doktora	44	1,70	0,221		
	Okur-yazar Olmayan	67	1,28	0,396	2,492	,002
	İlkokul	353	1,27	0,389		
	Ortaokul	67	1,46	0,429		
	Lise	70	1,30	0,264		
	Üniversite/Y. Lisans/Doktora	44	1,20	0,348		
Baba	Okur-yazar Olmayan	67	1,47	0,495	1,801	,501
	İlkokul	353	1,52	0,475		
	Ortaokul	67	1,59	0,483		
	Lise	70	1,52	0,395		
	Üniversite/Y. Lisans/Doktora	44	1,59	0,265		
	Okur-yazar Olmayan	67	1,23	0,405	2,141	,047
	İlkokul	353	1,25	0,382		
	Ortaokul	67	1,39	0,446		
	Lise	70	1,25	0,342		
	Üniversite/Y. Lisans/Doktora	44	1,18	0,360		

Tablo 41’de görüldüğü gibi katılımcıların anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma puanları ile baba kontrol/aşırı koruma puanları anne eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Ancak bireylerin baba ilgi puanları anne eğitim seviyesi ile anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > 0.05$). Yani bireylerin anne-ilgi ve kontrol/aşırı koruma puanları ile baba kontrol/aşırı koruma puanları anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık oluştururken baba-ilgi puan ortalamaları ise anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların anne babaya bağlanma puanlarının baba eğitim düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 42’de sunulmuştur.

Tablo 42.

Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Baba Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS	<i>F</i>	<i>p</i>	
Anne	İlgi	Okur-Yazar Olmayan	18	1,62	0,358	,566	,469
		İlkokul	300	1,57	0,444		
		Ortaokul	104	1,65	0,461		
		Lise	103	1,62	0,401		
		Üniversite/Y. Lisans/Doktora	76	1,64	0,352		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Okur-Yazar Olmayan	18	1,45	0,480	1,265	,001
		İlkokul	300	1,26	0,384		
		Ortaokul	104	1,42	0,407		
		Lise	103	1,25	0,316		
		Üniversite/Y. Lisans/Doktora	76	1,25	0,367		
Baba	İlgi	Okur-Yazar Olmayan	18	1,46	0,312	,886	,440
		İlkokul	300	1,51	0,497		
		Ortaokul	104	1,60	0,513		
		Lise	103	1,51	0,373		
		Üniversite/Y. Lisans/Doktora	76	1,56	0,328		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Okur-Yazar Olmayan	18	1,19	0,408	4,672	,032
		İlkokul	300	1,26	0,387		
		Ortaokul	104	1,36	0,435		
		Lise	103	1,21	0,348		
		Üniversite/Y. Lisans/Doktora	76	1,20	0,356		

Tablo 42’de görüldüğü gibi katılımcıların anne kontrol/aşırı koruma puanları ile baba kontrol/aşırı koruma puanları babanın eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Ancak katılımcıların anne ilgi ve baba ilgi puanları, baba eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > 0.05$). Yani bireylerin anne-kontrol/aşırı koruma puanları ve baba-kontrol/aşırı koruma puanları baba eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluştururken anne-ilgi ve baba ilgi puan ise baba eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların anne babaya bağlanma puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 43’te verilmiştir.

Tablo 43.

Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Değişken	Kardeş Sayısı	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Anne	İlgi	0-2 Kardeş	243	1,65	0,419	,914	,045
		3-5 Kardeş	316	1,58	0,428		
		6 Kardeş ve Üzeri	42	1,49	0,449		
	Kontrol/Aşırı Koruma	0-2 Kardeş	243	1,35	0,387	4,625	,008
		3-5 Kardeş	316	1,25	0,371		
		6 Kardeş ve Üzeri	42	1,26	0,414		
Baba	İlgi	0-2 Kardeş	601	1,58	0,416	2,839	,098
		3-5 Kardeş	243	1,50	0,492		
		6 Kardeş ve Üzeri	316	1,46	0,399		
	Kontrol/Aşırı Koruma	0-2 Kardeş	42	1,31	0,353	,379	,014
		3-5 Kardeş	243	1,23	0,408		
		6 Kardeş ve Üzeri	316	1,17	0,402		

Tablo 43'te görüldüğü gibi katılımcıların anne-ilgi ve kontrol/aşırı koruma puanları ile baba-kontrol/aşırı koruma puanları, kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Buna rağmen katılımcıların baba ilgi puanları, kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır ($p > 0.05$). Kısacası bireylerin anne-ilgi ve kontrol/aşırı koruma puanları ve baba-kontrol/aşırı koruma ortalama puanları kardeş sayılarına göre arasında anlamlı düzeyde bir farklılık oluştururken baba ilgi grup ortalama puanları ise kardeş sayılarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır. Katılımcıların anne babaya bağlanma puanlarının anne hayatta olma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 44'te sunulmuştur.

Tablo 44.

Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Anne Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Değişken	Anne Hayatta Olma Durumu	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Anne	İlgi	Evet	563	1,61	0,426	-,697	,321
		Hayır	38	1,54	0,443		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Evet	563	1,29	0,380	-,816	,956
		Hayır	38	1,29	0,438		
Baba	İlgi	Evet	563	1,53	0,455	-2,047	,318
		Hayır	38	1,46	0,498		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Evet	563	1,27	0,385	1,225	,017
		Hayır	38	1,11	0,417		

Tablo 44’te görüldüğü gibi katılımcıların anne-ilgi, kontrol/aşırı koruma ve baba ilgi puanları, anne hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Ancak bireylerin baba-kontrol/aşırı puanları, annenin hayatta olma haline göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Kısacası, bireylerin baba-kontrol/aşırı koruma puanlarında anne hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluştururken anne ilgi ve kontrol/aşırı korumayla baba ilgi puanlarında anne hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşmamaktadır.

Katılımcıların anne babaya bağlanma puanlarının baba hayatta olma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 45’te sunulmuştur.

Tablo 45.

Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Baba Hayatta Olma Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Değişken	Baba Hayatta Olma Durumu	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Anne	İlgi	Evet	504	1,60	0,444	-,283	,935
		Hayır	97	1,61	0,332		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Evet	504	1,29	0,386	-,296	,578
		Hayır	97	1,27	0,369		
Baba	İlgi	Evet	504	1,52	0,466	-,059	,448
		Hayır	97	1,56	0,412		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Evet	504	1,27	0,385	-,795	,078
		Hayır	97	1,19	0,403		

Tablo 45’te görüldüğü gibi katılımcıların anne ilgi ve kontrol/aşırı korumayla baba ilgi ve kontrol/aşırı koruma puanları, babanın hayatta olma durumu ile anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Kısacası, bireylerin babalarının hayatta olma durumu, anne ilgi ve kontrol/aşırı korumayla baba ilgi ve kontrol/aşırı koruma puanlarında anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların anne babaya bağlanma puanlarının ebeveynlerinin birlikte yaşama durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 46’da verilmiştir.

Tablo 46.

Katılımcıların Anne Babaya Bağlanma Puanlarının Ebeveynlerinin Birlikte Yaşama Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Değişken	Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumu	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	<i>p</i>
Anne	İlgi	Evet	433	1,59	0,428	-,573	,837
		Hayır	168	1,65	0,423		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Evet	433	1,27	0,383	-1,654	,841
		Hayır	168	1,34	0,381		
Baba	İlgi	Evet	433	1,51	0,448	,919	,549
		Hayır	168	1,57	0,480		
	Kontrol/Aşırı Koruma	Evet	433	1,25	0,376	1,132	,041
		Hayır	168	1,28	0,420		

Tablo 46’da görüldüğü gibi katılımcıların anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma ile baba ilgi puanları, ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Buna rağmen katılımcıların baba kontrol/aşırı koruma puanları ebeveynlerin birlikte yaşama durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Kısacası, bireylerin anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma ile baba ilgi puanları ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamakta, ancak baba kontrol/aşırı koruma puanları ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmaktadır.

4.3.3. Psikolojik iyi oluş ölçeğine (PERMA ölçeği) yönelik bulgular.

Çalışmanın bu kısmında, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden elden edilen toplam puanlarında cinsiyet, yaş, eğitim, meslek, gelir, medeni durum, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, kardeş sayısı, anne ve baba eğitim seviyeleri, anne hayatta olma, baba hayatta olma, ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığı incelenmektedir.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının cinsiyetine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 47’de verilmiştir.

Tablo 47.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	343	157,07	30,74	-1,443	,150
	Erkek	258	160,62	28,62		
Olumlu Duygular	Kadın	343	20,90	5,61	-,672	,502
	Erkek	258	21,20	5,43		
Bağlanma	Kadın	343	22,04	5,14	-1,139	,255
	Erkek	258	22,52	5,05		
İlişkiler	Kadın	343	20,43	5,66	-1,168	,243
	Erkek	258	20,95	5,06		
Anlam	Kadın	343	21,18	5,31	-1,892	,059
	Erkek	258	22,00	5,19		
Başarı	Kadın	343	21,03	5,22	-1,746	,081
	Erkek	258	21,78	5,21		
Olumsuz Duygular	Kadın	343	16,57	5,68	-,539	,590
	Erkek	258	16,83	6,08		
Sağlık	Kadın	343	22,15	5,83	-,952	,341
	Erkek	258	22,60	5,70		

Tablo 47’de görüldüğü gibi katılımcıların psikolojik iyi oluş ile olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı, olumsuz duygular ve sağlık puanları, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p>0.05$). Kısacası bireylerin cinsiyeti, psikolojik iyi oluş ve olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı, olumsuz duygular ve sağlık puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının yaşa göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 48’de sunulmuştur.

Tablo 48.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Yaş (Yıl)	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik İyi Oluş	13-25	151	149,57	33,91	6,395	,000
	25-35	246	161,89	28,93		
	36-45	140	160,59	26,48		
	46 ve Daha Yüksek	64	162,83	26,41		
Olumlu Duygular	13-25	151	19,45	6,35	5,661	,001
	25-35	246	21,59	5,30		
	36-45	140	21,64	4,86		
	46 ve Daha Yüksek	64	21,27	5,11		
Bağlanma	13-25	151	21,36	5,75	2,125	,096
	25-35	246	22,59	4,98		
	36-45	140	22,36	4,77		
	46 ve Daha Yüksek	64	22,77	4,45		
İlişkiler	13-25	151	19,35	5,83	4,392	,005
	25-35	246	21,13	5,53		
	36-45	140	20,75	4,67		
	46 ve Daha Yüksek	64	21,67	5,04		
Anlam	13-25	151	19,58	5,69	11,178	,000
	25-35	246	21,80	5,12		
	36-45	140	22,35	5,10		
	46 ve Daha Yüksek	64	23,30	3,74		
Başarı	13-25	151	19,86	5,68	6,314	,000
	25-35	246	21,54	5,20		
	36-45	140	22,17	4,79		
	46 ve Daha Yüksek	64	22,36	4,37		
Olumsuz Duygular	13-25	151	15,85	5,88	1,596	,189
	25-35	246	17,15	5,59		
	36-45	140	16,80	6,16		
	46 ve Daha Yüksek	64	16,53	5,98		
Sağlık	13-25	151	21,86	6,06	2,790	,040
	25-35	246	23,15	5,54		
	36-45	140	21,81	5,87		
	46 ve Daha Yüksek	64	21,56	5,44		

Tablo 48’de görüldüğü gibi katılımcıların psikolojik iyi oluş ve alt faktörlerinden olumlu duygular, ilişkiler, anlam, başarı ve sağlık puanları, yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Ayrıca katılımcıların bağlanma ve olumsuz duygular puanları, yaşları ile anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p > 0.05$). Kısacası, psikolojik iyi oluş düzeyleri katılımcıların yaşlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmaktadır.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 49’da verilmiştir.

