



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**BAĞLANMA STİLLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE İRRASYONEL
DÜŞÜNCELER, AİDİYET VE ÇALIŞMA KAYGISININ
ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elifnur BARIŞ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇIKRIKÇI

TOKAT- 2023

ETİK SÖZLEŞME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇIKRIKÇI danışmanlığında hazırlamış olduğum “Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşünceler, Aidiyet ve Çalışma Kaygısının Aracı Rolü” adlı Yüksek Lisans tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

13/06/23

Elifnur BARIŞ imza

[Handwritten signature of Elifnur BARIŞ]

JÜRİ KABUL VE ONAY

Elifnur BARIŞ tarafından hazırlanan “Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşünceler, Aidiyet ve Çalışma Kaygısının Aracı Rolü” adlı tez çalışmasının savunma sınavı (03.07.2023) tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen Jüri tarafından Oy Birliği ile Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimler Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

İmzası

Üye (Başkan) :Prof. Dr. Tahsin İLHAN

Üye: Doç. Dr. Davut AYDIN

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇIKRIKÇI

ONAY

...../...../.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ÖNSÖZ

Yüksek lisans öğrenimimin her aşamasında bilgisi, desteği ve sevgisi ile yanımda olan, akademik ve kişisel gelişimim için çaba harcayan, azmi ve yılmazlığı ile bana örnek olan, varlığı ile yolculuğumu güzelleştiren değerli tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇIKRIKÇI' ya teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca sunduğu bilgiler ve desteği ile yanımda olan değerli hocam Sayın Prof. Dr. Tahsin İLHAN'a ve Sayın Doç. Dr. Davut AYDIN hocalarıma tez çalışmama fikir ve önerileri ile katkı sağladıkları için teşekkür ederim.

Üretmekten ve bilgisini paylaşmaktan duyduğu mutluluğu örnek aldığım, akademik tecrübesi, desteği, gülen yüzü ve bitmeyen enerjisi ile hep yanımda olan değerli hocam Sayın Doç. Dr. Özkan ÇIKRIKÇI' ya teşekkür ederim.

Lisans ve Yüksek lisans öğrenimim boyunca sundukları katkılardan dolayı Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nın değerli hocalarına teşekkürlerimi sunarım.

Sevgilerini ve güvenlerini yaşamımın her alanında hissettiğim, ideallerime ulaşmak için çıktığım bu yolculuğu kolaylaştırmak amacıyla çabalayan kıymetli anneme ve babama, varlıklarından güç aldığım ablalarım ve bana hep çok iyi bir arkadaş olan abime teşekkür ederim.

Haziran, 2023

Elifnur BARIŞ

ÖZET

BAĞLANMA STİLLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE İRRASYONEL DÜŞÜNCELER, AİDİYET VE ÇALIŞMA KAYGISININ ARACI ROLÜ

Barış, Elifnur

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi. Neslihan ÇIKRIKÇI

Haziran 2023, xiii + 98 sayfa

Bu araştırmanın amacı, bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünce, aidiyet ve çalışma kaygısının aracı rolünü incelemektir. Araştırma nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 2022-2023 yılında Orta Karadeniz bölgesinde yer alan bir üniversitesinde farklı fakültelerde eğitim gören 499 öğrenciden oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen örneklemin 396'sı (%79.4) kadın, 203'ü erkektir (%20.6). Araştırmanın verileri Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu, Genel Aidiyet Ölçeği ve Çalışma Kaygısı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Ayrıca çalışma kapsamında Çalışma Kaygısı Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Dilimize uyarlanan çalışma kaygısı ölçeği geçerli ve güvenilir bulgular sunmuştur.

Araştırmada öncelikle değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacı ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ardından Process Macro Model 6 uygulaması ile aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan) ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünce, aidiyet ve çalışma kaygısının sıralı aracı rolü bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına yönelik bir model sunan çalışmanın öğrencilere yönelik psikolojik müdahale programları düzenlenirken katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Türkçeye

uyarlanan çalışma kaygısı leği hem akademik hem de duygusal zorlukları bir arada değerlendirme olanağı sunduğu için üniversitelere bağlı rehberlik ve psikolojik danışma merkezlerinde danışma seansları öncesinde kullanılarak sorunları belirleme ve etkili kararlar alma konusunda uzmanlara destek sunabilir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik İyi Oluş, Bağlanma Stilleri, İrrasyonel Düşünce, Aidiyet, alışma Kaygısı



ABSTRACT

THE INTERMEDIATE ROLE OF IRRATIONAL THOUGHTS, BELONGİNG AND STUDY ANXIETY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING

Barış, Elifnur

Master's Thesis, Guidance and Psychological Counseling Department

Advisor: Asst. Prof. Dr. Neslihan ÇIKRIKÇI

June 2023, xiii + 98 pages

The aim of this study is to examine the mediating role of irrational thinking, belonging and work anxiety in the relationship between attachment styles and psychological well-being. The research was carried out based on the quantitative research approach. The study group of the research consists of 499 students studying in different faculties in a university located in the Central Black Sea region in 2022-2023. Of the sample determined by the appropriate sampling method, 396 (79.4%) were female and 203 (20.6%) were male. The data of the study were collected using the Psychological Well-Being Scale, the Three-Dimensional Attachment Styles Scale, the General Attitudes and Beliefs Scale Short Form, the General Belonging Scale and the Work Anxiety Scale. In addition, the Study Anxiety Scale was adapted into Turkish within the scope of the study. The study anxiety scale adapted to our language presented valid and reliable findings.

In the research, Pearson Product Moments Correlation Coefficient technique was used in order to examine the relationships between the variables and the relationships between the variables were examined. Then, mediation analysis was performed with the Process Macro Model 6 application. According to the research findings, irrational thinking, belonging and academic emotional evaluation have a sequential mediating role in the relationship between attachment styles (secure, anxious-ambivalent, and avoidant) and psychological well-being. It is thought that the study, which presents a model for the

psychological well-being of university students, can contribute to the organization of psychological intervention programs for students. In addition, since the study anxiety scale, which has been adapted to our culture, offers the opportunity to evaluate both academic and emotional difficulties together, it can be used before counseling sessions in university guidance and psychological counseling centers to support experts in identifying problems and making effective decisions.

Keywords: Psychological Well-Being, Attachment Styles, Irrational Thinking, Belonging, Study Anxiety



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ KABUL VE ONAY.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLOLAR LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem	1
Amaç	5
Önem	5
Sayıtlar	8
Sınırlılıklar.....	8
Tanımlar	8
BÖLÜM II.....	9
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
İyi Oluş	9
Öznel İyi Oluş.....	9
Psikolojik İyi Oluş	11
PERMA Çok Boyutlu İyi Oluş Modeli	13
Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	14
Bağlanma Stilleri.....	16
Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli.....	16
Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli	17
Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli	18
Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	19
İrrasyonel Düşünceler.....	21
Rasyonel Duygusal Davranış Ekolü	21
İrrasyonel Düşünceler ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	23

Aidiyet	24
Maslow'un Motivasyon Teorisi.....	24
Baumeister ve Leary'nin Ait Olma İhtiyacı Teorisi	25
Aidiyet ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar.....	25
Çalışma Kaygısı	27
BÖLÜM III	31
YÖNTEM.....	31
Araştırma Modeli	31
Çalışma Grubu.....	31
Veri Toplama Araçları.....	33
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	33
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	33
Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu.....	33
Genel Aidiyet Ölçeği.....	34
Çalışma Kaygısı Ölçeği	35
Çalışma Grubu	36
Dil Geçerliği.....	36
Yapı Geçerliği.....	38
Güvenirlilik Analizi	43
Veri Toplama Süreci	44
Verilerin Analizi.....	44
BÖLÜM IV	47
BULGULAR.....	47
Değişkenler Arası İlişkiler	47
Aracılık Analizi.....	48
BÖLÜM V	57
TARTIŞMA	57
Güvenli Bağlanma Stili ve Psikolojik İyi Oluş	57
Güvenli Bağlanma Stili ve İrrasyonel Düşünce	57
Kaygılı-Kararsız Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma ile Psikolojik İyi Oluş	58
Kaygılı-Kararsız Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma ile İrrasyonel Düşünce	60
İrrasyonel Düşünce ve Aidiyet	61
Aidiyet ve Çalışma Kaygısı.....	62
Çalışma Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluş	63

Güvenli Bağlanma Stili ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşünceler, Aidiyet ve Çalışma Kaygısının Aracı Rolü.....	64
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ve Kaçınan Bağlanma Stili ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşünceler, Aidiyet ve Çalışma Kaygısının Aracı Rolü	66
BÖLÜM VI.....	69
SONUÇ VE ÖNERİLER	69
Sonuçlar.....	69
Öneriler.....	69
KAYNAKÇA.....	72
EKLER.....	86
Ek 1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni	86
Ek 2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Kullanım İzni	87
Ek 3 Genel Aidiyet Ölçeği Kullanım İzni	88
Ek 4 Ölçek Uyarlama İzni	89
Ek 5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	90
Ek 6. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	91
Ek 7. Genel Aidiyet Ölçeği	92
Ek 8. Çalışma Kaygısı Ölçeği	93
Ek 9. Anket Toplama İzni	94
Ek 10. Etik Kurul İzni	95
Ek 11.Özgeçmiş.....	96

TABLO LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular.....	32
Tablo 2. Çalışma Kaygısı Ölçeği Dilsel Eşdeğerlik Bulguları	37
Tablo 3. Çalışma Kaygısı Ölçeği Madde Analizi Sonuçları	38
Tablo 4. Çalışma Kaygısı Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	40
Tablo 5. Güvenirlik, Ortalamalar, Standart Sapmalar, Alt Faktörler Arasındaki Korelasyonlar	43
Tablo 6. Değişkenler Arası İlişkiler	47
Tablo 7. Güvenli Bağlanma Stili ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşüncelerin, Aidiyetin ve Çalışma Kaygısının Sıralı Aracılık Rolü	51
Tablo 8. Standartlaştırılmış Dolaylı Etkiler	52
Tablo 9. Kaçınan Bağlanma Stili ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşüncelerin, Aidiyetin ve Çalışma Kaygısının Sıralı Aracılık Rolü	53
Tablo 10. Standartlaştırılmış Dolaylı Etkiler	54
Tablo 11. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşüncelerin, Aidiyetin ve Çalışma Kaygısının Sıralı Aracılık Rolü	55
Tablo 12. Standartlaştırılmış Dolaylı Etkiler	56

ŞEKİL LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Çalışma Kaygısı Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Yol Diyagramı	42
Şekil 2. Çalışma Kaygısı Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Path Diyagramı	45
Şekil 3. Bağlanma Stilleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşünce, Aidiyet ve Çalışma Kaygısı Sıralı Aracılığı	50



KISALTMALAR

ÇKÖ: Çalışma Kaygısı Ölçeği

RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation

CFI: Comparative Fit Indices

GFI: Goodness of Fit Index

SRMR: Standardized Root Mean Square Residual

AIC: Akaike's Information Criterion

ECUI: The Expected Cross-Validation Index

TLI: Tucker-Lewis Index

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, alt problemleri, amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları, tanımları ve kısaltmalarına yer verilmiştir

Problem

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan iyi oluş “optimal psikolojik işleyiş ve deneyim” anlamına gelmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bireylerin iyi oluşlarını değerlendirmeye yönelik çeşitli araştırmaların bulunduğu söylenebilir. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2022 yılında gerçekleştirilen yaşam memnuniyeti araştırması bu çalışmalardan biri olarak değerlendirilebilir. TÜİK tarafından sunulan raporda 18 yaş ve üzeri bireylerin %49.7’sinin mutlu olduğu belirtilmiştir. 2003-2022 yılları arası genel mutluluk düzeyi grafiği incelendiğinde geçmişten günümüze mutluluk düzeylerinde azalmalar meydana geldiği görülmektedir. Örneğin 2012 yılı genel mutluluk düzeyi %61.0 iken 2022 yılı mutluluk düzeyi %49.7’dir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2023).

