

T.C
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK
BAĞLANMA, ÖZ YETERLİK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ
MERVE EVİN

İSTANBUL 2025

T.C
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK
BAĞLANMA, ÖZ YETERLİK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ
MERVE EVİN

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. BERNA GÜLOĞLU

İSTANBUL 2025



BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

27/05/2025

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Program Adı:	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Öğrencinin Adı Soyadı:	Merve EVİN
Tezin Adı:	Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak-Bağlanma, Öz Yeterlik ve Bilinçli Farkındalık
Tez Savunma Tarihi:	27/05/2025

Bu tezin yüksek lisan tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğunu
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Doç. Dr. Yücel Batu SALMAN

Enstitü Müdürü

Bu tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi
olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Unvan, Adı Soyadı	Kurum	İmza
Tez Danışmanı	Prof. Dr Berna GÜLOĞLU	BAU	
2.Üye(Kurum İçi)	Doç. Dr. Arzu Buyruk Genç	BAU	
3.Üye(Kurum Dışı)	Doç. Dr. Ezgi Toplu Demirtaş	MEF Üniversitesi	



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun şekilde elde edilip savunulduğunu ayrıca bu ilkelerin gerektirdiği şekilde bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad: Merve EVİN

İmza :

ÖZET

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA, ÖZ YETERLİK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Evin, Merve

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Tez Yöneticisi: Prof. Dr. Berna GÜLOĞLU

Mayıs 2025, 56 sayfa

Bu araştırmada sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan ekonomik durum, çalışma durumu, eğitim durumu, çocuk sahibi olma durumu), bağlanma stilleri (güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma), öz yeterlik ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordamadaki rolü incelenmiştir. Çalışmaya 2023-2024 seneleri içerisinde Türkiye’de yaşayan 18-60 yaş arasında 402 (297 kadın, 108 erkek) yetişkin katılmıştır. Araştırma verileri sosyodemografik özellikler için demografik bilgi formu, Psikolojik iyi oluş için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ), bağlanma stilleri için İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), öz yeterlik için Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve bilinçli farkındalık için Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) kullanılarak elde edilmiştir. Çalışma verilerinin analizi hiyerarşik regresyon analizi ile yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik iyi oluş ile algılanan ekonomik durum, güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, saplantılı bağlanma genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erkek olma ve saplantılı bağlanma psikolojik iyi oluşu negatif; algılanan ekonomik durumu orta ve üst olma, güvenli bağlanma, genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır. Demografik değişkenler (erkek olmak, algılanan ekonomik durum-orta ve üst,) psikolojik iyi oluşun %10.4’ünü açıklamıştır. İkinci modele eklenen bağlanma stilleri (güvenli bağlanma

ve saplantılı bağlanma) psikolojik iyi oluşun açıklama oranını %24.5'e yükselmiştir. Üçüncü modele eklenen genel öz yeterlik algısı açıklama oranını %34.1'e çıkarmıştır. Bilinçli farkındalığın eklemesiyle oluşan dördüncü model psikolojik iyi oluşun %34.9'unu açıklamıştır. Araştırmada ortaya konan sonuçlar alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Bağlanma, Öz Yeterlik, Bilinçli Farkındalık



ABSTRACT

ATTACHMENT, SELF EFFICACY, AND MINDFULNESS AS A PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL BEING

Evin, Merve

Master's Program in Psychological Counseling and Guidance

Supervisor: Prof. Dr. Berna GÜLOĞLU

May 2025, 56 pages

In this study, the role of sociodemographic variables (gender, age, marital status, perceived economic status, employment status, education status, having children), attachment styles (secure attachment, fearful attachment, preoccupied attachment, dismissing attachment), self-efficacy, and mindfulness in predicting psychological well-being was examined. 402 adults (297 female, 108 male) between the ages of 18-60 living in Turkey between 2023-2024 participated in the study. The research data were obtained using the demographic information form for sociodemographic characteristics, the Psychological Well-being Scale (PWS) for psychological well-being, the Relationship Scales Questionnaire (RSQ) for attachment styles, the General Self-Efficacy Scale (GSS) for self-efficacy, and the Conscious Awareness Scale (CAS) for mindfulness. The analysis of the study data was done by hierarchical regression analysis. As a result of the analyses, a significant relationship was found between psychological well-being and perceived economic status, secure attachment, anxious attachment, preoccupied attachment, general self-efficacy and mindfulness. It was revealed that being male and preoccupied attachment negatively predicted psychological well-being; being middle and upper perceived economic status, secure attachment, general self-efficacy and mindfulness positively predicted psychological well-being. Socio-demographic variables (being male, perceived economic status-middle and upper) explained 10.4% of psychological well-being. When attachment styles (secure attachment,

preoccupied attachment) were added in the 2nd model, the ratio of explaining psychological well-being increased to 24.5%. General self-efficacy perception added to the 3rd model and the ratio of explaining raised to 34.1%. With the addition of mindfulness, all variables explained 34.9% of the variance in the 4th model. The results presented in the research were discussed in the light of the literature.

Keywords: Psychological Well-Being, Attachment, Self-Efficacy, Mindfulness



TEŞEKKÜR

Öncelikle hem üniversite deneyimimde hem yüksek lisans sürecimde desteği ve geri bildirimleri ile yoluma ışık tutan çok değerli hocam Prof. Dr. Berna GÜLOĞLU'na...

Zamanlarını ayırarak kıymetli geri dönüşleri ile tezime katkı sağlayan değerli tez jüri üyelerim Doç. Dr. Arzu Buyruk GENÇ ve Dç. Dr. Ezgi Toplu Demirtaş'a...

Tüm lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca bilgileri ile yolumu aydınlatan bütün hocalarıma ve birlikte yol alırken yeni ufaklar kazanmama destek olan tüm meslektaşlarıma...

Hayatımın her anında desteklerini en yakınımnda hissettiğim, sonsuz güvendiğim biricik annem Yadigar EVİN'e, biricik babam Bülent Evin'e ve çok sevgili çekirdek aileme...

Son olarak varlıklarıyla hayatıma anlam katan ve bu süreçte desteklerini hissettiğim tüm güzel kalplere...

Çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
Bölüm 1	1
Giriş	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Çalışmanın Amacı	5
1.3 Araştırma Soruları	5
1.4 Çalışmanın Önemi	6
1.5 Çalışmanın Varsayımları	8
1.6 Tanımlar	8
Bölüm 2	9
Alan Yazı Taraması	9
2.1 Psikolojik İyi Oluş	9
2.1.1 Ryff'ın psikolojik iyi oluş modeli	10
2.1.2 Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler	12
2.2 Bağlanma	13
2.2.1 Yetişkin bağlanma modeli	17
2.3 Öz Yeterlik	19
2.4 Bilinçli Farkındalık	21
2.5 Psikolojik İyi Oluş, Bağlanma, Öz yeterlik ve Bilinçli Farkındalık	23
Bölüm 3	28
Yöntem	28
3.1 Araştırmanın Modeli	28
3.2 Araştırma Grubu	28
3.3 Veri Toplama Araçları	30
3.3.1 Demografik bilgi formu (DBF).	30
3.3.2 Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİÖÖ).	30
3.3.3 İlişki ölçekleri anketi (İÖA).	30
3.3.4 Genel öz yeterlik ölçeği (GÖYÖ).	31
3.3.5 Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ).	31
3.4 Veri Toplama Süreci	32
3.5 Veri Analizi	32
3.6 Sınırlılıklar	33
Bölüm 4	35
Bulgular	35
4.1 Öncül Analizler	35

4.1.1 Betimsel analizler.	35
4.1.2 Regresyon analizi varsayımları	36
4.1.2.1 Normallik dağılımı.	36
4.1.2.2 Bağımlı ve bağımsız değişkenlerde kayıp veri ve uç değer.	36
4.1.2.3 Çoklu bağlantılılık.	37
4.1.2.4 Otokorelasyon	37
4.1.3 Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonlar.	38
Bölüm 5	44
Tartışma ve Sonuç	44
5.1 Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışılması	44
5.1.1 Demografik değişkenler.	44
5.1.2 Bağlanma.	48
5.1.3 Öz yeterlik	51
5.1.4 Bilinçli farkındalık	51
5.2 Sonuç	53
5.3 Öneriler.....	54
5.3.1 Araştırmacılara öneriler.....	54
5.3.2 Uygulayıcılara öneriler.....	55
KAYNAKÇA	57
EKLER	74
A. Demografik Bilgi Formu	75
B. Etik Kurul Onay İzni	76

TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLAR

Tablo 1 Yetişkin Bağlanma Boyutları Modeli	17
Tablo 2 Demografik Bilgi Tablosu	29
Tablo 3 Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum Değerleri.....	35
Tablo 4 Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	36
Tablo 5 VIF ve Tolerans Değerleri Tablosu.....	37
Tablo 6 Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Bulgular	38
Tablo 7 Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulgular Tablosu	39
Tablo 8 Hiyerarşik Regresyon Modellerine İlişkin İstatistiksel Değerler(n=402)....	43

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

Şekil 1 Psikolojik İyi Oluşun Temel Bileşenleri.	11
Şekil 2 Öz Yeterliğin Dört Bileşeni.	20



KISALTMALAR LİSTESİ

TDK	Türk Dil Kurumu
PİÖÖ	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
İÖA	İlişki Ölçekleri Anketi
GÖYÖ	Genel Öz Yeterlik Anketi
BİFÖ	Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bölüm 1

Giriş

Araştırmamın bu bölümünde problem durumuna, araştırmanın amacına, araştırma sorularına, araştırmanın önemine, varsayımlarına ve kavramların tanımlamalarına yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Yaşam içinde kişisel gelişim, insanlar ile kaliteli ilişkiler kurabilme veya anlamlı amaçlar oluşturarak bu amaçları sürdürebilme gibi çeşitli zorluklar vardır. Bu zorluklar karşısında kendini gerçekleştirebilme, var olabilme ve anlamlı bir hayat devam ettirebilme psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Keyes ve diğerleri, 2002). Erikson (1984)'un “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” ve “üretkenliğe karşı durgunluk” dönemlerine denk gelen 18-60 yaş arası bireyler ergenlik dönemlerini tamamlamış, meslek ve eş seçimi gibi önemli hayat kararları verme; üretken ve erimli olmaya özen gösterdikleri evrededirler. Bu evreyi verimli geçirmenin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkileceği düşünülmektedir (Erikson,1984). Özellikle son dönemlerde psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş gibi kavramlar giderek ilgi görmeye başlamıştır. İlk kez Bradburn (1969) tarafından ileri sürülmüş bir kavram olan psikolojik iyi oluş kişinin olumsuz duygularındansa olumlu duygularının fazla olması şeklinde tanımlamıştır. Psikolojik iyi oluşun ana odağının bireyin kendi benliği ile uyumlanabilme becerisi olduğu ifade edilmektedir (Waterman, 1993). Öte yandan, psikolojik iyi oluş kişinin sürekli pozitif olmasından ziyade kendi yaşamını daha anlamlı görebilmesini, kendi içindeki potansiyeli ortaya koyabilmesini, kendini severek kabullenebilmesini ve bilinçli farkındalığının olmasını içeren bir kavramdır (Küçük, 2020). Psikolojik iyi oluş seviyesi yüksek olan kişilerin düşük olan kişilere kıyasla daha işlevsel bir yaşam sürdükleri öne sürülmektedir (Demirci ve Şar, 2017).

Psikolojik iyi oluş üzerine araştırmalar yapan Ryff (1989) psikolojik iyi oluşu altı başlık altında incelediği bir model geliştirmiştir. Bu modele göre bireyin psikolojik iyi oluşu şöyle ifade edilmiştir; a. Kişinin kendini kabul etmesi (self-acceptance), b. Başkaları ile kurduğu olumlu ilişkiler (positive relations), c. Özerk

olması (autonomy), d. Çevresel hakimiyeti (enviromental mastery), e. Yaşadığı hayatın amaçlı olması (purpose in life) ve e. Hayat boyunca kişisel gelişimini devam ettirmesi (personel growth).

Psikolojik iyi oluşta rol oynayan bazı faktörler mevcuttur. Ryff ve Singer (2008)'e göre göre cinsiyet bu faktörlerden biridir. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan meta-analiz çalışmasında 2010-2015 yılları arasında iyi oluş odaklı yapılan araştırmalar incelenmiş, psikolojik iyi oluş ile ilişkili olup olmadığı en çok araştırılan değişkenlerin cinsiyet ve gelir düzeyi olduğu ortaya konulmuştur (Kardaş ve Yalçın, 2019). Radler ve Ryff (2010) kadınların psikolojik iyi oluşunun erkeklere oranla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Hori (2010) ise yaptığı araştırmada cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasında fark olmadığını bulmuştur. Kuyumcu (2012) Türk ve İngiliz öğrencilerle yaptığı araştırmada kültür tarafından belirlenen toplumsal cinsiyet rollerinin psikolojik iyi oluşu etkilediği sonucuna ulaşmıştır. “Hedonik” bakış açısında yer alan materyalistik hedeflerin ise (para, ün veya görüntü) kişinin otantikliğine zarar verdiğinden psikolojik iyi oluşun azalmasına sebep olduğu belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2001). Yaş psikolojik iyi oluşa etki eden diğer bir faktördür (Springer ve diğerleri, 2011). Özer ve diğerleri (2023) yaptıkları çalışmada kişinin yaşının arttıkça psikolojik iyi oluşunun da yükseldiğini tespit etmiştir. Çocuk sahibi olma durumu psikolojik iyi oluşta rol oynayan bir başka değişkendir. Uludağlı (2017) yaptığı araştırmada çocuk sahibi olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Medeni durumun da psikolojik iyi oluşu üzerinde rolü olduğu düşünülmektedir. Proulx, Helms ve Buehler (2007) yaptıkları araştırmada medeni durum ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu bulmuştur. Psikolojik iyi oluşla ilişkili olan bir başka değişken ekonomik durumdur, Şahin (2023) yaptığı araştırmada psikolojik iyi oluş ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Çalışma durumu ile psikolojik iyi oluşun ilişkisini inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır, Steger, Dik ve Duffy (2012) yaptıkları araştırmada işlerini anlamlı bulan çalışanların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Kişinin eğitim durumu ile psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişki de alanyazında araştırılmıştır. Aydoğan (2019) yaptığı araştırmada eğitim durumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin söz konusu olmadığını belirtmiştir.

Sosyo-demografik birçok etkenin kişinin psikolojik iyi oluşunda rol oynayabileceği göz önünde bulundurulmadır.

Sağlıklı bireylerin yetişebilmesi sağlıklı çocukluk ilişkileriyle doğrudan bağlantılıdır (İlaslan, 2009). Bağlanmanın tanımını yapan Bowlby (1983) bağlanmayı bireyin doğuştan itibaren doğal olarak ortaya çıkan başka kişilerle ilişki kurma ihtiyacı, aynı zamanda bu ilişkinin yok olmasından duyulan endişesinin ve öfkesinin ortaya koyulduğu bir bağ olarak ifade etmiştir. Bağlanma kişinin birincil bakım sağlayanı ile arasında tutarlılık ve devamlılık süresine göre farklılaşan ve özellikle stres anlarında önemi artan duygu odaklı bir bağ olarak adlandırılabilir (Thompson, 2002). Bağlanma stilleri; güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma olarak dörde ayrılmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Çelik (2018) yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluş ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, güvenli bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif; korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde uluslararası alanyazında güvenli bağlanan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu (Torquati ve Rafaelli, 2004), güvensiz bağlanan bireylerin ise iyi oluşunun düşük olduğunu (Kafetsios ve Sideridis, 2006) tespit edilmiştir. Yapılan bir çalışmada, iletişim, güven ve katılım gibi bağlanma boyutlarının, yaş, cinsiyet ve kişilik boyutları kontrol edildikten sonra bile, iyi oluşun önemli yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir (Moreira ve diğerleri, 2021). Başka bir çalışmada ise yüksek düzey kaygılı bağlanmanın ve kaçınan bağlanmanın düşük düzey psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlığın aracılık ettiği görülmüştür (Calvo, 2022). Benzer şekilde, İran’da yapılan bir çalışmada, bağlanma biçimleri ve psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olduğu ve duygu düzenleme becerilerinin bu ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Moradi ve diğerleri, 2018).

Öz yeterlik, psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavramdır. Öz yeterlilik kavramı ilk kez Bandura’nın (1988) Sosyal Öğrenme Kuramında ortaya çıkmış olup, kişinin kendisine, yapabilme ve organize edebilme becerisine olan güveni olarak tanımlanmıştır. Bu güven kişinin nasıl hissettiğini,

zorluklarla nasıl başa çıkabileceğini ve kendisi hakkındaki düşüncelerini etkileyebilmektedir (Kılınç, 2017). Bandura'ya (1977) göre kişinin öz yeterlik inancı arttıkça o konuda eyleme geçme yönündeki çabası da aynı doğrultuda artmaktadır. Kansu ve Sayar (2018) tarafından yapılan araştırmada kişinin öz yeterlilik hissinin yüksek olması ile hedeflerine ulaşmadaki motivasyonun arttığını ve bunun da psikolojik iyi oluşunu yükselttiği saptanmıştır. Dahası, psikolojik iyi oluşu yüksek bireylerin öz yeterlilik anlayışının da yüksek olduğu bulunmuştur (Caroli ve Sagone, 2013). Bandura'ya (2004) göre öz yeterliliği yüksek bireyler bir işi başarabileceklerine dair olumlu duygular hissettiğinden psikolojik iyi oluşuna da katkı sağlamaktadır.

Felsefe ve farklı psikoloji ekolleri kişinin psikolojik iyi oluşunun sürdürebilmesi için bilinçli farkındalığın önemi üzerinde durmuştur (İmiroğlu ve diğerleri, 2021). Bilinçli farkındalık (mindfulness) kökenini Buda felsefesinden almış olup, o anın tüm yönlerinin bireysel yargılardan uzak olarak karşılanması ve fark edilmesi olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn, 2012). Farkındalık (mindfulness) kelimesi Pali dilindeki Sati kelimesinin İngilizce çeviri halidir. Pali dili 2500 sene Budist psikoloji tarihinin dilidir ve bu kültürün ana noktası farkındalık (mindfulness) becerisidir (Germer, 2004). Kavram Türkçe'de "Kendindelik, Bilgece farkındalık ve Bilinçli farkındalık gibi farklı şekillerde kullanılmaktadır (Çevik ve Kırmızı, 2020). Bilinçli farkındalık olarak da kavramın kullanıldığı görülmektedir, çünkü bilinçli farkındalık amaçlı ve bilinçli şekilde dikkatin hem zihin hem de bedeninde yaşananlara yönlendirildiği ve izlemler sonucu durumu yargısız, yorumsuz ve tepkisiz şekilde anlayış merak ve şefkat ile kabul edildiği yaşamsal bir akıştır (Hisli ve Yeniçeri, 2015). Bu çalışmada bilinçli farkındalık kavramı kullanılmıştır. Bilinçli farkındalığın Budizmle bir ilgisi yoktur; farkındalık yapılan her şeyi uyanık şekilde ve yaşanan dinamik hayatta içsel yollar bularak ve dünya ve kendisi arasında bir harmoni yaratarak yaşama halidir (Kabat-Zinn, 2001).

Alanyazın incelediğinde bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmıştır. Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki saptayan birçok araştırma (Deniz ve diğerleri, 2017; Baer ve diğerleri, 2012; Belen, 2021) bulunmaktadır. Bir deneyimin farkındalıkla karşılanması kişinin psikolojik iyi oluşunu destekler (Brown ve diğerleri, 2007;

Ryan ve Brown, 2003). Deniz ve diğerlerine (2017) göre insanlar hayat içerisinde başarısız olma, acı veya keder gibi olumsuz nitelendirilen duyguları aşarak bu duygular karşısında durulmaya, rahat hissetmeye ihtiyaç duyarlar ve bilinçli farkındalık bu ihtiyacı karşılama noktasında faydalı bir destekçidir. Psikolojik iyi oluşun en önemli kaynaklarından birisinin bilinçli farkındalık olduğu öne sürülmektedir (Leroy ve diğerleri, 2013). Öcel (2017) yaptığı araştırmada kişinin psikolojik iyi oluşu ile bilinçli farkındalık arasında pozitif bir ilişkinin varlığından söz etmiştir. Carmody ve Baer (2009) yaptıkları araştırmada bilinçli farkındalık pratikleri yaparak bilinçli farkındalığını yükselten bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yükseldiğini bulmuştur.

Alanyazın incelendiğinde, kişinin psikolojik iyi oluşu ile ilişki olabilecek birçok değişken bulunmaktadır; bağlanma, öz yeterlik ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin de bu konuda önemli rolünün olduğu düşünülmektedir.