Tablo 49.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Eğitim	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik İyi Oluş	İlköğretim	58	152,64	32,34	4,056	,003
	Lise	124	152,59	27,70		
	Önlisans	97	155,75	33,41		
	Üniversite	256	163,77	28,95		
	Y. Lisans / Doktora	66	159,18	26,72		
Olumlu Duygular	İlköğretim	58	20,40	6,49	3,000	,018
	Lise	124	20,03	5,53		
	Önlisans	97	20,52	6,28		
	Üniversite	256	21,89	5,10		
	Y. Lisans / Doktora	66	20,86	4,67		
Bağlanma	İlköğretim	58	21,57	6,43	1,738	,140
	Lise	124	21,78	5,36		
	Önlisans	97	21,89	5,37		
	Üniversite	256	22,88	4,72		
	Y. Lisans / Doktora	66	21,80	4,08		
İlişkiler	İlköğretim	58	20,07	5,64	,588	,672
	Lise	124	20,30	5,38		
	Önlisans	97	20,46	5,39		
	Üniversite	256	20,99	5,49		
	Y. Lisans / Doktora	66	20,80	5,06		
Anlam	İlköğretim	58	20,81	5,75	4,487	,001
	Lise	124	20,24	5,25		
	Önlisans	97	20,93	5,39		
	Üniversite	256	22,29	5,20		
	Y. Lisans / Doktora	66	22,55	4,29		
Başarı	İlköğretim	58	19,64	6,39	5,000	,001
	Lise	124	20,38	5,58		
	Önlisans	97	20,95	5,32		
	Üniversite	256	22,28	4,70		
	Y. Lisans / Doktora	66	21,67	4,51		
Olumsuz Duygular	İlköğretim	58	16,55	6,55	,889	,470
	Lise	124	16,12	5,37		
	Önlisans	97	16,29	5,76		
	Üniversite	256	17,18	5,81		
	Y. Lisans / Doktora	66	16,45	6,39		
Sağlık	İlköğretim	58	21,50	6,28	2,982	,019
	Lise	124	21,17	5,32		
	Önlisans	97	22,30	6,38		
	Üniversite	256	23,18	5,64		
	Y. Lisans / Doktora	66	22,15	5,31		

Tablo 49’da görüldüğü gibi katılımcıların psikolojik iyi oluş ve alt faktörlerinden olumlu duygular, anlam, başarı ve sağlık puanları, eğitim düzeylerine göre anlamlı

düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Ayrıca katılımcıların ilişkiler, bağlanma ve olumsuz duygular boyutlarına verdikleri yanıtlarda eğitim düzeyleriyle anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Yani psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, anlam, başarı ve sağlık düzeyleri katılımcıların eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluştururken ilişkiler, bağlanma ve olumsuz duygular düzeyleri anlamlı düzeyde bir farklılığa oluşturmamaktadır.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının yaptıkları mesleklere göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 50’de verilmiştir.

Tablo 50.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaptıkları Mesleklere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Meslek	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Asker/Mühendis	31	161,65	28,81	4,072	,011
	Emekli/Ev Hanımı	80	156,71	26,88		
	Özel Sektör Çalışanı	140	154,57	30,83		
	Memur	68	159,00	28,47		
	Öğretmen	128	168,43	26,65		
	Sağlık Alanı	113	156,91	31,63		
	Çalışmıyorum	41	146,90	33,05		
Olumlu Duygular	Asker/Mühendis	31	21,52	5,64	3,302	,003
	Emekli/Ev Hanımı	80	20,90	5,27		
	Özel Sektör Çalışanı	140	20,54	5,62		
	Memur	68	21,56	5,42		
	Öğretmen	128	22,34	5,00		
	Sağlık Alanı	113	20,75	5,42		
	Çalışmıyorum	41	18,32	6,71		
Bağlanma	Asker/Mühendis	31	23,10	4,78	2,747	,012
	Emekli/Ev Hanımı	80	22,71	4,73		
	Özel Sektör Çalışanı	140	21,84	5,52		
	Memur	68	21,91	5,74		
	Öğretmen	128	23,52	4,14		
	Sağlık Alanı	113	21,35	4,93		
	Çalışmıyorum	41	21,12	5,91		
İlişkiler	Asker/Mühendis	31	21,71	5,16	2,858	,009
	Emekli/Ev Hanımı	80	20,46	4,95		
	Özel Sektör Çalışanı	140	19,81	5,88		
	Memur	68	21,13	4,94		
	Öğretmen	128	21,89	5,12		
	Sağlık Alanı	113	20,52	5,51		
	Çalışmıyorum	41	18,78	5,43		

Tablo 50. (devam)

Anlam	Asker/Mühendis	31	22,32	4,39	5,320	,000
	Emekli/Ev Hanımı	80	20,66	5,13		
	Özel Sektör Çalışanı	140	20,74	5,43		
	Memur	68	21,46	5,87		
	Çalışmıyorum	41	19,49	5,20		
	Öğretmen	128	23,52	4,44		
	Sağlık Alanı	113	21,45	5,30		
Başarı	Asker/Mühendis	31	22,90	4,06	6,956	,000
	Emekli/Ev Hanımı	80	20,14	5,72		
	Özel Sektör Çalışanı	140	20,78	5,47		
	Memur	68	21,72	4,98		
	Çalışmıyorum	41	18,76	5,90		
	Öğretmen	128	23,38	3,70		
	Sağlık Alanı	113	20,91	5,39		
Olumsuz Duygular	Asker/Mühendis	31	15,74	6,28	,637	,701
	Emekli/Ev Hanımı	80	16,66	5,91		
	Özel Sektör Çalışanı	140	16,72	5,75		
	Memur	68	16,22	6,37		
	Çalışmıyorum	41	15,73	5,80		
	Öğretmen	128	16,82	5,82		
	Sağlık Alanı	113	17,35	5,60		
Sağlık	Asker/Mühendis	31	22,29	5,96	1,928	,074
	Emekli/Ev Hanımı	80	22,18	5,50		
	Özel Sektör Çalışanı	140	21,67	5,69		
	Memur	68	22,78	5,80		
	Çalışmıyorum	41	22,93	5,80		
	Öğretmen	128	23,59	5,18		
	Sağlık Alanı	113	21,44	6,44		

Tablo 50’de görüldüğü gibi katılımcıların psikolojik iyi oluş ve olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler anlam ve başarı puanları, yaptıkları mesleklere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Ancak bireylerin olumsuz duygular ve sağlık puanları yaptıkları mesleklere göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Kısacası psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler anlam ve başarı düzeyleri katılımcıların mesleklerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluştururken; olumsuz duygular ve sağlık düzeyleri anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının gelir düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 51’de verilmiştir.

Tablo 51.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Gelir Düzeyi (TL)	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik İyi Oluş	0 - 1500	94	150,95	33,58	10,999	,000
	1501 - 3000	144	149,82	30,10		
	3001 - 5000	213	165,18	27,44		
	5000'den yüksek	150	162,44	27,59		
Olumlu Duygular	0 - 1500	94	19,84	6,53	9,703	,000
	1501 - 3000	144	19,42	5,62		
	3001 - 5000	213	22,18	5,06		
	5000'den yüksek	150	21,67	4,91		
Bağlanma	0 - 1500	94	21,68	6,01	3,366	,018
	1501 - 3000	144	21,37	5,33		
	3001 - 5000	213	22,98	4,77		
	5000'den yüksek	150	22,40	4,58		
İlişkiler	0 - 1500	94	19,61	5,87	4,666	,003
	1501 - 3000	144	19,73	5,73		
	3001 - 5000	213	21,53	5,11		
	5000'den yüksek	150	20,95	5,02		
Anlam	0 - 1500	94	19,65	6,20	14,935	,000
	1501 - 3000	144	19,93	5,11		
	3001 - 5000	213	22,69	4,85		
	5000'den yüksek	150	22,60	4,62		
Başarı	0 - 1500	94	19,59	6,17	11,347	,000
	1501 - 3000	144	20,06	5,29		
	3001 - 5000	213	22,42	4,52		
	5000'den yüksek	150	22,18	4,92		
Olumsuz Duygular	0 - 1500	94	15,97	5,53	1,422	,235
	1501 - 3000	144	16,28	5,76		
	3001 - 5000	213	17,27	6,04		
	5000'den yüksek	150	16,66	5,83		
Sağlık	0 - 1500	94	22,71	5,55	5,286	,001
	1501 - 3000	144	20,71	6,18		
	3001 - 5000	213	22,79	5,67		
	5000'den yüksek	150	23,06	5,38		

*Verilerin toplandığı dönemdeki asgari ücret yaklaşık 4250 TL'dir.

Tablo 51'de görüldüğü gibi katılımcıların psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarından başarı ve sağlık, olumlu duygular, ilişkiler, bağlanma ve anlam düzeyleri, gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Ancak bireylerin olumsuz duygular düzeyleri, gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > 0.05$). Kısacası, psikolojik iyi oluş, başarı ve sağlık, olumlu duygular, ilişkiler ve bağlanma düzeyleri katılımcıların gelir durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmaktadır.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının medeni durumlarına göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 52’de sunulmuştur.

Tablo 52.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Bekar/Boşanmış	231	150,13	32,30	-5,397	,000
	Evli	370	163,87	26,98		
Olumlu Duygular	Bekar/Boşanmış	231	19,65	6,08	-4,711	,000
	Evli	370	21,89	4,97		
Bağlanma	Bekar/Boşanmış	231	21,07	5,59	-4,351	,000
	Evli	370	22,98	4,63		
İlişkiler	Bekar/Boşanmış	231	19,38	5,77	-4,480	,000
	Evli	370	21,45	5,02		
Anlam	Bekar/Boşanmış	231	19,86	5,69	-6,087	,000
	Evli	370	22,58	4,70		
Başarı	Bekar/Boşanmış	231	19,76	5,59	-5,853	,000
	Evli	370	22,35	4,72		
Olumsuz Duygular	Bekar/Boşanmış	231	16,57	5,95	-,364	,716
	Evli	370	16,75	5,80		
Sağlık	Bekar/Boşanmış	231	21,64	6,09	-2,324	,021
	Evli	370	22,79	5,53		

Tablo 52’de görüldüğü gibi katılımcıların psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarından olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler anlam, başarı ve sağlık düzeyleri, medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Ancak bireylerin olumsuz duygular puanları, medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > 0.05$). Diğer bir deyişle, psikolojik iyi oluş, başarı ve sağlık, olumlu duygular, ilişkiler, bağlanma ve anlam düzeyleri katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmaktadır.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının evlilik süresine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 53’te verilmiştir.

Tablo 53.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Evli Olunan Ay	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik İyi Oluş	0-24 Ay	68	164,44	33,93	2,461	,087
	25-60 Ay	71	157,79	29,27		
	61 Ay Üzeri	227	165,85	23,34		
Olumlu Duygular	0-24 Ay	68	21,75	6,33	,969	,381
	25-60 Ay	71	21,24	4,91		
	61 Ay Üzeri	227	22,16	4,54		
Bağlanma	0-24 Ay	68	23,15	5,63	3,957	,020
	25-60 Ay	71	21,62	5,14		
	61 Ay Üzeri	227	23,37	4,06		
İlişkiler	0-24 Ay	68	22,31	6,13	1,222	,296
	25-60 Ay	71	21,51	5,32		
	61 Ay Üzeri	227	21,23	4,50		
Anlam	0-24 Ay	68	22,62	5,99	2,573	,078
	25-60 Ay	71	21,49	4,76		
	61 Ay Üzeri	227	22,93	4,17		
Başarı	0-24 Ay	68	22,12	6,17	2,223	,110
	25-60 Ay	71	21,46	4,54		
	61 Ay Üzeri	227	22,76	4,15		
Olumsuz Duygular	0-24 Ay	68	16,68	6,26	1,222	,296
	25-60 Ay	71	15,86	5,33		
	61 Ay Üzeri	227	17,08	5,74		
Sağlık	0-24 Ay	68	23,46	5,61	1,419	,243
	25-60 Ay	71	21,90	6,55		
	61 Ay Üzeri	227	22,85	5,15		

Tablo 53'te görüldüğü gibi katılımcıların bağlanma düzeyleri, evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Bireylerin psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarından olumlu duygular, olumsuz duygular, ilişkiler, başarı, sağlık ve anlam düzeyleri, evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$). Diğer bir deyişle evlilik süresi, katılımcıların bağlanma alt boyut puanlarında anlamlı düzeyde bir farklılık oluştururken; olumlu duygular, olumsuz duygular, ilişkiler, başarı, sağlık ve anlam düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 54'te verilmiştir.