Bireylerin iyi oluşlarının değerlendirildiği bir diğer çalışma olan 2023 Dünya mutluluk raporunda ise 2020-2022’ye ait yaşam değerlendirmeleri temel alınarak ülkeler arası bir sıralama yapılmıştır. Bu sıralamada toplam 137 ülkenin bulunduğu bildirilmiştir. Yaşam değerlendirme ortalamasının en yüksek puandan en düşük puana doğru sıralandığı bu değerlendirme sisteminde ülkemizin 106. sırada olduğu görülmektedir (<https://worldhappiness.report>). Bu doğrultuda ülkemizde yaşam değerlendirme ortalamasının düşük olduğu söylenebilir. TÜİK mutluluk düzeyi grafiğinde gözlemlenen düşüş, dünya mutluluk raporunda ülkemizin sonlara yakın bir sıralamada yer alması iyi oluşu artırmaya yönelik çalışmalara ihtiyaç duyulduğu biçiminde değerlendirilebilir. Özellikle 18-24 yaş ve 25-34 yaş arası bireylerin mutluluk düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğu (TÜİK, 2023) göz önünde bulundurularak üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını artırmaya yönelik çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir.

Ruh sağığı alanında üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını artırmak için birey ya da grup temelli çalışmalar bilimsel ve uygulamalı çalışmalarda konu edilmiştir (Ümmet ve Sevgi Yalın, 2020; Eryılmaz, 2014). Ancak yapılacak çalışmalar düzenlenirken iyi oluş yapısının ve ilişkili olduğu kavramların bilinmesinin önemli olduğu değerlendirilmektedir. Bu kapsamda alan yazın incelemesi yapılmış ve iyi oluşun doğasını, ilişkili olabileceğı değişkenleri belirleyebilmek için çeşitli çalışmalara yer verildiğı görülmüştür. İncelenen çalışmalar doğrultusunda iyi oluşun bilinçli farkındalık, sosyal destek, bilişsel esneklik, öz düzenleme, psikolojik kırılganlık, akademik mükemmeliyetçilik, akademik erteleme, benlik saygısı ve sosyal bağlılık gibi çok sayıda değişkenle ilişkili olduğu söylenebilir (Aygün ve Topkaya, 2020; Bayrı ve sapancı, 2022; Iraz, Arıbaş ve Özşahin, 2021; Parvizi ve Özabacı, 2022; Rahman, Sen, Wang ve Kong, 2021; Tasneem ve Panwar, 2020).

Mevcut çalışma alan yazında sunulandan farklı olarak psikolojik iyi oluşu açıklamaya yönelik bir model sunmaktadır. Model teorik temeller üzerine inşa edilerek bir bağımlı, bir bağımsız ve üç aracı değişken ile oluşturulmuştur. Modelin başlangıç noktası bağlanma stilleridir. Bowlby' e göre (1977) bağlanma, bireylerin erken çocukluk döneminde bağlanma figürleri ile kurdukları etkileşime dayalı olarak gelişmekte ve yaşam boyunca kurulan ilişkilerde etkisi görülmektedir (Bowlby, 1977). Erken çocukluk döneminde şekillenmesi ve bireyin yaşamının ilerleyen süreçlerine yansımaları bulunabilmesi sebebi ile model bağlanma stilleri ile başlatılmıştır. Bireylerin erken çocukluk döneminde kurdukları bağlar doğrultusunda oluşan kendilerine ve diğerlerine yönelik değerlendirmelerin bilişleri üzerinde olumlu ya da olumsuz yansımaları olabileceğı düşünülmektedir. Bu kapsamda bağlanma stillerinden sonra aracı değişken olarak irrasyonel düşünceler kullanılmış ve bireylerin bağlanma stilleri ile irrasyonel düşünceleri arasında ilişki olabileceğı varsayılmıştır. İrrasyonel düşünceler ise genel olarak kişilerarası algılarda veya çıkarımlarda bozulmalara yol açabilir (Ellis ve diğerleri, 2008). Bu bozulan algıların bireylerin sosyal ilişki kurma ve sürdürme ihtiyaçlarına olumsuz yansımaları bulunabileceğı değerlendirilerek ikinci aracı değişken olarak aidiyet kullanılmıştır. Bireylerin ait olma ihtiyaçları ise duygu, davranış ve bilişleri için temeldir ve bu ihtiyacın karşılanmaması durumunda çeşitli duygusal zorluklar yaşanabilir (Baumeister

ve Leary, 1995). Ait olma ihtiyacının karşılanması durumunda ise bireylerin motivasyonları ve esenlikleri artabilir (Ryan ve Deci, 2000). Bu doğrultuda ait olma ihtiyacının karşılanması bireyleri duygusal zorluklara karşı koruyucu bir işlevi olduğu değerlendirilerek son aracı değişken olarak bireylerin yaşadıkları akademik ve duygusal zorlukları belirleyen çalışma kaygısı yer almıştır. Bireylerin yaşadıkları akademik ve duygusal zorluklar karşısında uygun stratejiler kullanabiliyor olmasının ise bireylerin potansiyellerini geliştirmelerine olumlu yansımaları olabileceği ve psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olabileceği değerlendirilerek modelin bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluş olarak sunulmuştur.

Psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmalar farklı perspektiflerde ele alınabilir. Araştırmanın üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmesinin temel sebebi öğrencilerin karşılaştıkları zorluklarla nispeten tek başına uğraş vermesidir. Üniversite öğrencileri ailelerinden uzakta, kısmi olarak kendi yaşamsal ihtiyaçlarını karşılamada daha önceki yaşamlarında karşılaşmadıkları sorun alanları ile karşılaşmaları mümkün olabilir. Bu varsayım alan yazında belirtilen şekillerde sunulmuştur.

İncelenen yurt içi ve yurt dışı çalışmalar doğrultusunda üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı, uyku sorunları, depresyon, anksiyete, sosyal ilişkiler ve uyum gibi çeşitli alanlarda ekonomik, sosyal, akademik ve duygusal zorluklar yaşadığı söylenebilir (Ağırman, Atila Demir ve Başel, 2022; Donat, Bilgi, Eskiocak ve Koşar, 2019; Köksal ve Topkaya, 2021). Çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalan üniversite öğrencilerinin yardım arama davranışları, ruh sağlıkları ve iyi oluşları için önemli bir yere sahiptir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005).

Üniversitelere bağlı rehberlik ve psikolojik danışma merkezleri faaliyet raporları incelendiğinde çeşitli sorunlar alanlarında öğrencilerin desteklendiği görülmektedir. Örneğin Boğaziçi Üniversitesi rehberlik ve psikolojik danışma merkezi faaliyet raporuna göre 2021 yılı boyunca 765 öğrenci destek almak amacı ile merkeze başvuruda bulunmuştur (<https://burem.boun.edu.tr>). Trakya Üniversitesi 2022 yılı faaliyet raporuna göre yılın ilk altı ayında 156, son altı ayında 180 olmak üzere toplam 336 öğrenci danışma merkezinden yardım almıştır (<https://pdrm.trakya.edu.tr>). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi rehberlik

ve psikolojik danışma merkezi 2021- 2022 yılı faaliyet raporuna göre 210 öğrenci ile toplam 1063 görüşme gerçekleştirilmiştir (<https://pdrmer.gop.edu.tr>). Son olarak Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi rehberlik ve psikolojik danışma merkezi mayıs ayından eylül ayına kadar olan yedi aylık süreçte 144 öğrenciye hizmet sunduğunu bildirmiştir (<https://w3.beun.edu.tr>).

Destek hizmeti alabilen öğrencilerin yanında bu hizmetten yararlanma şansı olmayan öğrencilerinde olacağı değerlendirilmektedir. Yapılan bir araştırmada 18 yaş ve üzeri bireylerin iyi oluşlarına odaklanılmıştır. Çalışmanın sonuç raporlarında Türkiye duygu haritalarına yer verildiği görülmektedir. Haritalarda anksiyete, depresyon, iyi oluş gibi ruh sağlığının temel unsurlarının örneklemeden edilen bilgiler ışığında ortalama değerleri sunulmaktadır. Örneğin Türkiye anksiyete haritasına göre anksiyete ortalaması 9.9 puan, depresyon ortalaması 12.1 puan, somatizasyon ortalaması 6.2 puan, aleksitimi ortalaması 14.1 puan olarak belirtilmiştir. Bununla birlikte aynı araştırmada kişisel iyi oluş ortalaması 51.4 puan olarak belirtilmiştir (Ünüböl ve Sayar, 2019). Çalışma bulgularından yola çıkarak ülkemizde yaşayan 18 yaş ve üzeri bireylerin çeşitli risk faktörleri ile karşı karşıya kaldığı ve orta düzeyde bir iyi oluş puanına sahip olduğu söylenebilir. Üniversitede öğrenim görülen bu yaşlarda farklı sorun alanlarının olabileceği değerlendirilmektedir. Aile yanından uzaklaşmanın getirdiği sorumlulukların yanında çeşitli risk faktörlerinin olduğu da değerlendirilebilir. Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorlukların onların iyi oluşları üzerinde farklı yansımaları olacağı düşünülebilir. Bu sebeple araştırmanın erken çocukluk dönemi ile ilişkilendirilen bağlanma stilleri, bu stillerin yansıması şeklinde değerlendirilebilecek olan irrasyonel inançların ve rasyonel olmayan bu bilişlerin etkisi ile aidiyet üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir. Ancak öğrencilerin üniversitede olmaları onlara bitirilmesi gereken bir sorumluluk daha vermektedir. Bu sorumluluk onların çalışma kaygısı yaşamalarına sebep olabilir. Üniversite öğrenimini bireysel güçleri ile akademik anlamda başarılı şekilde düzenleyip düzenleyememeleri de onların psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olabileceği değerlendirilmiştir.

Bu çalışma kapsamında belirtilen alan yazın bilgisine istinaden iyi oluşu açıklayan modelin sınanması planlanmıştır. Böylece öğrencilerin bağlanma

stilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısının aracı rolü incelenmek istenmiştir.

Amaç

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısının aracı rolünü belirlemektir. Araştırma alt amaçları aşağıda sıralanmaktadır:

Güvenli bağlanma stili ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünce, aidiyet ve çalışma kaygısının rolünü incelemek,

Kaygılı- kararsız bağlanma stili ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünce, aidiyet ve çalışma kaygısının rolünü incelemek,

Kaçınan bağlanma stili ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünce, aidiyet ve çalışma kaygısının rolünü incelemek.

Önem

Bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünce, aidiyet ve çalışma kaygısının rolünü incelemeyi hedefleyen çalışmada üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını açıklayıcı nitelikte bir model ortaya konmuştur.