1.2 Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcıları olarak sosyo-demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, algılanan ekonomik durum, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu), bağlanma stilleri (güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma), öz yeterlilik ve bilinçli farkındalığın rolünü incelemektir.

1.3 Araştırma Soruları

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıda yer alan araştırma sorularına cevap aranmıştır.

- a. Yetişkinlerde psikolojik iyi oluş, bağlanma stilleri, öz yeterlilik ve bilinçli farkındalık arasında ilişki var mıdır?
- b. Sosyo-demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, algılanan ekonomik durum, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu), bağlanma stilleri (güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma), öz yeterlilik ve bilinçli farkındalık yetişkinlerin psikolojik iyi oluşunu yordamakta mıdır?

1.4 Çalışmanın Önemi

Bireylerin hayatlarında psikolojik iyi oluş kavramı önemli bir yere sahiptir. Psikolojik iyi oluş her zaman mutlu olmayı değil, bireyin kendi hayatı hakkında farkındalık sahibi olarak amaçlı ve anlamlı bir hayat yaşadığını düşünmesi, kendini severek hayatını potansiyeli doğrultusunda yönlendirebilmesini içerir (Küçük, 2020). Yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olan bireylerin sağlık durumları, yaşam süreleri ve sosyal ilişkilerinin olumlu şekilde geliştiği, performanslarında ve gelirlerinde artış olduğu bilinmektedir (Kermen ve diğerleri, 2016). Yüksek psikolojik iyi oluş seviyesine sahip olan kişilerin işlevsel hayat yaşama olasılığı düşük olan kişilere oranla daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Demirci ve Şar, 2017). Aytekin'e (2021) göre psikolojik iyi oluş başarılı olamama, hayal kırıklığı veya hüznün gibi hayatın içinden duygulardan yoksun olmak değil, bu olumsuz duygu deneyimlerinin nasıl yönetildiği ile alakalıdır.

Bireyin gelişim süreci incelendiğinde ise ilk anılar, bağlanma stilleri ve ilerleyen zamanlardaki bilişsel ve sosyal çıkarımları içeren karmaşık bir sistem ortaya çıkmaktadır (Ainsworth, 1979). Bireyler çoğunlukta bebeklikte deneyimledikleri bağlanma stillerini yetişkinlikte de devam ettirir (Bowlby, 1989). Erken yaşam deneyimleri, sonraki yaşam deneyimlerini etkilediğinden bir davranışı şekillendirmede etkili rol oynar (Lamb ve diğerleri, 1985). Çocuk ile ebeveynlerinin kurduğu ilişkinin iki nesil içinde önem kazanmasıyla birlikte bağlanma hakkında yapılan araştırmaların önemli ölçüde arttığı gözlenmiştir (Kesebir ve diğerleri, 2011). Ancak, Türkiye'de bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalar yabancı kaynaklara kıyasla sınırlı ve çoğunlukla gelişimsel dönem temelli çalışmalardır (Morsünbül ve Çok, 2011). Karadeniz'in (2021) yaptığı araştırmada güvenli bağlanmanın kişilerin psikolojik iyi oluşuna pozitif katkı sağladığı ortaya konulmuştur. Bebeklik döneminde kurulan bağlanma stiline bireyin ilerleyen yıllardaki psikolojik sağlığına olan rolünün incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir başka önemli değişkeni bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık kavramı Doğu Meditasyonunda dikkati toplayabilmenin bir yolu olarak

ortaya çıkmıştır (Baer, 2003). Bilinçli farkındalığın temel noktalarından bir tanesi anı yargılardan arındırarak kabul etmektir (Arslan, 2018). Yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluşun birbirleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Deniz ve diğerleri, 2017). Yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip kişiler herhangi zorlu bir anda geri durmaktansa üstüne gitmeyi seçerler ve öz yeterlik anlayışı psikolojik iyi oluşa olumlu etki etmektedir (Kılınç, 2017). Çetin ve Basım'a (2010) göre bireyin öz yeterlik algısı yükseldikçe amaçları da büyümekte ve amaçları doğrultusundaki çabaları da artmaktadır.

Alanyazında psikolojik iyi oluşun öz yeterlik (Ateş ve Ateş, 2023), bilinçli farkındalık (Özen, 2017) ve bağlanma (Erdem ve Kabasakal, 2015) değişkenleriyle ayrı ayrı araştırmalara rastlanmıştır. Ancak psikolojik iyi oluş, bağlanma, öz yeterlik ve bilinçli farkındalık güncel ve önemli kavramlar olmasına rağmen hepsinin bir arada incelendiği bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Araştırmanın bu yönüyle alanyazındaki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Bu çalışmada 18-60 yaş arası yetişkinlerde psikolojik iyi oluşun bağlanma, öz yeterlik ve bilinçli farkındalık açısından incelenmesinin yanı sıra, bazı sosyodemografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, algılanan ekonomik durum, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu) açısından incelenmesinin de alanyazına güncel ve farklı bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir. Erikson (1984)'un Psikososyal Gelişim Kuramı göz önüne alındığında her yaş döneminde kişinin farklı yaşam görevlerinin var olduğu, 18-60 yaş arasındaki kişilerin hayatın “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” ve “üretkenliğe karşı durgunluk” evrelerinde olduğunu belirtmektedir. Bu dönemlerde kişilerin, hayat içerisinde, romantik ilişkiler, mesleki gelişim, ebeveynlik, birey olmak gibi birçok farklı yaşam görevi ile baş etmektedir. Bireyin en üretken ve değişime açık döneminde bu görevleri yerine getirebilmelerinin psikolojik iyi oluşu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bireylerin iyi oluşlarını anlayabilmenin hem bireye hem de topluma müdahale ve destek stratejileri geliştirerek katkı sağlanabileceği umulmaktadır. Bu sebeple bu yaş aralığı araştırmanın yaş aralığı olarak belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş, bağlanma, öz yeterlilik ve bilinçli farkındalık belli bir döneme ait olmayan, her dönemde ruh sağlığı alanında önemli olacağı düşünülen kavramlardır. Bu kavramların birbirleri ile olan ilişkisini anlamının, bireyi anlamada önemli rol oynayabileceği, bağlanma, öz yeterlilik ve bilinçli

farkındalığın yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluşundaki rolünün anlaşılmasının ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1.5 Çalışmanın Varsayımları

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının (Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Algılanan Öz Yeterlik Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği) araştırma kavramlarını ölçtüğü varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin kendilerine yöneltilen soruları dikkatli bir şekilde okudukları ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

1.6 Tanımlar

Psikolojik İyi Oluş: Kişinin kendisi hakkında olumlu yargısı, kendi sınırlılıklarını bilmesi, başka insanlarla yakın ve olumlu ilişkiler kurabilmesi, bağımsız şekilde hareket edebilmesi, anlamlı bir yaşam sürdürmesi ve kendi kapasitesini bilerek bunu geliştirmeyi amaç edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve diğerleri, 2002).

Bağlanma: Birey ve birincil bakım veren arasında meydana gelen ve bireyin yaşamı boyunca sosyal, bilişsel ve duygusal yönlerinin etkileyen duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1973).

Öz Yeterlilik: Öz yeterlilik, bireyin geleceğini planlarken, planları gerçekleştirme yolunda kendi becerilerine olan güveni olarak ifade edilmiştir (Bandura, 1977).

Bilinçli Farkındalık: Zihnin bilinçli ve yargılardan arınmış şekilde, o anda olabildiğidir (Kabat-Zinn, 2003).

Bölüm 2

Alan Yazı Taraması

2.1 Psikolojik İyi Oluş

Tarihinin başlangıcından itibaren insanlar, “iyi olmanın” ne demek olduğunu merak etmiş ve bu konuda fikir üretme çabasında olmuştur. Gerek felsefe gerekse psikoloji bireylerin yaşamlarında iyi olabilmenin nedenlerini ve yollarını aramışlardır. Nasılsın sorusu oldukça açık görünse de, iyi oluş konusu karmaşık ve tartışmalı olarak görülmektedir (Deci ve Ryan, 2001).

Mutluluk, Yunan filozof Aristoteles tarafından “Hedonic” kavramının karşılığı olan zevk ve rahatlık olarak tanımlanmıştır (Asano ve diğerleri, 2014). Psikolojik iyi oluş konusundaki ilk çalışmaları yapan araştırmacılardan olan Bradburn (1969) hedonic kavramını “mutluluk” olarak çevirmiş ve “psikolojik iyi oluş” olarak tanımlamıştır. Bradburn’a (1969) göre olumlu duygular ile olumsuz duyguların birbirleriyle oranı kişinin psikolojik iyi oluşunu belirlemekte olup bu iki değişken birbirinden bağımsızdır. Kişi, olumlu duyguları olumsuz duygularına baskın olursa psikolojik iyi oluş açısından yüksek, olumsuz duyguları olumsuz duygularına göre daha baskın olursa ise psikolojik iyi oluş açısından düşük olacaktır.

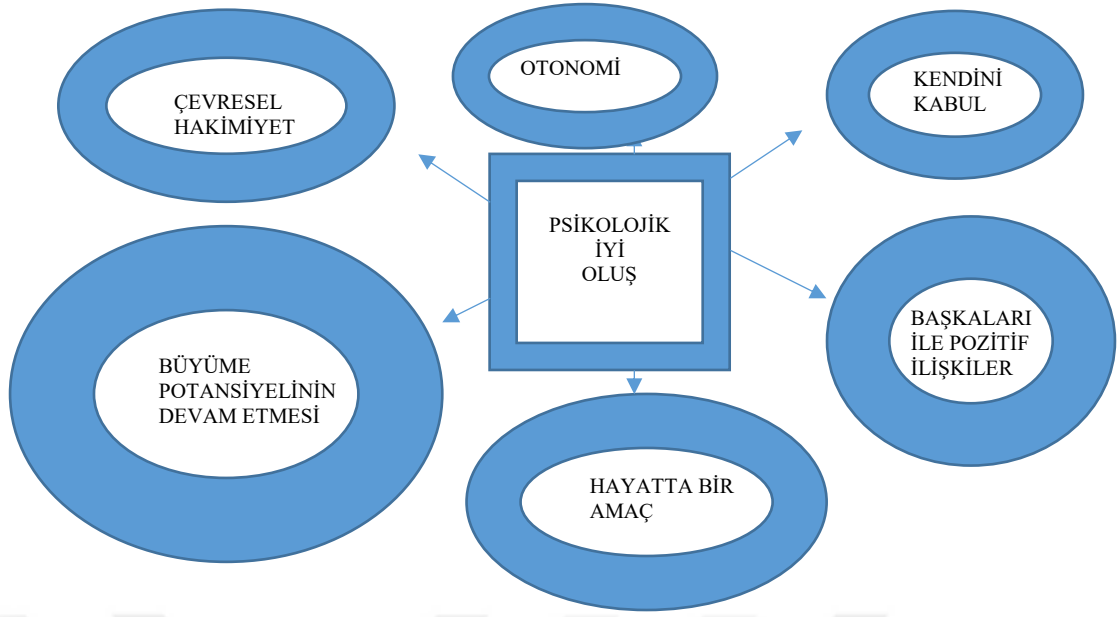
Diener (1999) hedonik mutluluğu; korku sıkıntı gibi olumsuz olan duyguları, mutluluk keyif gibi olumlu duygulara göre daha az yaşayarak, yaşamdan genel hatlarıyla memnun olma hali olarak tanımlamıştır. Huppert (2009) ise psikolojik iyi oluşu kişinin etkin ve etkili bir yaşam göstererek iyi hissetmesi olarak ifade etmiştir. Daha sonrasında psikolojik iyi oluş üzerine farklı fikirler ortaya atılmaya devam etmiştir. “Hedonic” bakış açısının arkasından “Eudaimonic” bakış açısı psikolojik iyi oluşu farklı şekilde yorumlanmıştır. “Eudaimonic” bakış açısı psikolojik iyi oluşun arzuların sağlanmasından farklı olduğunu ileri sürmüştür (Ryan ve Deci, 2001). Bu görüşe göre kişi ancak kendi potansiyelini gerçekleştirdiğinde veya kendi benliği ve hedeflerine yaklaştığında psikolojik olarak iyi tanımlanabilir (Aranda ve diğerleri, 2011). Ryff’a (1989) göre mutluluk

ve psikolojik iyi oluş birbirlerinden farklıdır, mutluluk o anda çabasız şekilde ortaya çıkarken psikolojik iyi oluşun temelinde kendinin fark edebilme ve gelişim vardır.

Psikolojik iyi oluş kavramı 1900'lerin sonunda ciddi bir ilgi çekerek 1995-2000 yılları arasında 12 binden fazla alıntılama ile makalelerle araştırılmıştır (Deci ve Ryan, 2001). Yapılan araştırmalara aykırı görüşler de bu yıllarda ortaya koyulmuştur. Lorden (1989) psikolojik iyi oluşu bilimsel bir kavram olarak ortaya koymak için yetersiz olduğunu, psikolojik ve fiziksel sağlık arasında bir ayrıma gerek olmadığını öne sürmüştür. Fakat bu denli yaygın kullanımının da kayda değer olduğunu eklemiştir. Psikolojik iyi oluş çalışmaları günümüzde de hız kesmeden devam etmektedir. Özen'e (2010) göre kişinin birey olma süreci içerisinde bütünlüğünü koruyabilmesi ve hayatında bulunduğu evrenin gerekliliklerini yerine getirebilmesi psikolojik iyi oluşunun koşuludur. Bir başka önemli görülen nokta ise kişinin kendisi ile farkındalığıyla ilgilidir. Sınırlılıklarının farkında olan ve bu durumu kabullenen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olması beklenmektedir (Kılıç, 2017). Sonuç olarak, psikolojik iyi oluş yalnızca mutlu olmak değil; verimli, üretken ve anlamlı bir yaşam sürmesini de kapsamaktadır (Ertürk ve diğerleri, 2016).

2.1.1 Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli. 1900'larda psikolojinin psikopatolojinin iyileştirilmesi olarak görülmesi iyi oluş ve kişisel büyümenin göz ardı edilmesine yol açmıştır. Ryan ve Deci (2001) iyi oluş mental hastalığın yokluğu değil diyerek Bradburn ile benzer noktada fikir ileri sürmüştür. Ancak, Ryff'a (1989) göre Bradburn'un (1969) psikolojik iyi oluş modelinin ana hedefi psikolojik iyi oluşu tanımlamak değil, sosyal değişimdir.

Ryff'in Maslow'un "Kendini Gerçekleştirme (1968)"; Rogers'ın "Tam Fonksiyonlu İnsan (1961)"; ve Allport'un "Olgunluk Konsepti (1961)" kuramlarını içinde barındıran psikolojik iyi oluş modeli; kendini kabul, başkaları ile pozitif ilişkiler, otonomi, çevresel hakimiyet, hayatta bir amaç ve büyüme potansiyelinin devam etmesi olarak altı bileşenden oluşur. Bu bileşenler Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Psikolojik iyi oluşun temel bileşenleri.

- a) *Kendini kabul*: Mental sağlığın merkezi kabul edilir. Kişinin kendi geçmiş ve şimdiki yaşamı üzerinden kendisine yönelik pozitif yargılarına dayanmaktadır (Ryff, 1989).
- b) *Başkalarıyla pozitif ilişkiler*: Sevebilme kapasitesi merkez olarak kabul edilmektedir. Olgunluk göstergesi olan başkaları ile yakın ilişkiler psikolojik iyi oluş açısından önemli bir bileşeni desteklemektedir (Ryff, 1989).
- c) *Otonomi*: Kişinin başkalarının onayına bakmadan kendi standartlarını ortaya koyabilme, tümüyle fonksiyonel bir insan olarak görülme, kendi iradesini kullanabilmesine işaret etmektedir (Ryff, 1989).
- d) *Çevresel hâkimiyet*: Kişinin çevresini seçme veya yaratma, çevresini etkili bir biçimde kontrol edebilme becerisi olarak kabul edilir. Başarılı bir yaşlanmanın kişinin çevresindeki fırsatları ne denli değerlendirebildiği ile ilintili olduğu öne sürülmektedir (Ryff, 1989).
- e) *Hayatta bir amaç edinmek*: Kişinin hayatının anlamlı ve amaçlı olması ile bağlantılıdır, çünkü bir yön hissi ve amaçlar hayatı anlamlı hissettirir. Kişisel büyüme potansiyelin büyümeye devam etmesi, devamlı olarak ilerlemeye ve büyümeye maruz kalması, hayatın farklı aşamalarındaki

farklı görevleri alabilme ve karşılayabilme becerisi olarak önemle öne sürülmektedir (Ryff, 1989).

- f) *Büyüme potansiyelinin devam etmesi*: Kişinin hayat içerisinde devamlı olarak büyümeyerek ve gelişerek ilerlediği inancını taşımasıdır (Ryff, 1989).

Bu ana bileşenler ışığında psikolojik iyi oluş ilk tanımlanan haliyle mutluluk gibi kısa süreli iyi oluş halinden; amaç, başarmak ve tatmin gibi daha uzun vadeli hayat amaçlarına genişlemiştir (Ryff, 1989).

2.1.2 Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler. Bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyecek çeşitli faktörler bulunmaktadır. Cinsiyet bu faktörlerden biridir. Karslı (2021) tarafından yapılan araştırmada kadınların psikolojik iyi oluş seviyelerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Benzer şekilde, Eroğlu (2018) kadınların psikolojik iyi oluş seviyesinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Kişinin psikolojik iyi oluşunu etkilediği düşünülen faktörlerden bir diğeri yaştır. Deci ve Ryan'a (2001) göre kişinin iyi oluşu, değişen yaşla birlikte kaynakları, kapasitesi ve destek sistemlerinin değişmesiyle değişikliğe uğrayabiliyor. Öğretmenlerle yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluş ile yaş düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani kişinin yaşı arttıkça psikolojik iyi oluş seviyesinde azalma gözlenmiştir (Ertürk ve diğerleri, 2016).

Bireyin yaşam kalitesini etkileyen ekonomik durum psikolojik iyi oluş üzerine etki etmektedir (Eroğlu ve Parlar, 2018). Ancak, Kındıroğlu (2018) çalışma durumu ve eğitim durum ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olmadığını bulmuştur. Eroğlu ve Parlak (2018) ise çalışan ebeveynlerin çalışmayan ebeveyne göre psikolojik iyi oluşunun daha yüksek olduğunu saptamıştır. Anlamlı bir işte çalıştığını düşünen insanların ise psikolojik iyi oluşunun daha yüksek olduğu bulunmuştur (Keleş, 2017).

Psikolojik iyi oluş ile ilişkili değişkenlerden bir diğeri ise medeni durumdur. Bangkok'ta yapılan bir araştırmada evli erkeklerin evli kadınlara oranla daha yüksek bir psikolojik iyi oluşa sahip olduğu bulunmuştur (Fuller ve diğeri, 2005). Yapılan bir araştırmada evliliğin kalitesinin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu saptanmıştır (Gove ve diğeri, 1983). Çünkü psikolojik iyi oluş ve ilişkinin kalitesi arasında güçlü bir bağ söz konusudur (Deci ve Ryan, 2001). Ayrıca psikolojik iyi oluşun çocuk sayısına göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Kındıroğlu, 2018).

Psikolojik iyi oluşta rol oynayabilecek faktörler incelendiğinde kişinin cinsiyetinden yaşına, yaşadığı kültüre kadar farklı unsurların iyi oluş ile ilişkilendirilebileceği, birinin diğeriye nazaran daha etkili olduğunu söylemenin mümkün olmadığı söylenebilir.

2.2 Bağlanma

Bağlanma bebeğin ebeveyni ile kurduğu yakın, sıcak, sürekli ve keyif veren ilişki olarak (Deleş ve Dilek, 2020) olarak tanımlanmaktadır. Kurulan bağlanma ilişkisinin kalitesi, psikolojik bağışıklık sistemi gibi görülmektedir (Doksat ve Çiftçi, 2016). Bebek ile anne arasındaki bağlanma fetüsün rahme düşmesi ile başlar, hamilelikte geçen zaman ve doğum ile güçlenerek devam eder (Doksat ve Çiftçi, 2016). Yaşam becerileri gelişmemiş olan yenidoğan bakım verenine bağımlıdır (Köse ve Çınar, 2013).