Tablo 54.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Çocuk Sahibi Olma Durumu	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Evet	339	163,26	26,45	4,305	,000
	Hayır	262	152,55	32,88		
Olumlu Duygular	Evet	339	21,73	5,02	3,524	,000
	Hayır	262	20,11	6,01		
Bağlanma	Evet	339	22,89	4,61	3,488	,001
	Hayır	262	21,41	5,58		
İlişkiler	Evet	339	21,30	5,02	3,324	,001
	Hayır	262	19,81	5,79		
Anlam	Evet	339	22,52	4,72	5,221	,000
	Hayır	262	20,26	5,66		
Başarı	Evet	339	22,31	4,72	5,122	,000
	Hayır	262	20,11	5,57		
Olumsuz Duygular	Evet	339	16,69	5,77	,062	,950
	Hayır	262	16,66	5,97		
Sağlık	Evet	339	22,64	5,49	1,403	,161
	Hayır	262	21,97	6,10		

Tablo 54'te görüldüğü gibi katılımcıların psikolojik iyi oluş ve olumlu duygular, anlam, ilişkiler, bağlanma ve son olarak başarı alt boyut düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Ancak bireylerin, olumsuz duygular ve sağlık düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > 0.05$). Diğer bir ifadeyle, bireylerin çocuk sahibi olma durumu, psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, anlam, ilişkiler, bağlanma ve başarı düzeylerinde anlamlı düzeyde bir farklılık oluştururken, olumsuz duygular ve sağlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının anne eğitim düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 55'te verilmiştir.

Tablo 55.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Anne Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Okur-Yazar Olmayan	67	152,24	29,22	2,640	,033
	İlkokul	353	160,84	28,68		
	Ortaokul	67	152,90	28,00		
	Lise	70	154,89	38,62		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	44	164,82	24,44		
Olumlu Duygular	Okur-Yazar Olmayan	67	20,19	5,40	2,782	,026
	İlkokul	353	21,51	5,38		
	Ortaokul	67	19,48	5,49		
	Lise	70	20,43	6,77		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	44	21,73	4,17		
Bağlanma	İlkokul	353	22,79	4,89	3,123	,013
	Ortaokul	67	21,16	5,16		
	Lise	70	21,71	6,31		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	44	22,45	4,21		
	Okur-Yazar Olmayan	67	20,88	4,91		
İlişkiler	Okur-Yazar Olmayan	67	20,16	5,28	1,911	,107
	İlkokul	353	20,75	5,27		
	Ortaokul	67	20,25	5,32		
	Lise	70	19,84	6,58		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	44	22,48	4,59		
Anlam	Okur-Yazar Olmayan	67	20,70	5,57	2,331	,055
	İlkokul	353	22,02	5,03		
	Ortaokul	67	20,33	5,18		
	Lise	70	20,90	6,48		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	44	21,75	4,21		
Başarı	Okur-Yazar Olmayan	67	20,52	5,52	1,382	,239
	İlkokul	353	21,68	4,99		
	Ortaokul	67	20,36	5,13		
	Lise	70	21,37	6,44		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	44	21,48	4,39		
Olumsuz Duygular	Okur-Yazar Olmayan	67	16,37	5,19	,877	,477
	İlkokul	353	16,80	6,25		
	Ortaokul	67	16,31	5,48		
	Lise	70	15,94	5,51		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	44	17,86	4,34		
Sağlık	Okur-Yazar Olmayan	67	21,06	6,67	1,385	,238
	İlkokul	353	22,63	5,59		
	Ortaokul	67	21,84	5,34		
	Lise	70	22,16	6,51		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	44	23,09	4,98		

Tablo 55'te görüldüğü gibi katılımcıların psikolojik iyi oluş, olumlu duygular ve bağlanma düzeyleri anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Ancak katılımcıların, ilişkiler, anlam, başarı, olumsuz duygular ve sağlık

düzeyleri anne eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle, bireylerin anne eğitim düzeyi, olumlu duygular ve bağlanma düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluştururken, olumsuz duygular, ilişkiler, anlam, başarı ve sağlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının baba eğitim düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 56'da verilmiştir.

Tablo 56.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Baba Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Okur-Yazar Olmayan	18	151,61	29,97	1,151	,332
	İlkokul	300	158,04	30,08		
	Ortaokul	104	155,60	29,03		
	Lise	103	161,08	30,92		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	76	163,13	28,59		
Olumlu Duygular	Okur-Yazar Olmayan	18	20,83	4,99	,093	,985
	İlkokul	300	21,08	5,48		
	Ortaokul	104	20,88	6,03		
	Lise	103	20,87	5,71		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	76	21,29	4,99		
Bağlanma	Okur-Yazar Olmayan	18	20,17	5,57	,996	,409
	İlkokul	300	22,39	5,04		
	Ortaokul	104	21,89	5,19		
	Lise	103	22,35	5,45		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	76	22,53	4,62		
İlişkiler	İlkokul	300	20,51	5,30	1,576	,179
	Ortaokul	104	20,12	5,48		
	Lise	103	20,56	5,74		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	76	22,04	5,20		
	Okur-Yazar Olmayan	18	20,83	5,45		
Anlam	Okur-Yazar Olmayan	18	21,11	5,20	,787	,534
	İlkokul	300	21,23	5,54		
	Ortaokul	104	21,60	5,22		
	Lise	103	22,25	4,46		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	76	21,75	5,26		
Başarı	Okur-Yazar Olmayan	18	19,83	6,30	1,015	,399
	İlkokul	300	21,31	4,98		
	Ortaokul	104	20,94	5,95		
	Lise	103	21,57	5,08		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	76	22,13	4,98		

Tablo 56. (devam)

Olumsuz Duygular	Okur-Yazar Olmayan	18	15,83	3,37	1,737	,140
	İlkokul	300	16,82	5,91		
	Ortaokul	104	15,44	6,31		
	Lise	103	17,34	5,54		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	76	17,11	5,71		
Sağlık	Okur-Yazar Olmayan	18	20,28	5,83	1,713	,145
	İlkokul	300	22,05	5,95		
	Ortaokul	104	22,16	5,50		
	Lise	103	23,21	5,83		
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	76	23,09	5,18		

Tablo 56’da görüldüğü gibi katılımcıların psikolojik iyi oluş ve olumlu duygular, olumsuz duygular, ilişkiler, bağlanma, anlam, sağlık ve başarı alt boyut düzeyleri, baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle, bireylerin baba eğitim düzeyi, psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, olumsuz duygular, ilişkiler, bağlanma, anlam, sağlık ve başarı düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 57’de verilmiştir.

Tablo 57.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Kardeş Sayısı	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik İyi Oluş	0-2 Kardeş	243	158,90	30,06	,379	,684
	3-5 Kardeş	316	158,87	29,72		
	6 Kardeş ve Üzeri	42	154,71	30,40		
Olumlu Duygular	0-2 Kardeş	243	21,05	5,66	,360	,698
	3-5 Kardeş	316	21,10	5,45		
	6 Kardeş ve Üzeri	42	20,33	5,50		
Bağlanma	0-2 Kardeş	243	22,07	5,50	,404	,668
	3-5 Kardeş	316	22,42	4,78		
	6 Kardeş ve Üzeri	42	21,93	5,12		
İlişkiler	0-2 Kardeş	243	20,89	5,40	1,527	,218
	3-5 Kardeş	316	20,65	5,38		
	6 Kardeş ve Üzeri	42	19,31	5,66		
Anlam	0-2 Kardeş	243	21,49	5,29	,234	,791
	3-5 Kardeş	316	21,63	5,22		
	6 Kardeş ve Üzeri	42	21,05	5,58		

Tablo 57. (devam)

	Total	601	21,53	5,27		
Başarı	0-2 Kardeş	243	21,53	5,41	,618	,539
	3-5 Kardeş	316	21,32	5,09		
	6 Kardeş ve Üzeri	42	20,57	5,18		
Olumsuz Duygular	0-2 Kardeş	243	16,44	5,63	,347	,707
	3-5 Kardeş	316	16,82	5,96		
	6 Kardeş ve Üzeri	42	16,98	6,36		
Sağlık	0-2 Kardeş	243	22,63	5,71	,576	,562
	3-5 Kardeş	316	22,20	5,79		

Tablo 57’de görüldüğü gibi katılımcıların psikolojik iyi oluş ve olumlu duygular, olumsuz duygular, anlam, bağlanma, ilişkiler, sağlık ve başarı alt boyut puanları, kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, olumsuz duygular, anlam, bağlanma, ilişkiler, sağlık ve başarı düzeyleri katılımcıların kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının anne hayatta olma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 58’de verilmiştir.

Tablo 58.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Anne Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Anne Hayatta Olma Durumu	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Evet	563	158,96	29,87	1,159	,247
	Hayır	38	153,16	29,76		
Olumlu Duygular	Evet	563	21,11	5,50	1,487	,138
	Hayır	38	19,74	5,88		
Bağlanma	Evet	563	22,25	5,12	,045	,964
	Hayır	38	22,21	4,89		
İlişkiler	Evet	563	20,69	5,40	,736	,462
	Hayır	38	20,03	5,70		
Anlam	Evet	563	21,55	5,26	,357	,721
	Hayır	38	21,24	5,47		
Başarı	Evet	563	21,33	5,25	-,342	,733
	Hayır	38	21,63	4,87		
Olumsuz Duygular	Evet	563	16,77	5,82	1,512	,131
	Hayır	38	15,29	6,23		
Sağlık	Evet	563	22,48	5,72	2,219	,027
	Hayır	38	20,34	6,24		

Tablo 58’de görüldüğü gibi katılımcıların sağlık alt boyut düzeyleri, anne hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Ancak bireylerin psikolojik iyi oluş ile olumlu duygular, olumsuz duygular, anlam, bağlanma, başarı ve ilişkiler alt boyut düzeyleri, anne hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle, bireylerin annelerinin hayatta olup olmama durumu sağlık puanlarında anlamlı düzeyde bir farklılık oluştururken, psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, olumsuz duygular, anlam, bağlanma, başarı ve ilişkiler alt boyut düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının baba hayatta olma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 59’da verilmiştir.

Tablo 59.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Baba Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Baba Hayatta Olma Durumu	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Evet	504	158,43	30,52	-,292	,770
	Hayır	97	159,40	26,42		
Olumlu Duygular	Evet	504	21,03	5,58	,072	,943
	Hayır	97	20,99	5,28		
Bağlanma	Evet	504	22,27	5,26	,350	,727
	Hayır	97	22,10	4,22		
İlişkiler	Evet	504	20,62	5,50	-,322	,748
	Hayır	97	20,81	4,98		
Anlam	Evet	504	21,37	5,42	-1,737	,083
	Hayır	97	22,38	4,33		
Başarı	Evet	504	21,26	5,37	-1,117	,266
	Hayır	97	21,82	4,39		
Olumsuz Duygular	Evet	504	16,63	5,84	-,479	,632
	Hayır	97	16,94	5,91		
Sağlık	Evet	504	22,56	5,70	2,092	,037
	Hayır	97	21,23	6,02		

Tablo 59’da görüldüğü gibi, katılımcıların sağlık alt boyut düzeyleri, baba hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Ancak bireylerin psikolojik iyi oluş ile olumlu duygular, olumsuz duygular, anlam, bağlanma, ilişkiler ve başarı alt boyut düzeyleri, baba hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Kısacası, babanın hayatta olup olmaması sağlık puanlarında anlamlı düzeyde farklılık oluşturmakta, ancak psikolojik iyi oluş ile

olumlu duygular, olumsuz duygular, anlam, bağlanma, ilişkiler ve başarı alt boyut düzeylerinde anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının ebeveynlerinin birlikte yaşama durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 60'ta verilmiştir.