Bağlanma stilli erken çocukluk dönemi ile ilişki bir kavramdır. Bu stilin bakım verici ile bebek arasında yaşamın ilk yıllarında kurdukları tatmin edici ilişki ile ilgili olduğu bilinmektedir. Yeterli düzeyde bakım alamayan bireylerin kendini ve yaşamındaki diğer bireyleri olumsuz değerlendirebileceği bilinmektedir. Bağlanma teorisinin merkezinde, güvenlik dinamikleri, tehditler ile meydan okumalar ve teselli edilmenin, takdir edilmenin, desteklenmenin sonuçları bağlamında sosyal emniyet ve güvenlik kaynakları arayışında yer alan bir dizi psikolojik süreç vardır (Mikulincer ve Shaver, 2023). Bireyin var oluşunda derinlerde izler bırakan bu kısa süreli yaşantının gelecek yaşantılarda izlerini görmek mümkün olabilir. Güvenli bir algıyla yaşama başlamamış bireylerin sosyal emniyet ve güvenlik ihtiyaçlarında sorunlar olabileceği düşünülebilir. Oysaki yaşam içerisinde tecrübe edinilen duyguların olumlu olanlarının olumsuz olanlarından fazla olması durumunda bireylerin iyi oldukları

varsayılır (Deci ve Ryan, 2008). Ancak güvenli olmayan bağlanma stillerine sahip bireylerin kendilerine ve çevrelerine yönelik olumsuz bir algısının olduğu bilinmektedir. Bu bakış açısı ile güvenli bağlanma geliştirmeyen bireylerin psikolojik olarak iyi oluşlarının düşük olacağı değerlendirilir. Daha genel bir ifade ile güvenli bağlanma geliştirmemiş bireylerin bu konuda bir destek almadan iyi oluşlarının geliştirilmeyeceği düşünülebilir. Bu değerlendirmelerin ardından araştırmada test edilen değişkenlerin farklı bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiler irdelenmek istenmiştir. Araştırmada alan yazına katkı sunacağı düşünülen ilk unsur güvenli bağlanma stili geliştiren ve geliştirmeyen bireylerin psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide aracılık edecek değişkenler sınanmasıdır. Bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasında aracılardan belirlenmesi, bağlanma gibi kök bir yapının yanında bireylerin iyilik hallerine destek sunacağı düşünülen irrasyonel inançlar, aidiyet ve çalışma kaygısı değişkenlerinin ilişkilerin belirlendiği başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bağlanma stilleri ile iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel inançlar, aidiyet ve çalışma kaygısı değişkenlerinin aracılığı değerlendirilmiştir. Aracıların kavramsal yapı içerisinde önemini yanında farklı psikolojik destek mekanizmalarının işlevselliğini geliştirmek önemsenmiştir. Terapi ekollerinden sıklıkla tercih edilen bilişsel davranışçı terapinin konu edindiği irrasyonel düşüncelerin modele katkısı araştırılmıştır. Bu araştırma ile farklı bağlanma örüntülerine sahip bireylerin psikolojik iyi oluşlarının gelişiminde irrasyonel düşüncelerin yeri tespit edilmiş olacaktır. Bu bilgi alanda çalışan uzmanların farklı bağlanma stiline sahip bireylerde psikolojik iyi oluşu güçlendirme çalışmalarına önemli katkı sunacağı düşünülmektedir. Bunun yanında çalışmada aidiyetin modele katkısı değerlendirilmektedir. Bireylerin erken dönemde geliştirdiği ilişkiler ve bu yapıdan etkilendiği değerlendirilen irrasyonel düşünceler, bireyi bir düşünsel bir yapı içine hapsedebilir. Bu yaklaşım bireylerin dahil olduğu grubun içindeki ilişkilerine ve bu ilişkileri değerlendirme şekline etkisi olduğu düşünülebilir. Bunun yanında modele dahil edilen kavramlardan sonuncusu çalışma kaygısıdır. Bu değişkenin önemini değerlendirmeden önce kavramın alan yazına katkısı değerlendirilmelidir. Üniversite öğrencileri nispeten aileden uzaklaşarak bireyselleşmiştir. Kendini

geliştirmek, meslek sahibi olmak, diploma almak gibi birçok hedef için geldiği üniversitenin sorumluluklarını bireysel becerilerini kullanarak aşması gerekmektedir. Derslerin özelliklerine göre çalışma stratejileri geliştirmek, motive şekilde çalışabilmek ve kaygısını kontrol etmek gibi birçok beceriye sahip olması beklenir. Ancak bu konularda sorun yaşayan öğrencilerin olabileceği düşünülebilir. Üniversitede bulunma amacı ile çelişen bu sorunlar bireylerin olumlu duygularını değiştirebileceği öngörülebilir. Bununla birlikte bağlanma stillerinin çalışma kaygısı ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Ancak bu düşünceyi destekleyen ya da red eden bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın son bilimsel katkısı ise bu ilişkilerin tespitinin yapılması ve psikolojik iyi oluşa giden yoldaki tesirini değerlendirebilmektir.

Araştırmanın bilimsel açıdan öneminin yanında öğrencilere sunulacak hizmetlerin standartlarının belirlenmesinde önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışma bağlanma stili gibi kök bir kavramda değişiklik olmaksızın psikolojik iyi oluşu güçlendirmenin yollarını gösterebilir. Bireyi ilgilendiren bir faktör olarak irrasyonel düşünceler, gruba yönelik bir değerlendirme olarak aidiyet ve son olarak öğrenim ile ilgili olarak çalışma kaygısı değerlendirilmiştir. Farklı bağlanma stilindeki bireyleri bilişsel (irrasyonel düşünce), sosyal (aidiyet) ve akademik (çalışma kaygısı) boyutları ile değerlendirilmeye çalışılan bu araştırmada bireylerin iyilik hallerini güçlendirmekte fayda sağlanacak bir model olduğu düşünülmektedir. Üniversite öğrenimine devam eden öğrencilere sunulacak psikolojik desteğin yanında, onlara sunulacak oryantasyon desteğinin içeriğinde de bu bilgilerin kullanılabilir olması önemli görülmektedir. Yaşamın ilk yıllarında uygun bakım alamamış bireylerin psikolojik iyi oluşlarını güçlendirmekte aracılık eden değişkenlerin bilinmesi onlara psikolojik danışmanlık müdahaleleri ile irrasyonel düşüncelerin azaltılması, kulüp ve sosyal etkinliklerle aidiyet bağı son olarak ise akademik konulara nasıl çalışılabileceğinin öğretilmesi bireyleri olumlu duygulanımı konusunda güçlendireceği düşünülebilir.

Sayıtlar

1. Psikolojik iyi oluşun, bağlanma stilleri, aidiyet, irrasyonel düşünceler ve çalışma kaygısı değişkenleri ile açıklanabileceği varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Çalışma grubunun 396'sı kadın 103'ü erkektir. Bu kapsamda çalışma grubunda gönüllü olarak yer alan erkek katılımcı sayısının az olması sınırlılık olarak ele alınabilir.

2. Çalışma verileri online eğitim sürecinde toplanmıştır.

3. Çalışmanın ilişkisel doğası nedeni ile değişkenler arasında neden sonuç ilişkisi kurulamamaktadır.

Tanımlar

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, “optimal psikolojik işleyiş ve deneyim” anlamına gelen iyi oluşun temel yaklaşımlarından birisidir. Psikolojik iyi oluş bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmeleri üzerine inşa edilmiş bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2001).

Bağlanma: Bir kişinin kendisi ve bir başkası arasında oluşturduğu duygusal bağı temsil etmektedir (Ainsworth ve Bell, 1970). Bireylerin diğer bireylere yönelik güçlü duygusal bağlar geliştirme eğilimini yansıtmaktadır (Bowlby, 1977).

Aidiyet: Bireylerin sosyal bağlar kurma ve kurulan bağları sürdürme motivasyonudur (Baumeister, 2011, s.121). Tatmin edici kişiler arası ilişkiler geliştirmeyi ve sürdürmeyi kapsayan evrensel bir arzudur (Levet- Jones, Lathlean, Maguire ve McMillan, 2007).

Çalışma Kaygısı: Üniversite öğrencilerinin çalışma stratejileri, motivasyon ve kaygı gibi alanlarda çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalabileceğini vurgulayan bir kavramdır (Casali, Gisi, Rizzato, Meneghetti ve De Beni, 2022).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde iyi oluş, bağlanma stilleri, irrasyonel düşünce, aidiyet ve çalışma kaygısı kavramları alan yazında yer alan tanımlar ve kuramsal temeller doğrultusunda sunulmuştur. Ayrıca ilgili değişkenler ile ilgili literatürde yer alan ve çalışmaya katkı sağlayacağı düşünülen araştırmalara yer verilmiştir.

İyi Oluş

Son yıllarda psikoloji çalışmaları farklı bakış açılarına yatkın hale gelmiştir. Geçmişte olumsuzlukları çözüme kavuşturmayı temel alan psikoloji çalışmaları, yakın zamanda pozitif psikoloji araştırmalarının etkisi ile olumlu nitelikler geliştirmeye doğru yönelmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Olumlu niteliklerin geliştirilebilmesini amaçlayan pozitif psikoloji çalışmaları doyum, umut, akış, mutluluk, iyimserlik gibi kavramlarla yeni bir bakış açısı sunmaktadır. Dikkat çekici bir diğer pozitif psikoloji kavramı ise iyi oluştur.

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan iyi oluş “optimal psikolojik işleyiş ve deneyim” anlamına gelmektedir ve iyi oluşu farklı ifadelerle tanımlamak mümkündür (Ryan ve Deci, 2001). İyi oluşun derinlemesine incelendiği çalışmalarda iki farklı yaklaşım benimsenmektedir. İlki olan hedonik yaklaşıma göre iyi oluş zevk veya mutluluktan oluşurken sonuncusu olan eudaimonik yaklaşıma göre ise iyi oluş mutluluktan daha fazlasını kapsar ve bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerini hedefler (Ryan ve Deci, 2001). Alan yazında hedonik yaklaşım öznel iyi oluş, ödamonik yaklaşım psikolojik iyi oluş olarak ele alınmıştır. Mevcut çalışmada hedonik yaklaşıma dayanan öznel iyi oluş ve eudaimonik yaklaşıma dayanan psikolojik iyi oluş sunulmaktadır. Buna ek olarak Seligman (2011) tarafından oluşturulan ve iyi oluşun hem hedonik hem de eudaimonik bakış açılarını yansıtan bütüncül bir yaklaşım olarak PERMA iyi oluş modeli açıklanmıştır.

Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş bireylerin kendi yaşantılarına yönelik yaptığı değerlendirmelerdir (Diener, Sapyta ve Suh, 1998). Bu değerlendirmeler yaşamları hakkında ne düşündükleri ve nasıl hissettikleri ile ilgili bilişsel ve

duyuşsal sonuçları kapsar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ev, iş ve yaşamın tüm boyutlarından duyduğu tatmin, bilişsel değerlendirmelerle olabileceği gibi süregelen duygulanımlar aracılığı ile de olabilir (Diener, Sapyta ve Suh, 1998). Sonuç olarak öznel iyi oluş bireyin yaşamında yüksek düzeyde olumlu duygulanım ve tatmin ile birlikte düşük düzeyde olumsuz duygulanım yaşaması şeklinde ifade edilebilir (Deci ve Ryan, 2008).

Diener'a (1984) göre öznel iyi oluş alanının üç ayırt edici özelliği vardır. İlk olarak öznel iyi oluş sübjektiftir yani bireylerin kişisel değerlendirmelerini içermektedir. İkinci olarak öznel iyi oluş, olumsuz faktörlerin olmamasına odaklanmaktan daha çok olumlu ölçümleri ifade etmektedir. Sonuncusu ise öznel iyi oluşun yaşamın tüm yönlerini değerlendirmesidir (Diener, 1984). Ayrıca öznel iyi oluşun doyum, hoş duygulanım ve düşük düzeyde hoş olmayan duygulanım olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Üç bileşen kendi içlerinde alt bölümlere ayrılabilir. Doyum; aşk, eğlence, evlilik vb. alanlara bölünebilir. Hoş duygulanım neşe, şefkat, gurur gibi duygulara odaklanırken hoş olmayan duygulanım utanç, suçluluk, üzüntü öfke gibi duygulardan oluşabilir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Özetle bireysel değerlendirmelere dayanan öznel iyi oluş yapısında neşe, şefkat gibi olumlu duyguların utanç, suçluluk gibi olumsuz duygulardan daha baskın olduğu ve bireylerin yaşamlarından tatmin olduğu söylenebilir.

Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik olarak erek kuramı, aşağıdan yukarıya yukarıdan aşağıya kuramı ve uyum kuramına çalışma kapsamında yer verilmiştir.

Erek Kuramı

Erek teorisine göre mutluluk bir amaca ulaşıldığında elde edilir (Diener, 1984). İyi oluşun bilişsel boyutu olarak ifade edilen yaşam doyumu ve duyguların belirlenen amacın niteliği ve amaca ulaşma hızı ile ilgili olduğu belirtilmiştir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Sonuç olarak amaca ulaşmak mutlulukla ilişkili olsa da, amacın niteliği ve amacın başarıyla gerçekleşmesine kadar geçen süreninde önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Aşağıdan Yukarıya Yukarıdan Aşağıya

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya yaklaşımlarının mutluluğa bakışının farklılık gösterdiği görülmüştür. Aşağıdan yukarıya yaklaşımı mutluluğu küçük hazların bir toplamı olarak ele alırken, yukarıdan aşağıya yaklaşımı bireylerin zevk aldıkları için mutlu olduğunu değil, mutlu oldukları için zevk aldıklarını savunur (Diener, 1984). Mutluluğu ele alırken yaşanan bu farklılık aşağıdan yukarıya yaklaşımının bireylerin değerlendirmelerine, yukarıdan aşağıya yaklaşımının ise bireylerin özelliklerine vurgu yaptığı şeklinde yorumlanabilir (Diener, 1984).

Uyum Kuramı

Uyum kuramında bireylerin yaşam serüvenlerinde karşı karşıya kalabilecekleri iyi ve kötü durumlara uyum sağlama kapasitesine sahip olduğu açıklanmıştır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bireylerin yaşanan olaylara tepki geliştirebilecekleri ancak tekrar temel öznel iyi oluş seviyelerine döneceklerini bildirilmiştir (Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner, 2003). Uyum sadece bireylerin duygusal tepkilerinde yaşanan azalma değildir, aynı zamanda bireylerin yaşanan durum ile baş edebilmeyi öğrenmeleri ve amaçlarını bu doğrultuda organize edebilmelerini ifade etmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu kuramda yaşanan tüm yaşam olaylarının akabinde temel öznel iyi oluşun korunduğu ve amaçların yeniden düzenlenerek uyum sağlama kapasitelerine odaklanıldığı görülmektedir.

Psikolojik İyi Oluş

İyi olmanın hayattan memnun olmaktan ve mutlu hissetmekten daha fazlası olduğu bildirilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Bireylerin olumlu duygularının olumsuz duygularından fazla olması psikolojik olarak iyi olup olmadıklarını yansıtmayabilir (Deci ve Ryan, 2008). Çünkü psikolojik iyi oluş bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerini temel alır (Ryan ve Deci, 2001). Bu bağlamda psikolojik iyi oluş varılmak istenen bir hedef olarak değil bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmeye çalıştıkları bir yolculuk olarak değerlendirilebilir (İlhan, 2023, s.26).

Psikolojik iyi oluş kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim biçiminde altı

boyuttan oluşan bir yapıdır (Ryff, 1989). Bu boyutlar sırası ile bireylerin kendilerine ve geçmişlerine dair olumlu değerlendirmelere sahip olmasını, başkalarıyla sıcak ve güvene dayalı ilişkiler geliştirebilmelerini, özerk olabilmelerini, çevrelerini etkili bir biçimde organize edebilmelerini, yaşamda bir amaçlarının olmasını ve kişisel olarak gelişme duygusuna sahip olmalarını kapsamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff (1989) tarafından sunulan psikolojik iyi oluşun altı boyutu sırası ile açıklanmaktadır.

Kendini Kabul Etme: Psikolojik iyi oluşu açıklamaya yönelik sunulan altı boyuttan biri olan kendini kabul etme ile aktarılmak istenen bireylerin varlıklarını ve geçmiş yaşantılarını olumlu değerlendirmeye yönelik bir tutuma sahip olmasıdır (Ryff, 1989). Kendini kabul etme düzeyi yüksek olan bireyler iyi ve kötü özelliklerini kabul etmenin yanı sıra geçmişe yönelik olumlu duygular hissederken, kendini kabul etme düzeyi düşük olan bireyler geçmiş yaşantılarından ve kişisel özelliklerinden memnun değildir (Ryff, 1995).

Başkalarıyla Olumlu İlişkiler: Bu boyutta bireylerin diğerleri ile kurduğu sıcak ve güvene dayalı ilişkilerin psikolojik iyi oluş için önemli bir konuma sahip olduğu vurgulanmıştır (Ryff, 1989). Bireyin kendisini kabul etmesi kadar, diğer bireylerle kurulan olumlu ilişkilerin de oldukça önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Özerklik: Özerklik boyutu bireylerin içsel değerlendirme sistemine sahip olmasını, kişisel standartlarını oluşturup bu doğrultuda kendilerini değerlendirebilmelerini, başkaları tarafından verilecek bir onayın beklenmemesini temel almaktadır (Ryff, 1989). Özerklik düzeyi yüksek olan bireyler bağımsız olup toplumsal baskılara göre hareket etmezken, özerklik düzeyi düşük olan bireyler toplumsal baskılara göre hareket edebilmektedir (Ryff, 1995). Özetle bireylerin özerk olup kendi kriterleri doğrultusunda yaşamlarını şekillendirebilmesinin psikolojik iyi oluşun belirleyici unsurlarından olduğu ifade edilebilir.

Çevre Hakimiyeti: Çevre hakimiyeti boyutu ile bireylerin karmaşık dış faaliyetleri organize edebilmesi, etrafında bulunan fırsatları değerlendirmesi, ihtiyaçlarına ve değerlerine uygun bağlamları oluşturabilmesi aktarılmaktadır

(Ryff, 1995). Bireylerin kendilerine uygun ortamları seçebilmesi ya da oluşturunabilmesi iyi oluşun bir özelliği olarak ele alınmaktadır (Ryff, 1989).

Yaşam Amacı: Bireylerin yaşam serüveninde bir amaca sahip olması yaşamın anlamlı olduğu duygusunu artırarak ruh sağlığına olumlu katkı sağlayabilir (Ryff, 1989). Yaşam amacı olan bireyler şuanı ve geçmişi anlamlı olarak değerlendirme kapasitesine sahiptir (Ryff, 1995). Yaşam amacına sahip olmak bireyleri güçlendiren bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Kişisel Gelişim: İyi oluşu ifade ederken sıklıkla vurgulanan potansiyelin gerçekleştirilmesi de bireylerin kişisel olarak gelişmeleri önemli bir yer tutmaktadır (Ryff, 1989). Bu boyutta bireylerin yeni deneyimlere açık olması ve potansiyellerini gerçekleştirme ihtiyacına sahip olması vurgulanmaktadır (Ryff, 1995). Psikolojik iyi oluşun son bileşeni olan kişisel gelişim bireyin yeni tecrübelerle açıklığını ifade ederken var olan potansiyelini dışa vurabilmek için itici bir güç şeklinde yorumlanabilir.

PERMA Çok Boyutlu İyi Oluş Modeli

Seligman (2011) iyi oluşu değerlendirirken karmaşık bir yapı ile sunmuştur. İyi oluşun bileşenlerini her biri gerçek ve iyi oluşa katkıda bulunan bununla birlikte hiçbirisi iyi oluşu tek başına tanımlamayan birkaç ölçülebilir öğeye sahip bir yapı olarak değerlendirmiştir. PERMA olarak isimlendirilen iyi oluş teorisinin beş unsuru vardır. Bunlar Olumlu duygu (P), bağlılık (E), olumlu ilişkiler (R), anlam (M) ve başarıdır (A) (Seligman, 2011, s.15). Çalışmanın bu bölümünde Perma modelini oluşturan boyutlar açıklanmaktadır.

İlk boyut olan olumlu duygu, mutluluk, zevk ve rahatlık gibi hedonik duyguları kapsar (Khaw ve Khern, 2015). Olumlu duygular işteki performansı ve fiziksel sağlığı artırır, ilişkileri güçlendirir, gelecek için iyimserlik ve umut yaratır (Kun, Balogh ve Krasz, 2017). Başka bir ifade ile olumlu duygu deneyimlerinin bireylerin ruh ve beden sağlığı için önemli olduğu söylenebilir. İkinci boyut olan bağlılık ile aktarılmak istenen bireylerin katıldığı faaliyetle bütünleşmesidir (Khaw ve Khern, 2015). Bağlılık öznel olarak değerlendirilmektedir (Seligman, 2011, s.17). Bağlılığın bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları bulunmaktadır (Butler ve Kern, 2016). Seligman (2011) tarafından bağlılık olarak aktarılan kavramın Csikszentmihalyi tarafından akış

kavramı ile sunulduğu görülmüştür. Csikszentmihalyi (1997) için akış bireylerin hissettiği zahmetsiz hareket duygusudur.

Üçüncü boyut olan olumlu ilişkiler bir toplulukla bütünleşmeyi, bireye sevdikleri tarafından ilgi gösterilmesini ve kişinin sosyal çevresinden tatmin olmasını kapsar (Khaw ve Khern, 2015). Bireylerin olumlu yaşam deneyimleri genel olarak diğer bireyler ile beraberken gerçekleşmektedir (Seligman, 2011, s.20). Dördüncü boyut olan anlam bireyin kendisinden daha güçlü olduğuna inandığı bir şeye ait olması ve ona hizmet etmesi olarak açıklanmaktadır (Seligman, 2011, s.18). Yaşamda anlam, insanların dünyayı anlamaları ve kendileri ile uyumlu bir amaca yatırım yapmaları olarak ifade edilebilir (Steger, 2012, s.165). Beşinci boyut olan başarı ise hedeflere yönelik çalışma, hedeflere ulaşma ve görevleri tamamlamak için yeterliliği içerir (Butler ve Kern, 2016). Başarılı bir yaşam sürdüren bireyler genellikle yaptıkları işe odaklanırlar, amaçlarını gerçekleştirmek için isteklidirler ve hedeflerine ulaştıklarında olumlu duygular hissederler (Seligman, 2011, s.19). Bu doğrultuda iyi oluşun olumlu duygu, bağlılık, olumlu ilişkiler, anlam ve başarıdan oluşan bütüncül bir yapı olduğu söylenebilir.

Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmaları özetlemek amacı ile literatür taraması yapılmış ve mevcut çalışmaya katkı sağlayacağı düşünülen araştırmalar sunulmuştur.

Gerçekleştirilen alan yazın incelemesi kapsamında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını açıklamaya yönelik farklı çalışmaların bulunduğu gözlemlenmiştir. Nourialeagha, Ajilchi ve Kisely (2020) 200 üniversite öğrencisinin katılımı ile bağlanma stilleri ve iyi oluş arasındaki ilişkide minnettarlığın aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma bulgularında minnettarlığın bağlanma ve iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği değerlendirilmiştir. Farklı bir araştırmada ise Rehman, Bhuttah ve Sen (2020) 486 öğrencinin katılımı ile tükenmişlik ve iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal destek ve öğrenme motivasyonunun aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonuçlarında tükenmişlik ve iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu değerlendirilmiştir. Ayrıca tükenmişlik ve iyi

oluş arasındaki ilişkide sosyal destek ve öğrenme motivasyonunun aracı rolü bulunduğu aktarılmıştır. Bu kapsamda sunulabilecek diğer bir araştırmada ise Rehman, You, Wang ve Kong (2021) Çin’de eğitim alan 851 üniversite öğrencisinin katılımı ile bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal bağlılık ve benlik saygısının aracı rolünü incelemeyi hedeflemişlerdir. Çalışma kapsamında psikolojik iyi oluş ile farkındalık, benlik saygısı ve sosyal bağlılık arasında anlamlı ilişki olduğu değerlendirilmiştir. Ayrıca farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal bağlılık ve benlik saygısının aracı rol oynadığı belirtilmiştir.