Bağlanma kuramı ilk olarak Bowlby (1969) tarafından ortaya atılmıştır. Kurumlarda büyüyüp tüm bakımları sağlanmasına rağmen çocukların kaygılı ve “sorunlu” olmaları Bowlby'nin (1969) psikanalitik kuramı sorgulamasına yol açmıştır. Bu noktada, Harlow'un (1959; akt. Soysal ve diğeri, 2005) maymunlar ile yaptığı deney, bağlanmanın yalnızca açlık veya susuzluk gibi fiziksel ihtiyaçların karşılanmasıyla ilişkili olmadığını deneysel olarak göstermesi açısından oldukça kıymetlidir. Bowlby (1969) de hayvanlarında bağlanma davranışını incelemiştir ve doğumdan sonra insan bebeği hariç tüm yeni doğan canlıların annelerine yapıştıklarını gözlemlemiştir. Bebek günden güne büyürken anne ile fiziksel teması azalmaya ve anneden fiziksel olarak uzaklaşmaya başlar.

Fakat uzaklaşma artsa dahi, bir tehlike anında hızlıca onun yanına sığınma ya da onunla uyuma ihtiyacı devam eder. Bu bağlanma ihtiyacı insan olmayan yavrularda azalmasına karşın tamamı ile kaybolmamaktadır (Bowlby, 1969). Anneyi daha geç fark eden insan yavrusu içinse durum daha farklıdır. İnsan yavrusunun birincil bakım verenini araması için öncelikle onu diğer kişilerden ayırt edebilecek kadar gelişim göstermesi gerekmektedir. Bu gelişim kişiden kişiye değişiklik gösterdiği için de insan yavrusunda bağlanmanın başlangıcını tespit etmek güçleşmektedir (Bowlby, 1969). Temel ihtiyaç olarak kabul edilen beslenme, barınma, biri tarafından korunma, şefkat görme ve sağlıklı olmanın bakım veren kişi tarafından sağlam ve devamlı olarak karşılanması önemlidir (Doksat ve Çiftçi, 2016). Sonuç olarak, geleneksel kuramlar anne ile çocuk bağlanmasını, annenin çocuğa sağladığı besin kaynaklı olduğunu savunurken, Bowlby (1969) çocuğun beslemeyen anneye de bağlanma gerçekleştirdiği gözlemlenmiş ve geleneksel kuramları yetersiz bulmuştur.

Bowlby (1969) bağlanma yapısının temel dört bileşeni olduğunu ileri sürmüştür, bunlar; a) Yakınlık bakımı, b) Güvenli liman, c) Güvenli taban ve d) Ayrılma tehlikesi. Yakınlık bakımı, sürekli bağlanma figürümüzün yakınında olma isteğimizdir. Güvenli liman, bir problem veya tehlike karşısında bağlanma figürü ile rahatlık ve sakinliği bulma ihtiyacımızdır. Bir diğer bileşen olan güvenli taban, kişinin keşif yaparken bağlanma figürüne güven duyarak etrafı keşfedebilmesidir. Son bileşen olan ayrılma tehlikesi ise bağlanma figürünün olmayışında oluşan kaygı olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969). Bağlanma figürü, çocuğun çevreyi keşfe çıktığında korktuğu anlarda ona dönüp sığınabileceği güvenli bir üs aynı zamanda rahatlama, sıcaklık ve sevgi bulabileceği güvenli bir sığınak işlevi görür. Bu sayede çocuk kendini güvende hissederek çevresini keşfedebilir (Doğan, 2016). Korku hisseden ve annesine ulaşamayacağını düşünen çocuk keşfetmeyi sonlandırabilir, anneye ulaşamazsa ağlar. Net bir şekilde söylemek mümkündür ki anneye ulaşabileceğini bilen çocuk keşfetmeye çok daha hazırdır ve emindir. Dört buçuk yaşından sonra ise bağlanma ilişkisinde yapışma davranışı gözlenmez (Bowlby, 1989).

Bowlby (1969) araştırmaları sonucunda üç farklı bağlanma stiline ulaşılmıştır. Güvenli bağlanan bebekler; anneden ayrıldıklarında

aktiftirler, üzüldüklerinde temas ihtiyacı duyarlar, rahatlayıp oyuna geri dönebilirler. Keşif yaparken annelerini güvenli sığınak olarak görürler. Kaçınan bağlanan bebekler anneden ayrıldıklarında yeniden birleşme esnasında kaçınan davranır, yabancı birine kendi annelerinden daha yakın davranışlar gösterirler. Kaygılı bağlanan bebekler, temas ihtiyacı ile kaçınma davranışı arasında kararsızlardır, bu örüntü içerisindeki bebeklerin bir kısmı pasifken bir kısmı öfkeli davranışlar sergilerler. Tüm bağlanma örüntülerinde istikrarlı bir anne etkileşiminin temel alınarak kurgulandığından bahsedilmiştir (Bowlby, 1969).

Birincil bakım veren ile bebek arasında bağlanma davranışı oluştururken beş temel faktörden söz etmek mümkündür; bunlar ağlama, gülümseme, izleme, yapışma ve emme davranışlarıdır. Ağlama ve gülümseme bebeğin anneye ulaşmasını ve yakınlık kurmasını sağlarken, izleme ve yapışma davranışları bebeğin anneye gidebilmesi ve yakınlığını korumasını sağlar. Emme ise en zor kategorize edilen ve detaylı incelenmesi gereken bir faktördür (Bowlby, 1989). Annenin emzirmekten mutlu oluyor olması bebeğin güvenlik hissi açısından önemlidir (Goldberg ve diğerleri, 1995). Bebek ve anne arasında bir gülüş veya göz kaçırma diğerini etkileyebilir, bir gülüş bağlanma veya sosyal sistem sağlayabilirken, göz kaçırma korku ve tedbir içeren sisteme destek sağlayabilir (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Bağlanma davranışı insanlarda özellikle ilk üç yılın sonuna kadar güçlü şekilde sergilenmektedir, ikinci yıldan sonra ise giderek yoğunluk ve sıklığında azalma görülmektedir (Bowlby, 1989). Bağlanma davranışında yaşanan temel değişim ise bebeğin üçüncü doğum gününden itibaren dış dünyaya açılarak bir öğretmen veya bir akraba figürleriyle kendini güvende hissettiği bir ortamda bulmasıyla yaşanır.

Bowlby (1969) bağlanma kuramının kurucusu gibi görünse de Ainsworth'un (1974) çalışmaları da kuramı önemli bir yere taşımıştır. Ainsworth'e (1974) göre bağlanma bir bağ mıdır yoksa bebek ve annesi arasında gelişen bir ilişki midir diye ayırım yapılmaz. Ainsworth, Blehar, Waters ve Walls (1978) (1978) tarafından geliştirilen "Tuhaf durum prosedürü" bağlanma davranışını bir laboratuvar ortamında standartlaştırmak üzerine ortaya çıkarılmıştır. Tuhaf denmesinin sebebi tuhaf olmasından çok tanıdık olmaması kaynaklı olup, asıl amaç korkuyu ortaya çıkarabilmektir (Ainsworth ve diğerleri, 1978). "Tuhaf durum prosedürü" sekiz bölümden oluşan bir yapıdadır ve en stressiz olan durumda

başlanır. Çocuk annesiyle beraber tanımadık bir odada iken ve oyuncaklarıyla oynarken odaya bir yabancı girer. Yabancı'nın girmesinden sonra anne çıkar çünkü odaya yabancı'nın girmesi annenin odadan ayrılmasından daha az stres içerir, bebek ve yabancı odada birkaç dakika birlikte kaldıktan sonra odaya anne geri döner ve yabancı odadan çıkar. Daha sonrası anne çocukla beraber oyuncaklarla ilgilenir ve ilk aşamadaki gibi çocuğun tekrar aynı sakinlik ve oyuncakları ilgi alana dönmesi beklenir. Daha sonra ikinci ayrılık gerçekleşir bu sefer bebek bu tanımadık odada tek başına bırakılır ve çocuğun stresin seviyesi kontrol edilir, ardından öncelikle yabancı ardından da anne odaya döner ve deney sonlanır. Bu deney bireysel farklılıklar içerse de bebeklerin davranışlarını ortaya çıkarmada çok güçlü sonuçlar ortaya koymuştur. Ainsworth ve diğerleri (1978) yaptığı deneyde Bowlby (1969) gibi bebeğin anneye verdiği tepkilerden güvenli (secure), kaygılı (anxious) ve kaçınan (avoidant) olmak üzere üç farklı bağlanma stili olduğunu göstermiştir. Anneye güvenli bağlanan bebekler anne gittikten sonra ağlasa da annenin dönmesiyle etrafı keşfeder, güvensiz bağlanan çocuklar anne gittikten sonra dönüp onu kucaklasa dahi sakinleşemez. Bebeğin ebeveyne ulaşımı ve hassasiyeti sınırlı olduğunda bebek güvensiz bağlanır (Carol ve Solomon, 2011). 1986 yılında Kaliforniya Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma sonucunda tuhaf durum prosedüründe önerilen bağlanma stillerine düzensiz (disorganized) bağlanma olarak yeni bir bağlanma stili eklenmiştir (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Bu stilin yetiştirme yurdunda büyüyen çocuklarda daha sıklıkla görüldüğü belirtilmektedir (Lionetti ve diğerleri, 2015). Sonuç olarak her bir bağlanma farklı olaylar, farklı kişilik özellikleri ve farklı türdeki ilişkiler neticesinde oluşmaktadır (Kesebir ve diğerleri, 2011).

Bireylerin bağlanma stillerini etkileyebilecek bazı faktörler söz konusudur. Öncelikle doğum korkusu yaşayan anne adaylarının korkusu arttıkça bağlanma düzeylerinin azaldığı saptanmıştır (Alaçam, 2019). Uluman (2018) yaptığı araştırmada emzirme oranı düştükçe bağlanma oranının da düştüğünü saptamıştır. Bir başka değişken hamilelikteki risk durumudur. Yenidoğanın anneden yoksun bırakılması durumunda güvensiz bağlanma geliştirmesi olasıdır (Doksat ve Çiftçi, 2016). Yenidoğanın hayatın ilk saatlerinde bir nedenden annesinin yanından ayrılmasının anne bebek etkileşimini engelleyerek bağlanma sürecine zarar verebilmektedir (Köse ve diğerleri, 2013). Doğum süreci bağlanmayı etkileyen

başka bir etmendir, doğumda sorun yaşamayan annelerin bebekleri ile daha yüksek puanlarda bağlandığı ortaya konmuştur (Öztürk ve Saruhan, 2010).

2.2.1 Yetişkin bağlanma modeli. Yetişkinlikte bağlanma biçimlerini inceleyen araştırmacılar çocuklukta kişinin ebeveyni ile kurduğu ilk bağlanma biçimi ile yetişkinlikte kurduğu bağlanma biçimleri arasında farklılık olduğunu söylemektedir (Hayta, 2006). Öte yandan, Hazan ve Shaver'e (1987) göre bireyler bebeklik döneminde birincil bakım verenleri ile kurdukları ilişkiyi ilerleyen yıllardaki ilişkilerine de taşır ve bu bağlanma stilini romantik ve arkadaşlık ilişkilerinde de devam ettirir. Yetişkin bağlanma stilleri kişilerin kurduğu romantik ilişkilerdeki dinamiklere, çatışma çözme ve iletişim becerilerinde önemli rol oynamaktadır (Kaya, 2021). Bartholomew ve Horowitz'in (1991) tarafından ileri sürülen bağlanma modeli yetişkin bağlanma modeli olarak bilinmektedir. Dört aşamalı model kendilik algısı ve başkalarını nasıl algıladığına göre oluşturulan dört bağlanma stili olduğunu belirtmektedir; bunlar Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Korkulu Bağlanma ve Saplantılı Bağlanmadır. Modelin boyutları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Yetişkin Bağlanma Boyutları Modeli

		Kendi hakkında pozitif algı	Kendi hakkında negatif algı
Başkaları hakkında pozitif algı		Güvenli Bağlanma	Saplantılı Bağlanma
Başkaları hakkında negatif algı		Kayıtsız Bağlanma	Korkulu Bağlanma

Kendisi ve başkaları hakkında pozitif algıya sahip kişi güvenli şekilde bağlanır. Kendisi hakkında pozitif başkaları hakkında negatif algısı olan kişi kayıtsız bağlanma biçiminde bağlanır iken, kendisi hakkında negatif başkaları hakkında pozitif algıya sahip kişi saplantılı bağlanır, kendisi ve dış dünya hakkında

negatif algıya sahip olan kişi ise korkulu şekilde bağlanmış olur (Horowitz ve Bartholomew, 1991).

Güvenli Bağlanma: Bu bağlanma stiline sahip kişiler kendilerinin sevebilir olarak algılarlar, başka kişiler tarafından onaylanmaya daha az ihtiyaç hissederler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanan yetişkinlerin ilişkilerinde daha fazla doyum alması olasıdır (Majidova ve İpek, 2020).

Korkulu Bağlanma: Bu bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini değersiz hissettiklerinden diğer insanların reddedici olacağına ve onlara güvenilmeyeceğine dair bir inanç taşırlar (Sümer ve Güngör, 1999). Korkulu bağlanma stili sosyal güvensizlik ve özgüvensizlik ile ilişkilendirildiğinden yakınlaşmaktan kaçınmaktadırlar (Horowitz ve Bartholomew, 1991).

Saplantılı Bağlanma: Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler olumsuz kendilik algısına ve başkalarının pozitif algısına sahip olmaları sebebiyle ilişkilerinde fazlaca ılımlı ve pasiftirler. Bu sebeple ilişkilerinde başkalarının pozitif ödüllendirmesine oldukça ihtiyaç duyarlar ve kişilerarası ilişkileri kontrol etmeyi amaçlarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kayıtsız Bağlanma: Bu bağlanma stiline sahip kişiler ilişkilerindeki problemlerini sosyal ilişkilerdeki sıcaklık yoksunluğuyla ilişkilendirirler, başkaları hakkında da olumsuz değerlendirmeye sahip olduklarından yakınlaşma isteği duymazlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Birey çocukken bağlanma figürüyle geliştirdiği iletişimin etkinliği ve inanılabilirliği doğrultusunda başkaları ile iletişim kurabilmektedir (Keskin ve Çam, 2007). Nurkan'a (2020) göre yetişkin bireyler partnerleri ile olan ilişkilerinde ihtiyaçlarına cevap alabildikleri ölçüde güven duygusunu inşa ederler. Bebeklikte bağlanma figürünün güvenli liman olma ihtiyacı, yetişkinlikte yerini gelişimine katkı sağlayabilmeye bırakmaktadır (Bartholomew, 1997). Bu ilişkide eş hem bakım veren hem de bakın alan konumundadır (Nurkan, 2020). Güvenli bağlanma psikolojik ihtiyaçların karşılanması açısından oldukça kıymetlidir bu sebeple psikolojik iyi oluşla fazlasıyla ilişkilidir (Ryan ve diğerleri, 2007) Yapılan bir çalışmada güvenli bağlanan çocukların yaşıtlarına nazaran sosyal becerilerinin daha yüksek olduğu, güvensiz bağlanan çocukların ise sosyal açıdan izolasyona yakın, yaşıtlarına ve büyüklerine karşı öfkeli, uyumda sorun yaşadığını saptanmıştır

(Soysal ve diğeri, 2005). Güvensiz bağlanan bireyler utangaçtır ve problem çözmede sorun yaşarlar (Doksat ve Çiftçi, 2016).

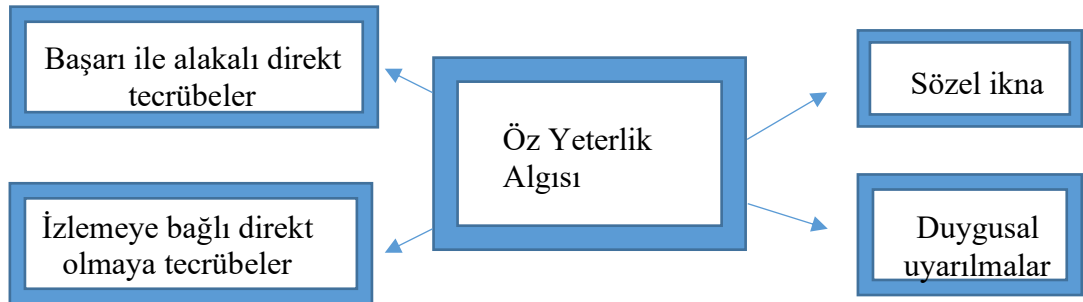
2.3 Öz Yeterlik

Öz yeterlilik kavramı ilk kez Albert Bandura (1977) tarafından ortaya olup hem zihinsel hem psikolojik olarak sağlıklı oluşla ilgilidir (Tong ve Shanggui, 2004). Bandura (1977), öz yeterliği “*Bireyin yaşanacak tecrübeleri planlarken gereksinim duyduğu eylemleri organize etme ve eyleme dönüştürme yönündeki yeteneğine inancı*” olarak tanımlamıştır. Öz yeterlik; benlik ve özsaygı gibi alanlarla karıştırılmakta ve kavram yanılgılarına neden olmaktadır (Bong, 2012). Oysa öz yeterlilik ve benlik önemli noktalarda ayrılmaktadırlar (Sakız, 2013). Benlik saygısı, kişinin kendisine biçtiği değer ile ilgili öz bir yargılamayken, öz yeterlik kişinin bireysel beceri ve eylemlerine yönelik değerlendirmeleridir (Bandura, 2006). Sakız’a (2013) göre ise öz yeterlik, kişinin becerilerinden ziyade o beceriler ile değişik durumlarda neler uygulayabileceğine olan inancıdır. Bir bağlamda öz yeterlik “algılanan gerçeklik” olarak tanımlanabilir (Memoğlu, 2024). Bireyin eylemlerine birçok bağlamda etki eden öz yeterlik algısı, psikoloji alanında kendisinden söz ettirmektedir (Çetin ve Basım, 2010).

Kişinin bir eylem hakkındaki öz yeterlilik algısı, o eylem anındaki performansına ve eylemde bulunma motivasyonuna etki eder (Bandura, 1982). Bandura’ya (1977) göre, kişiler zorlayıcı buldukları durumlarda kendi becerilerinin yeterli gelemeyeceğini düşündükleri anlarda durumlardan kaçınma eğiliminde olurken, korkutucu olabilecek durumlarda becerilerine güvendikleri zaman kendilerinden emin şekilde davranabilirler. Zimmerman (2000) ise öz yeterlik algısının çok boyutlu olduğunu ve duruma göre değişebildiğini söylemiştir. Bu boyutlar; bireyin kendi deneyimleriyle öğrendiği doğrudan yaşantılar, diğer insanların olumlu veya olumsuz tecrübelerinden sonuç çıkartarak öğrendiği dolaylı yaşantılardır. Sözel ikna ise kişinin bir durumda başarılı olabileceğine dair kelimelerle teşvik edilmesidir. Pajare’ye (2002) göre olumsuz sözel ikna olumlu sözel iknaya göre çok daha hızlı şekilde etki etmektedir. Son boyut kişinin o andaki psikolojik ve fizyolojik durumlarıdır.

Bandura (1986) bireyin kendisinin ve yaşadığı çevrenin karşılıklı olarak birbirlerini etkileyerek bireyin ortaya koyduğu davranışlarda rol sahibi olduğunu söylemektedir ve bu durum Karşılıklı Belirleyicilik İlkesi olarak adlandırılmaktadır. Karşılıklı belirleyicilik ilkesinde bireysel etmenler, kişinin var olduğu çevre ve bireysel eylemler birbirlerini etkileyerek kişinin sonraki eylemlerini oluşturur (Bandura, 1986). Bireylerin çevrelerinden aldıkları geri bildirimler kendi öz yeterlik algısını ortaya çıkarır, bu algılar ise zamanın etkisi ile kalıcı olmaya başlar ve kişinin kendisini “başarılı” veya “başarısız” olarak etiketlemesine neden olabilir (Paris ve Newman, 1990).

Luszczynska, Scholz ve Schwarzer (2005)’e göre öz yeterlilik algısı bireylerin sonu belirli olmayan ve kişiyi zorlayan işleri yapabilme ve bu zorluklara yetebilme, halihazırda var olan beceriler ile yapabileceklerine olan inancını tanımlamaktadır. Benzer bir bakış açısı ile öz yeterlik kişinin yeteneğine değil kaynaklarına inanması anlamına gelir, yetenekli fakat öz yeterlilik inancı az olan kişinin olası bir durumla uğraşırken gerekli yeteneklerini sergileyemeyecektir (İlhan ve Yıldırım, 2010). Bandura (1997) yaptığı çalışmalarda kişilerin bazen çok istekli olmalarına rağmen korkularını yok edemediklerine tanık olmuş, kişilerin terapi süreçlerindeki olumlu değişimin ancak kendilerine olan başarılı olabilmek inancı ile gerçekleştiği sonucuna varmıştır.