Tablo 60.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ebeveynlerinin Birlikte Yaşama Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Değişken	Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumu	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Evet	433	157,52	30,17	-1,406	,160
	Hayır	168	161,34	29,01		
Olumlu Duygular	Evet	433	20,90	5,37	-,929	,353
	Hayır	168	21,36	5,93		
Bağlanma	Evet	433	22,12	5,23	-,955	,340
	Hayır	168	22,57	4,76		
İlişkiler	Evet	433	20,48	5,42	-1,216	,224
	Hayır	168	21,08	5,38		
Anlam	Evet	433	21,20	5,25	-2,488	,013
	Hayır	168	22,39	5,23		
Başarı	Evet	433	20,99	5,27	-2,730	,007
	Hayır	168	22,28	4,98		
Olumsuz Duygular	Evet	433	16,78	5,70	,680	,497
	Hayır	168	16,42	6,24		
Sağlık	Evet	433	22,32	5,74	-,187	,852
	Hayır	168	22,42	5,88		

Tablo 60'ta görüldüğü gibi katılımcıların anlam ve başarı alt boyut düzeyleri, ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Ancak bireylerin psikolojik iyi oluş ile olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, olumsuz duygular ve sağlık alt boyut düzeyleri, ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > 0.05$). Kısacası ebeveynlerinin birlikte yaşama durumu, katılımcıların anlam ve başarı düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmakta, ancak psikolojik iyi oluş ile olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, olumsuz duygular ve sağlık alt boyut düzeylerinde anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamaktadır.

4.4. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın bu bölümünde Pearson Korelasyon Analizi ile bilinçli farkındalık, anneye bağlanma, babaya bağlanma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuçlar Tablo 61 ve 62’de verilmiştir. Pearson Korelasyon Katsayısı ile değişkenler arasındaki ilişki şu şekilde değerlendirilmektedir: Pearson Korelasyon Katsayısı 0.00 ise ilişki yoktur. 0-0.29 arasındaki bir korelasyon katsayısı düşük seviyede bir korelasyona; 0.30-0.69 arasındaki bir korelasyon katsayısı orta seviyede bir korelasyona; 0.70-0.99 arasındaki bir korelasyon katsayısı yüksek seviyede bir korelasyona işaret etmektedir. 1.00 olan korelasyon katsayısı ise mükemmel korelasyonu göstermektedir. Tüm bu analizlerde $p < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir (Köklü, Büyüköztürk ve Bökeoğlu, 2006).

Bilinçli farkındalık, anne ilgi, anne kontrol/aşırı koruma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki korelasyon incelenmiş ve sonuçlar Tablo 61’de sunulmuştur.

Tablo 61.

Bilinçli Farkındalık, Anne İlgi, Anne Kontrol/Aşırı Koruma ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

		1.	2.	3.	4.
1. Bilinçli Farkındalık	r_p	1	,049	-,183**	,481**
	p		,231	0	0
2. Anne İlgi	r_p		1	,435**	,156**
	p			0	0
3. Anne Kontrol/Aşırı Koruma	r_p			1	-0,078
	p				0,056
4. Psikolojik İyi Oluş	r_p				1
	p				

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Tablo 61’de görüldüğü gibi bilinçli farkındalık ile anne kontrol/aşırı koruma alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($r = -,183$; $p = ,000$). Anne ilgi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir korelasyon görülmüştür ($r = 0,156$; $p = ,000$). Anne ilgi ve anne kontrol/aşırı koruma alt boyutları arasında ise pozitif yönde orta seviyede bir

korelasyon olduğu belirlenmiştir ($r = ,435$; $p = ,000$). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında ise pozitif yönde orta düzeyde bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($r = ,481$; $p = ,000$).

Bilinçli farkındalık, baba ilgi, baba kontrol/aşırı koruma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki korelasyon incelenmiş ve sonuçlar Tablo 62’de sunulmuştur.

Tablo 62.

Bilinçli Farkındalık, Baba İlgi, Baba Kontrol/Aşırı Koruma ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

		1.	2.	3.	4.
1. Bilinçli Farkındalık	r_p	1	0,073	-0,026	,481**
	p		0,073	0,529	0
2. Baba İlgi	r_p		1	,388**	,166**
	p			0	0
3. Baba Kontrol/Aşırı Koruma	r_p			1	-0,006
	p				0,875
4. Psikolojik İyi Oluş	r_p				1
	p				

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Tablo 62’de görüldüğü gibi bilinçli farkındalık ile baba ilgi ve kontrol/aşırı koruma arasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir. Baba ilgi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde düşük seviyede bir korelasyon olduğu belirlenirken ($r = ,166$; $p = ,000$), baba ilgi ve baba kontrol/ aşırı koruma boyutları arasında ise pozitif yönde orta seviyede bir korelasyon olduğu ($r = ,388$; $p = ,000$) görülmüştür.

4.5. Regresyon Analizi

Bu bölümde yetişkinlerde bilinçli farkındalığın ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşu yordama düzeyini belirlemek için Basit Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordama düzeyine ilişkin elde edilen bulgular Tablo 63’te verilmiştir.

Tablo 63.

Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular

	Standart katsayılar		Standartlaştırılmamış katsayılar			F	R ²
	B	Std. hata	B	T	p		
Sabit	89,986	5,225		17,224	,000		
Bilinçli Farkındalık	1,103	,082	,481	13,415	,000	179,974	,231
Bağımlı değişken: Psikolojik İyi Oluş							

Tablo 63’de görüldüğü gibi bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordama düzeyine ilişkin oluşturulan modelin istatistiki olarak anlamlı olduğu ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş varyansının %23,1’ini açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=.231$; $F_{(1,599)}=179,974$, $p<0.01$). Elde edilen sonuçlara göre; bilinçli farkındalık ($\beta=0.481$, $t=13,415$, $p<0.01$) psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yani katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyine, bilinçli farkındalığın anlamlı düzeyde katkı sağladığı belirlenmiştir.

Anneye bağlanmanın psikolojik iyi oluşu yordama düzeyine ilişkin bulgular Tablo 64’te verilmiştir.

Tablo 64.

Anneye Bağlanmanın Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular

	Standart katsayılar		Standartlaştırılmamış katsayılar			F	R ²
	B	Std. hata	β	T	p		
Sabit	150,402	5,169		29,096	,000		
Anne İlgi	16,374	3,091	,234	5,298	,000	15,954	,051
Anne Kontrol/Aşırı Koruma	-14,022	3,446	-0,180	-4,07	,000		
Bağımlı değişken: Psikolojik İyi Oluş							

Tablo 64’te görüldüğü gibi bu modelin istatistiki olarak anlamlı olduğu ve anneye bağlanmanın psikolojik iyi oluştaki varyansının %5,1’ini açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=.051$; $F_{(1,599)}= 15,954$, $p<0.01$).

Bu bulgulara göre anneye ilgi ($\beta=0,234$, $t=5,298$, $p<0.01$) psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamakta iken anne-kontrol/aşırı koruma ($\beta=-0.180$, $t=-4,07$, $p<0.01$) psikolojik iyi oluşu negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır. Kısacası, anneyi ilgili olarak algılamak bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyine pozitif yönde anlamlı düzeyde katkı sağladığı belirlenmiştir. Ancak annenin kontrolcü/aşırı korumacı algılanması bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyine negatif yönde anlamlı düzeyde etmektedir.

Babaya bağlanmanın psikolojik iyi oluşu yordama düzeyine ilişkin bulgular Tablo 65'te verilmiştir.

Tablo 65.

Babaya Bağlanmanın Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular

	Standart katsayılar		Standartlaştırılmamış katsayılar			F	R ²
	B	Std. hata	β	T	p		
Sabit	145,916	4,907		29,734	0	7,025	,032
Baba İlgi	12,586	2,848	0,193	4,419	0		
Baba Kontrol/ Aşırı Koruma	-5,266	3,355	-0,069	-1,569	0,117		
Bağımlı değişken: Psikolojik İyi Oluş							

Tablo 65'te görüldüğü gibi, modelin istatistiki olarak anlamlı olduğu ve babaya bağlanmanın, psikolojik iyi oluştaki varyansın %3,2'sini açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=,032$; $F_{(1,599)}=7,025$, $p<0.01$). Elde edilen verilere göre baba ilgi ($\beta=12,586$, $t=4,419$, $p<0.01$) psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamakta, ancak baba kontrol/aşırı koruma puanları ($\beta=-5,266$, $t=-1,569$, $p>0.05$) psikolojik iyi oluşa anlamlı düzeyde etki etmemektedir. Kısacası babayı ilgili olarak algılamak katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyine pozitif ve anlamlı düzeyde etki ettiği belirlenmiştir.

Anneye bağlanmanın bilinçli farkındalığı yordama düzeyine ilişkin bulgular Tablo 66'da verilmiştir.

Tablo 66.

Anneye Bağlanmanın Bilinçli Farkındalığı Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular

	Standart katsayılar		Standartlaştırılmamış katsayılar			F	R ²
	B	Std. hata	β	T	p		
Sabit	65,488	2,249		29,12	,000	16,962	,054
Anne İlgi	4,82	1,345	,158	3,585	,000		
Anne Kontrol/ Aşırı Koruma	-8,534	1,499	-0,252	-5,693	,000		
Bağımlı değişken: Bilinçli Farkındalık							

Tablo 66’da görüldüğü gibi, modelin istatistiki olarak anlamlı olduğu ve anneye bağlanmanın, bilinçli farkındalıktaki varyansın %5,4’ünü açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=,054$; $F_{(1,599)}= 16,962$, $p<0.01$). Bulgulara göre anne ilgi boyutu ($\beta=4,82$, $t=3,585$, $p<0.01$) bilinçli farkındalığı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamakta ancak anne kontrol/aşırı koruma boyutu ($\beta=-8,534$, $t=-5,693$, $p<0.01$) bilinçli farkındalığı negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yani anneyi ilgili algılamak katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyine pozitif düzeyde anlamlı bir katkı yaparken; anneyi kontrolcü/aşırı korumacı algılamak negatif yönde anlamlı bir katkı yapmaktadır.

Babaya bağlanmanın bilinçli farkındalığı yordama düzeyine ilişkin bulgular Tablo 67’de verilmiştir.

Tablo 67.

Babaya Bağlanmanın Bilinçli Farkındalığı Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular

	Standart katsayılar		Standartlaştırılmamış katsayılar			F	R ²
	B	Std. hata	β	T	p		
Sabit	60,619	2,163		28,019	,000	2,653	,009
Baba İlgi	2,781	1,256	,098	2,215	,027		
Baba Kontrol/ Aşırı Koruma	-2,135	1,479	-0,064	-1,443	,149		
Bağımlı değişken: Bilinçli Farkındalık							

Tablo 67’de görüldüğü gibi babaya bağlanmanın bilinçli farkındalıktaki varyansın %0,9’ünü açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=,009$; $F_{(1,599)}=2,653$). Elde edilen bulgulara

göre babaya ilgi ($\beta=2,781$, $t=2,215$, $p<0.01$) bilinçli farkındalığı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ancak baba kontrol/aşırı koruma ise ($\beta=-2,135$, $t=-1,443$, $p>0.01$) bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde bir yordayıcısı değildir. Yani babayı ilgili algılamak katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyine pozitif yönde anlamlı bir katkı yapmaktayken, babayı kontrolcü/aşırı korumacı algılamak bilinçli farkındalık düzeyine bilinçli farkındalık düzeyine anlamlı bir etki yapmamaktadır. Tüm değişkenlerin yani bilinçli farkındalık, anneye bağlanma (alt boyutları ile) ve babaya bağlanma (alt boyutları ile) değişkenlerinin psikolojik iyi oluş bağımlı değişkeni ve alt boyutları için regresyon analizi sonuçları Tablo 68’de verilmiştir.

Tablo 68.