Bu doğrultuda alan yazında üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını açıklamaya yönelik farklı modellerin geliştirildiği ifade edilebilir. Mevcut çalışma ise alan yazında sunulanlardan farklı olarak bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısının aracı rolünü incelemek üzere tasarlanmıştır.

Bağlanma Stilleri

Bağlanma teorisi bireylerin diğer bireylere yönelik güçlü duygusal bağlar geliştirme eğilimini yansıtır (Bowlby, 1977). Bağlanma kavramı bireyin sıkıntılı zamanlarda destek, koruma ve rahatlık arayabileceği, sıkıntılı olmayan zamanlarda ise dünyayı özgürce keşfedebileceği güvenli bir sığınığın varlığına olan inancını yansıtır (Levy, Ellison, Scott ve Bernecker, 2011). Bağlanma kuramcılarına göre bireylerin mevcut bağlanma davranışları erken çocukluk döneminde bağlanma figürü ile kurdukları etkileşimlerle belirginleşmekte ve bireyin yaşamı boyunca etkisini göstermektedir (Bowlby, 1977). Bağlanma figürleri ile kurulan etkileşimin çocuklara kendileri hakkında bilgiler sunan bir kaynak işlevi gördüğü düşünülebilir. Örneğin değer verilen çocuk kendini değerli ve özel hissetmeye başlarken, ihmal edilen ya da reddedilen çocuk kendini değersiz hissetmeye başlayacaktır (Cassidy, 1988). Bir kişinin kendisi ve bir başkası arasında oluşturduğu duygusal bağ olarak tanımlanan bağlanma (Ainsworth ve Bell, 1970) literatürde farklı modeller ile ele alınmıştır. Bu modellerden bazıları Ainsworth'ün üçlü bağlanma modeli (Ainsworth, 1979), Hazen ve Shaver'in Üçlü bağlanma modeli (Hazen ve Shaver, 1987) ve Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü bağlanma modelidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu modeller sırası ile açıklanmaktadır.

Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli

Ainsworth (1979) üç boyutlu bağlanma stilleri modelini, yabancı durum deneyi adını verdiği çalışmasında ayrılma ve tekrar bir araya gelme dönemlerinde gösterilen davranışlar doğrultusunda oluşturmuştur. Ainsworth(1979) bağlanma stillerini güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stili şeklinde sınıflandırmıştır. Güvenli bağlanan bebeklerin annelerini ayrılma öncesi dönemlerde keşif için güvenli bir üs olarak kullandıkları, ayrılma döneminde bağlanma davranışlarının yoğunlaştığı, keşfin azaldığı ve birleşme dönemlerinde temas, yakınlık veya en azından etkileşim aradıkları bildirilmiştir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bebeklerin ise ayrılma ve tekrar bir araya gelme durumlarını yoğun şekilde protesto ettiği, uzun süreli ve sık ağlama durumlarının gözlemlendiği belirtilmiştir (Stayton ve Ainsworth, 1973). Kaygılı-Kararsız bağlanma stiline sahip olan bebeklerin ise ayrılma öncesi dönemlerde bile bazı kaygı belirtileri gösterme eğiliminde oldukları, ayrılık nedeniyle yoğun bir

üzüntü yaşadıkları ve yeniden bir araya gelme dönemlerinde anneleri ile hem yakın temas kurmaya çalıştıkları hem de temas kurmaya direndikleri vurgulanmıştır. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan bebeklerin ayrılma anlarında nadiren ağladıkları ve yeniden birleşme dönemlerinde anneden kaçındıkları ya da görmezden geldikleri gözlemlenmiştir (Ainworth, 1979). Özetle ayrılma ve tekrar bir araya gelme dönemlerinde bebekler tarafından gösterilen ağlama, temas kurma, keşfi sürdürme gibi tepkilerin bağlanma stillerinde her birinde farklılık gösterdiği söylenebilir.

Bağlanma kavramının irdelenmesinin yanında sahip olunan stilinde yansımaları değerlendirilmiştir. Cassidy (1988) güvenli bağlanan çocukların olumlu benlik algısına sahip olduklarını belirtmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip çocukların kendilerini olumlu değerlendirmenin yanı sıra kusurları kabul etme kapasitesine sahip olduklarını ifade etmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip olanlar kaygılı bağlananlara göre daha işbirlikçi, daha az saldırgan, daha meraklı, daha öz-yönetimlidir. Kaçınan bağlanma stiline sahip olanlar daha agresif, uyumsuz olabilirken kararsız olanlar daha kırılabilir, daha az ısrarcı ve daha az yetkindir (Ainworth, 1979). Farklı bağlanma stiline sahip olan bireylerin kişisel ve sosyal özelliklerinin çeşitlilik gösterdiği ifade edilebilir.

Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1987), bireylerin bağlanma geçmişlerindeki farklılıklar sebebi ile romantik ilişki deneyimlerinin çeşitli bağlanma stilleri ile ilişkili olabileceğini ön görmüşlerdir. Bu kapsamda Ainworths (1979) tarafından geliştirilen üç boyutlu bağlanma stilleri modelini romantik ilişki araştırmalarına uygulamışlardır. Hazan ve Shaver tarafından geliştirilen üçlü bağlanma modeli güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stillerinden oluşmaktadır.

Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin başkaları ile kolayca yakınlık kurabildiği, terk edilme ya da yakınlık kurma konusunda endişe yaşamadıkları, diğer bireylerin güvenilir ve erişilebilir olduğunu hissettikleri belirtilmiştir (Hazan ve Shaver, 1987; Collins ve Read, 1990). Kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin yakınlık kurmaktan rahatsızlık duyduğu, başkalarına güvenme konusunda güçlük yaşadıkları bildirilmiştir. Kaygılı-Kararsız bağlanma stilinde bireylerin başkalarının kendileri ile yakınlık kurma

konusunda isteksiz olduğuna dair endişelere sahip oldukları vurgulanmıştır (Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin yakınlık kurmayı kolay, kaçınan ve kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin ise zor bulunduğu ifade edilmiştir.

Hazan ve Shaver'a (1987) göre bireylerin aşk deneyimleri bağlanma stiline göre çeşitlilik göstermektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin aşk deneyimleri mutlu, arkadaş canlısı ve güven vericidir. Güvenli bağlanma stilinde bireyler, kalıcı aşka inanır, genellikle başkalarını güvenilir bulur ve benliklerini olumlu değerlendirirler.

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip olan bireyler aşkı saplantı, karşılıklılık ve birleşme arzusu, duygusal iniş çıkışlar, aşırı cinsel çekicilik ve kıskançlık içeren bir çerçevede deneyimlerler. Bireyler sık sık ve kolayca aşık olmasına rağmen gerçek aşkı bulmakta zorluk çekerler (Hazan ve Shaver, 1987). Özetle kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin aşka dair olumsuz değerlendirmelerinin bulunduğu söylenebilir.

Kaçınan bağlanma stilinde ise yakınlık korkusu, duygusal iniş çıkışlar ve kıskançlık egemendir. Kaçınan bağlanma stilinde bireyler, romantik aşkın varlığından veya kalıcılığından daha fazla şüphe duyar ve mutlu olmak için bir aşk partnerine ihtiyaç duymadıklarına inanır (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin aşkın varlığına ve sürdürülebilir olmasına yönelik şüphelerinin baskın olduğu düşünülebilir.

Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bağlanma kuramına göre, bireyler erken dönem ilişkileri doğrultusunda kendilerine ve başkalarına yönelik zihinsel modeller geliştirmektedir. Bu zihinsel modeller yetişkin ilişkilerinin doğasını ve gelişimini etkilemenin yanı sıra bireylerin yetişkin ilişkilerinde destek arama ve destek sunma tutumlarını şekillendirir (Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992). Bartholomew ve Horowitz (1991), bireylerin içsel benlik modellerini ve başkalarına yönelik içsel modellerini temel alarak dörtlü bağlanma modelini tanımlamışlardır. Dörtlü bağlanma modeli güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinden oluşmaktadır.

Güvenli bağlanan bireyler kendilerini değerli, diğer bireyleri kabul edici ve duyarlı olarak değerlendirirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanan bireylerin değerlilik duygusuna sahip olduğu söylenebilir (Horowitz, Rosenberg ve Bartholomew, 1993). Saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireyler başkaları hakkında olumlu değerlendirmelere sahipken, kendilerini değersiz görme eğilimindedirler. Saplantılı bağlanan bireyler için değerli gördüğü kişiler tarafından kabul edilmek önemlidir (Horowitz, Rosenberg ve Bartholomew, 1993). Bu sebeple bireyler değer verdiği bireylere kendilerini kabul ettirmek için çaba harcarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Korkulu bağlanma stiline sahip olan bireyler değersizlik duygusu taşırlar. Kendilerini olumsuz değerlendiren bu bireylerin başkalarına yönelik değerlendirmeleri de olumsuzdur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlanma stilinde bireyler reddedilmekten korunmak için yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar (Horowitz, Rosenberg ve Bartholomew, 1993). Kayıtsız bağlanan bireyler kendilerini olumlu, başkalarını olumsuz algılar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bireyler yakın ilişkilerden bağımsızlık duygularını sürdürmek ve yaşanabilecek hayal kırıklıklarından karşı korunmak için kaçınırlar (Horowitz, Rosenberg ve Bartholomew, 1993).

Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar incelenmiştir. Yapılan alan yazın incelemesi sonucunda güvenli bağlanma stili ve psikolojik iyi oluşun pozitif ilişkili olduğunu (Berber Çelik, 2018; Homan, 2016; Karreman ve Vingerhoets, 2012; Leak ve Cooney, 2001; Morrero-Quevedo, Blanco-Hernandez ve Hernandez-Cabrera, 2018; Nourialeagha, Ajilchi ve Kisely, 2020) rapor eden farklı çalışmalar bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte kaygılı-kararsız bağlanma stili ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin negatif yönlü şekilde anlamlı sonuçlarını bulgulayan çalışmaların (Nourialeagha, Ajilchi ve Kisely, 2020; Morrero-Quevedo, Blanco-Hernandez ve Hernandez-Cabrera, 2018; Homan, 2016) olduğu gözlemlenmiştir. Daha net bir ifadeyle araştırma bulguları bireylerin kaygılı-kararsız bağlanma stili puanları arttıkça psikolojik iyi oluş puanlarının azaldığı saptanmıştır. Son olarak kaçınan bağlanma stili ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulayan

Çalışmaların (Morrero-Quevedo, Blanco-Hernandez ve Hernandez-Cabrera, 2018; Homan, 2016) yer aldığı söylenebilir. Başka bir ifade ile kaçınan bağlanma stili puanları arttıķa bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının azaldığını bulgulayan çalışmalar bulunmaktadır.

Bireylerin yaşamlarının ilk döneminde bakım vericileri ile aralarında gelişen bağın gelecek yıllardaki yaşamlarında psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Alan yazın taramasında farklı bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşla arasındaki ilişkilerin yönünün güvenli ve güvensiz (kaçınan ve kaygılı-kararsız) bağlanma stiline sahip oluşlarına göre değişimi dikkat çekicidir.