Şekil 2. Öz yeterliğin dört bileşeni.

Bandura (1997) kişilerin kendi öz yeterlik anlayışlarını şekillendiren dört bileşenden söz etmiştir; başarı ile alakalı direkt tecrübeler, izlemeye bağlı direkt olmayan yaşantılar, sözel ikna kabiliyeti ve duygusal uyarılmadır. Başarı ile alakalı direkt tecrübeler kişinin bir eylemde edindiği bireysel deneyimlerdir. Kişi bu deneyimlerde başarılı olursa, ustalaşmaya yönelik beklentisi artar, tekrar eden başarısız deneyimler ise bu beklentisini azaltır. Eğer kişi tekrarlanan şekilde başarılı

deneyimler elde ettiyse, az sayıda yaşanan başarısız deneyimlerin kişinin olumsuz bir benlik algısı oluşturmasındaki ihtimali de azalacaktır. Kişinin direkt tecrübelerinde zamanlamanın ve başarılı olma ile başarısız olma arasındaki oranın öz yeterlilik algısına etkisi vardır (Bandura, 1977). Bir diğerk bileşen olan izlemeye bağılı direkt olmayan yaşantılar, kişinin başka insanların zorlu durumlarda işlevsel çözümler bulduğuna dair gözlemlerinin, kendilerinin de benzer şekilde sonuç alabileceklerine dair oluşan inançları olarak tanımlanır, fakat izlemeye dair direkt olmayan yaşantılar kişinin doğrudan edindiğı tecrübelerle göre daha az güvenilir ve öz yeterlilik algısının daha hızlı değışimine sebep olması muhtemeldir (Bandura, 1977). Sözel ikna kabiliyeti ise, kişilerin sözel ikna aracılığıyla geçmişte onları zorlamış yaşam deneyimleriyle baş edebileceklerine yönelmesidir. Sözel ikna kabiliyeti de izlemeye bağılı direkt olmayan yaşantılar gibi gerçek bir deneyimleme temeline dayanmaması sebebiyle başarı ile alakalı direkt tecrübelerle göre daha az etkili olması muhtemeldir (Bandura, 1977). Son bileşen olan duygusal uyarılma ise stres yaratan durumların kişiyi duygusal olarak etkileyip performansını etkileyerek algılanan öz yeterliliğine etki edebileceğini belirtmektedir (Bandura, 1977).

Sonuç olarak öz yeterlik kavramı kişilerin davranışları ve bu davranışların arkasındaki motivasyonun önemli bir parçasıdır, insanların hayatlarını değıştirebilecek eylemlerde etkili olan bir kavramdır (Arseven, 2011).

2.4 Bilinçli Farkındalık

Bilinçli Farkındalık son yıllarda alanyazında yoğun olarak araştırılmaya başlanmıştır. Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre farkındalık, kelime anlamı olarak bilinmesi ve görölmesi gerekenlerden haberi olma durumudur. Farkındalık, kişinin bilinci ile özdeşleşen ve özellikle psikolojik anlamda olgunlaşmış ve gelişmiş insan ile ilişkilendirilmiş bir kavramdır (Şahin ve Yeniçeri, 2015). Bu düşüncenin temelinde bilinçli farkındalık Kabat Zinn (2003) tarafından amaçlı olarak dikkatin verilmesi ile ortaya çıkan, anın yargısız bir biçimde deneyimlenmesi ile gerçekleşen fark etme durumu olarak tanımlanmıştır. Kabat Zinn'e (2003) göre bilinçli farkındalık derin, etkili ve kavramsal olmayan bir görme anlamında "içgörü meditasyon" ile eş anlamalı olarak kullanılabilir. Bilinçli Farkındalık kavramı hem deneyimlenen bir yaşantı hem de kişinin geliştirebileceğı bir kişilik özelliğı olarak görölmektedir (Hisli ve Yeniçeri, 2015). Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman'a

(2006) göre farkındalığın üç ana bileşeni vardır; niyet, dikkat ve tavır. Üç bileşen birbirlerinden ayrı süreçler değildir; tek bir işleyen sistemin veya andaki yaşantının içerisinde iç içe geçmiş haldedir ve farkındalık tam da bu an ve an sürecidir (Shapiro ve diğerleri, 2006).

Bilinçli Farkındalık elindeki işe odaklanmaktır, dikkatimiz geçmişte ya da gelecekte değildir ya da olanı yargılamak veya reddetmek değildir. Bilinçli farkındalık kişisel olarak gelişim, iyi olma ve huzur halini, kişinin olgunlaşmasını amaçlamaktadır (Hisli ve Yeniçeri, 2015). Anda kalabilme becerisi enerji ve mutluluk verir, açık fikirli olmaya yardım eder ve herkes tarafından gerçekleştirilebilmesi mümkün bir yaşam becerisidir (Germer, 2004). Kişinin yaşanan olumsuz durumları büyüterek olumlu olanları görmezden geldiğinin, diğer insanların fikirlerini bildiğine inandığının ya da farkına varmadan alışkanlık haline gelen negatif fikirlerinin farkına varmasını sağlar (Özen, 2017). Bilinçli farkındalık becerileri anda olana daha az tepki vermemize yardımcı olur (Germer, 2004). Bilinçli farkındalık pratiklerinde bir değişiklik olmasa dahi yaş arttıkça becerilerinde arttığı gözlenmiştir (Leigh ve Anderson, 2013).

Alanyazın incelendiğinde, yapılan bir araştırmada anda kalma becerilerinin derin düşüncelere dalmayı, duygusal tepkimeyi ve stresi azalttığı, işleyen hafızayı, dikkati ve bilişsel esnekliği arttırdığını kanıtlamıştır (David ve Hayes, 2012). Ayrıca ilişkilerden alınan tatmini artırırken, bağışıklık sistemine de fayda sağlamakta ve sezgiyi geliştirmektedir (Davis ve Hayes, 2012). Bilinçli farkındalık kişinin hangi durum ve düşüncelerden kaçındığını fark edebilmesine, kendisi ve dış dünya ile daha çok karşılaşabilmesine, yargılayıcı olmayı ve olumsuz yaşam deneyimlerine yönelik tepkilerini azaltabilmesine veya değiştirebilmesine yardımcı olur (Özen, 2017). Ayrıca, bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını algılayabilmelerine ve doğru şekilde düzenlemelerine ve yaşadığı olumsuz duygularının üstesinden gelmelerine bilinçli farkındalık yardımcı olur (Büyükebeci ve diğerleri, 2017). Sonuçta, bilinçli farkındalık kavramı Budist felsefesi olarak doğu geleneği olarak ortaya çıkmış olsa da batıdaki çalışmalar ile bilimsel yaygınlık kazanmıştır (Aydın, 2019).

Farkında olabilmek için anında ne olduğunu fark etmemiz gerekir ve insanların genellikle an hakkında dağınık düşünceleri olduğundan bizler nadiren bunu başarabiliriz (Germer, 2004). Bilinçli farkındalığı yüksek olan kişiler şu ana yargısız şekilde odaklanabilmekte ve sonucu yargısız şekilde tamamıyla kabul edebilmektedir (Özdoğan ve Çelik, 2022). Yapılan araştırmalar bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının fiziksel ve psikolojik sağlığı, insan ilişkilerinin niteliğinin artmasını, stres yönetiminin gelişmesini sağladığını ortaya koymuştur (Brown ve Ryan 2007; Deniz ve diğerleri, 2017). Bilinçli farkındalığı yüksek kişiler zihinlerinde ne olduğunu bilirler (Konan ve Yılmaz, 2020). Bilinçli farkındalığı yüksek kişilerin zihninin farkındalığı ve dikkatleri yüksek olduğundan odaklanma becerileri de yüksektir. Bu sebeple duygularının farkında olarak anda kalabildikleri, aynı zamanda duygularını kontrol edebilmelerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Karabacak ve Demir, 2016). Gün içindeki aktiviteleri dikkatsizce koşturmak, dikkatsizlik yüzünden bir şeyleri kırıyor olmak, fiziksel acının verdiği rahatsızlığın farkına varmamak, bir insanın ismini tanışır tanışmaz unutmak, kendini geçmiş ve gelecek hakkında meşgul etmek, ne yediğinin farkında olmadan atıştırıyor olmak farkındalığın yoksunluğu belirtileridir (Brown ve Ryan, 2003).

2.5 Psikolojik İyi Oluş, Bağlanma, Öz yeterlik ve Bilinçli Farkındalık

Araştırmanın bu kısmında araştırmanın değişkenleri olan psikolojik iyi oluş, bağlanma, öz yeterlik ve bilinçli farkındalık ile ilgili ulusal ve uluslararası literatürdeki araştırmalar incelenmiştir.

Cinsiyet ile psikolojik iyi oluşun ilişkisini incelediği araştırmasında Göçen (2019) psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptamıştır. Öte yandan, cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki olmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Kuyumcu (2012) yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Ek olarak Kermen, Tosun ve Doğan (2016) psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığını bulmuştur.

Ekonomik düzey ile psikolojik iyi oluşun ilişkisi incelenmiş, Eroğlu ve Parlar'ın (2018) çalışmasında gelir seviyesi arttıkça yaşam kalitesi de etkilendiğinden psikolojik iyi oluş seviyesinde de artış gözlenmiştir. Kındıroğlu'nun (2018) yaptığı araştırmada ise gelir düzeyi ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Benzer şekilde, Karslı (2001) sosyoekonomik durum ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Eğitim durumu ve çalışma durumu bireyin ekonomik durumu ile ilişkili unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Alanyazında bağlanma ile ilgili bir araştırmada kadınların kayıtsız bağlanma stilinde erkeklere oranla daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur (Karahasanoğlu ve Kaya, 2019). Kişinin bağlanma stili ile cinsiyet arasındaki ilişki konusunda alanyazında farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Işınsoy (2003) erkeklerin daha çok güvenli kadınların ise kaçınan ve korkulu bağlanma geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Kadınlar ve erkekler arasında bağlanma stillerinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Schmitt ve diğerleri, 2003). Kadınlar erkeklerden daha yüksek oranla saplantılı şekilde bağlanırlar, erkekler ise kadınlara oranla daha yüksek kayıtsız bağlanma şekline sahiptir (Horowitz ve Bartholomew, 1991). Bir başka araştırmada bağlanma biçimi ile cinsiyet ilişkisi incelendiğinde kayıtsız ve saplantılı bağlanma biçimlerinde cinsiyet değişkenine bağlı bir farklılık gözlemlenmiştir (Ijzendoorn ve diğerleri, 2010).

Kişinin öz yeterlilik algısını etkileyen birçok farklı etmen bulunmaktadır. Öncelikle kişinin öz yeterlik algısı ile cinsiyetin ilişkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Akbaş ve Çelikkaleli (2006) yaptıkları araştırmada kişinin öz yeterlik algıları ile cinsiyetle arasında bir farklılaşma olmadığını saptamışlardır. Öğretmenlerle yapılan bir çalışmada kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha düşük bir öz yeterlilik inancına sahip olduğu saptanmıştır (Korkut ve Babaoğlu, 2012). Benzer şekilde, Mollaoğlu ve Bağ (2009) yaptıkları çalışmada kadınları öz yeterlik düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Huang (2013) yaptığı araştırmada erkeklerin öz yeterliğinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Yaş, öz yeterlilik inancını etkileyen faktörlerden biridir. Zimmerman ve Martinez-Pons (1990) araştırmalarında öz yeterlik inancının yaşa bağlı olarak artma eğiliminde olduğunu, 11.sınıf öğrencilerinin öz yeterlik anlayışlarının 8.sınıftan, 8.sınıf öğrencilerinin ise 5.sınıf öğrencilerinin öz yeterlik anlayışından yüksek olduğunu saptamıştır. Araştırmacılara göre yaşlarının ilerlemesi ile kontrolün çocuklara bırakılması ve kontrolü sağlayamadıklarında kendi becerilerine inansalar dahi yapabileceklerine dair inanışlarının azalması yaş ile öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır (Zimmerman ve Martinez-Pons, 1990). Kavrayıcı ve Bayrak'ın (2016) yaptığı çalışmada öz yeterlilik inancının yaşa göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yapılan bir başka çalışmada, 22 yaşının üzerindeki kişilerin öz yeterlik inançları, 20-21 yaşındaki kişilere göre anlamlı ve pozitif şekilde farklılaşmaktadır (Oğuz, 2012). Ayrıca kendisiyle benzer özelliklere (yaş, cinsiyet vb.) sahip olan bir rol modelin başarılı olması bireye başarabileceğine dair umut verirken, başarılı olamaması kişinin kendini ve becerilerini sorgulamasına yol açmaktadır (Bandura, 1986). Öz yeterlik ve yaş değişkeni uluslararası alanyazında incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Stipek ve Daniels (1998) öğrencilerinin yaşları büyüdükçe öz yeterlik inançlarının küçüldüğünü iddia etmekte, sosyal karşılaştırmalarda alınan geri bildirilerin yaş ilerledikçe artmasının bu değişimde büyük rol oynadığını vurgulamaktadır. Bir başka görüşe göre ise, çocuklar eğitim yaşamının başında başarının aşamalı olarak kişinin emeği ile artabileceğine dair inanç beslerken 12 yaşından sonra inancını değiştirmekte, emeğin kişinin yeterliliklerini arttıramayacağına veya doğuştan gelen yeteneğin farklılaştırılamadığına inanma eğilimine girerler (Gaskill ve Woolfolk Hoy, 2002).

Gelir düzeyi öz yeterlilik inancını etkileyen diğer faktörlerdir. Mollaoğlu ve Bağ (2009), gelir düzeyi yüksek olan ve çalışan bireylerin öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan başka bir araştırmada öz yeterlilik anlayışının kişinin gelir durumu ile pozitif anlamlı ilişkisinin bulunduğu saptanmıştır (Aktürk ve Aylaz, 2013). Yapılan bir başka araştırmada maddi düzeyi ile öz yeterlik arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Böke ve diğerleri, 2019).

Medeni durum da öz yeterlilikte önemli faktörlerden biridir. Mollaoğlu ve Bağ (2011), bireyin evli veya bekar olmasının öz yeterlik ile ilişkili olmadığını

saptamıştır. Yapılan bir başka araştırma da kişinin medeni durumu ile öz yeterlik algısı arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Akpınar ve diğerleri, 2019). Benzer şekilde, Yanık ve Erol (2016) yaptıkları araştırmada medeni durum ve öz yeterlilik arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Sonuç olarak öz yeterlik birçok farklı değişkenden etkilenmektedir. Küçük yaşlardan itibaren oluşmaya başlayan öz yeterlik algısının erken yaşlarda kuvvetlendirilmesi, kişinin ilerleyen yaşlarda daha sağlıklı ve devamlılığı olan başa çıkma becerileri geliştirmesi olasıdır (Sakız, 2013).

Kişinin eğitim düzeyi ile öz yeterlik inancını inceleyen bazı çalışmalar da mevcuttur. Mollaoğlu ve Bağ (2011) ise yaptıkları araştırmada eğitim düzeyi yüksek olanların öz yeterlik algısının da yüksek olduğunu saptamıştır. Bir başka araştırmada kişinin eğitim düzeyi düşük bireylerin öz yeterlik algısının da düşük olduğunu ortaya koymuştur (Muz ve Eğlence, 2013). Eğitimciler ile yapılan bir başka araştırmada kişilerin öz yeterlik anlayışları ile eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Karahan ve Balat, 2011). Benzer şekilde Ateş ve Ateş (2023) yaptıkları çalışmada bireylerin eğitim düzeyleri ile öz yeterlik algısı arasında anlamlı bir farka ulaşamamıştır.

Araştırma değişkenleri olan psikolojik iyi oluş, bağlanma, genel öz yeterlilik ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur. Leigh ve Anderson (2013) yaptıkları çalışmada bağlanma ile bilinçli farkındalık arasında ilişki olduğunu, güvenli bağlanmanın bilinçli farkındalığı geliştirdiğini vurgulanmıştır. Fallah (2016) ise yaptığı çalışmada öz yeterlik ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Taşdemir (2018) çalışmasında bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Başka bir araştırmada psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında ilişki olduğu ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu görülmüştür (Deniz ve diğerleri, 2017). Bir başka araştırmaya göreyse kişinin farkındalığın artıyor olması psikolojik iyi oluşu da yükseltmektedir (Büyükcebeci ve diğerleri, 2017). Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık becerileriyle kişinin yaşam ve psikolojik oluşu arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Terzioğlu ve Çakır, 2020) Yapılan bir

araştırmada bilinçli farkındalığı yüksek kanser hastalarının psikolojik iyi oluş puanları da yükselmektedir (cel, 2017).

Alanyazın incelendiğinde bağlanma ile öz yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların mevcut olduğu görülmüş, Yapılan bir araştırmada bağlanma alt boyutlarından güvenli bağlanma ile öz yeterlik arasında pozitif, kaygılı bağlanma ile öz yeterlik arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilmiştir (Kahraman ve diğerleri, 2023). Erken dönemde güvenli biçimde bağlanan bireylerin, kendilerine yönelik gelişmiş olan pozitif algılarının yaptıkları işe yönelik de pozitif olması beklendiğinden öz yeterlik algılarının da yüksek olması n görülmektedir (Erzen, 2013; Demirtaş, 2019). Diğer yandan, öz yeterlik bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda kişinin bilinçli farkındalık düzeyinin arttıķa öz yeterlik anlayışının da arttığı gözlemlenmiştir. Kişinin bilinçli farkındalığının artmasının, doğru bir öz eleştiri ile yapabileceklerini ve hatalarını fark ederek olası senaryoları daha gerçekçi planlamasına yol açmaktadır. Başarılı bir planlamaya yapabilmek psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir (Atalay ve diğerleri, 2017).

Bölüm 3

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, katılımcıların sosyo-demografik nitelikleri, kullanılan veri toplama araçlarının psikometrik özellikleri, veri toplama süreci ve son olarak veri analiz yöntemlerinden bahsedilmektedir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemi olan “ilişkisel tarama modeli” uygulanmıştır. İlişkisel tarama modeli’nde iki veya ikiden fazla sayıdaki değişken arasındaki beraber değişimin var olup olmadığı, var ise yönünün ve düzeyinin belirlenmesi hedeflenmektedir (Karasar, 2016). Bu çalışmada psikolojik iyi oluş bağımlı değişken; sosyo-demografik özellikler (cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve algılanan ekonomik durum), bağlanma boyutları (Güvenli Bağlanma, Korkulu Bağlanma, Saplantılı Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma), öz yeterlik ve bilinçli farkındalık bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır.

3.2 Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni Türkiye yaşayan 18 yaş üstündeki bireyler oluşturmaktadır. 18 yaşından küçük olan ve 18 yaşından büyük olsa da Türkiye’de yaşamayan bireyler araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu ise 2023-2024 yıllarında Türkiye’de yaşayan 18 ila 60 yaş arasındaki bireyler arasında araştırmaya katılmayı kabul eden 405 (297 Kadın, 108 Erkek) yetişkin oluşturmaktadır. “Araştırmaya katılmayı kabul etmiyorum” seçeneğini işaretleyen bir kişi araştırma verilerine dahil edilmemiştir. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine dair bulgulara Tablo 1’de ulaşılabilir.

Araştırmada kolay ulaşılabilir (convenient) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay örnekleme yöntemi araştırmacının kendisine yakın bir durumu seçmesidir (Kılıç, 2013). Kolay örnekleme yöntemi katılımcı bulma konusunda geniş kitlelere erişebilme olanağı sağlamaktadır (Keser, 2005).

Tablo 2

Demografik Bilgi Tablosu

Değişken	Kategori	N	Yüzde(%)
Cinsiyet	Erkek	108	26.7
	Kadın	297	73.3
Eğitim	Lise ve altı	87	21.5
	Yüksekokul	35	8.6
	Üniversite	225	55.6
	Lisansüstü	58	14.3
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	256	63.2
	Çalışmıyorum	149	36.8
Medeni Durum	Evli	219	54.1
	Bekar	186	45.9
Ekonomik Durum	Alt	98	24.2
	Orta	215	53.1
	Üst	92	22.8
Çocuk Sahibi Olma	Var	192	47.4
	Yok	213	52.6

Tablo 2’de görüldüğü üzere, katılımcılar arasında kadın katılımcı %73.3 ($n=297$); erkek katılımcı ise %26.7 ($n=108$) oranındadır. Katılımcıların yaş aralığı 18-60 arasını kapsamakta olup, yaş ortalaması 35.12 iken, standart sapması 10.612 olarak bulunmuştur. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde %21.5’i ($n=87$) lise ve altı, %8.6’sı ($n=35$) yüksekokul, %55.6’sı ($n=225$) üniversite ve %14.3’ünün ($n=58$) lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların çalışma durumlarına ilişkin analizler incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların %63.2’sinin ($n=63.2$) çalışmakta, %36.8’inin ($n=149$) ise çalışmamakta olduğu görülmektedir. Katılımcıların %54.1’i ($n=219$) evli, %45.9’sı ($n=186$) bekar bireylerden oluşmaktadır. Algılanan ekonomik durumları incelendiğinde katılımcıların %24.2’si ($n=98$) alt, %53.1’i ($n=215$) orta ve %22.8’i ($n=92$) üst sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu beyan etmiştir. Son olarak, çocuk sahibi olma durumu incelendiğinde bcnjcsj 47.4’ü($n=192$) “çocuğum var”, %52.6’sı($n=213$) “çjnznstocuğum yok” seçeneğini işaretlemişlerdir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu (DBF), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) kullanılmıştır.