Bilinçli Farkındalık, Anneye Bağlanma ve Babaya Bağlanma Değişkenlerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	Std. hata	B	t	p	R ²
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ALT BOYUTLAR	Olumlu Duygular	Anne Bağlanma	Sabit	8,542	1,409	6,061	,000
			Anne İlgi	,927	,620	,072	,136
			Anne Kontrol/Aşırı Koruma	-,619	,746	-,043	,407
		Baba Bağlanma	Baba İlgi	1,186	,570	,098	,038
			Baba Kontrol/Aşırı Koruma	,107	,697	,008	,878
			Bilinçli Farkındalık	,158	,016	,372	,000
							,165
	Bağlanma	Anne Bağlanma	Sabit	8,542	1,409	6,061	,000
			Anne İlgi	,927	,620	,072	,136
			Anne Kontrol/Aşırı Koruma	-,619	,746	-,043	,407
		Baba Bağlanma	Baba İlgi	1,186	,570	,098	,038
			Baba Kontrol/Aşırı Koruma	,107	,697	,008	,878
			Bilinçli Farkındalık	,158	,016	,372	,000
							,165
	İlişkiler	Anne Bağlanma	Sabit	8,542	1,409	6,061	,000
			Anne İlgi	,927	,620	,072	,136
			Anne Kontrol/Aşırı Koruma	-,619	,746	-,043	,407
		Baba Bağlanma	Baba İlgi	1,186	,570	,098	,038
			Baba Kontrol/Aşırı Koruma	,107	,697	,008	,878
			Bilinçli Farkındalık	,158	,016	,372	,000
							,165

Tablo 68. (devam)

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ALT BOYUTLAR	Anlam	Anne Bağlanma	Sabit	8,799	1,321		6,659	,000	
			Anne İlgi	1,132	,582	,092	1,947	,052	
			Anne Kontrol/Aşırı Koruma	-,363	,699	-,026	-,519	,604	
		Baba Bağlanma	Baba İlgi	1,107	,535	,096	2,070	,039	,191
			Baba Kontrol/Aşırı Koruma	-,326	,654	-,024	-,499	,618	
			Bilinçli Farkındalık	,162	,015	,401	10,546	,000	
	Başarı	Anne Bağlanma	Sabit	10,006	1,338		7,480	,000	
			Anne İlgi	,961	,589	,079	1,632	,103	
			Anne Kontrol/Aşırı Koruma	,130	,708	,010	,183	,854	
		Baba Bağlanma	Baba İlgi	1,219	,541	,107	2,252	,025	,156
			Baba Kontrol/Aşırı Koruma	-1,005	,662	-,075	-1,519	,129	
			Bilinçli Farkındalık	,145	,016	,362	9,316	,000	
	Olumsuz Duygular	Anne Bağlanma	Sabit	10,744	1,569		6,847	,000	
			Anne İlgi	,645	,691	,047	,934	,351	
			Anne Kontrol/Aşırı Koruma	-2,110	,830	-,138	-2,541	,011	
		Baba Bağlanma	Baba İlgi	,256	,635	,020	,403	,687	,075
			Baba Kontrol/Aşırı Koruma	,437	,777	,029	,563	,574	
			Bilinçli Farkındalık	,107	,018	,239	5,878	,000	
	Sağlık	Anne Bağlanma	Sabit	13,148	1,559		8,433	,000	
			Anne İlgi	1,106	,686	,082	1,611	,108	
			Anne Kontrol/Aşırı Koruma	-,437	,825	-,029	-,529	,597	
		Baba Bağlanma	Baba İlgi	,243	,631	,019	,385	,701	,062
			Baba Kontrol/Aşırı Koruma	1,124	,772	,076	1,457	,146	
			Bilinçli Farkındalık	,100	,018	,225	5,484	,000	

Tablo 68’de görüldüğü gibi Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluşun tüm alt boyutlarının anlamlı ve pozitif ($p=0,000$) yordayıcısıdır. Anne bağlanma ile ilgili bulgular incelendiğinde, anne ilgi boyutunun psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($p>0,05$). Ancak anne kontrol/aşırı koruma boyutunun psikolojik iyi oluşun olumsuz duygular boyutunu negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($p<0,05$). Yani anneyi kontrolcü/aşırı korumacı olarak algılamak bireylerin olumsuz duygular boyutuna negatif yönde katkı yapmaktadır.

Ancak anne-kontrol/aşırı koruma boyutu psikolojik iyi oluşun olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı ve sağlık boyutlarını anlamlı düzeyde ($p>0,05$) yordamamaktadır.

Ayrıca, babaya bağlanma baba ilgi boyutunun, psikolojik iyi oluşun olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarının pozitif ve anlamlı ($p<0,05$) yordayıcısı olduğu görülmüştür. Yani babayı ilgili olarak algılamak bireylerin olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarına pozitif yönde anlamlı katkı yapmaktadır. Ancak baba ilgi boyutunun psikolojik iyi oluşun olumsuz duygular ve sağlık boyutlarının anlamlı yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Diğer taraftan baba kontrol/aşırı koruma boyutunun psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır ($p>0,05$).

Özetle, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarının (olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı, olumsuz duygular ve sağlık) pozitif yönde anlamlı yordayıcısıdır. Ayrıca anne kontrol/aşırı koruma boyutu psikolojik iyi oluşun olumsuz duygular boyutunun negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır. Diğer taraftan, baba ilgi boyutu psikolojik iyi oluşun olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarının pozitif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

Yine tablodan görüldüğü üzere bilinçli farkındalık, anne ilgi, anne kontrol/aşırı koruma, baba ilgi, baba kontrol/aşırı koruma boyutları olumlu duygular, anlam ve ilişkiler alt boyutlarındaki değişimin %16,5'ini açıklamaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalık, anne ilgi, anne kontrol/aşırı koruma, baba ilgi, baba kontrol/aşırı koruma boyutları anlam alt boyutundaki değişimin %19,1'ini, başarı alt boyutundaki değişimin %15,6'sını, olumsuz duygular alt boyutundaki değişimin %7,5'ini, sağlık alt boyutundaki değişimin %6,2'sini açıklamaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, çalışmada ulaşılan bulguların tartışılmasına ve çalışmanın ilgili alan yazına katkıları sunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Betimsel analiz sonuçlarına ilişkin bulguların tartışılması.

Betimleyici bulgulardan ilk olarak; katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucuyla benzer sonuçların bulunduğu diğer çalışmalar incelendiğinde; Kaya (2021) ile Aşık ve Albayrak (2021)'in çalışmalarında bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenirken, Aydoğan (2021) çalışmasında ise yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ortalamanın biraz üzerinde olduğunu tespit etmiştir.

Diğer bulgu ise, katılımcıların anne babaya bağlanma düzeyi puanlarıdır. Elde edilen sonuçlar katılımcıların anne ve babalarına bağlanma düzeylerinin orta seviyede olduğunu göstermiştir. İlgili literatür incelendiğinde, Demirkaya ve arkadaşları (2019), Kapçı ve Küçüker (2006) ve Umay (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da yetişkin bireylerin anne ve babaya bağlanma düzeylerinin genel olarak orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu açıdan literatür bulgularının mevcut araştırma sonuçları ile paralel olduğu söylenebilir. Ayrıca yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarının orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Benzer sonuçların olduğu araştırmalardan Aydın vd. (2017) ve Ulu (2018) yaptıkları çalışmalarda bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin orta seviyede olduğunu tespit etmiştir. Sonuç olarak elde edilen sonuçların literatürdeki çalışmalarla uyumlu olduğu görülmektedir.

5.1.2. Katılımcıların demografik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması. Katılımcıların demografik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin ilk bulgu olarak, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Boylu (2018), Çeliker (2017), Deniz (2017), McCracken vd. (2007) ve Tuncer (2017) çalışmalarının sonuçları bu bulguyu destekler nitelikte olup bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı şeklindedir.

Diğer bir bulguda ise, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yapılan birçok çalışmada benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Cüneyd (2019), Çeliker (2017), Karacaoğlu ve Hisli Şahin (2016), Kocaarslan (2016) yaptıkları çalışmalarında bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Bir diğer bulgu, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Benzer sonuçların olduğu araştırmalardan Yorulmaz (2021), Güler ve Usluca (2021)'nin çalışmalarında yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaştığı ortaya konulmuştur.

Katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili bir diğer bulguda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin yaptıkları meslek türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer bir çalışmada öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin branşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Öksüz ve Yiğit, 2020).

Diğer bir bulgu katılımcıların gelir düzeyleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkidir. Analiz sonuçları katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Bu ilişkiyi inceleyen benzer çalışmalardan Atalay (2020), Aydın (2019) ve Azak (2018) tarafından yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalık düzeylerinin bireylerin gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili bir diğer bulguda, bilinçli farkındalık düzeyleri katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Analiz sonuçları farklılığın bekâr/boşanmış bireyler lehine olduğunu

göstermektedir. Ancak evli katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazındaki bulgular incelendiğinde yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Adabalı (2021), Güler ve Usluca (2021), Parmaksız (2020) yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmişlerdir. Yine bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde, Parmaksız (2020)'ın çalışmasında bekâr bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin evlilere kıyasla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Diğer bir bulguda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin çocuk sahibi olma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmıştır. Bu ilişkiyi inceleyen çalışmalarda ise benzer ve farklı sonuçlar bulunmuştur. Erus ve Deniz (2018) bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin çocuk sahibi olma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmişlerdir. Ancak mevcut araştırma sonucundan farklı olarak, Albayrak (2020) bilinçli farkındalık düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bu farklı bulguların nedeni çalışmaların farklı bölgelerde ve farklı örneklemelerle gerçekleştirilmesi, yani farklı toplumsal normlardan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Bir diğer bulguda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Kınay (2013) yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin anne-baba eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Literatürde farklı bulguların da olduğu görülmektedir. Şerifoğlu (2019) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık düzeylerinin anne-baba eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Şerifoğlu'nun (2019) çalışmasında bilinçli farkındalık düzeyleri ortaokul öğrencileri arasında incelediğinden, bu farklı sonucun örneklemin farklılığından kaynakladığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucu için önemli olabileceği düşünülen bir diğer bulgu ise katılımcıların anne-baba hayatta olma durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkidir. Analiz sonuçları bilinçli farkındalık düzeylerinin anne-baba hayatta olma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Nitekim bilinçli farkındalığın bireylerin yaşamlarında gerçekleşen olayları olduğu gibi kabul etmek ve şimdiki anın farkında olmakla ilgili olduğu belirtilirken (Bishop, 2004); bilinçli farkındalık düzeyi

yüksek olan bireylerin şahsi deneyimlerini pozitif veya negatif olarak derecelendirmeden olduğu gibi ele aldıkları vurgulanmaktadır (Neff, 2003). Alan yazın incelemesinde bireylerin anne-babanın hayatta olma durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırmaya rastlanılmamış olmasına rağmen yetişkin bireylerin anne babalarının hayatta olma durumlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile nasıl bir ilişkisinin olduğunun ortaya koyulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Son olarak katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin anne-babanın birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Tuncer (2017)'in çalışmasında bilinçli farkındalık düzeylerinin anne-babalarının birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

5.1.3. Katılımcıların demografik özellikleri ile anne babaya bağlanma durumlarına ilişkin bulguların tartışılması. Katılımcıların demografik özellikleri ve anne babaya bağlanma durumları ile ilgili ilk bulguda anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma ile baba ilgi düzeylerinin katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulguyu destekler nitelikteki çalışmalardan Şahin (2019) ve Uluman (2011) tarafından yapılan çalışmalarda katılımcıların anne babaya bağlanma durumlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ancak katılımcıların baba kontrol/aşırı koruma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Buna göre erkek katılımcıların kadınlara göre babalarını daha kontrolcü olarak algıladıkları belirlenmiştir. Literatürde bu bulguya ilişkin benzer bir çalışmaya rastlanamamış olup bu konuda çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Diğer bir bulguda katılımcıların anne ilgi ve baba ilgi düzeylerinin katılımcıların yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu anneyi ve babayı ilgili olarak algılama durumunun yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Literatürde bu sonucu destekler nitelikte bulgular ortaya konulduğu görülmektedir. Subaşı ve Kazan (2020), Taşkiran-Tepe ve Özmete (2019) yetişkinlerin bağlanma durumlarının yaşlarına göre anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koymuşlardır.