İrrasyonel Düşünceler

Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi biliş türlerini tanımlamak için genellikle rasyonel ve irrasyonel terimlerine başvurmaktadır. Rasyonel inançlar mantıklı, pragmatik, ampirik olan inançları kapsarken irrasyonel inançlar mantıksız, deneysel desteği olmayan, pragmatik olmayan inançları yansıtır (Ellis, David ve Lynn, 2010, s. 4). Rasyonel inançların bilişlerimizin mantıklı yönünü, irrasyonel inançların ise mantıksız yönünü temsil ettiği söylenebilir.

Bireyler günlük hayatta çeşitli duyguları deneyimlerken genel olarak inançlarının farkında olamayabilirler, ancak yaşanan duygusal deneyim dikkatli bir biçimde incelendiğinde çok sayıda irrasyonel inanç ortaya çıkabilir. İnançlar birçok açıdan duygusal ve davranışsal sonuçları ile etkileşim içerisindedir (Szentagotai ve Jones, 2010, s. 76). Bireylerin irrasyonel inançlarına meydan okuyabileceği üç ana yol bulunmaktadır. Bu yollardan ilki bireylerin zorunluluklarına meydan okuyan gerçekçi ve ampirik tartışmalar yapması, bir diğeri bireylerin aşırı genelleştirilmiş ve irrasyonel inançlarının mantıksal olarak araştırılması ve son olarak pragmatik değerlendirmeler yapmasıdır (Ellis ve arkadaşları, 2010, s. 9). Özetle bireyler duyguları ve davranışları ile etkileşim halinde olan irrasyonel inançlarının üstesinden gelebilmek için ampirik, mantıksal ve pragmatik tartışmayı kullanabilirler. Çalışmanın bu bölümünde irrasyonel düşüncelerin daha net sunulabilmesi amacıyla Rasyonel Duygusal Davranış Terapisinin bakış açısı detaylı şekilde sunulmuştur.

Rasyonel Duygusal Davranış Ekolü

Rasyonel Duygusal Davranış Terapisinde rasyonel inançlar, bireylerin hedeflerini gerçekleştirmelerine yardım eden bilişler olarak değerlendirilirken irrasyonel inançlar bireylerin hedeflerini gerçekleştirmelerini engelleyen bilişler olarak açıklanmaktadır (Ellis, 1984). İnsanlar kendileri, başkaları ve içinde yaşadıkları koşullar hakkında irrasyonel taleplerde bulunduklarında gerçekçi olmayan yanlış algılamalar, çıkarımlar ve yüklemeler oluşturma eğilimindedirler (Ellis, 1993). Bu doğrultuda bireylerin kendilerine ya da kendileri dışındaki kişi ya da durumlara yönelik rasyonel olmayan isteklere sahip olabileceği ve bu isteklerin amaçları gerçekleştirme sürecinde olumsuz bir role sahip olabileceği ifade edilebilir.

Bireylerin ruh halleri, inandıkları veya kendilerine söyledikleri şeylere önemli ölçüde bağlıdır. Bireylerin içsel konuşmalar yoluyla kendilerine ilettikleri mesajların yanı sıra bu mesajları iletme şekilleri de duygularını ve davranışlarını önemli ölçüde etkiler (Ellis, 1977). Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi insanların inandıkları üç ana zorunluluk bulunduğunu ve bu zorunlulukların rahatsız edici duygulara yol açtığını savunur. Bu zorunluluklar; İyi performans göstermem ve/veya önemli kişiler tarafından onaylanmam gerekir, başkaları bana düşünceli, sevgi dolu ve adil davranmalı, hayat kolay olmalı ve koşullar bana ihtiyacım olanı hemen ve acısız bir şekilde sağlamalı biçimindedir (Ellis, 1990).

Bireylerin bilişlerini, duygularını ve davranışlarını birbirinden ayrı şekilde değerlendirmek mümkün olmayabilir. Hepsi önemli ölçüde birbiriyle ilişkili olduğu ve önemli ölçüde birbirini etkilediği düşünülebilir. Bireylerin bu üç öğeden birini değiştirdiklerinde, diğer ikisini de değiştirme eğiliminde oldukları değerlendirilebilir (Ellis, 1977). Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi içerisinde sunulan ABC teorisi insanların olumlu ve olumsuz duygularını nasıl oluşturduklarını ve nasıl değiştirebileceklerini gösteren bir kişilik teorisidir. A (etkinleştiren olay), B (bilişler, düşünceler) ve C (bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçlar) yakından ilişkilidir. C'ler (bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçlar), A ve B'lerin etkileşiminden kaynaklanır. A tek başına C'yi açıklamaz çünkü insanlar doğal olarak bir dereceye kadar çevrelerindeki uyarılara tepki verir. İnsanlar büyük ölçüde inançlarını A'ya getirirler ve bu önyargılı inançlar ışığında A'yı değerlendirir veya yaşarlar (Ellis, 1984).

Rasyonel Duygusal Davranış Terapisinde bireylerin gerçekçi olmayan cümleleri içselleştirebilecekleri ancak kendilerine daha mantıklı ve daha az yıkıcı cümleler söyleyerek duygularını kontrol etme yeteneğine sahip oldukları vurgulanmıştır (Ellis, 1958). Bu yolla sadece bireylerin iyi hissetmesi ya da semptomlarının azalması değil aynı zamanda farklı bakış açıları geliştirebilmeleri de amaçlanmıştır (Ellis, 1980).

İrrasyonel Düşünceler ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Alan yazın incelemesi kapsamında yurt içi ve yurtdışı çalışmalarda irrasyonel düşünceler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan bir çalışma bulunmadığı gözlemlenmiştir. Ancak bu bölümde alan yazında yer alan ve çalışmaya katkı sağlayabileceği düşünülen çalışmalar sunulmaktadır. Bu kapsamda ilk olarak irrasyonel düşünce ve iyi oluşun temel yaklaşımlarından biri olarak değerlendirilen öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışma sunulabilir. Kabasakal ve Emiroğlu (2020) çalışmalarında irrasyonel düşünce ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemişlerdir. Araştırma bulgularına göre irrasyonel düşünce ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. İkinci olarak ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olarak değerlendirilebilen yaşam doyumu ile irrasyonel düşünceler arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya yer verilebilir. Çivitçi (2009) yaşam doyumu ve irrasyonel düşünceler arasındaki ilişkileri ele aldığı çalışmasında bireylerin irrasyonel düşünceleri ve yaşam doyumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Aidiyet

Aidiyet bireylerin kalıcı, olumlu, önemli kişilerarası ilişkiler oluşturma ve sürdürme ihtiyacını temel almaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Bireylerin sosyal bağlar kurma ve kurulan bağları sürdürme motivasyonu (Baumeister, 2011, s.121) olarak tanımlanan aidiyet, ilişki ve bağlılığın bir ögesidir (Hill, 2006). Aidiyet tatmin edici kişiler arası ilişkiler geliştirmeyi ve sürdürmeyi kapsayan evrensel bir arzudur (Levett- Jones, Lathlean, Maguire ve McMillan, 2007). Bu doğrultuda aidiyet için ilişki kurmak kadar ilişkileri sürdürmenin de önemli olduğu söylenebilir. Mevcut çalışmada aidiyet kavramı sunulurken Maslow'un (1943) motivasyon teorisi ve Baumeister ve Leary (1995) tarafından oluşturulan ait olma ihtiyacı teorisinden yararlanılmıştır.

Maslow'un Motivasyon Teorisi

Maslow (1943) motivasyon teorisinde bireyleri güdüleyen ve davranışlarını organize eden beş temel ihtiyaç bulunduğunu belirtmiştir. Bu ihtiyaçlar sırası ile fizyolojik, güvenlik, sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarıdır. Temel ihtiyaçlar arasında hiyerarşik bir ilişki mevcuttur ve ihtiyaçlar sırası ile karşılanmaktadır (Ellis, M. Abrams ve L. D. Abrams, 2009, s. 291). Hiyerarşide yer alan bir ihtiyaç iyi bir şekilde tatmin edildiğinde bir sonraki ihtiyaç açığa çıkmaktadır ve birey davranışlarını bu ihtiyacını karşılamak üzere düzenlemektedir (Maslow, 1943). Bu kapsamda temel ihtiyaçların bireylere motivasyon sağladığı ve bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için davranışlarını organize ettiği ifade edilebilir.

Hiyerarşinin başlangıç noktasını oluşturan fizyolojik ihtiyaçlar iyi bir şekilde karşılandığında güvenlik ihtiyacı basamağına geçiş yapılmaktadır (Maslow, 1943). Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları yeterince karşılandıktan sonra ise sevgi, şefkat ve ait olma ihtiyaçları belirginleşmektedir (Maslow, 1970, s.43). Ait olma ihtiyacı açığa çıkan bireyler sevgi dolu ilişkiler kurmayı arzulayacak ve bu amaca ulaşmak için çabalayacaklardır (Maslow, 1943). Bireylerin aidiyet ihtiyacının karşılanması ise şefkat, kendine saygı ve öz güven gibi özelliklerin oluşmasına olanak sağlayacaktır (Maslow, 1970, s.66). Bu doğrultuda ait olma ihtiyacının bireylerin temel ihtiyaçlarından olduğu,

fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılayan bireyler için ait olma ihtiyacının belirginleştiği söylenebilir.

Baumeister ve Leary'nin Ait Olma İhtiyacı Teorisi

İnsan doğası hakkında temel ve güçlü bir gerçek olan (Baumeister, 2011, s.138) ait olma ihtiyacını ele alan bir başka teori ise Baumeister ve Leary (1995) tarafından geliştirilen ait olma ihtiyacı teorisidir. Bu teori aidiyeti temel kişilerarası bir ihtiyaç olarak değerlendirir ve bireylerin duygu, düşünce, davranışlarının ait olma ihtiyacı ile şekillendiğini vurgular (Baumeister ve Leary, 1995). Ait olma ihtiyacı teorisine göre, “bireyler en azından belirli bir minimum sayıda sosyal ilişki kurmak ve sürdürmek için temel, güçlü ve yaygın bir motivasyona sahiptir” (Baumeister, 2011, s.124). Doğuştan ve evrensel olan bu ihtiyacın yoğunluğu bireyden bireye değişebileceği gibi ihtiyacın karşılanma biçimi de kültürel ve bireysel çeşitlilik gösterebilir (Baumeister ve Leary, 1995).

Ait olma ihtiyacının iki yönü bulunmaktadır. İlk yön bireylerin aynı kişilerle sık sık, duygulanım açısından hoş veya olumlu etkileşimlere ihtiyaç duyduğunu vurgular. Bu bağlamda yalnızca bir ilişki içerisinde bulunmak ifade edilmemekte, mevcut ilişkinin destekleyici ve etkileşime dayalı olması gerekmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). İlk yön ile ilişkilerin olumlu bir niteliğe sahip olması gerektiğine değinildiği söylenebilir.

İkinci yön ise bu etkileşimlerin uzun vadeli, istikrarlı bir ilgi çerçevesinde gerçekleşmesidir. Güçlü bağlanma, yakınlık veya bağlılık duygularıyla karakterize edilen, ancak düzenli temastan yoksun ilişkiler ihtiyacı karşılamada başarısız olacaktır (Baumeister ve Leary, 1995). İkinci yön ile ilişkilerin sürekliliğine vurgu yapıldığı ifade edilebilir.

Aidiyet ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Aidiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları özetlemek amacı ile literatür taraması yapılmış ve mevcut çalışmaya katkı sağlayacağı düşünülen araştırmalar sunulmuştur.

Cramm ve Nieboer (2015) bireylerin sosyal uyum, aidiyet ve iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedefledikleri çalışmalarında bireylerin aidiyet puanları arttıkça psikolojik iyi oluş puanlarının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Lupas ve Rusu (2020) bireylerin aidiyet duygusunu geliştirmeyi hedefleyen iyi

oluş temelli bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Yapılan çalışmada iyi oluş temelli eğitim programının bireylerin aidiyetini geliştirmede etkili olduğu saptanmıştır. Steger ve Kashdan (2009)ise çalışmalarında bireylerin aidiyet puanları ve iyi oluş puanları arasında güçlü bir ilişki olduğunu aktarmışlardır.