3.3.1 Demografik bilgi formu (DBF). Araştırmacı tarafından hazırlanan DBF’da katılımcılara; yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, algıladığı ekonomik durumu, medeni durumu, çalışma durumu ve çocuk sahibi olma durumuna yönelik yedi soru sorulmuştur.

3.3.2 Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİÖÖ). Ölçek Diener, Scollon ve Lucas (2009) tarafından, bireylerin sosyopsikolojik iyi oluşunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe’ye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 8 maddeden oluşmakta olup, tek boyutludur. Ölçeğin maddeleri “7-Kesinlikle Katılıyorum” ile “1-Kesinlikle Katılmıyorum” arasında puanlanmaktadır. Ölçekten en fazla 56, en az 8 puan alınmaktadır. Alınan puanın yükselmesi psikolojik iyi oluşun da yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmış, ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık sayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada PİÖÖ Cronbach alpha değeri .86 olarak bulunmuştur.

3.3.3 İlişki ölçekleri anketi (İÖA). Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından bireylerin bağlanma tarzını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Sümer (1999) tarafından Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılmıştır. İÖA toplamda 30 sorudan oluşmakta ve 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar; Güvenli Bağlanma, Saplantılı Bağlanma, Korkulu Bağlanma ve Kayıtsız Bağlanmadır. Ölçekte ters kodlanan maddeler bulunmaktadır. Her bir madde 1 ile 7 arasında puanlanmakta, kişi en yüksek puana sahip olduğu bağlanma alt boyutuna atanmaktadır. Test-tekrar test sonuçlarında bağlanma stilleri arasındaki korelasyonlar .54 ile .78 arasında değişiklik göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .27 ile .61 arasında değişmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu araştırmada Güvenli Bağlanma alt boyutu Cronbach alpha değeri .53, Korkulu Bağlanma alt boyutu Cronbach alpha değeri .79, Saplantılı Bağlanma Cronbach

alpha değeri .43 ve Kayıtsız Bağlanma alt boyutu Cronbach alpha değeri .59 olarak hesaplanmıştır. Griffin ve Bartholomew'un (1994) araştırmasında da İÖA altölçeklerinin cronbach alfa değerleri .41 ila .71 arasında olduğu görülmüştür. İOA altölçeklerinin içtutarlılık katsayısının düşük olması ölçeklerin psikometrik özelliklerinde ziyade İÖA'nın altölçeklerinin benliğe ve başkalarına ilişkin iki modeli birlikte kapsamasından kaynaklandığı ileri sürülmüştür. İÖA, faktör yapıları açısından bir karmaşıklık oluştursa da, bu yolla elde edilen bağlanma stillerinin yine de yapı geçerliğine sahip olduğunu vurgulanmıştır (Griffin ve Bartholomew, 1994).

3.3.4 Genel öz yeterlik ölçeği (GÖYÖ). Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından bireylerin stresli deneyimlerle baş edebilme ve uyum gösterebilmeye yönelik becerilerine olan algılarını ölçümlemek amacıyla geliştirilen ölçek, Aypay (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. GÖYÖ'nde 10 madde bulunmaktadır ve her bir madde "1-Tamamen Yanlış" ile "4-Tamamen Doğru" arasında puan almaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten en düşük 10, en yüksek 40 puan alınmaktadır. Ölçek analizi toplam puan üzerinden sağlanır ve yüksek puan genel öz yeterlik algısının yüksek olduğuna işaret eder (Aypay, 2010). Ölçeğin ilk faktör yük değeri .45 - .72, ikinci faktör yük değerleri .56 - .79 arasındadır. Ölçeğin cronbach alpha katsayısı .83'tür. Bu çalışmada ölçeğin cronbach alpha değeri .91 olarak bulunmuştur.

3.3.5 Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ). Ölçek Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş olup, Çatak (2012) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. BFÖ 15 sorudan oluşmakta olup, alt boyutu bulunmamaktadır. Her bir madde "1- Her Zaman" ve "6-Hiçbir Zaman" arasında puan almaktadır. Ölçekte tersine puanlanan madde yoktur. Ölçek puanları 15 ile 90 arasında değişmekte ve puan yükseldikçe kişinin bilinçli farkındalığın yükseldiği ön görülmektedir. Ölçeğin her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .80 arasında değişmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasın da cronbach alpha değeri .89 olarak hesaplanmıştır (Çatak, 2011). Bu çalışmada ölçeğin cronbach alpha değeri .88 olarak ortaya çıkmıştır.

3.4 Veri Toplama Süreci

Araştırmada veri toplama sürecine geçilmeden önce Bahçeşehir Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan Ağustos 2023 tarihinde onay alınmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçme araçları araştırmacı tarafından Google Form üzerinden hazırlanarak katılımcılara çevrimiçi ortamda ulaştırılmıştır. Araştırma linki öncelikli olarak Whatsapp'ta bireysel ve grup konuşmalarında, daha sonrasında kişisel ve profesyonel Instagram hesaplarında paylaşılmıştır. Linkin paylaşıldığı bireylerden hem araştırmaya katılmaları hem de linki kendi sosyal medya hesaplarında ve Whatsapp gruplarında paylaşmaları rica edilmiştir. Bu şekilde ölçeklerin katılımcılara ulaşması hedeflenmiştir.

Araştırmada linkinde öncelikle katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Bilgilendirilmiş Onam Formunda araştırmaya katılımda gönüllüğün esas olduğu, araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgilerin gizli tutulacağı, araştırma sorularının herhangi bir psikolojik etki yaratmayacağı, katılımcıların istedikleri an araştırmadan çekilebilecekleri, elde edilen verilerin bireysel değil toplu olarak değerlendirileceği ve araştırmaya katılan bireylerden herhangi bir ücret talebi olmadığı ya da katılımcılara bir ödemenin yapılmayacağı iletilmiş, oluşabilecek soru veya durumlar için araştırmacının e-posta adresi sunulmuş, istedikleri zaman araştırmacıya ulaşabilecekleri belirtilmiştir. Onam formunu okuyarak "*Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum*" seçeneğini işaretleyen bireyler araştırma sorularına ulaşabilmiştir. Araştırma linki beş bölümden (Demografik Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği) ve toplam 69 sorudan oluşmaktadır. Araştırma soruları yaklaşık 10 dakikada cevaplanmaktadır. Veri toplama süreci Eylül 2023- Aralık 2024 tarihleri arasında gerçekleşmiştir.

3.5 Veri Analizi

Araştırma sorularına uygun olarak gerçekleştirilen istatistiksel analizler IBM SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada kullanılan alt boyutların ve ölçeklerin iç tutarlık katsayısı ve güvenilirlik analizi Cronbach alpha istatistiksel yöntemi ile saptanmıştır. Yine

araştırmada kullanılan bağlanma stilleri (Güvenli Bağlanma, Korkulu Bağlanma, Saplantılı Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma), öz yeterlik puanları ve bilinçli farkındalık puanlarının minimum, maksimum, basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve Bölüm 4’de Tablo 3’te sunulmuştur.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş ile sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan ekonomik durum, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu), bağlanma stilleri (Güvenli Bağlanma, Korkulu Bağlanma, Saplantılı Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma), öz yeterlik ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki Pearson korelasyon momentlar çarpımı analiz yöntemiyle test edilmiştir. Yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcıları olarak sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan ekonomik durum, eğitim durumu, çocuk sahibi olma durumu), bağlanma stilleri (Güvenli Bağlanma, Korkulu Bağlanma, Saplantılı Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma), genel öz yeterlilik ve bilinçli farkındalığın rolü hiyerarşik regresyon analiz yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine başlanmadan önce regresyon analizin gerektirdiği varsayımlar test edilmiştir. Analiz verilerinde kayıp verinin ve uç değerlerin olup olmaması, normallik dağılımları, çoklu bağlantı durumu ve otokorelasyon incelenmiştir. Varsayımlara yönelik yapılan incelemeler Bölüm 4’te sunulmuştur.

3.6 Sınırlılıklar

Her bilimsel araştırmada olduğu gibi bu araştırma da bazı sınırlılıklar söz konusudur. Öncelikle araştırma çevrimiçi ortamda yapıldığından sadece internet erişimi olan kişilere erişilebilmiştir. İnternet tabanlı araştırmalara katılımcı olarak dahil olan kişilerin yaşı, cinsiyeti, ekonomik düzeyi gibi değişkenler internet kullanım sıklığını ve internet erişimini etkilemektedir. Bu sebeple internet üzerinden toplanan verilerin genellenebilirliği temsil ettiği grupla sınırlıdır (Küçükkambak ve Armağan, 2022). İnternet üzerinden toplanan verilerde her an sorulara erişilebilir olması ve araştırmacı ile yüzyüze gelmeden soruları cevaplama olasılığının daha yüksek olması sebebiyle avantaj sağlarken, anketi dolduran kişinin cevaplandırmadaki içtenliğine dair fikir sahibi olamıyor olmak veya araştırmanın

önemini idrak edememiş olmak çevrimiçi ortamda verilerin toplanmasının dezavantajları olarak görülmektedir (Özmen ve Çakmaklı, 2000).

Başka bir sınırlılık bu araştırmanın kesitsel bir araştırma olmasıdır. Kesitsel araştırmalarda belli bir zamanda ölçüm alındığından dolayı bir süreç izlemek mümkün değildir, ayrıca değişkenlerin arasındaki nedensellik belirlenememektedir (Shadish ve diğerleri, 2002).

Bir diğer sınırlılık katılımcıların soruları o andaki psikolojik durumlarına göre cevaplamış olma olasılığıdır (Shulruf ve diğerleri, 2008). Katılımcıların soruları cevapladıkları anda olumlu veya olumsuz ruh halinde olması cevaplarını da etkilemiş olabilir.

Araştırmada kullanılan İlişki Ölçekleri Anketi'nin (İÖA) altölçeklerine dair iç tutarlık katsayısı değerlerinin orijinal çalışma, uyarlama çalışması ve bu çalışmada orta ya da düşük sınırlarda bulunması bu çalışmanın bir sınırlılığı olarak görülebilir.

Bir diğer sınırlılık örneklem grubundaki cinsiyet dağılımının eşitsizliği olarak görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğu kadın ($n=297$) bireylerden oluşmaktadır. Benzer durum kişilerin eğitim durumları değişkeninde de mevcuttur. Katılımcıların %55.6'sı ($n=225$) üniversite mezunu iken, %14.3'ü ($n=58$) lisansüstü eğitimi almış, %21.5'i ($n=87$) lise ve altı, %8.6'sı ($n=35$) yüksekokul eğitimi tamamlamıştır. Bu eşit olmayan dağılımlar örneklem grubunun tüm yetişkinlere genellenebilirliğini güçleştirmektedir.

Son olarak katılımcılardan alınan cevapların çeşitliliği, ölçeklerdeki sorular ile sınırlı kalmaktadır. Ölçek sorularında sınırlı seçenek sunulması katılımcıların verdikleri cevapların çeşitliliğini ve derinliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Bölüm 4

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sorularına uygun olarak yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular raporlanmıştır.

4.1 Öncül Analizler

4.1.1 Betimsel analizler. Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİO), Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖY), Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (BFÖ) toplam puanları ile İlişki Ölçekleri Anketi'nin (İÖA) toplam puanı ve altboyutları olan Güvenli Bağlanma, Korkulu Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Kayıtsız Bağlanma puanlarının betimsel analizleri Tablo 3'de gösterilmektedir.

Tablo 3

Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum Değerleri

Ölçekler	X	SS	Min.	Mak.
PİO_Toplam	43.51	7.72	8	56
İÖA_Güvenli	4.48	0.84	2.22	7
İÖA_Korkulu	3.47	1.11	1	7
İÖA_Saplantılı	3.51	0.91	1	6.5
İÖA_Kayıtsız	4.32	0.94	1.86	7
GÖDÖ_Toplam	31.46	5.75	15	40
BFÖ_Toplam	63.32	15.42	15	90

PİO_TOP: Psikolojik İyi Oluş Toplam Puan, GÖDÖ_TOP: Genel Öz Yeterlik Toplam Puan, BFÖ_TOP: Bilinçli Farkındalık Toplam Puan, İAÖ_TOP: İlişki Ölçekleri Toplam Puan, İÖA_Güvenli: İlişki Ölçekleri Anketi Güvenli Bağlanma, İÖA_Korkulu : İlişki Ölçekleri Anketi Korkulu Bağlanma, İÖA_SAPLANTILI : İlişki Ölçekleri Anketi Saplantılı Bağlanma, İÖA_KAYITSIZ: İlişki Ölçekleri Anketi Kayıtsız Bağlanma.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin (PİO) toplam puan ortalaması $\bar{x}$ =43.51, standart sapması ss=7.72 olarak bulunmuştur. GÖY'nin toplam puan ortalaması $\bar{x}$ =31.46, standart sapması ss=5.75 olarak saptanmıştır. BFÖ'nin toplam puan ortalaması $\bar{x}$ =63.32, standart sapması ss=15.42 olarak tespit edilmiştir. İÖA toplam puan ortalaması $\bar{x}$ = 132.6, standart sapması ss=9.11; İÖA'nin Güvenli bağlanma puan

ortalaması $\bar{x}=3.47$, standart sapması $ss=.84$; Korkulu Bağlanma puan ortalaması $\bar{x}=3.47$, standart sapması $ss=1.11$; Saplantılı Bağlanma puan ortalaması $\bar{x}=3.51$, standart sapması $.91$; Kayıtsız Bağlanma puan ortalaması $\bar{x}=4.32$, standart sapması $.94$ olarak saptanmıştır.

4.1.2 Regresyon analizi varsayımları. Araştırmada katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizine ilişkin varsayım testlerinin bulguları aşağıda verilmiştir.

4.1.2.1 Normallik dağılımı. Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla skewness ve kurtosis değerleri incelenmiştir. Hair ve diğerlerine (2010) göre basıklık değerlerinin -7 ile $+7$, çarpıklık değerlerinin ise -2 ile $+2$ arasında olması verilerin normal dağıldığına işaret etmektedir. Tablo 4’de görüldüğü gibi çarpıklık ve basıklık değerleri belirtilen aralıkta olup verilerin analizinde parametrik testler kullanılabilir.

Tablo 4

Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
PİÖ_Toplam	-1.479	3.166
İÖA_Güvenli	0.208	-0.141
İÖA_Korkulu	0.259	0.083
İÖA_Saplantılı	0.217	0.295
İÖA_Kayıtsız	0.098	-0.194
GÖY_Toplam	-0.416	-0.544
BFÖ_Toplam	-0.64	0.261

4.1.2.2 Bağımlı ve bağımsız değişkinlerde kayıp veri ve uç değer. Hiyerarşik regresyon analizi uygulamadan önce verilerin içerisinde (bağımlı ve bağımsız değişkenlerden) uç değerlerin ve kayıp verilerin varlığı incelenmiştir. Mahalanobis uzaklığı, değişken sayısına göre ($n=13$) $.01$ anlamlılık seviyesinde 34.52 olması gerektiğinden, veri setinde bu seviyenin üzerinde tespit edilen 3 uç değer analize dahil edilmemiştir. Hiyerarşik regresyon analizi 402 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Ayrıca Cook analiz yöntemi ile de uç değerlere bakılmış, Cook analizine göre 1’in üstünde değer bulunmadığından bu analiz üzerinden veri çıkarılmamıştır.

4.1.2.3 Çoklu bağlantılılık. Bağımsız değişkenler arasındaki çoklu bağlantı probleminin var olup olmadığı Tolerans ve Varyans Inflation Factor (VIF) değerleriyle test edilmiştir. VIF değerinin 10'dan küçük, tolerans değerinin ise .2'den büyük olması gerekmektedir (Field, 2009). Tablo 5'de analizler incelendiğinde VIF ve tolerans değerlerinin önerilen aralıkta olduğu görülmekte, bağımsız değişkenlerin arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5

VIF ve Tolerans Değerleri Tablosu

BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLER	VIF	TOLERANS
Yaş	1.851	.540
Erkek	1.188	.842
Evli	2.171	.461
Orta ekonomi	1.648	.607
Üst ekonomi	1.741	.574
Yüksekokul	1.380	.724
Üniversite	2.410	.415
Lisansüstü	1.949	.513
Çalışıyorum	1.353	.739
Çocuğum var	2.685	.372
İöa güvenli	1.657	.603
İöa korkulu	2.774	.361
İöa saplantılı	1.506	.664
İöz kayıtsız	1.874	.534
Göy toplam	1.317	.759
Bfö toplam	1.333	.750

4.1.2.4 Otokorelasyon. Regresyon analizi yapabilmek için bir diğer gerekli varsayım olan otokorelasyon, hata terimleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Hata terimleri arasında korelasyon olup olmaması Durbin Watson analiz yöntemi ile incelenmiştir. Durbin Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması araştırmanın otokorelasyon problemi olmadığını göstermektedir (Kalaycı, 2006). Bu çalışmada Durbin Watson değeri 2.054 bulunmuştur. Bu sonuç otokorelasyon problemi olmadığına işaret etmektedir.

4.1.3 Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonlar.

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Coefficient istatistik yöntemi ile analiz edilmiştir. Bulgular Tablo 6’te sunulmaktadır.