Katılımcıların demografik özellikleri ve anne babaya bağlanma durumları ile ilgili diğer bir bulguda yetişkin bireylerin anne ilgi ve baba ilgi düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ancak hem anne hem de baba kontrol/aşırı koruma düzeylerinin bireylerin eğitim seviyelerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulguyu destekler nitelikteki çalışmalardan Karayağız (2019) lisans ve üstü eğitime sahip olan katılımcıların annelerini daha az korumacı ve babalarını daha ilgili algıladıklarını tespit etmiştir. Benzer şekilde Ateş (2019), Akbağ ve Ümmet (2018)'in çalışmalarında yetişkin bireylerin bağlanma düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılaştığını tespit edilmiştir.

Bir başka bulguda ise katılımcıların anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma ile baba ilgi düzeylerinin mesleğe göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Karayağız (2019) anne babaya bağlanma durumlarının bireylerin mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit etmiştir. Ancak katılımcıların baba kontrol/aşırı koruma düzeyleri mesleklerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmanın nedenine ilişkin yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Katılımcıların demografik özellikleri ve anne babaya bağlanma durumları ile ilgili diğer bir bulguda katılımcıların anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma ile baba ilgi düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ancak anne baba kontrol/aşırı koruma gelir seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Literatürdeki çalışmalardan Shafiq (2010) ve Tortumoğlu (1999) yetişkin bireylerin anne babaya bağlanma düzeylerinin aylık gelir seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Bir diğer bulguda ise katılımcıların baba ilgi ve kontrol/aşırı koruma düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Ancak anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma düzeyleri katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kısacası evli veya bekar olmak algılanan baba stilini anlamlı düzeyde etkilerken algılanan anne stilinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Demirhan (2020) bağlanma stillerinin bireylerin medeni durumuna göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Ergin ve Demirli (2020) üniversite öğrencilerinin ebeveynlerine bağlanma durumlarının medeni durum ve romantik ilişki süresi dâhil çeşitli değişkenler ile ilişkisini inceledikleri çalışmada, medeni durum ile ebeveyne bağlanma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamış, ancak

ebeveyne bağlanma durumlarının romantik ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını belirlemişlerdir. Ergün (2019) anneyi ilgili ve kontrolcü/aşırı korumacı algılama durumunun bireylerin romantik ilişkilerinin anlamlı yordayıcısı olduğunu belirtmiştir.

Ayrıca katılımcıların anne-kontrol/aşırı koruma ve baba-kontrol/aşırı koruma düzeyleri evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer taraftan anne ilgi ve baba ilgi düzeylerinin katılımcıların evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulguya ilişkin çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Ayrıca katılımcıların baba-ilgi ve kontrol/aşırı koruma düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Ancak bireylerin anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bu farklılığın nereden kaynaklandığını ortaya koyan çalışmalara ihtiyaç vardır.

Bir diğer bulguda katılımcıların anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma düzeylerinin ve baba-kontrol/aşırı koruma düzeylerinin anne eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde, farklılaştığı tespit edilmiştir. Ancak baba ilgi düzeyleri anne eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Diğer taraftan katılımcıların anne kontrol/aşırı koruma ile baba kontrol/aşırı koruma düzeylerinin babanın eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, ancak anne ilgi ve baba ilgi düzeylerinin baba eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Benzer çalışmalardan Keskin (2019), Uluman (2011), Ulusoy vd. (2018) yetişkin bireylerin bağlanma düzeylerinin anne-baba eğitim düzeyine göre farklılaştığını belirlemişlerdir.

Diğer bir bulguda katılımcıların anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma ile baba-kontrol/aşırı koruma düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Ancak baba ilgi düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemiştir. Analiz sonuçları kardeş sayısı arttıkça anne ilgi ve anne kontrolcü/aşırı korumacı algılama düzeylerinin düştüğünü göstermiştir. Literatürde benzer çalışmalardan Baydar vd. (1997), Sumbas ve Sezer (2017) anne-babaya bağlanma düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaştığını bulmuşlardır.

Bir diğer bulgu ise katılımcıların anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma ile baba ilgi düzeylerinin anne hayatta olma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmasıdır.

Ancak anne ilgi ve kontrol/aşırı korumayla baba ilgi ve kontrol/aşırı koruma puanları, babanın hayatta olma durumu ile anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bu sonuç bireylerin annelerinin hayatta olup olmaması durumunun onların bağlanma durumları farklılaştırdığını göstermektedir. Demir (2019) tarafından yapılan çalışmada bireyin içerisinde büyüdüğü aile yapısının (anne ve baba hayatta olup olmama durumları) anne babaya bağlanma düzeylerinde, özellikle kaygılı bağlanma açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların demografik özellikleri ve anne babaya bağlanma durumları ile ilgili son bulguda katılımcıların anne ilgi ve kontrol/aşırı koruma ile baba ilgi düzeylerinin ebeveynlerinin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer çalışmalardan Demir (2019) boşanmış bir ailede büyüme ile çekirdek ailede büyümenin anne-babaya güvenli ve kaçınmacı bağlanma durumlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirlemiştir. Ancak Çekiç (2020) babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma düzeylerinin ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir. Ebeveyni boşanmış bireylerin ebeveynleri ile kurduğu ilişkinin niteliği gibi çeşitli faktörler onların ebeveynlerine bağlanma stillerini etkileyebilir. Bu alandaki farklı sonuçlar ileriki çalışmalarda daha kapsamlı ve derinlemesine incelenebilir.

5.1.4. Katılımcıların demografik özellikleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması. Katılımcıların demografik özellikleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin ilk bulguda psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yani erkek ve kadın bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine göre farklılık bulunamamıştır. Bu konuda yapılan bazı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Kermen vd. (2016), Yılmaz ve Aslan (2013) tarafından yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluş düzeylerinin bireylerin cinsiyetine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırma sonucundan farklı olarak, Göçen (2019) psikolojik iyi oluş düzeylerinin öğretmenlerin cinsiyetine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir. Bu farklı sonucun nedenine ilişkin farklı çalışmalar yapılabilir.

Diğer bir bulguda ise psikolojik iyi oluş ile olumlu duygular, ilişkiler, anlam, başarı ve sağlık alt boyut düzeylerinin katılımcıların yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı

gözlenmiştir. Tennant vd. (2007) psikolojik iyi oluş düzeylerinin bireylerin yaşına göre farklılaştığını tespit etmiştir. Ancak bu sonuçlardan farklı olarak, Çiçek (2021) psikolojik iyi oluş düzeylerinin yetişkinlerin yaşına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Diğer bir bulguda ise genel psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, anlam, başarı ve sağlık alt boyutu düzeylerinin katılımcıların eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Literatürdeki benzer araştırmalardan Doğan (2013) psikolojik iyi oluş düzeylerinin bireylerin eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir. Ancak farklı olarak, Eroğlu (2013) ve Özbek (2016) yaptıkları çalışmalarda anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığını belirlemişlerdir.

Katılımcıların demografik özellikleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin bir diğer bulguda psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı düzeylerinin katılımcıların yaptıkları mesleklere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmıştır. Farklı mesleklerin bireylerde farklı stres ve iyi oluş durumu oluşturduğu bilinen bir durumdur (Tomar, 2002). Bu açıdan katılımcıların mesleklerine göre farklı psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olmaları beklenebilir. Benzer şekilde, Göçen (2013), Kaynak ve Öztuna (2020) yaptıkları çalışmalarda psikolojik iyi oluş düzeylerinin meslek gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmişlerdir.

Diğer bir bulguda ise psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı ve sağlık alt boyutları düzeylerinin katılımcıların gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmıştır. Bireylerin gelir düzeylerindeki artışın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (Özden, 2014). Benzer şekilde Eroğlu (2017) ve Özden (2014) tarafından yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluş düzeylerinde gelir düzeylerine göre farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, literatürde farklı bulguların olduğu görülmektedir. Tatlılıoğlu (2012) psikolojik iyi oluş düzeylerinin aylık gelir seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirlemiştir.

Başka bir bulguda ise psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı ve sağlık düzeylerinin katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Doğan (2013) tarafından yapılan çalışma psikolojik iyi oluş düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Ayrıca TÜİK verileri de bireylerin %70'inin evliliklerinden mutlu

olduğunu ortaya koymuştur (TÜİK, 2016). Literatürde farklı sonuçlar da bulunmaktadır. Dünder ve Demirli (2018) ve Çiçek (2021) psikolojik iyi oluş düzeylerinin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirlemişlerdir. Bu farklı bulguların nedenlerine ilişkin farklı çalışmalar yapılabilir.

Katılımcıların demografik özellikleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin başka bir bulguda psikolojik iyi oluş düzeylerinin katılımcıların evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ayrıca psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı alt boyut düzeylerinin katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Benzer şekilde, Öz (2019) evlilik süresinin psikolojik iyi oluşun önemli bir bileşeni olmadığını vurgulamıştır. Ayrıca, İmroğlu, Demir ve Murat (2021) tarafından yapılan çalışmada psikolojik iyi oluş düzeylerinin çocuk sahibi olma düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Başka bir bulguda katılımcıların psikolojik iyi oluş, olumlu duygular ve bağlanma düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmıştır. Ancak katılımcıların psikolojik iyi oluş ve alt boyut düzeyleri baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin ebeveynlerinin eğitim seviyesi ile bağlantı olması beklenen bir sonuçtur. Eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarının psikolojik iyi oluşlarına dikkat edecekleri ve bunu arttıran uygulamalar yapacakları düşünülebilir. Bu tür uygulamalarda annenin daha etkin olduğu değerlendirildiğinde mevcut bulguların beklenen sonuçlar olduğu düşünülmektedir. Literatürde de benzer sonuçlar bulunmaktadır. Hamurcu (2011), bireylerin iyi oluş düzeylerinin ebeveynlerin eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir. Ayrıca, TÜİK verileri de eğitim seviyesi arttıkça mutluluk düzeyinin arttığını göstermektedir (TÜİK, 2011). Ancak, Karabeyeser (2013) anne-baba eğitim düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir korelasyon olmadığını gözlemiştir.

Katılımcıların demografik özellikleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin başka bir bulguda psikolojik iyi oluş düzeylerinin katılımcıların kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürdeki benzer çalışmalardan İraz vd.

(2012) ve Tatlılıoğlu (2012) bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmişlerdir.

Bir diğer bulguda, psikolojik iyi oluşun sağlık alt boyutu düzeyinin katılımcıların anne baba hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Ancak diğer alt boyut düzeylerinin anne baba hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer çalışmalardan Aydın vd. (2017) psikolojik iyi oluşun bazı alt boyutlarında anne baba hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğunu tespit etmişlerdir. Literatürde farklı sonuçlarda bulunmaktadır. Sezer vd. (2019) anne babanın hayatta olmasının ve buna bağlı olarak bireylerin anne babaları ile geçirdikleri deneyimlerin, birey üzerinde olumlu bir etkiye neden olduğunu ifade etmişlerdir. Şimşek (2006) bireylerin hayata ilişkin tutumlarında anne ve babanın etkisinin çok fazla olduğu bu nedenle ebeveynle kurulacak ilişkilerde deneyimin önemine vurgu yapmıştır. Buradan da anlaşılabileceği üzere ebeveyni hayatta olan bireylerin deneyimleri sonucunda hayattan daha fazla zevk aldıklarını göstermektedir.

Son olarak katılımcıların psikolojik iyi oluş ile anlam ve başarı alt boyut düzeylerinin ebeveynlerin birlikte yaşama durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ancak bireylerin genel psikolojik iyi oluş düzeylerinin ebeveynlerinin birlikte yaşama durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Benzer çalışmalardan Aydın vd. (2017) bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ebeveynlerinin medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmiştir.