İyi oluş değişkeni genel olarak optimal psikolojik işleyiş ve deneyimi (Ryan ve Deci, 2001) ifade etmektedir. İyi oluş ifade edilirken öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluştan beslendiği söylenebilir. Alan yazın taramasında psikolojik iyi oluşun çatı kavramı olarak değerlendirilen iyi oluş kavramı ile aidiyet arasındaki ilişkileri gösteren çalışmalar incelenmiştir ve aralarındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu görülmüştür. Ancak psikolojik iyi oluş ile aidiyet arasındaki ilişkiyi belirten bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışma Kaygısı

Üniversite öğrencilerinin çeşitli sorunlarla karşılaştıkları düşünülebilir. Bu sorunların değerlendirilmesi için yaşadıkları problem alanları çeşitli araştırmalara konu edilmiştir. Örneğin Köksal ve Topkaya (2021) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin en sık yaşadığı problemlerin sınav kaygısı, uyku sorunları, depresyon, yalnızlık ve kendini anlama olduğunu bildirmişlerdir. Donat ve diğerleri (2019) üniversite öğrencilerinin ekonomik, akademik, sosyal alanlarda ve uyum sağlama konusunda sorun yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Ağırman ve diğerleri (2022) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin en çok ekonomik, eğitim, güvenlik, çevre ve sosyal ilişkiler konusunda sorun yaşandığı sonucuna ulaşmışlardır. Son olarak ise Fawzy ve Hamed (2017) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin stres, depresyon ve anksiyete puanlarının yüksek olduğunu saptamışlardır. Çalışmaların odağında öğrencilerin akademiye duygusal sorunlar yaşadığı görülmektedir. Sorun alanlarını daha derinlemesine sunabilmek adına üniversitelerde psikolojik destek sunan kuruluşlardan edinilen veriler derlenmiştir.

Yükseköğretim Kurulu 2544 sayılı kanuna göre “üniversiteler rehberlik ve psikolojik danışma merkezleri oluşturup öğrencilerin sorunlarına çözüm getirmeye çalışmalıdır” (m. 47) ifadesi bulunmaktadır. Bu doğrultuda üniversitelerin bünyesinde öğrencilere yardım hizmeti sunmak amacı ile oluşturulan rehberlik ve psikolojik danışma merkezleri bulunduğu söylenebilir. Öğrencilerin hangi alanlarda sorun yaşadığını ve yardım alma davranışında bulunduklarını gözlemlemek için rehberlik ve psikolojik danışma merkezleri faaliyet raporlarının önemli kaynaklar olduğu düşünülmüştür. Bu amaçla ülkemizin farklı bölgelerinde yer alan Rehberlik ve Psikolojik Danışma Merkezi faaliyet raporları incelenmiş ve öğrencilerin hangi sorun alanları ile merkezlere başvurduğu aktarılmak istenmiştir.

İlk olarak araştırmanın yürütüldüğü Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama ve Araştırma Merkezi 2021-2022 eğitim öğretim yılı faaliyet raporu incelenmiştir. Raporda 2021 yılı eylül ayı ve 2022 haziran ayı arasında danışma hizmeti almak amacı ile merkeze başvuran öğrencilerin problem alanları sıralanmıştır. En çok başvuru alanı

alanlarının çökkün ruh hali /karamsarlık, anne - baba / kardeş problemleri, duygusal ilişkide yaşanan problemler, akademik konular / dersler ve notlarda yaşanan problemler, kaygı, korku, endişe olduğu bildirilmiştir (www.pdrmer.gop.edu.tr)

İkinci olarak Başkent Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama ve Araştırma Merkezi 2021-2022 yılı faaliyet raporu ele alınmıştır. Raporda öğrencilerin kaygı, aile ile ilgili sorunlar, kendini tanıma, kişilerarası ilişkiler, depresif belirtiler, kendine güven, romantik ilişki, obsesif kompulsif bozukluk, akademik sorunlar, iletişim becerileri, yas, stres yönetimi, cinsel istismar, üniversite yaşamına uyum, yalnızlık duygusu, panik atak, yeme bozukluğu gibi çeşitli alanlarda problem yaşadığı aktarılmıştır (www.pdr.baskent.edu.tr).

Üçüncü olarak ise Trabzon Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama ve Araştırma Merkezi 2022 yılı faaliyet raporu incelenmiştir. Raporda öğrencilerin merkeze başvuru sebepleri sıralanmıştır. Bu sebepler aile problemleri, depresyon, erteleme ve dikkat sorunları, ilişki problemleri, intihar düşünceleri, kaygı problemleri, kendine zarar verme davranışları, kayıp ve yas, öfke kontrol problemleri, öz güven ve duygu durum bozukluğu ve travma olarak ifade edilmiştir (www.pdr.trabzon.edu.tr).

Son olarak Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama ve Araştırma Merkezi 2021 yılı faaliyet raporu ele alınmıştır. Ve öğrencilerin kaygı sorunları, duygu-durum sorunları, ilişkisel zorluklar, akademik sorunlar, travmatik yaşantı, somatik şikayetler, üniversiteye uyum sorunları, cinsel işlev/kimlik sorunları, intihar düşüncesi ve bağımlılık gibi sebeplerle merkeze başvuruda bulunduğu belirtilmiştir (www.burem.baun.edu.tr).

Üniversitelerin psikolojik danışma hizmeti veren birimlerinin raporlarında da belirtildiği gibi üniversite eğitime devam eden öğrenciler arasında akademik ve duygusal sorunların olduğu görülmektedir. Bu sorunların erken dönemde tespit edilmesi ve etkili tedavi hizmetlerinin sunulması yaşanan yıpranmayı azaltabilir, eğitimsel ve psikososyal işlevselliği artırabilir (Auerbach ve diğerleri, 2016). Destek hizmetinin öneminin yanında ruh sağlığı sorunlarının

üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğu ve daha düşük akademik işlevsellik ile ilişkili olduğu değerlendirilmektedir (Bruffaerts ve diğerleri, 2018; S. Zada, Wang, M. Zada ve Gul, 2021). Kariyer gelişimi yolunda işlevsel adımlar atmaya çalışan bu bireylerin yaşadıkları akademik zorlukların değerlendirilmesi önemli yer tutmaktadır. Bireyselliğin nispeten kazanıldığı bu aşamada bireyler kendi yaşamlarını idame ettirmek konusunda daha yoğun sorumluluklar alabilmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda özellikler kendi yaşam sorumluluklarını almak durumunda olan üniversite öğrencilerinin akademik süreçlerde öğrenme stratejilerini desteklemek adına öz düzenlemeli öğrenme yaklaşımı öne çıkmaktadır (Broadbent, 2017). Öz düzenlemeli öğrenme öğrencilerin öğrenmelerini geliştirip yönettikleri aktif bir süreçle ilgili kapsamlı bir yapı sunar (Zimmerman, 2008). Başka bir ifadeyle öğrencilerin öğrenme deneyimlerini başarılı bir şekilde sürdürebilmek için düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını yönetmelerine yardımcı olan aktif bir süreç olarak belirtilebilir (Paz-Baruch ve Hazema, 2023). En nihayetinde yaşam boyu öğrenmenin temelini oluşturan temel bir yeterliliklerdir. (Dent ve Koenka, 2016). Yükseköğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin öz düzenlemeli öğrenme stratejilerini aktif olarak kullanabilmesi onların daha iyi akademik performans gösterebilmelerine (Schneider ve Preckel, 2017), memnuniyet duymalarına (Liborius, Bellhäuser ve Schmitz, 2019) ve okul terkinin azalmasına (Lowe ve Cook, 2003) destek sunan bir yapı olarak değerlendirilir. Modele ek olarak öz düzenlemeli stratejilerin yanında motivasyonun da önemi vurgulanmaktadır (Zimmerman, 2000; Pintrich, 1999 , Schunk ve DiBenedetto, 2020). Ayrıca, öğrencilerin motivasyonu, yüksek öğretimdeki akademik performansla olumlu bir şekilde bağlantılı olduğu bilinmektedir (Richardson ve diğerleri, 2012 , Sitzmann ve Ely, 2011). Çalışma stratejileri ve motivasyonun yanında öz-düzenlemeli duygu stratejileri aracılığıyla duyguların izleyip ayarladıkları akademik duygusal öğrenme döngüsü yoluyla öğrenmedeki duyguların araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır (BenEliyah, 2019).

Akademik duygusal öğrenmenin bütünleştirici teorik modelinde (BenEliyah, 2019; Ben-Eliyah ve Bernacki, 2015; Panadero, 2017) , çalışma motivasyonu, ders çalışırken yaşanan kaygı ve duygular gibi hem davranışsal hem de bilişsel öğrenmeye özgü özelliklerden bahsetmektedir. Bununla birlikte

çalışırken benimsenen bilişsel ve davranışsal stratejiler ve öğrenme motivasyonu akademik başarı ilişkilendirilmiştir (Burnette ve diğerleri, 2013). Modelde duyguların değerlendirilmesi ve duygulara yönelik öz düzenleme becerisinin kazandırılarak başarı sağlanabileceğine yönelik bilgiler bulunmaktadır. Bu bilginin temellendiği nokta duyguların öğrenmeyi bozabileceğini veya geliştirebileceğini gösteren çalışmalardır (Pekrun ve Linnenbrink-Garcia, 2014). En nihayetinde kuramın sunduğu bilgiler ışığında temel akademik mücadelelerin öz-düzenlemeli öğrenme, motivasyon ve duygu yönetimindeki zorluklar başlıkları altında değerlendirilebilmesi mümkündür (Casali ve diğerleri 2022).

Üniversite öğrencilerinin nispeten bireyselleşmiş yaşamlarının sorumluluklarını alırken karşılaşılabileceği akademik duygusal mücadelelerin tespiti sunulacak desteğin içeriği ve üniversite öğrencilerinin daha refah içerisinde bir yaşam sürdürebilmeleri için önemli görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünce, aidiyet ve çalışma kaygısının aracı rolünü incelemeyi amaçlayan çalışma nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak ilişkisel desende gerçekleştirilmiştir. İlişkisel desen belirlenen değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklama olanağı sunmaktadır (Creswell, 2012). Bu kapsamda bağımsız değişken (bağlanma stilleri) ile bağımlı değişken (psikolojik iyi oluş) arasındaki ilişkide aracı değişkenlerin (irrasyonel düşünce, aidiyet ve çalışma kaygısı) rolü incelenmektedir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Orta karadeniz bölgesindeki bir üniversitede eğitim görmekte olan 499 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin 396'sı (%79.4) kadın ve 103'ü (%29.6) erkektir. Katılımcıların 3'ü (%.6) hazırlık sınıfı, 190'ı (%38.1) birinci sınıf, 115'i (%23) ikinci sınıf, 104'ü (%20.8) üçüncü sınıf, 80'i (%16) dördüncü sınıf, 6'sı (%1.2) beşinci sınıf ve 1'i (%.2) altıncı sınıf öğrencisidir. Çalışma grubuna ait bazı tanımlayıcı bulgular Tablo 1' de sunulmuştur.