Tablo 6

Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Bulgular

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Psikolojik iyi oluş	1						
2.İÖA_güvenli	,346**	1					
3.İÖA_korkulu	-,280**	-,518**	1				
4. İÖA_saplantılı	-,157**	0,044	,323**	1			
5. İÖA_kayıtsız	-0,081	-,222**	,549**	-0,077	1		
6. GÖYÖ_toplam	,457**	,300**	-,160**	-0,067	0,069	1	
7. BFÖ_toplam	,286**	,166**	-,349**	-,234**	-,227**	,300**	1

GÖY_TOPLAM: Genel Öz Yeterlik Toplam Puan, BFÖ_TOPLAM: Bilinçli Farkındalık Toplam Puan, İÖA_GÜVENLİ: Güvenli Bağlanma Alt Boyutu, İÖA_KORKULU: Korkulu Bağlanma Alt Boyutu, İÖA_SAPLANTILI: Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu, İÖA_KAYITSIZ: Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu
* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 6 değerleri incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile genel öz yeterlilik arasında pozitif yönde ($r=.45$; $p<.01$), psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ($r=.28$; $p<.01$) ilişki saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş ile ilişki ölçekleri alt boyutlarından güvenli bağlanma arasında pozitif yönde ($r=.34$; $p<.01$) ilişki saptanmıştır. Öte yandan, psikolojik iyi oluş ile diğer alt boyutlardan biri olan korkulu bağlanma arasında negatif yönde ($r=.28$; $p<.01$), psikolojik iyi oluş ile saplantılı bağlanma arasında negatif yönde ($r=.15$; $p<.01$) ilişki saptanmıştır. Fakat

psikolojik iyi oluş ile kayıtsız bağlanma arasında ($r=-.81$; $p>.05$) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Korelasyon analizinin ardından psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan ekonomik durum, çalışma durumu, eğitim durumu, çocuk sahibi olma durumu), bağlanma stilleri (güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma), genel öz yeterlilik ve bilinçli farkındalığın rolü hiyerarşik regresyon analizi ile test edilmiştir. Bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulgular Tablosu

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Std. Error	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
1	Sabit	38,713	1,979		19,567	,000***
	Erkek	-0,963	0,881	-0,056	-1,093	0,275
	Yaş	0,025	0,046	0,035	0,542	0,588
	Yüksekokul	-0,355	1,482	-0,013	-0,239	0,811
	Üniversite	0,809	1,098	0,053	0,737	0,462
	Lisansüstü	-0,162	1,414	-0,007	-0,114	0,909
	Evli	-0,987	1,045	-0,065	-0,945	0,345
	Orta ekonomi	2,558	0,905	0,17	2,828	,005**
	Üst ekonomi	6,403	1,099	0,355	5,825	,000***
	Çalışıyorum	1,135	0,86	0,073	1,32	0,188
	Çocuğum var	1,829	1,186	0,121	1,542	0,124
2	Sabit	35,054	3,716		9,434	,000***
	Erkek	-1,408	0,819	-0,082	-1,719	0,086
	Yaş	-0,025	0,043	-0,035	-0,576	0,565
	Yüksekokul	-1,53	1,385	-0,57	-1,104	0,270
	Üniversite	-0,785	1,032	-0,052	-0,761	0,447
	Lisansüstü	-1,959	1,326	-0,09	-1,478	0,140
	Evli	-1,312	0,982	-0,087	-1,336	0,182
	Ortaekonomi	2,725	0,839	0,181	3,247	,001***
	Üst ekonomi	5,911	1,02	0,328	5,796	,000***
	Çalışıyorum	1,112	0,794	0,071	1,4	0,162
	Çocuğumvar	1,912	1,101	0,127	1,737	0,083
	İöa_kayıtsız	0,275	0,475	0,034	0,58	0,563
	İöa_saplantılı	-1,173	0,451	-0,139	-2,6	,010**
	İöa_güvenli	2,707	0,491	0,305	5,516	,000***
	İöa_korkulu	-0,657	0,493	-0,096	-1,333	0,183

Tablo 7 (devamı)

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Std. Error	Beta	t	P
3	Sabit	27,379	3,62		7,563	,000***
	Erkek	-1,409	0,766	-0,082	-1,84	0,067
	Yaş	-0,055	0,04	-0,077	-1,367	0,172
	Yüksekokul	-1,536	1,295	-0,058	-1,186	0,236
	Üniversite	-0,446	0,966	-0,029	-0,462	0,645
	Lisansüstü	-1,015	1,246	-0,047	-0,815	0,416
	Evli	-0,827	0,92	-0,055	-0,898	0,370
	Ortaekonomi	1,712	0,796	0,114	2,151	,032*
	Üst ekonomi	4,339	0,976	0,24	4,446	,000***
	Çalışıyorum	0,527	0,747	0,034	0,706	0,481
	Çocuğum var	1,885	1,029	0,125	1,831	0,068
	İöa_kayıtsız	-0,229	0,449	-0,028	-0,51	0,61
	İöa_saplantılı	-1,102	0,422	-0,13	-2,611	,009**
	İöa_güvenli	1,871	0,472	0,211	3,965	,000***
	İöa_korkulu	-0,401	0,462	-0,058	-0,867	0,387
	Göy_toplam	0,452	0,06	0,345	7,537	,000***
4	Sabit	24,283	3,908		6,213	,000***
	Erkek	-1,524	0,765	-0,089	-1,994	,047*
	Yaş	-0,064	0,04	-0,09	-1,595	0,112
	Yüksekokul	-1,657	1,291	-0,062	-1,284	0,200
	Üniversite	-0,655	0,967	-0,043	-0,677	0,499
	Lisansüstü	-1,274	1,247	-0,059	-1,022	0,307
	Evli	-0,686	0,919	-0,045	-0,747	0,456
	Ortaekonomi	1,651	0,793	0,11	2,082	,038*
	Üst ekonomi	4,181	0,975	0,232	4,288	,000***
	Çalışıyorum	0,522	0,744	0,034	0,702	0,483
	Çocuğumvar	1,701	1,029	0,113	1,654	0,099
	İöa_kayıtsız	-0,083	0,453	-0,01	-0,184	0,854
	İöa_saplantılı	-0,976	0,425	-0,115	-2,296	,022*
	İöa_güvenli	1,923	0,471	0,217	4,086	,000***
	İöa_korkulu	-0,293	0,463	-0,043	-0,633	0,527
	Göy_toplam	0,419	0,062	0,32	6,771	,000***
	Bfö_toplam	0,048	0,024	0,098	2,051	,041*

***p<.001; **p<.01; *p<.05

Tablo 7 değerleri incelendiğinde psikolojik iyi oluş bağımlı değişken; yaş, cinsiyet, algılanan ekonomik durum, çalışma durumu, medeni durum, eğitim

durumu ve çocuk sahibi olma durumu, bağlanma alt boyutları olan güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma, genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık yordayıcı değişkenlerdir.

Hiyerarşik regresyon analizinde ilk modele yaş, cinsiyet, algılanan ekonomik durum, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum ve çocuk sahibi olma durumu; ikinci modele bağlanma alt boyutları olan güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma; üçüncü modele genel öz yeterlik; dördüncü modele ise bilinçli farkındalık değişkenleri eklenmiştir. Modele eklemeler yapılırken kuramsal olarak öncelikleri dikkate alınmıştır. Cinsiyet, algılanan ekonomik durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum ve çocuk sahibi olma durumu kategorik değişken olduğundan dolayı kukla değişken olarak (dummy) oluşturulmuş ve “kadın”, “alt ekonomi”, “lise ve altı”, “çalışmıyorum”, “bekar” ve “çocuğum yok” referans değişken olarak belirlenerek analiz dışında bırakılmıştır.

İlk modele bakıldığında algılanan ekonomik durumu “üst olma” ($B=.6.40$; $p<.001$) ve algılanan ekonomik durumu “orta olma” ($B=2.55$; $p<.01$) psikolojik iyi oluş değişkenini pozitif yönde yordamaktadır. Öte yandan eğitim değişkeninden “yüksekokul” ($B=-.35$, $p>.05$), “lisansüstü” ($B=-.16$, $p>.05$), üniversite ($B=.80$; $p>.05$); çalışma durumu değişkeninden “çalışıyorum” ($B=1.13$; $p>.05$); medeni durum değişkeninden “evli” olmak ($B=-.98$; $p>.05$); cinsiyet değişkeninden “erkek” olmak ($B=-.96$; $p>.05$); ve çocuk sahibi olma değişkeninden “çocuğum var” ($B=1.82$; $p>.05$) psikolojik iyi oluş değişkenini anlamlı şekilde yordamamaktadır.

Model 2 incelendiğinde algılanan ekonomik durumu “üst olma” ($B=5.91$; $p<.001$) ve algılanan ekonomik durumu “orta olma” ($B=2.72$; $p<.001$) psikolojik iyi oluş değişkenini pozitif yönde yordamaya devam etmektedir. Eğitim durumu değişkeninden “yüksekokul” ($B=-1.53$; $p>.05$), “lisansüstü” ($B=-1.95$; $p>.05$), “üniversite” ($B=-.78$; $p>.05$); çalışma durumu değişkeninden “çalışıyorum” ($B=1.11$; $p>.05$); medeni durum değişkeninden “evli” olma durumu ($B=-1.31$; $p>.05$); cinsiyet değişkeninden “erkek” olma durumu ($B=-1.40$; $p>.05$); çocuk olma değişkeninden “çocuğum var” ($B=1.91$; $p>.05$) psikolojik iyi oluşu yordamamaktadır. Bağlanma alt boyutlarından “saplantılı bağlanma” psikolojik iyi oluş değişkenini negatif yönde ($B=-1.17$; $p<.01$) anlamlı şekilde yordarken, bağlanma alt boyutlarından “güvenli bağlanma” psikolojik iyi oluş değişkenini

pozitif yönde ($B=2.70$, $p<.001$) anlamlı şekilde yordamaktadır. Öte yandan, bağlanma alt boyutlarından “kayıtsız bağlanma” ($B=.27$; $p>.05$), “korkulu bağlanma” alt boyutu ($B=-.65$; $p>.05$) psikolojik iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamamaktadır.

Model 3 incelendiğinde algılanan ekonomik durumu “üst olma” ($B=4.33$; $p<.001$) ve algılanan ekonomik durumu “orta olma” ($B=1.71$; $p<.05$) psikolojik iyi oluş değişkenini pozitif yönde yordamaya devam etmektedir. Bunun yanı sıra, eğitim değişkeninden “yüksekokul” ($B=-1.53$; $p>.05$), “üniversite” ($B=-.44$; $p>.05$), “lisansüstü” ($B=-1.01$; $p>.05$); çalışma durumu değişkeninden “çalışıyorum” ($B=.52$; $p>.05$); medeni durum değişkeninden “evli” ($B=-.82$; $p>.05$); cinsiyet değişkeninden “erkek” ($B=-1.40$; $p>.05$); yaş değişkeni ($B=-.05$; $p>.05$) ve çocuk sahibi olma değişkeninden “çocuğum var” ($B=1.88$; $p>.05$) psikolojik iyi oluş ile anlamlı bir şekilde yordamamaya devam etmektedir. Bağlanma alt boyutlarında “saplantılı bağlanma” psikolojik iyi oluşu negatif yönde ($B=-1.10$; $p<.01$) anlamlı şekilde, “güvenli bağlanma” alt değişkeni psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ($B=1.87$, $p<.001$) anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Diğer taraftan, bağlanma alt boyutlarından “kayıtsız bağlanma” ($B=-.22$; $p>.05$) ve “korkulu bağlanma” ($B=.45$, $p>.05$) psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordamamaktadır. Genel öz yeterlik bağımsız değişkeni psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ($B=.45$, $p<.001$) anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Model 4 incelendiğinde algılanan ekonomik durumu “üst olma” ($B=4.18$; $p<.001$) ve algılanan ekonomik durumu “orta olma” ($B=1.65$; $p<.05$) psikolojik iyi oluş değişkenini pozitif yönde yordamaya devam etmektedir. Önceki modellerden farklı olarak cinsiyet değişkeni “erkek” olmak psikolojik iyi oluşu negatif yönde ($B=-1.52$, $p<.05$) anlamlı şekilde yordamaktadır. Diğer yandan, eğitim değişkeninden “yüksekokul” ($B=-1.65$; $p>.05$), “lisansüstü” ($B=-1.27$; $p>.05$), “üniversite” ($B=-.65$; $p>.05$); çalışma durumu değişkeninden “çalışıyorum” ($B=.52$; $p>.05$); medeni durum değişkeninden “evli” ($B=-.68$; $p>.05$); yaş değişkeni ($B=-.06$; $p>.05$); çocuk sahibi olma değişkeninden “çocuğum var” ($B=1.70$; $p>.05$) psikolojik iyi oluşu anlamlı biçimde yordamamaya devam etmektedir. Bağlanma alt boyutlarından “saplantılı bağlanma” psikolojik iyi oluşu negatif yönde ($B=-.97$, $p<.05$) anlamlı şekilde yordarken, “güvenli bağlanma” alt boyutu psikolojik iyi

oluşu pozitif yönde ($B=1.92$, $p<.001$) anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Fakat, bağlanma alt boyutlarından “kayıtsız bağlanma” ($B=-.08$; $p>.05$) ve “korkulu bağlanma” ($B=-.29$; $p>.05$) psikolojik iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamamaktadır. Genel öz yeterlik bağımsız değişkeni psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ($B=.41$, $p<.001$) anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ($B=.04$, $p<.05$) anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Tablo 8

Hiyerarşik Regresyon Modellerine İlişkin İstatiksel Değerler(n=402)

Model	Değişkenler	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	R ² Değişim	F	p
1	Sosyodemografik değişkenler	,322 ^a	,104	,081	,104	4,536	,000
2	Bağlanma	,495 ^b	,245	,217	,141	18,011	,000
3	Öz yeterlik	,584 ^c	,341	,316	,097	56,801	,000
4	Bilinçli Farkındalık	,590 ^d	,349	,322	,007	4,206	0,041

Tablo 8 değerleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı olan ilk modelde sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, algılanan ekonomik durum, medeni durum, çocuk sahibi olma, çalışma durumu) psikolojik iyi oluşun %10.4’ünü açıklamaktadır ($R=.322$, $R^2=.104$, $p<.001$). İkinci modele eklenen bağlanma alt boyutları (güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma) psikolojik iyi oluşun açıklama oranına %14.1 katkı sağlayarak açıklama oranını %24.5’e çıkarmıştır ($R=.495$, $R^2=.245$; $p<.001$). Üçüncü modele eklenen genel öz yeterlik bir önceki modele %9.7 katkı sağlayarak açıklama oranını %34.1 seviyesine çıkarmıştır ($R=.584$, $R^2=.341$; $p<.001$). Dördüncü modele eklenen bilinçli farkındalık değişkeni psikolojik iyi oluş değişkeninde bir önceki modele %0.7 katkı sağlamıştır, böylece toplam açıklanan varyans değeri %34.9 seviyesine ulaşmıştır ve son model de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($R=.590$, $R^2=.349$; $p<.001$).

Bölüm 5

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu kısmında yetişkin bireylerde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak incelenen sosyodemografik değişkenler, bağlanma, genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalığa ilişkin elde edilen bulgular tartışılarak sonuç ve öneriler sunulmuştur.

5.1 Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan bu araştırmada psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan ekonomik durum, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu), bağlanma alt boyutları (güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma), genel öz yeterlik algısı ve bilinçli farkındalığın rolü incelenmiştir.

5.1.1 Demografik değişkenler. Psikolojik iyi oluşun yordayıcılarının incelendiği bu araştırmada ilk modele sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan ekonomik durum, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu) eklenmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında ilk üç modelde erkek olmak psikolojik iyi oluşu yordamazken, son modele eklenen bilinçli farkındalıkla birlikte erkek olmanın psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bunagöre kadınların psikolojik iyi oluşu erkeklere göre daha yüksektir. Benzer şekilde, Uyar (2019) 499 birey ile yaptığı araştırmada kadınların psikolojik iyi oluşunun erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bir başka araştırmada, 241 birey ile psikolojik iyi oluş incelenmiş ve cinsiyetin psikolojik iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Göçen, 2019). Farklı bir çalışmada ise kadınlar ile erkeklerin psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında bir farklılık saptanmamıştır (Bayrı ve Sabancı, 2022). Doğan ve Çalışkan (2020) 144 birey ile yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiden söz etmiştir. Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkinin nedenleri incelendiğinde

kadınların bedenlerindeki değişimlere daha duyarlı ve kaygılı olduğuna dair genel bir kanıdan söz edilmektedir (Altınok ve Dağ, 2024). Bilinçli farkındalık ile cinsiyet arasındaki ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, cinsiyet ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Hori, 2010). Bilinçli farkındalık ile cinsiyetin ilişkisini inceleyen bir başka araştırmada kadınların bilinçli farkındalık düzeyinin erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Albayrak, 2015). Briscoe (1982) yaptığı araştırmada kadınların erkeklere oranla duygularının daha fazla farkında olduklarını ve daha fazla ifade ettiğini bulmuştur. Bu araştırmada, bilinçli farkındalığın analize dahil edilmesiyle cinsiyetin psikolojik iyi oluşu yormasının kadınların kendi duygu ve düşüncelerine hayat içerisinde erkeklere oranla daha fazla bakabilmesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Son yıllarda bilinçli farkındalık pratikleri ile ilgili atölye ve çeşitli eğitimlerinin açılmasının ve özellikle kadın katılımcıların bu pratiklere ilgi göstermesi ile farkındalık becerilerini geliştirmesinin de bu fark ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Kadınların kendi duygularına bakabilmelerinin bilinçli farkındalık düzeylerini, bilinçli farkındalık düzeylerinin yükselmesi ile de psikoloji iyi oluşlarının yükselmesi anlamlı görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ile yaş değişkeni incelendiğinde, yaş psikolojik iyi oluşu yordamamaktadır. 451 katılımcı ile yapılan bir araştırmada benzer şekilde, yaş ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Soylu, 2023). Yapılan başka bir çalışmada da yaş ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Kocaman, 2019). Ek olarak, Eroğlu (2017) yaptığı çalışmada yaş ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Benzer şekilde başka bir araştırmada psikolojik iyi oluş ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Springer ve diğerleri, 2011). Başka bir araştırmada ise katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşa göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Uluç, 2022). Kişinin iyi oluşunun yaş değişkenine göre farklılaşmamasının, kişinin yaşadığı hayatı hangi yaşam aşamasında olursa olsun nasıl anlamlandığı ve yaşadığı hayatın nitelikleri ile bağlantılı olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın başka bir bulgusu ise eğitim durumunun psikolojik iyi oluşu yordamamasıdır. 113 birey ile yapılan bir araştırmada psikolojik iyi oluş ile eğitim

durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Özer ve diğerleri, 2023). Başka bir çalışmada ise eğitim durumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (Ağaçbacak, 2019). Yurt dışında yapılan bir araştırmada eğitimin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif etkisi olduğundan söz edilmiştir (Glenn, 1981). Eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluşu arttırması beklenmektedir (Özer ve diğerleri, 2023). Ancak eğitimin yüksek olmasının iş yerindeki yüksek mevkiden gelen stresle psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebileceği de tahmin edilmektedir (Chevalier ve Feinstein, 2006). Bu çalışmada yer alan bireylerin eğitim seviyesinin dolaylı olarak başka değişkenler üzerinden (bilinçli farkındalık, öz yeterlik gibi) psikolojik iyi oluşu etkileyebileceği, eğitim seviyesi ne olursa olsun oluşturduğu ekonomik ve sosyal yaşam koşullarının, kendini ve duygularını algılayış biçiminin farklılaşması ile bu sonucun ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Çalışma durumu ile psikolojik iyi oluş incelendiğinde çalışma durumu psikolojik iyi oluşu yordamamaktadır. Kocaman (2019) yaptığı çalışmada çalışma durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak, 519 birey ile yapılan bir araştırmada çalışma durumunun anlamlı şekilde fark gösterdiğini, çalışan bireylerin psikolojik iyi oluşunun çalışmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (İmroğlu ve diğerleri, 2021). İş hayatında olmanın kişiye maddi bir güç, sosyal bir çevre, anlamlı bir işin parçası olma gibi olumlu katkılarının yanı sıra; iş hayatının yoğunluğunu, çalışma saatlerinin çok oluşu ve yarattığı stresinin kişinin yaşamına kattığı olumsuz ve zorlayıcı durumlar da bulunmaktadır. Ortaya çıkan sonucun bu durumların kişinin hayatındaki dengesi ile ilgili olması muhtemeldir. Farklı değişkenlerin etkileşimi bu araştırmada çalışma durumunu psikolojik iyi oluşu yordamamasına yol açmış olabilir.

Medeni durum psikolojik iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamamaktadır. Yapılan başka bir araştırmada da medeni durum ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Avşar ve Gürbüz, 2024). Benzer bir sonuç, bir başka araştırmada ortaya koyulmuş, psikolojik iyi oluş ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır (Ersoy ve diğerleri, 2019). Medeni durum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırmada ise aralarında anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Kılıç ve diğerleri, 2020).

Yine benzer bir çalışmada, Kim ve Mckenry (2002) evli olmayı psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olarak saptamıştır. Alanyazın incelendiğinde, 448 birey ile yapılan bir araştırmada psikolojik iyi oluş ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kocaman, 2019). Alanyazında farklı sonuçlar göz önüne alındığında aralarındaki ilişkide netlik olmadığı göze çarpmakta, bu araştırmada kişinin psikolojik iyi oluş halinin medeni durumundan bağımsız olduğu yorumuna varılmaktadır. Evli bireyler birbirlerine hayat içerisinde maddi ve manevi olarak destek olmaktadır. Diğer yandan, ekonomik anlamda sıkıntı yaşayan çiftlerin psikolojik iyi oluşu olumsuz rol oynayabilmektedir. Bekar bireyler kendi hayatlarında daha bağımsız olduklarından özerkliklerin yüksek olmasının psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkilemesi muhtemeldir. Evlilik içerisindeki farklı durumların (ilişki, bağlanma stilleri, ekonomik durum vb.) evlilik yaşantısını etkilediği gibi, kişinin psikolojik iyi oluşuna etki edebileceğinden, bu durumlara göre evliliğin psikolojik iyi oluşu olumlu veya olumsuz etkileyebileceği varsayılmaktadır.