5.1.5. Bilinçli farkındalık, anne babaya bağlanma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması. Çalışmanın temel değişkenleri olan bilinçli farkındalık ile anne kontrol/aşırı koruma arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Ancak anne ilgi ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir. Ayrıca anneye bağlanmanın bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve bilinçli farkındalıktaki varyansın %5,1'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bu sonuç annesini kontrolcü/aşırı korumacı algılayan bireylerin annesini ilgili algılayan bireylere kıyasla daha düşük bilinçli farkındalığa sahip olduğuna işaret etmektedir. Dolayısıyla annesini daha

kontrolcü/aşırı korumacı algılayan bireylerin bilinçli farkındalıklarının daha düşük olduğu görülmektedir. Literatürde bilinçli farkındalık ile anneye bağlanma düzeyleri arasında anlamlı korelasyon bulunduğu gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda bireylerin benlik durumu, kaygı ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile bağlantılı birçok karakter özelliğinin anneye bağlanma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı gösterilmiştir (Akday ve Gündoğdu, 2021; Boğday, Aktan ve Yardımcı, 2020; Goodall, Trejnowska & Darling, 2012). Ayrıca bazı araştırmacılar bağlanma yönelimleri ve bilinçli farkındalık arasındaki önemli bağlantıların olabileceğine dikkat çekmiştir (Caldwell & Shaver; 2013). Birçok ulusal çalışmada bilinçli farkındalık düzeylerinin anneye bağlanma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Abayrak (2015), Boğday, Aktan ve Yardımcı (2020), Karakaya ve Ümmet (2022) yaptıkları çalışmalarda yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin anneye bağlanma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermişlerdir. Ayrıca Caldwell ve Shaver (2013), yetişkinlerde bağlanma ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir korelasyon tespit etmiş ve düşük bağlanmanın daha düşük bilinçli farkındalık düzeylerini yordadığını belirlemişlerdir. Bir başka çalışmada ise bilinçli farkındalığın anneye bağlanma ve romantik bağlanma arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu belirlenmiştir (Fall & Shankland, 2021). Bu sonuç bilinçli farkındalığın anneye bağlanma ile ilişkili önemli bir değişken olduğuna işaret etmektedir. Ancak bilinçli farkındalık ile baba ilgi ve kontrol/aşırı koruma düzeyleri arasında anlamlı bir korelasyon tespit edilmemiştir. Bu sonucu destekler şekilde araştırmada babaya bağlanmanın bilinçli farkındalıktaki varyansın sadece %0,9'unu açıkladığı belirlenmiştir. Bu sonuç bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin babaya bağlanma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığına işaret etmektedir. Birçok çalışmada bireyin bilinçli farkındalık düzeyi ile ebeveyne bağlanma durumu arasında anlamlı korelasyon olduğu bulunmuştur (Abayrak, 2015; Boğday, Aktan ve Yardımcı, 2020; Karakaya ve Ümmet, 2022). Ancak babaya bağlanma ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı korelasyon tespit edilememesi bu ilişkide anneye bağlanmanın daha belirleyici olduğunu göstermektedir.

Bunun yanında, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Bu bulguyla uyumlu olarak bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluştaki varyansın %23,1'ini açıkladığı görülmüştür. Yani

bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık üzerine yapılan çok sayıda araştırmada bilinçli farkındalığın bireylerin birçok davranışsal eğilimi ile duygusal ve psikolojik durumları ile bağlantılı olduğu görülmektedir (Caldwell & Shaver, 2013; Goodall, Trejnowska & Darling, 2012; Hill & Updegraff, 2012; Raes & Williams, 2010). Benzer şekilde, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir (Brown & Ryan, 2003; Caldwell & Shaver, 2013). Bu sonuçlar bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu pozitif ilişkiyle bağlantılı olarak farkındalığı yüksek bireylerin duygusal zekâlarının arttığı, çevrelerini ve kendi hedeflerini çok daha iyi tanımladıkları, stresle daha iyi başa çıktıkları ve buna bağlı olarak yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları belirtilmektedir (Caldwell & Shaver, 2013; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; İnel Manav vd., 2021; Nyklíček & Kuijpers, 2008; Zümbül, 2019). Yine mevcut bulgulara uyumlu olarak bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyine katkı sağladığı tespit edilmiştir (Erus, 2019; Şahin, 2019).

Katılımcıların anne ilgi düzeylerinin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde düşük seviyede korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Yani anneyi ilgili algılamak bireylerin bilinçli farkındalığına pozitif yönde katkı yapmaktadır. Fakat anne kontrol/aşırı koruma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir korelasyon gözlenmemiştir. Buna ek olarak anneye bağlanmanın anne ilgi boyutunun psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte anne kontrol/aşırı koruma boyutu psikolojik iyi oluşun olumsuz duygular boyutunun negatif ve anlamlı yordayıcısıdır. Bu bulgu ile uyumlu olarak anneyi kontrolcü/aşırı korumacı algılamının psikolojik iyi oluşun negatif yordayıcısı olduğu yani anneyi kontrolcü/aşırı korumacı algılamının psikolojik iyi oluşa negatif ve anlamlı düzeyde katkı yaptığı belirlenmiştir. Anneye bağlanma iki alt boyutu ile birlikte psikolojik iyi oluştaki varyansın %5,1'ini açıklamaktadır

Baba kontrol/aşırı koruma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir korelasyon tespit edilmemiştir. Bu sonuca uyumlu bir şekilde baba kontrol/aşırı koruma boyutunun psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bireylerin baba ilgi düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde düşük seviyede korelasyon tespit edilmiştir. Regresyon analizlerinde ise babayı kontrolcü/aşırı

korumacı algılamanın psikolojik iyi oluşun negatif yordayıcısı olduğu, ancak babayı kontrolcü/aşırı korumacı algılamanın psikolojik iyi oluşa anlamlı katkı yapmadığı tespit edilmiştir. Babaya bağlanmanın iki alt boyutu psikolojik iyi oluştaki varyansın %3,2'sini açıklamaktadır.

Bu sonuçlar anne ve/veya babalarını ilgili olarak algılayanların, anne ve/veya babalarını kontrolcü/aşırı korumacı olarak algılayanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğuna işaret etmektedir.

Araştırmanın bulguları şu şekilde özetlenebilir:

Bilinçli farkındalık düzeylerinin, katılımcıların eğitim düzeylerine, gelir düzeylerine, medeni durumlarına ve çocuk sahibi olma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ancak bilinçli farkındalık düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine, yaşına, çalıştıkları meslek türüne, evlilik süresine, anne ve babalarının eğitim durumuna, anne ve babalarının hayatta olma durumlarına, anne ve babalarının birlikte yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirlenmiştir.

Elde edilen sonuçlar, psikolojik iyi oluş düzeylerinin katılımcıların yaşlarına, eğitim seviyelerine, çalıştıkları meslek türüne, aylık gelir seviyesine, medeni durumlarına, çocuk sahibi olma durumuna, anne eğitim seviyesine, anne baba hayatta olma durumuna göre, anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ancak psikolojik iyi oluş düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine, evlilik süresine, baba eğitim seviyesine, kardeş sayısına ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular anne kontrol/aşırı koruma düzeylerinin katılımcıların yaşına, eğitim seviyesine, mesleklerine, evlilik süresine, kardeş sayısına, anne eğitim seviyesine ve baba eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Anne ilgi düzeylerinin kardeş sayısına ve anne eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Baba kontrol/aşırı koruma düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine, yaşına, eğitim seviyesine, mesleklerine, gelirlerine, medeni durumlarına, evlilik süresine, çocuk sahibi olma durumuna, anne eğitim seviyesine ve baba eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Baba ilgi düzeylerinin katılımcıların medeni durumuna

ve çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmıştır. Diğer taraftan, anne kontrol/aşırı koruma düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine, gelirlerine, anne hayatta olma durumuna, baba hayatta olma durumuna ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Anne ilgi düzeylerinin katılımcıların yaşına, eğitim seviyesine, mesleklerine, evlilik süresine, baban eğitim seviyesine, anne hayatta olma durumuna, baba hayatta olma durumuna ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Baba ilgi düzeylerinin katılımcıların yaşına, eğitim seviyesine, mesleklerine, evlilik süresine, baba eğitim seviyesine, anne hayatta olma durumuna, baba hayatta olma durumuna ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Baba kontrol/aşırı koruma düzeylerinin ise anne hayatta olma ve baba hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ile anne kontrol/aşırı koruma arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Ancak anne ilgi ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir. Bunun yanında bilinçli farkındalık ile baba ilgi ve kontrol/aşırı koruma düzeyleri arasında anlamlı bir korelasyon olmadığı tespit edilmiştir. Hem anne ilgi hem de baba ilgi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Ancak anne ve baba kontrol/aşırı koruma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir korelasyon olmadığı anlaşılmıştır.

Regresyon analizi sonuçlarına göre bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluştaki varyansın %23,1'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarının anlamlı ve pozitif bir yordayıcısıdır. Anneye bağlanma psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olup psikolojik iyi oluştaki varyansın %5,1'ini açıkladığı görülmüştür. Fakat anne kontrol/aşırı koruma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir korelasyon gözlenmemiştir. Babaya bağlanma ise psikolojik iyi oluştaki varyansın 3,2'sini açıklamaktadır. Baba kontrol/aşırı koruma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir korelasyon tespit edilmemiştir. Ancak baba ilgi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Anneye bağlanma bilinçli

farkındalığın anlamlı bir yordayıcısıdır ve bilinçli farkındalıktaki varyansın %5,4'ünü açıklamaktadır. Anne ilgi boyutu bilinçli farkındalığı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamakta iken anne kontrol/aşırı koruma boyutu bilinçli farkındalığı negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Babaya bağlanmanın ise bilinçli farkındalıktaki varyansın %0,9'unu açıkladığı belirlenmiştir. Babaya ilgi boyutu bilinçli farkındalığı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamakta iken baba kontrol/aşırı koruma boyutu bilinçli farkındalığın anlamlı düzeyde bir yordayıcısı değildir.

5.2. Öneriler

Çalışmada elde edilen bulguların ışığında araştırmacılar, eğitimciler ve uygulamacılar için çeşitli öneriler yapılmıştır.

- Eğitimciler ve uygulamacılar yetişkin bireylerde psikolojik iyi oluş düzeylerini negatif yönde etkileyen faktörleri göz önünde bulundurarak psikolojik iyi oluşu destekleyici uygulamalar gerçekleştirilebilir.
- Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini pozitif yönde etkileyen faktörlere odaklanan çalışmalar yapılabilir.
- Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalığa olumsuz etki eden değişkenler değerlendirilerek bilinçli farkındalığı artırıcı uygulamalar gerçekleştirilebilir.
- Eğitimciler ve uygulamacılar bilinçli farkındalık ve anne babaya bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasındaki neden sonuç ilişkisini ortaya koymaya dönük çalışmalar yapılabilir.
- Bu çalışmada katılımcı olarak yetişkin bireyler ele alınmıştır. Bu nedenle bulgular ergen, çocuklar veya yaşlılar gibi farklı gelişim dönemlerine genellemez. Sonraki çalışmalarda araştırmacılar farklı gelişim dönemindeki bireylerin bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve anne-babaya bağlanma düzeylerini inceleyebilir.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M.D.S., Bowlby, J. (1989). An ethological approach to personality development, *American Psychological Association*, 46(4): 333-34.
- Akdoğan, A. ve Polatçı, S. (2013). Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 273-294.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi (SDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Altuğ, D. (2004). *Çocukluktan yaşlılığa kendilik değeri*. Ankara: Haberal Eğitim Vakfı Yayınları.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Atalay, Z. (2018). *Minfulness Şimdi ve Burada*. İstanbul: Psikonet yayınları.
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G. ve Taylan, R. D. (2017). Bilinçli-Farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş: Türkiye uyarlama çalışması (BFÖÖ-Y). *İlköğretim Online*, 16(4), 1803-1815.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 241-261.
- Bakiler, E. ve Satan, A. (2020). Beliren yetişkinlikte bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ihtiyaç doyumunun aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51(51), 72-94.