Algılanan ekonomik durum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ve algılanan ekonomik durumun ‘orta’ ve ‘üst’ olması psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Shek (2003) iyi oluş ile ekonomik durum arasında ilişki olduğunu saptamıştır. Ekonomik durumu yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluşu, ekonomik durumu düşük olanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Tuzgöl Dost, 2004). Başka bir araştırmada 570 kişi ile çalışılmış ve psikolojik iyi oluş ve ekonomik durum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İşgör, 2017). Fakat alanyazın incelendiğinde, 515 birey ile yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamadığı görülmüştür (Karlı, 2021). Ekonomik durumun yüksek olan kişinin yaşam koşullarını sağlamak için gerekli olan kaynaklara sahip olması, kendini geliştirebileceği veya zevk alabileceği sosyal etkinliklere ulaşması, sağlık imkanlarına ulaşımı daha kolay olacaktır. Diğer bir deyişle, temel yaşam ihtiyaçlarını karşılayamama durumuna yönelik kaygılarında daha az olmasının psikolojik iyi oluşunu pozitif yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Öte yandan, alt ekonomik düzeyde olmak kişilerin temel ihtiyaçlarına ulaşamamasına, dinlenecek veya keyif alacak aktivitelere maddi imkan ayıramaması nedeniyle

psikolojik iyi oluşunu olumsuz rol oynayabileceği düşünülmektedir. Maslow'un (1943) "İhtiyaçlar hiyerarşisi" piramidinin en temelinde "yeme" ve "barınma" ihtiyaçlarının var olduğunu düşündüğümüzde, psikolojik iyi oluşun öncelikle temel ihtiyaçlarını karşılayabilecek ekonomik düzeye sahip bireylerde yüksek olabileceği varsayılmaktadır. Bu nedenlerin ekonomik durumun psikolojik iyi oluşunu yordamasını sonucunun anlamlı olduğu varsayılmaktadır.

Bir diğer değişken olan çocuk sahibi olma durumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ve çocuk sahibi olma durumu psikolojik iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamamaktadır. Alanyazın incelendiğinde araştırmaların farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Kılıç ve diğerleri (2020) çocuk sahibi olmayan katılımcılarda psikolojik iyi oluş algısının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan bir başka araştırmada ise çocuk sahibi olan bireylerin psikolojik iyi oluşun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İmroğlu ve diğerleri, 2021). Bu çalışmadaki sonuç göz önünde alındığında, ebeveynlik deneyimlerin kişiden kişiye göre farklılık göstermesi, kişinin çocuğunu yetiştirirken içinde bulunduğu koşulların (sosyal destek, ekonomik durum, çocukların sağlık durumları, eşlerin destek durumları gibi) etkisinin çocuk sahibi olmanın psikolojik iyi oluşu yordamasında etkili olduğu varsayımı yapılmaktadır.

5.1.2 Bağlanma. Psikolojik iyi oluş ile bağlanma alt boyutlarından güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve güvenli bağlanma psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı biçimde yordamaktadır. Çelik (2018) 442 birey ile yaptığı araştırmada benzer şekilde psikoloji iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. 584 kişi ile yapılan bir başka araştırmada yine güvenli bağlanma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı, pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Karadeniz, 2021). Benzer şekilde, İnce (2022) yaptığı araştırmada psikolojik iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında bir ilişki olduğu, güvenli bağlanma puanının arttıkça psikolojik iyi oluş puanının da attığını saptamıştır. Ryan, Brown ve Creswell (2007) güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluşla yakından ilişkisi olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Murdock ve Love (2004) güvenli bağlanma ile iyi oluşun ilişkili olduğunu

vurgulamıştır. Güvenli bağlanan bireylerin kendisini sevebilir görmesi ve başkalarını güvenilir bulmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip olan kişilerin olumlu bir benlik algısı geliştirdikleri, kendilerine sevmeye layık gördükleri ve başka kişilerle yakın ilişkiler kurdukları ifade edilmektedir (Küçük, 2020). Dünyayı güvenilir gördüğünden gelişmeye ve keşfetme açıktır. Bu etmenlerin kişinin psikolojik iyi oluşunu desteklemesi araştırma sonucu uyumlu görünmektedir.

Psikolojik iyi oluş ile bağlanma alt boyutlarından korkulu bağlanma ilişkisi incelendiğinde korkulu bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir, fakat korkulu bağlanma psikolojik iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamamaktadır. Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile bağlanma arasında farklı sonuçlara ulaşılan araştırmaların varlığı göze çarpmaktadır. Benzer araştırma bulgularına ulaşılan araştırmalar mevcuttur. Çelik (2018) 442 birey ile yaptığı araştırmada psikolojik iyi oluş ile korkulu bağlanma arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişkinin varlığından söz etmektedir. Bir başka araştırmada, korkulu bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır (İnce, 2022). Öte yandan, Küçük (2020) yaptığı araştırmada bağlanma alt boyutlarından korkulu bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bulmuştur. Yapılan farklı araştırmalarda kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının güvenli bağlanan bireylere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır (Jin ve Wang, 2016; Kafetsios ve Sideridis, 2006). Korkulu bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini değersiz hisseder ve sevmeye layık görmezler ayrıca diğerlerine güven duymazlar (Küçük, 2020). Bu sebeple psikolojik iyi oluş ile aralarında anlamlı ve negatif yönde ilişkinin bulunması alanyazınla uyumlu görünse de korkulu bağlanmanın psikolojik iyi oluşu yordamayışının başka değişkenlerin etkisi ile ilgili olduğu değerlendirilebilir.

Bir diğer bağlanma alt boyutu olan saplantılı bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ve saplantılı bağlanma psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Saplantılı bağlanma alt boyutu ile psikolojik iyi oluşun ilişkisini inceleyen araştırmaların farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak,

Ayhan (2020) yaptığı araştırmada psikolojik iyi oluş ile saplantılı bağlanma arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Uyar (2019) yaptığı araştırmada psikolojik iyi oluş ile saplantılı bağlanma arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişkiden söz etmiştir. Öte yandan, İnce (2022) yaptığı araştırmada saplantılı bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Saplantılı bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki saptayan araştırma bulunmamıştır. Saplantılı bağlanan kişiler kendileri hakkında olumsuz başkaları hakkında olumlu düşünceler sahiptirler ve ikili ilişkilerinde kendilerini karşı tarafa kanıtlama çabası içerisinde olduklarından gerçekçi olmayan beklentilere kapılabilmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerine yönelik oluşturdukları olumsuz algıları psikolojik iyi oluşunun olumsuz yönde etkilemesi alanyazınla uyumlu, anlamlı bir sonuç olarak görülmektedir.

Son bağlanma boyutu olan kayıtsız bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna ek olarak, kayıtsız bağlanma psikolojik iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamamaktadır. Alanyazın incelendiğinde farklı sonuçların ortaya konduğu görülmüştür. Bu araştırmanın bulgularıyla benzeşen araştırma sonuçları mevcuttur. Küçük (2020) yaptığı araştırmada psikolojik iyi oluş ile kayıtsız bağlanma arasında anlamlı olmayan bir ilişki saptamıştır. Diğer taraftan, Ayhan (2020) bağlanma alt boyutlarında kayıtsız bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Kafetsios ve Siderirdis (2006) kayıtsız bağlanma stiline sahip olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı şekilde düşük olduğunu belirtmiştir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler, ilişki kurmaktan en başta çekinme dahi , ilişkinin içerisinde acı çekmekten çekinmeleri sebebiyle adım atmaktan kaçınırlar ve duygusal bağ kurmazlar(Burger,2006) Alanyazında kayıtsız bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki varlığından bahseden bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Öte yandan, psikolojik iyi oluş ile kayıtsız bağlanma arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmaların azlığı göze çarpmaktadır. Kayıtsız bağlanan kişilerin olumsuz algıyı ve güven problemini kendisinde değil karşı tarafta görmesi sebebiyle kendi psikolojik iyi oluşunu etkilemediği düşünülmektedir, bu noktada araştırma bulguları anlamlı görülmektedir.

5.1.3 Öz yeterlik. Psikolojik iyi oluş ile genel öz yeterlik arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ve genel öz yeterlik psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır. Kılınç (2017) yaptığı araştırmada benzer şekilde, psikolojik iyi oluş ile öz yeterlik arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Benzer bir sonuç 210 kişi ile yapılmış bir araştırmada ortaya çıkmış, psikolojik iyi oluş öz yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Ateş ve Ateş, 2023). Yurt dışında yapılan bir başka çalışmada, psikolojik iyi oluş ve öz yeterlik arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki ortaya konmuştur (Siddigui, 2015). Öz yeterlilik ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde veya anlamlı ilişki olmayan çalışmalara rastlanmamıştır. Kişinin kendi öz yeterlilik anlayışının yüksek olmasının psikolojik iyi oluşun temel bileşenlerinden hayatta bir amaç edinmek ve gelişme potansiyelinin devam etmesi bileşenlerini destekleyen niteliktedir, kendini becerilerine ve planlama gücüne güvenen kişi özerk bir şekilde kendi hayatını sürdürebilmekte ve kendisine güvenmektedir. Diğer yandan, öz yeterlik anlayışı bireyin kendi sınırlılıklarını bilmesini de içermektedir. Kendi sınırlılıklarını bilen bireyler planlamalarını bu doğrultuda yapmaktadır. Son olarak, öz yeterlilik anlayışı yüksek bireyler hedeflerine ulaşma konusunda isteklidir ve hata yaptıklarında dahi denemeye devam etmeye meyillilerdir, bu anlayış başarılı olmayı destekler niteliktedir. Bu sebeplerin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilemesi beklenmekte, araştırmada ortaya konan sonucun anlamlı olduğu varsayılmaktadır.

5.1.4 Bilinçli farkındalık. Psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur ve bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçlar göze çarpmış, 263 birey ile yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin varlığı ortaya konmuştur (Camöz, 2023). Benzer şekilde, 355 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir (Deniz ve diğerleri, 2017). Brown ve Ryan (2003) psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptamıştır. Yine bir başka araştırmada, 590 birey ile çalışılmış ve psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki

ortaya koyulmuştur (Soylu, 2021). Bir başka araştırmada Falkenström (2010) psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Alanyazın incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı olmayan veya negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koyan çalışmalara ulaşılamamıştır.

Son yıllarda bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik kavramı ortaya atılmıştır. Bu kavram kişinin yargıları arınmış ve bilinçli bir şekilde farkında olarak davranışlar ortaya koymaya olan kendi yeterlilik ve inancı olarak ifade edilebilmektedir (Atalay ve diğerleri, 2017). Bilinçli farkındalığın zihinsel süreci olduğu gibi, kişilerin uygulayabileceği bazı pratikler mevcuttur. Meditasyon, nefes egzersizleri, andaki farkındalık pratikleri, harekete dayalı pratikler ve bireysel olarak kişiye iyi gelen aktivitenin bilinçli olarak yapılması bilinçli farkındalık pratikleridir (Bayram ve Çöktü, 2020). Bilinçli farkındalık pratikleri kişiyi fizyolojik, psikolojik, ruhsal ve davranışsal olarak etkilediği gibi başkaları ile olan ilişkilerine de etki ettiği görülmektedir (Kristeller, 2007). Kişinin farklı durumlarda yargılardan arınmış şekilde farkındalık becerilerini devam ettirebilmesi bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik olarak nitelendirilmektedir (Chang ve diğerleri, 2004). Bilinçli farkındalık kişinin kendi duygularına odaklanarak kendisi anlamaya çalışmasını desteklemektedir. Kendini anlayan ve kendisinin farkında olan birey hayata karşı kendisini daha hazır hissetmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık pratiklerinde kişi deneyimlerinde yargılarından arınmayı deneyimler, bu şekilde kendisini olduğu gibi kabul edebilmeyi içselleştirebilir. Bu sebeplerle psikolojik iyi oluş ile aralarında anlamlı bir ilişkinin ortaya koyulduğu tahmin edilmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları, erkek olmanın, algılanan ekonomik durumu orta ve üst olmanın, bağlanma alt boyutlarında saplantılı bağlanma ve güvenli bağlanmanın, genel öz yeterliliğin ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olduğuna işaret etmektedir.

5.2 Sonuç

Yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcısı olarak sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, algılanan ekonomik durum, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu), bağlanma alt boyutları (Güvenli Bağlanma, Korkulu Bağlanma, Saplantılı Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma), genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu araştırmanın bulguları aşağıda sıralanmıştır.

- Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Erkek olmak psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır.
- Psikolojik iyi oluş ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
- Psikolojik iyi oluş ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişkiden söz edilmemektedir.
- Psikolojik iyi oluş ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
- Psikolojik iyi oluş ile çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişkiden söz edilmemiştir.
- Psikolojik durum ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
- Psikolojik iyi oluş ile algılanan ekonomik durum arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır ve ekonomik durum psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordamaktadır.
- Psikolojik iyi oluş ile bağlanma alt boyutlarından Güvenli bağlanma ile pozitif yönde anlamlı, Saplantılı ve Korkulu Bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur.
- Psikolojik iyi oluş ile Kayıtsız Bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
- Saplantılı bağlanma psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır.
- Güvenli Bağlanma psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır.

- Psikolojik iyi oluş ile genel öz yeterlik arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır ve Genel öz yeterlik psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilemektedir.
- Psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ve bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır.

5.3 Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmadan ışığında elde edilen bulgular sonucunda ruh sağlığı alanında çalışmalar yapan araştırmacılar ve alandaki uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.3.1 Araştırmacılara öneriler. Yapılan bu araştırmada yetişkinlerin psikolojik iyi oluş, bağlanma, öz yeterlik ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenmiştir. Gelecekte yapılan çalışmalarda, psikolojik iyi oluş değişkeninin farklı değişkenlerle (öz şefkat, benlik algısı) ilişkisi incelenebilir. Ayrıca, bu değişkenlerin birbirleri ile ilişkisini farklı sosyo-demografik özelliklere (meslek, iş tatmini vb.) sahip bireylerle inceleyen araştırmaların artmasının alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulguları arasında yer alan korkulu bağlanmanın psikolojik iyi oluşu yordamayışı önemli bir bulgu olarak görülmekte, gelecekteki araştırmalarda bu konuda nitel verilere ulaşılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma genç yetişkin, orta yetişkin ve ileri yetişkinlerle gerçekleştirilmiştir. İleride ergenlerin psikolojik iyi oluşunu inceleyen araştırmalar yapılacağı gibi ergenler ve yetişkinlerin birlikte olduğu araştırmalar gerçekleştirilerek aralarındaki farklılıklar ve benzerlikler incelenebilir. Bu da psikolojik iyi oluşun gelişimsel açıdan karşılaştırmasını sağlayabilir.

Psikolojik iyi oluşu inceleyen nicel araştırmaların yanısıra, nitel araştırmaların yapılmasında psikolojik iyi oluşu inceleyen araştırmacılara ve alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada kullanılan İlişki ölçekleri anketinin alt boyutlarının cronbach alpha değerlerinin düşük olması sebebi araştırmanın bir sınırlılığı olarak ortaya çıkmıştır. İleride bağlanma konusunu araştırarak araştırmacıların bu sınırlılığı göz önünde bulundurarak bağlanma konusunda başka ölçeklerden destek almasının araştırmanın güvenilirliğini arttırabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma kesitsel bir çalışmadır, ileride bu değişkenlerle boylamsal çalışmalar yapılabilir.

Araştırmanın sonucunda güvenli bağlanmanın, genel öz yeterliliğin ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan hareketle, gelecekte yapılan araştırmalarda genel öz yeterlilik ve bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik psiko-eğitim programları hazırlanarak bu programların etkinliğini test eden deneysel araştırmalar gerçekleştirilebilir.

5.3.2 Uygulayıcılara öneriler. Yapılan araştırmada yetişkinlerde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bağlanma, öz yeterlik ve bilinçli farkındalık incelenmiştir. Bulgular, algılanan ekonomik durumun ‘orta’ veya ‘üst’ olmasının, güvenli bağlanmanın, öz yeterliliğin ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordadığını göstermektedir.

Üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri’nde, belediyelere bağlı Toplum Ruh Sağlığı Birimleri’nde görev yapan ruh sağlığı uzmanları bireylerin psikolojik iyi oluşlarında güvenli bağlanmanın, genel öz yeterliliğin ve bilinçli farkındalığın önemini dikkate alabilir.

Ruh sağlığı çalışanları bireyin iyi oluşunu anlamaya çalışırken bağlanma stili, öz yeterlik anlayışı ve bilinçli farkındalık düzeyi anlamaya ve güvenli bağlanma, yüksek öz yeterlilik ve bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik bireysel ve grup çalışmaları gerçekleştirebilir. Güvenli bağlanma ve genel öz yeterliliği

artırmaya yönelik psiko-eğitim grupları oluşturulabileceği gibi atölye ve eğitimler, profesyonel destek kampları ve inzivalar gibi bilinçli farkındalık etkinlikleriyle bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttırılmaya çalışılabilir.

Son olarak, bu araştırmada kişinin ekonomik düzeyinin psikolojik iyi oluşunu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuçtan hareketle, üniversitelerin PDRM Birimlerinde ve Toplum Ruh Sağlığı Merkezlerinde ekonomik düzeyin psikolojik iyi oluşa etkisine dair farkındalık çalışmaları uygulanabilir, düşük ekonomik düzeye sahip bireylere yönelik destekleyici psikoeğitim programları ile psikolojik iyi oluşuna katkı sağlanabilir.



KAYNAKÇA

- Ağaçbacak, P. M. (2019). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Sınıf Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Özyeterlik İnançları ve Örgütsel Bağlılık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1974). *Mother-infant interaction and the development of competence*. U.S department of health, education and welfare. Office of education,36.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932.
- Akbaş, A., & Çelikkaleli, Ö. (2006). Sınıf öğretmeni adaylarının fen öğretimi özyeterlik inançlarının cinsiyet, öğrenim türü ve üniversitelerine göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1),98-110. <https://doi.org/10.17860/efd.53326>
- Akın, A. (Ed.). (2013). Güncel psikolojik kavramlar 1: Pozitif psikoloji. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aktürk, Ü., & Aylaz, R. (2013). Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(4), 177-183.
- Alaçam, E. (2019). *Doğum Korkusunun Postnatal Bağlanma ile İlişkisi ve Etkileyen Faktörler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Altınok, B. Y., & Dağ, İ. (2024). Psikolojik İyi Oluşu Belirleyen Bazı Faktörler: Sağlık Kaygısı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sağlık Kontrol Odağı. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 11(3), 597-618. <https://doi.org/10.31682/ayna.1388410>
- Altun, F. (2012). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Benlik Kavramları ve Akademik Öz-Yeterlik İnançları: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 319-334

- Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. *Electronic Turkish Studies*, 11(19), 63-80. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10001>
- Arslan, İ. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Asano, R., Igarashi, T., & Tsukamoto, S. (2014). The Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities (HEMA) in Japan: The pursuit of well-being. *Shinrigaku kenkyu: The Japanese Journal of Ppsychology*, 85(1), 69-79. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.85.69>
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., & Taylan, R. D. (2017). Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş: Türkiye Uyarlama Çalışması (BFÖÖ-Y). *İlköğretim Online*, 16(4), 1803-1815. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.342994>
- Ateş, H., & Ateş, N. (2023). Voleybol Antrenörlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri İle Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1045-1059. <https://doi.org/10.38021/asbid.1374634>
- Avşar, R., & Güzel Gürbüz, P. (2024). Doğa Spor Katılımcılarının Macera Davranışı Arama, Merak ve Keşfetme ile Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 7(1), 16-27. <https://doi.org/10.36415/dagcilik.1440644>
- Aydın, C. (2019). Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (47), 241-269. <https://doi.org/10.17120/omuifd.617003>
- Aydoğan, İ. (2019). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcısı olarak okul iklimi algıları (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Ayhan, A. S. (2020). Üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığın incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132.
- Aytekin, İ. (2021). Erillik-Dişilik ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Yaşamda Anlamanın Aracılık Etkisi, *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2147-6152.

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B. & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7(3), 230-238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175–1184. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13, 623-649. <https://doi.org/10.1080/08870449808407422>
- Bandura, A. (2004). Social cognitive theory for personal and social change by Enabling Media. In A. Singhal, M. J. Cody, E. M. Rogers, & M. Sabido (Eds.), LEA's communication series. Entertainment-education and social change: History, research, and practice(s. 75-96). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781410609595-11>
- Bandura, A. 2006. Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares ve T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp.307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Bartholomew, K. (1997). Adult Attachment Processes: Individual and Couple Perspectives. *British Journal of Medical Psychology*, 70(3): 249-263.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bayram, D., & Çönkü, D. T. (2020). Mindfulness-Bilinçli Farkındalık-Aileler ve Eğitimciler İçin Uygulamalı El Kitabı. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Bayrı, H., & Sapancı, A. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordanmasında Öz Düzenleme Ve Psikolojik Kırılganlığın Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(84), 1446-1464. <https://doi.org/10.17755/esosder.1067433>
- Bektaş Akpınar, N., Aşkın Ceran, M., Şafak, Ş., Özkalp, B. (2019). Hemodiyaliz hastalarının öz yeterlilik durumu, bakım gereksinimi ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirebilme düzeyleri. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 2(1), 5-10.
- Belen, H. (2021). The Impact of Mindfulness and Assertiveness on Well-being: A Structural Equation Modeling Analysis. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(60), 147-160.
- Berber Çelik, Ç. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Bong, M. (August, 2012). Toward conceptual clarity, empirical distinctiveness, and substantive significance of motivational constructs. Keynote speech presented at the International Conference on Motivation, Frankfurt, Germany.
- Bowlby J. *Attachment and Loss*: Vol. 1. Attachment. NewYork, Basic Books, 1982.
- Bowlby, J. (1957). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39:350-373.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss (No. 79). Random House.
- Bowlby, J., & Solomon, M. (1989). Attachment theory. Los Angeles, CA: Lifespan Learning Institute.
- Böke, H., Doğan, A., & Kartal, M. (2019). Gençlik merkezine devam eden bireylerin öz yeterlilik düzeylerinin araştırılması. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(1), 45-56.
- Briscoe, M. (1982). Sex differences in psychological well-being. *Psychological Medicine Monograph Supplement*, 1, 1-46. <https://doi.org/10.1017/s0264180100001673>
- Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. (2007) Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquir*, 18(4), 211-37. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>.
- 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, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Calvo, V., D'Aquila, C., Rocco, D., & Carraro, E. (2022). Attachment and well-being: Mediatory roles of mindfulness, psychological inflexibility, and resilience. *Current Psychology*, 41(5), 2966-2979. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00820-2>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (1. b.). (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Canlıöz, E. K. (2023). Yoga ve Psikolojik İyi Oluş: Mutluluk ve Bilinçli Farkındalığın Sıralı Aracı Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 87-94. <https://doi.org/10.18863/pgy.1264898>
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2009). How Long Does a Mindfulness-Based Stress Reduction Program Need to be? A Review of Class Contact Hours and Effect Sizes for Psychological Distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 627-638. <https://doi.org/10.1002/jclp.20555>
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. Rough Guides.
- Chang, V. Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., & Koopman, C. (2004). The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health*, 20(3), 141-147. <https://doi.org/10.1002/smi.1011>
- Chevalier, A., & Feinstein, L. (2006). Sheepskin or Prozac: The causal effect of education on mental health.
- Cyr C, Euser EM, Bakermans-Kranenburg MJ, Van Ijzendoorn MH. Attachment security and disorganization in maltreating and high-risk families: A series of meta-analyses. *Development and Psychopathology*. 2010;22(1):87-108. doi:10.1017/S0954579409990289
- Çatak, P. D. (2012). The Turkish Version of Mindful Attention Awareness Scale: Preliminary findings. *Mindfulness*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0072-3>
- Çetin, F., & Basım, H. (2010). İzlenim yönetimi taktiklerinde öz yeterlilik algısının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (35), 255-269. <https://doi.org/10.18070/EUIIBFD.26884>
- Çevik, O., & Kırmızı, C. (2020). Z Kuşağında Bilinçli Farkındalığın Öznel Mutluluğa Etkisi: Öz Şefkatin Aracı Rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 183-202. <https://doi.org/10.29029/busbed.738994>

- De-Caroli, M. E. and Sagone, E. (2013). Generalized self-efficacy and well-being in adolescents with high vs. low scholastic self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 141 867-874. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.152>
- Demirci , İ., Şar, A. , (2017), Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi* 6,5,2710-2728. <https://doi.org/10.15869/itobiad.346203>
- Demirtaş, A. S. (2019). Erken Ergenlikte Güvenli Bağlanma ve Öz Yeterlik: Umudun Aracı Rolü. *Eğitim ve Bilim*, 44(200)175-190.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Dilek, A., & Deleş, B. (2020). 0-1 Yaş Döneminde Baba- Bebek Bağlanmasını Etkileyen Faktörlerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal)*, 6(69), 4066-4075. [10.26449/sssj.2626](https://doi.org/10.26449/sssj.2626)
- Doğan T. (2016). Ergenlerde Ana-Babaya Bağlanma: Türkiye Profili. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 406-419. <https://doi.org/10.18863/pgy.253446>
- Doksat, N. G., & Ciftci, A. D. (2016). Bağlanma ve yaşamdaki izdüşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25(4), 489-501. <https://doi.org/10.17827/aktd.253561>
- Erdem, Ş., & Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları.
- Erikson, E. H., Üstün, T. B., & Şar, V. (1984). İnsanın sekiz çağı. Birey ve Toplum.
- Eroğlu, Fulya. (2017). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri, İstanbul
- Erol Ö, & Tekin Yanık, Y. (2016). Tip 2 Diyabetli Bireylerin Öz-Yeterlilik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*. 19(3),166-174. <https://doi.org/10.17049/ahsbd.22818>
- Ersoy, M., Balkır, T., Karaaziz, M., & Balkır, F. (2019). Matematik okuryazarlığı özyeterliliğinin ve aile bütçesini planlamanın psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatrisi ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 31-41. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.04>

- Ertürk, A., Keskinçelik Kara, S.B. ve Zafer Güneş, D. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: Bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.
- Erzen, E. (2013). Üniversite Sınavlarına Hazırlanan Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Öz Yeterlilikleri ile Sınav Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Galán, C., & Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 11-16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.029>
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced mediators: A quasiexperimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.10.022>
- Fallah, N. (2016), Mindfulness, Coping Self-Efficacy And Foreign Language Anxiety: A Mediation Analysis, *Journal Educational Psychology*, 6(37), 745-756. <https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1149549>
- Field, A. (2009). *Discovering statistic using SPSS (Third Edition)*. California: Sage Publications.
- Gaskill, P. J., & Woolfolk-Hoy, A. 2002. Self-efficacy and self-regulated learning: The dynamic duo in school performance. In J. Aronson and D. Cordova (Eds.), *Improving education: Classic and contemporary lessons from psychology* (pp.183-206). New York: Academic Press.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). Education's effects on psychological well-being. *Public Opinion Quarterly*, 45(1), 22-39. <https://doi.org/10.1086/268632>
- Goldberg, S., Muir, R., & Kerr, J. (Eds.). (1995). *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives*. Analytic Press, Inc.
- Gove, W. R., Hughes, M., & Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of health and social behavior*, 12. <http://dx.doi.org/10.2307/2136639>
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin Yaşam Anlamı, Psikolojik Sermaye ve Cinsiyetinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), 135-153. <https://doi.org/10.30703/cije.457977>

- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. (2010). Multivariate data analysis. Seventh edition. New Jersey: Prentice Hall, Upper Saddle River
- Hayta, A. (2006). Anneden Allah'a: Bağlanma teorisi ve İslâm'da Allah tasavvuru. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 4(12), 29-63.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as Adult Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511 – 524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hori, M. (2010). Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective (Unpublished doctoral dissertation). Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Huang, C. (2013). Gender differences in academic self-efficacy: a meta- analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 1-35. <https://doi.org/10.1007/s10212-011-0097-y>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well- being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well- Being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- İkiz, F. E., Asıcı, E., Kaya, Z., & Balkan, K. (2018). Yaşam Amaçları ve Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumu Yordayıcı Rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 7-26.
- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- İşgör, İ. Y. (2011). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 6(1), 494-508. <https://doi.org/10.7884/teke.3821>
- Işınso, M. (2003). İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- İlaslan, Ö. (2009). Çocukların bağlanma davranışlarının özlük niteliklerine ve anne bağlanma stillerine göre incelenmesi.(Doktora Tezi).Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İnce, E., 2022, Genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

- Jin, L. ve Wang, C.D.C. (2016). International students' attachment and psychological well being: the mediation role of mental toughness. *Counselling Psychology Quarterly*, 31(1), 59- 78.10.1080/09515070.2016.1211510
- Kabat-Zinn J. (2003) Mindfulness-based interventions in contex: Past, present and future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10(2), 144-156.<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kafetsios, K. ve Sideridis, G. D. (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11(6), 863-875.10.1177/1359105306069084
- Kahraman, S., Eskiili, B., & Koca, B. B. (2023). Doktorlarda öz yeterlilik düzeyleri, bağlanma stilleri ile mükemmeliyetçi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Asya Studies*, 7(26), 31-50. <https://doi.org/10.31455/asya.1406973>
- Kalaycı, Ş. (2006). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. İstanbul: Asil Yayınları.
- Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291
- Karadeniz, Ü. (2021). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Karahan, Ş., & Balat, G. U. (2011). Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz-yeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29), 1-14.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (31. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2019). Türkiye’de İyi Oluş İle İlgili Yapılmış Araştırmaların Sistematik Olarak İncelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 27(4), 1423-1433. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2799>
- Karşı, N. (2021). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve dindarlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (53), 165-194.<https://doi.org/10.21054/deuifd.895059>
- Kavrayıcı, C., & Bayrak, C. (2016). Öğretmen Adaylarının Öz Yeterlik Algıları. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 623-658.<https://doi.org/10.14520/adyusbd.70805>

- Kaya, E. (2021). Bağlanma Kuramı erevesinde Aldatma ve Boşanma. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi(10), 248-263. <https://doi.org/10.21733/ibad.850705>
- Kaya, F. ř., & Karahasanoğlu, G. (2019). Üniversite ğrencilerinde Aşka İlişkin Tutumlar, Kişilik zellikleri İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Kadın Ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 51-62. <https://doi.org/10.26695/mukatcad.2019.27>
- Kermen, U., İlçin Tosun, N., & Doğan, U. (2016). Social Phobia As Predictor of Life Satisfaction and Psychological Well-Being. *Journal of Education, Theory and Practical Research*, 2(1), 20-29.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. ., & stndağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G., & am, O. (2007). Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 145-158.
- Kılıç, B., Karaman, M., & Yoldaş, A. (2020). Örgütsel Bağlılığın Psikolojik İyi Oluş zerindeki Etkisi: Sağlık alışanlarında Bir Araştırma. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 8(1), 83-100. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.702732>
- Kılıç, S. (2013). Örnekleme yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730>
- Kılınç, M., 2017, Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları olarak z Yeterlilik ve Etkileşim Kaygısı, *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, 13, 207-216. [10.16991/INESJOURNAL.1508](https://doi.org/10.16991/INESJOURNAL.1508)
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23, 885-911. doi.org/10.1177/019251302237296
- Kocaman, E. N. (2019). Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Konan, N., & Yılmaz, S. (2020). Üniversite ğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50.
- Korkut, K., & Babaoğlan, E. (2012). Sınıf ğretmenlerinin z Yeterlik İnançları. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 8(16), 269-281.

- Köse, D., Çınar, N., & Altınkaynak, S. (2013). Yenidoğanın anne ve baba ile bağlanma süreci. *Merhaba*, 22(6), 239-245.
- Kristeller, J. L. (2007). Mindfulness meditation. Principles and practice of stress management, 3, 393-427
- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kurguları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi* , 2 (1) , 86-94 Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/issej/issue/26562/280354>
- Kuyumcu, B. 2012, Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14-2.
- Küçük, M. (2020). Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Küçükkambak, S. E., & Armağan, E. (2022). Çevrimiçi ve Yüz Yüze Anket Teknikleri ile Toplanan Verilerin Geçerlilik ve Güvenilirliklerinin İncelenmesi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(4), 397-410. <https://doi.org/10.52791/aksarayiibd.938192>
- Lamb, M.E., Thompson, R.A., Gardner, W., & Charnov, E.L. (Eds.). (1985). Infant-Mother Attachment: The Origins and Developmental Significance of Individual Differences in Strange Situation Behavior (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203781791>
- Leigh, J., & Anderson, V. N. (2013). Secure attachment and autonomy orientation may foster mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 14(2), 265-283. <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2013.832082>
- Leroy, H., Anseel, F., Dimitrova, N. G. ve Sels, L. (2013). Mindfulness, authentic functioning, and work engagement: A growth modeling approach. *Journal of Vocational Behavior*, 82, 238-247. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.01.012>
- Lionetti F, Pastore M, Barone L. (2015) Attachment in institutionalized children: a review and meta- analysis. *Child Abuse Negl.* 42:135-45. [10.1016/j.chiabu.2015.02.013](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.02.013)
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of psychology*, 139(5), 439-457. [10.3200/JRLP.139.5.439-457](https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457)
- Majidova, F., & İpek, M. (2020). Bağlanma Stili ile Evliliğe Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(1), 57-78.

- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Mollaoglu, M., Mollaoğlu, M., & Bağ, E. (2011). Hemodiyaliz Uygulanan Hastalarda Öz Yeterlilik Ve Etkileyen Faktörler. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, 72(2), 37-42.
- Moradi Siahafshadi, M., Amiri, S., Molavi, H., & Ghasemi, N. (2018). The relationship between attachment and subjective well-being: the mediating role of emotion regulation skill. *International Journal of Psychology (IPA)*, 12(1), 118-13. <https://doi.org/10.24200/ijpb.2018.58150>
- Moreira, P., Pedras, S., Silva, M., Moreira, M., & Oliveira, J. (2021). Personality, attachment, and well-being in adolescents: The independent effect of attachment after controlling for personality. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1855-1888. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00299-5>
- Morsümbül, Ü. (2005). Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi (Master's thesis, Ankara Üniversitesi (Turkey))
- Morsümbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570. <https://doi.org/10.5455/cap.20110324>
- Murdock, T.B., & Love, K.M. (2004). Attachment to parents and psychological well-being: An examination of young adult college students in intact families and stepfamilies. *Journal of Family Psychology*, 18(4), 600-608. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.4.600>
- Muşdal Çelebi, B., & Polat, A. (2019). Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıların, Yetişkin Bağlanma Stillerinin ve Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34. <https://doi.org/10.30934/kusbed.417436>
- Muz, G., & Eğlence, R. (2013). Hemodiyaliz uygulanan hastalarda öz bakım gücü ve öz yeterliliğin değerlendirilmesi. *Balikesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 15-21.
- Nurkan, A. (2020). Yetişkinlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri ve olumlu sosyal davranış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).

- Oğuz Duran, N., & Çalışkan, B. (2020). Psikolojik İyi Oluş, Cinsiyet, Mesleki Kıdem ve Okuldaki Görev Süresinin Öğretmen Kültürlerarası Duyarlılığını Yordamadaki Roller. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 9(1), 198-218.10.30703/cije.560090
- Oğuz, A. (2012). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik inançları. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 2(2), 15-28.
- Ö., Yener. 2010., Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş(Sosyal Bir Psikolojik Değerlendirme), *Dicle üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2 . 4, 1308-6219.
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133
- Öner Çelikkaleli, A. A. (2014). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Fen Öğretimi ÖzYeterlik İnançlarının Cinsiyet, Öğrenim Türü ve Üniversitelerine Göre İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1). <https://doi.org/10.17860/efd.53326>
- Özdoğan, H., & Balcı Çelik, S. (2022). Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İyimserlik Ve Yaşam Doyumlarına Etkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(3), 1907-1922. <https://doi.org/10.24315/tred.962851>
- Özen, Y. (2017). Farkında Mıyız? Bilişsel Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluşun İçselleştirilmesi. *Kesit Akademi Dergisi*(7), 167-189.<https://doi.org/10.18020/KESIT.1124>
- Özer, S., Nuri, C., & Bağlama, B. (2023). Özel Eğitim Öğretmenlerinin Covid-19 Pandemisinde Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 508-521. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1285514>
- Özmen, S., & Çakmaklı, I. (2000). İnternet Üzerinden Anket Yoluyla Veri Toplama. *Araştırma Sempozyumu*, 27-29.
- Özmete, E. (2016). Evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması. *Bilig*, (78), 361-391.
- Öztürk MO: Ruh sağlığıve bozukluklan, Nobel Tıp Kitapevleri, s:566-570, Ankara, 2002.
- Öztürk R, Saruhan A. Prematüre bebeği olan annelerin depresyon ve maternal bağlanma ilişkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. İzmir: 2010.
- 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.

- Pajares, F. (2002, July). Self-efficacy beliefs in academic contexts: An outline.
- Paris, S. G., & Newman, R. S. (1990). Developmental aspects of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 25(1), 87–102. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_7
- Parlar, H., & Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Wellbeing: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593.
- Radler, T.B., Ryff, C.D (2010). Who Participates? Accounting for Longitudinal Retention in the MIDUS National Study of Health and Well-Being. *Journal of Aging and Health*. 22 (3) 307-331. 10.1177/0898264309358617
- 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, 177-182. <https://doi.org/10.1080/10478400701512778>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, Keyes, Shmotkin, 2002, Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, No. 6, 1007–1022 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Ryff, C.D. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sakız, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 185-210.
- Savaş, O. (2019). Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schmitt DP, (2003) Are men universally more dismissing than women? Gender differences in romantic attachment across 62 cultural regions. *Pers Relat* 10:307–31. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00052>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference. Houghton, Mifflin and Company.

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386. 10.1002/jclp.20237
- Shek, D. T. (2003). Economic stress, psychological well-being and problem behavior in Chinese adolescents with economic disadvantage. *Journal of youth and adolescence*, 32, 259-266. 10.1023/A:1023080826557
- Shulruf, B., Hattie, J. ve Dixon, R. (2008). Factors affecting responses to likert type questionnaires: Introduction of the ImpExp, a new comprehensive model. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 11(1), 59–78. Doi: 10.1007/s11218-007-9035-x
- Siddiqui, S. (2015). Impact of sel-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 4-16.
- Solomon, J., & George, C. (Eds.). (2011). Disorganized attachment and caregiving. Guilford Press.
- Soylu, T., & Beydoğan Tangör, B. (2025). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*(63), 244-266. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1491760>.
- Soylu, Y. (2021). Mücadele Sporcularında Duygusal Yeme, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 542-549. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.957866>
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Springer,K, Pudrovska T, and Hauser R, 2011, Does Psychological Well-Being Change with Age?, Soc Sci Res. January 1; 40(1): 392–398. doi:10.1016/j.ssresearch.2010.05.008.
- Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). Measuring meaningful work: The work and meaning inventory. *Journal of Career Assessment*, 1-16.<https://doi.org/10.1177/1069072711436160>
- Stipek, D. J., and Daniels, D. H. 1988. Declining perceptions of competence: A consequence of changes in the child or in the educational environment? *Journal of Educational Psychology*, 80, 352-356. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.3.352>

- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şahin, A. N. (2023). Psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Şahin, N. H., & Yeniçeri, Z. (2015). “Farkındalık” Üzerine Üç Araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Şimşek, S. (2022). Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü)
- Taşdemir, E. (2018). Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tathoğlu, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik iyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği). *Electronic Journal of Social Sciences*, 14(55).
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Terzi, Y. (2019). Anket, güvenirlik–geçerlilik analizi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun https://personel.omu.edu.tr/docs/ders_dokumanlari/1030_32625_1500.pdf, 21, 2023.
- Terzioğlu, Z. A., & Çakır, S. G. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş Ve Stres Belirtilerinin Yordayıcılarının İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty, (55). <https://doi.org/10.21764/maeuefd.662923>
- Thomas, R. K., & Lorden, R. (1989). What is psychological wellbeing? Can we know if primates have it. The psychological wellbeing of captive primates, ed. Noyes, EF Segal.
- Tong, Y. and Shanggui, S. (2004). A Study on general self-efficacy and subjective well-being of low ses college students in a Chinese university. *College Students Journal*, 38(4), 637-642.
- Topkaya, N., Köksal, Z. ve Bayram, S. (2022). Ergenlerde iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik ve öz-şefkatin rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662. <https://doi.org/10.51460/baebd.1084576>

- Torquati, J. C. ve Raffaelli, M. (2004). Daily experiences of emotions and social contexts of securely and insecurely attached young adults. *Journal of Adolescent Research*, 19(6), 740-758. <https://doi.org/10.1177/0743558403260023>
- Tuzgöl Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uluç, E. A. (2022). Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişki: Üniversiteler Arası Müsabakalarda Mücadele Eden Sporcular Örneği. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(4), 1035-1047. <https://doi.org/10.38021/asbid.1194403>
- Uludağlı, N. P. (2017). Psikolojik Sağlık Açısından Yetişkin Olma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 263-283.
- Uluman, Ö. (2018). Preterm Bebek Annelerinin Bebeklerine Bağlanma Durumları ve İlişkili Faktörlerin Belirlenmesi. (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Uyar, M. (2019). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi (Yüksek lisans tezi). *Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions in happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudiamonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2012). What are the benefits of mindfulness?: A wealth of new research has explored this age-old practice. Here's a look at its benefits for both clients and psychologists. 48(2), 198-208. 10.1037/a0022062.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Educational Psychology*, 25, 82-91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>
- Zimmerman, B. J., Bandura, A., and Martinez-Pons, M. (1992). Self- motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *American Educational Research Journal*, 29, 663-676. <https://doi.org/10.2307/1163261>