- Bal, H. (2007). *Bağlanma stilleri, cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Baysal, S. (2013). Bir pazarlama stratejisi olarak mutluluk temasının markalar tarafından kullanılması: Mutluluk temelli pazarlama üzerine bir araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5(1), 84-93.
- Biçer, İ., Çavmak, D., Deniz, D., ve Özal M. (2021). Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin başarı yönelimlerinin iyi oluş modeli (PERMA) ile ilişkisi. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 102-109.
- Bifulco, A., Moran, P. M., Ball, C., & Bernazzani, O. (2002). Adult attachment style. I: Its relationship to clinical depression. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 37(2), 50-59.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? *A canonical perspective. Contemporary Buddhism*. 12(01), 19-39.
- Boğday, H., Aktan, Z. D., & Yardımcı, E. (2020). Anne kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 25-42.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. London: Pimlico.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent- Child attachment and healthy human development*. NY: Basic Books
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma: bağlanma ve kaybetme I* (Çev. T.V. Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Boyacı, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin perma modeline göre yordanması: sosyal destek ve pozitifliğin rolü. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 109-116.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W. & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social indicators research*, 74(2), 349-368.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J. & Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American college health*, 57(5), 536-544.
- Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Caldwell, J. G. & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona: an international journal on personal relationships*, 7(2), 299-310.

- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 43-65.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi, Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayınları.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1380.
- Çıkılı-Uytun, M., Öztop, D. B. ve Eşel, E. (2013). Ergenlik ve erişkinlikte bağlanma davranışının değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Dergisi*, 26, 177-189
- Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*, 37(4), 997–1018.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* (12).
- Demir, D. S. (2019). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile sürekli kaygı düzeyi ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181-185.

- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Oxford handbook of positive psychology (pp. 187-194). New York, NY: Oxford University Press.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82- 90.
- Ergin, B. ve Demirli, C. (2020). Vakıf üniversitelerindeki öğrencilerin ebeveyn bağlanma ile ikili ilişkilerdeki mükemmelliyetçilik düzeyinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 3(2), 179-207.
- Eroğlu, F. (2017). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zeka ve evlilik uyumunun aracılık rolü* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 305-310.
- Fall, E. & Shankland, R. (2021). The mediating role of dispositional mindfulness in the relationship between parental and romantic attachment. *Journal of Adult Development*, 28(2), 126-137.
- Florian, V., Mikulincer, M. & Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *The Journal of Psychology*, 129(6), 665-676.
- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L. & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International journal of wellbeing*, 1(1).

- Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132-154.
- Freud, A. (1946). The psychoanalytic study of infantile feeding disturbances. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 2(1), 119-132.
- Gómez-Guadix, M. & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281-1288.
- George, C. & West, M. (1999). Developmental vs. social personality models of adult attachment and mental ill health. *British Journal of Medical Psychology*, 72(3), 285-303.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24- 29
- Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. New York: The Guilford Press.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805–811.
- Goodall, K., Trejnowska, A. & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622-626.
- Göçen, G. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması* (Yayımlanmış Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), 135-153.

- Grossman, P. & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 219-239.
- Gümüş, Z., Keskin, R. ve Tarhan, N. PERMA modeline göre pozitif psikoloji eğitiminin iyi oluş üzerine etkisi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (14), 1-12.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M. E. ve Dilmaç, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145-150.
- Hanh, T. N. (1993). *The blooming of a lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Harrington, R., Loffredo, D. A. & Perz, C. A. (2014). Dispositional mindfulness as a positive predictor of psychological well-being and the role of the private self-consciousness insight factor. *Personality and Individual Differences*, 71, 15-18.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Hill, C. L. & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81.
- Horn, J. L., & Donaldson, G. (1980). Cognitive development in adulthood. *Constancy and change in human development*, 445-529.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K. & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 773-777.

- İlğan, A., Sevinç, Ö. S., Niron, D. G., Kılıç, A. ve Yumuşak, A. (2015). Lisans öğrencilerinin psikolojik iyilik hallerinin ygs puanları ve çeşitli değişkenler ile ilişkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 470-486.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). The predictive role of life goals and psychological need satisfaction on subjective well-being. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-116.
- İmiroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- İnel Manav, A., Atik, D., Coşkun, E. ve Bozkurt, A. (2021). Yaşlılarda Covid-19 pandemi sürecinde bilinçli farkındalık, başa çıkma tutumları ve kişisel iyi oluş. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(1), 85-92.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281-306.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kapçı, E. G. ve Küçüker, S. (2006). Ana Babaya Bağlanma Ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 286-295.
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.

- Karadeniz, G. ve Zabcı, N. (2020). Pandemi döneminde uzaktan eğitim veren öğretmenlerin çalışma koşulları ve algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *MSGSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(22), 301-314.
- Karakaya, Y. (2021). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş: Ana babaya bağlanma ve duyarlı sevgi değişkenlerine göre bir inceleme* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karakaya, Y. ve Ümmet, D. (2022). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş: ana babaya bağlanma ve duyarlı sevgi değişkenlerine göre bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(84), 1495-1507.
- Karasar N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Akademi.
- Karayağiz, L. Z. (2019). *Anksiyete bozukluğu olan çocukların annelerinde ebeveyn bağlanma örüntülerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi.
- Kavlak, O. ve Şirin, A. (2009). Maternal bağlanma ölçeğinin Türk toplumuna uyarlanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 188-202.
- Kesebir, S., Kavzaoğlu, S.Ö., ve Üstündağ M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin G. (2007). *Ergenlerin ruhsal durumları ve ebeveyn tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kim, S. & Hasher, L. (2005). The attraction effect in decision making: Superior performance by older adults. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A*, 58(1), 120-133.

- Koç, M. (2011). *Hemşirelik öğrencilerinde bağlanma biçimleri ve internet kullanımı* (Yayımlanmış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kong, F., Wang, X. & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and individual differences*, 56, 165-169.
- Kristeller, J. L. & Marlatt, G. A. (1999). *Mindfulness and Meditation*. W. R. (Ed.), Integrating Spirituality into Treatment (s. 67-84). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 305-331.
- Lane, J. A. & Fink, R. S. (2015). Attachment, social support satisfaction, and well-being during life transition in emerging adulthood. *The Counseling Psychologist*, 43(7), 1034-1058.
- Larson, R. W., Richards, M. H., Moneta, G., Holmbeck, G. & Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental psychology*, 32(4), 744.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Linehan, M. (2015). *DBT Skills Training Manual*. New York: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- McLanahan, S. & Adams, J. (1987). Parenthood and psychological well-being. *Annual review of sociology*, (13), 237-257.

- Maex, E. (2011). The Buddhist roots of mindfulness training: a practitioners view. *Contemporary Buddhis*. 12(01), 165-175
- Magai, C., Hunziker, J., Mesias, W., & Culver, L. C. (2000). Adult attachment styles and emotional biases. *International Journal of Behavioral Development*, 24(3), 301-309.
- Main, M., Kaplan, N. & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 66-104.
- Mikulincer, M. & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 321.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Murphy, B. & Bates, G. W. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Personality and Individual differences*, 22(6), 835-844.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 10-19.
- Myhr, G., Sookman, D. & Pinard, G. (2004). Attachment security and parental bonding in adults with obsessive-compulsive disorder: a comparison with depressed out-patients and healthy controls. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(6), 447-456.
- Neff, D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Nickerson, A. B. & Nagle, R. J. (2005). Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *The journal of early adolescence*, 25(2), 223-249.

- Nyklíček, I. & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of behavioral medicine*, 35(3), 331-340.
- Nurkan, A. (2020). *Yetişkinlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri ve olumlu sosyal davranış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Onur, B. (2006). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Oral, N. (2006). Yeme tutum bozukluğu ile şemalar, bağlanma stilleri, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayımlanmış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? (Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içreleşmesi). *Kesit Akademi Dergisi*, 3(7), 167-189.
- Özgür, H. (2014). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve flört davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.

- Parman, T. (2000). *Ergenlik ya da Merhaba Hüzün* İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Patterson, J. M. & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of adolescence*, 10(2), 163-186.
- Petersen, A. C. & Hamburg, B. A. (1986). Adolescence: A developmental approach to problems and psychopathology. *Behavior Therapy*, 17(5), 480-499.
- Pietromonaco, P. R., Greenwood, D. & Barrett, L. F. (2004). Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*, 267-299.
- Pistole, M. C. (1995). College students' ended love relationships: Attachment style and emotion. *Journal of College Student Development*, 7 (1), 53-60.
- Poster, M. (1989). *Eleştirel Aile Kuramı*. H. Tapınç (çev.) İstanbul: Ayrıntı
- Raes, F. & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., Brown, K. W. & Creswell, J. D. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry*, 18(3), 177-182.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: new directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Sevelopment*, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65 (1), 14-23.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

- Schneider, K. & Leitner, L. (2002). *Humanistic psycho nyanaponika therapy*. In M. Hersen & W. Sledge (eds.), *Encyclopedia of psycho Nyanaponika Therapy* (Vol. 1). New York: Elsevier Science/Acedemic Press.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. Aslay, Y. (Çev). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Shahrokh, N. & Hales, R. (Eds.). (2003). *American psychiatric glossary* (8th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Shealy, John S. & Dye, J. (2017). Mindfulness: the skill of moving into the eye of the storm. *Camping Magazine*. 90(6), 56- 61.
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development*, 4(2), 133-161.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? *Clinical Handbook of Mindfulness* (17-35). Springer New York.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S. & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of personality and social psychology*, 62(3), 434.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99.
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O. G. ve Sungur, M. Z. (2012). Metacognitive Model of Obsessive Compulsive Disorder. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3), 335-349.
- Şerifoğlu, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin üst bilişsel farkındalık düzeyleri ile öz-yeterlik algı düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Terzi, Ş. ve Çankaya, Z. C. (2016). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Tomar, İ. H. (2002). *17 Ağustos Marmara Depremi sonrasında farklı meslek gruplarındaki bireylerde görülen stres yaşantıları ve başa çıkma davranışları* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uluç, S. (2012). *Ana babalık: Kuram ve Araştırma*. (M. Sayıl ve B. Yağmurlu Der.). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Uluman, Ö., 2011. *Lise öğrencilerinde bağlanma biçimleri ve kuraldışı davranışlar* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Ulusoy, Y.Ö., Akfırat, O.N ve Tura, G. (2018). Ebeveynlere Bağlanma ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Dirençlilik Dergisi*, 2(1), 23-37
- Waterman, A. S. (1993). The conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 678-691.
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W. & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 1-14.
- Wolf, C. & Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: the comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. Oakland: New Harbinger Publications.



EKLER

EK-1

ETİK İZİN BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.01.2023-E.



ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi: 04.01.2022 Çarşamba

Toplantı No:2023/01

Karar No: GO 2023/45

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek lisans öğrencisi Atike EGE' nin Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR danışmanlığında yürüteceği ***"Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalığın ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyi"*** başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, çalışmanın fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu araştırma ekibine ait olması koşulu ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 15100-BURDUR
Telefon : 0-248-213 1029-1032 / Faks: 0-248-213 1028

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU



BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalığın Ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyi

Değerli katılımcı,

bu araştırma, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Öğretim elemanlarından Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR danışmanlığında, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Psikolojik Danışman Atike EGE'nin yüksek lisans tez çalışması kapsamında yürütülen bir çalışmadır. Bu çalışma ile, yetişkinlerde bilinçli farkındalığın ve bağlanma stillerinin, psikolojik iyi oluşu yordama düzeyi incelenecektir. Bu amaçları gerçekleştirebilmek için sizlerin bazı anketler doldurmanıza ihtiyaç duymaktayız. Bu çalışmaya katılım ortalama 10 dakika sürmektedir. Çalışma, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplama işini yada bırakıp çıkmakta serbestsiniz. Böyle bir durumda çalışmayı uygulayan kişiye, çalışmadan çıkmak istediğinizi söylemek yeterli olacaktır. Ayrıca, sizlerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmeyecektir. Vereceğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Araştırma sonuçlarının özeti tüm katılımcılardan toplanacak verilerin özeti olacak ve verdiğiniz bilgiler birey bazında değerlendirilmeyecektir. Çalışma sonunda, bu araştırmayla ilgili sorularınız olursa, tarafımızdan cevaplanacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için Atike EGE (E-posta: atikeege@ege.edu.tr) ile iletişim kurabilirsiniz.

(İlgili Form sanal ortamda hazırlandığından kabul eden katılımcı "Kabul Ediyorum" kutucuğuna basmak şartı ile ölçeklere ulaşabilmektedir.)