Tablo 1 . Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular

Değişken	Faktör	N	%
Cinsiyet	Kadın	396	79.4
	Erkek	103	20.6
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	3	.6
	1.sınıf	190	38.1
	2.sınıf	115	23
	3.sınıf	104	20.8
	4.sınıf	80	16
	5.sınıf	6	1.2
	6.sınıf	1	.2
Anne eğitim düzeyi	Okur yazar değil	51	10.2
	İlkokul	229	45.9
	Ortaokul	85	17
	Lise	80	16
	Üniversite	51	10.2
	Yükseklisans	2	.4
	Doktora	1	.2
Baba eğitim düzeyi	Okur yazar değil	7	1.4
	İlkokul	142	28.5
	Ortaokul	94	18.8
	Lise	133	26.7
	Üniversite	113	22.6
	Yüksek lisans	7	1.4
	Doktora	3	.6
Yaşamın ilk iki yılında bakım verici	Anne	462	92.6
	Aile büyükleri	32	6.4
	Devlet kurumu	2	.4
	Diğer	3	.6
Yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer	Aile evi	468	93.8
	Yurt	25	5
	Akraba yanı	2	.4
	Diğer	4	.8
Psikolojik yardım almayı düşündünüz mü	Evet	247	49.5
	Hayır	252	50.5
Psikolojik yardım aldınız mı	Evet	123	24.6
	Hayır	376	75.4

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu, Genel Aidiyet Ölçeği ve Çalışma Kaygısı Ölçeği olmak üzere beş ölçme aracı kullanılmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş ölçeği Diener, Scollon ve Lucas (2009) tarafından geliştirilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeği Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yedili Likert tipi bir değerlendirmeye sahip olan ölçek sekiz olumlu maddeden oluşmaktadır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin tek alt boyutu bulunduğu ve ölçeğin iç tutarlık katsayısının .80 olduğu bildirilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre modelin uyumlu olduğu (RMSEA:.08, SRMR:.04, CFI:.95, GFI:.96) açıklanmıştır. Ölçekten alınan puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin psikolojik kaynak ve güce sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Erzen (2016) tarafından bağlanma stillerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır ve ters madde bulunmamaktadır. Bağlanma stilleri ölçeği beşli likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinin güvenli bağlanma (örnek madde: Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum), kaçınan bağlanma (örnek madde: Karar alırken kimseyi önemsemem) ve kaygılı- kararsız bağlanma (örnek madde: İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler) biçiminde üç alt boyutu bulunmaktadır. Güvenli bağlanma alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .69, kaçınan bağlanma alt boyutu için .80 ve kaygılı-kararsız bağlanma stili alt boyutu için .71 olarak değerlendirilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi doğrultusunda modelin iyi uyum gösterdiği bulgulanmıştır (RMSEA: .05, SRMR:.06, CFI:.90). Mevcut araştırma için üç boyutlu bağlanma stili ölçeğinin güvenirlik analizi Cronbach Alpha ve McDonald Omega iç tutarlık katsayıları incelenerek belirlenmiştir ve güvenli bağlanma stili alt boyutu için ($\alpha=.68$, $\omega=.70$), kaçınan bağlanma stili alt boyutu için ($\alpha=.76$, $\omega=.77$) ve kaygılı- kararsız

bağlanma stili için ($\alpha=.80$, $\omega=.81$) yüksek düzeyde güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu

Lindner, Kirkby, Wertheim ve Birch (1999) tarafından geliştirilen genel tutumlar ve inanışlar ölçeği kısa formu Artıran (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 27 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert tipi bir derecelendirme bulunmaktadır. Ölçeğin rasyonellik (örnek madde: İnsanların genel olarak bana adaletli davranması önemlidir ancak adaletli davranılacağım diye bir zorundalık olmadığının da farkındayım), kendini değersizleştirme (örnek madde: Benim için önemli olan işleri iyi bir şekilde yerine getiremezsem bu benim değersiz işe yaramaz bir insan olduğumun göstergesidir), başarmak (örnek madde: Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmak çekilmezdir ve başarısız olmaya katlanamıyorum), onaylanma irrasyonel inanışları (örnek madde: Yakınım olan insanların beni beğenmiyor olması berbat bir durum, onlar beni sevmiyorlarsa bu korkunçtur), konfor arayışı (örnek madde: Rahatsız, stres ve gerginlik içinde olmaya dayanamıyorum, stres ve gerginlik katlanılmaz bir şeydir), adalet beklentisi (örnek madde: Diğer insanların beni hesaba katmamasına dayanamam ve haksızlığa uğramaya katlanamam) ve başkalarını değersizleştirme (örnek madde: Bana haksızlık edenler hakkında onların kötü ve değersiz insanlar olduklarını düşünürüm) olmak üzere yedi alt boyutu bulunduğu açıklanmıştır. Rasyonellik alt boyutunda bulunan maddeler ters madde olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulgulanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi doğrultusunda modelin iyi uyum gösterdiği bildirilmiştir (RMSEA: .05, SRMR: .06, CFI: .90).

Genel Aidiyet Ölçeği

Malone, Pillow ve Osman (2012) tarafından geliştirilen genel aidiyet ölçeği Duru (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Genel aidiyet ölçeği 12 maddedir ve yedili likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir. Ölçek, kabul edilme/içerilme (örnek madde: Başkaları tarafından kabul edildiğimi hissediyorum) ve reddedilme/dışlanma (örnek madde: Kendimi dış dünyadan soyutlanmış hissediyorum) biçiminde iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92 olarak belirlenmiştir. İç tutarlık katsayısının kabul edilme/içerilme

alt boyutu için .89, reddedilme/dışlanma alt boyutu için ise .91 olduğu bildirilmiştir. 12 maddeden oluşan ölçme aracı için 2 faktörlü modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği bulgulanmıştır (RMSEA: .07, SRMR:.04, CFI:.96, TLI:.95, GFI:.92). Reddedilme boyutunda yer alan maddeler ters madde olarak ele alındığında toplam aidiyet puanı hesaplanabilmektedir. Bu doğrultuda ölçekten elde edilebilecek puanlar 12 ile 84 arasında değişmektedir. Genel aidiyet ölçeğinden alınan yüksek puanlar aidiyet duygusunun yüksek olduğu biçiminde değerlendirilmektedir. Mevcut araştırma için genel aidiyet ölçeğinin güvenirlik analizi Cronbach Alpha ve McDonald Omega iç tutarlık katsayıları incelenerek belirlenmiştir ve yüksek düzeyde güvenilir bir ölçme aracı olduğu bulgulanmıştır ($\alpha=.90$, $\omega=.91$).

Çalışma Kaygısı Ölçeği

Çalışma kaygısı ölçeği (Study-Anxiety) üniversite öğrencilerinin akademik ve duygusal zorluklarını belirlemek amacı ile geliştirilmiş on dokuz maddeden oluşan beşli likert tipi değerlendirmeye sahiptir (Casali ve diğerleri, 2022). Ölçek bilişsel çalışma stratejileri, davranışsal çalışma stratejileri, motivasyon ve kaygı biçiminde dört faktörden oluşmaktadır ve ölçeğin yapı geçerliliğinin iyi uyum gösterdiği bulgulanmıştır (CFI: .98, RMSEA:.07, SRMR: .07). Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin çalışma stratejilerini daha iyi daha organize ettiğini, motivasyonlarının daha yüksek olduğunu ve daha az kaygı yaşadıklarını vurgulamaktadır. Başka bir ifade ile ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin karşı karşıya kaldığı akademik ve duygusal zorluklar karşısında uygun stratejiler kullandığının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Çalışma kaygısı ölçeğinin Türkçe adaptasyonu mevcut çalışma kapsamında araştırma verilerinden bağımsız şekilde ele alınmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması kapsamında yapılan analizler aşağıda sunulmaktadır. Mevcut araştırma için çalışma kaygısı ölçeğinin güvenirlik analizi Cronbach Alpha ve McDonald Omega iç tutarlık katsayıları incelenerek belirlenmiştir ve yüksek düzeyde güvenilir bir ölçme aracı olduğu bulgulanmıştır ($\alpha=.76$, $\omega=.82$).

Çalışma Grubu

Çalışma grubu 291 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubunun 231'i (%79.4) kadın ve 60'ı (%20.6) erkektir.

Dil Geçerliliği

Çalışma kaygısı ölçeğinin dil geçerliğine ilişkin ampirik değerlendirmeler yapmak amacıyla ilk olarak geri (tersine) çevirme yöntemi uygulanmıştır (Brislin, 1970). Bu süreçte ilk olarak maddeler kaynak dilden (İngilizce) hedef dile (Türkçe) çevrilmiştir. Daha sonra hedef dildeki (Türkçe) versiyon yeniden kaynak dile (İngilizce) çevrilmiştir. Orijinal form (İngilizce) ile yeni oluşturulan çeviri (İngilizce) arasındaki tutarlık değerlendirilmiş ve bu değerlendirmelere dayalı olarak Türkçe form üzerinde gerekli düzenlemeler gerçekleştirilmiştir. Nihai Türkçe formun dil ve anlam geçerliği Türk dil bilimi uzmanları tarafından incelenmiştir. Dil ve anlamı olumsuz etkileyen ya da anlam bütünlüğünü bozabilecek yapılar orijinal yapı göz önüne alınarak düzenlenmiştir. Sonuç olarak, on dokuz maddelik ÇK Türkçe formu oluşturulmuştur. ÇK'nın dil geçerliği kapsamında geri çeviri yönteminden sonra, ÇK kaynak ve hedef dile hakim bireylere uygulanmıştır. Başka bir ifade ile ÇK orijinal formu ve Türkçe versiyonu bu bireylere uygulanmıştır. Bu uygulamalar iki haftada tamamlanmıştır. İlk olarak orijinal form uygulanmış ve iki hafta sonra Türkçe form uygulanmıştır. Her iki ölçümden elde edilen veriler karşılaştırılarak ÇK'nın dil geçerliğine ilişkin ampirik bulgular elde edilmiştir. Bu ölçümlerin karşılaştırılmasında bağımlı gruplar *t* testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, kaynak ve hedef dile ilişkin ölçümler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($t(24) = .81, p > .05$). Maddeler bazında gerçekleştirilen analizler Tablo 2'de sunulmuştur. Sonuç olarak, ÇK'nın Türkçe dil geçerliğine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2 .ÇK Ölçeği Dilsel Eşdeğerlik Bulguları

Faktör	N	X	SS	Sd	t	p
ÇKÖ _{Türkçe}	25	.01892	.116	24	.81	.425
ÇKÖ _{İngilizce}						
ÇKÖm1 _{Türkçe}	25	.240	1.165	24	1.03	.313
ÇKÖm1 _{İngilizce}						
ÇKÖm2 _{Türkçe}	25	.080	1.038	24	.38	.703
ÇKÖm2 _{İngilizce}						
ÇKÖm3 _{Türkçe}	25	.040	1.136	24	.17	.862
ÇKÖm3 _{İngilizce}						
ÇKÖm4 _{Türkçe}	25	.200	1.683	24	.59	.558
ÇKÖm4 _{İngilizce}						
ÇKÖm5 _{Türkçe}	25	.440	1.446	24	1.52	.141
ÇKÖm5 _{İngilizce}						
ÇKÖm6 _{Türkçe}	25	.360	1.319	24	1.36	.185
ÇKÖm6 _{İngilizce}						
ÇKÖm7 _{Türkçe}	25	.480	1.686	24	1.42	.168
ÇKÖm7 _{İngilizce}						
ÇKÖm8 _{Türkçe}	25	.240	1.393	24	.86	.397
ÇKÖm8 _{İngilizce}						
ÇKÖm9 _{Türkçe}	25	.280	1.275	24	1.09	.283
ÇKÖm9 _{İngilizce}						
ÇKÖm10 _{Türkçe}	25	.480	1.327	24	1.80	.083
ÇKÖm10 _{İngilizce}						
ÇKÖm11 _{Türkçe}	25	.520	1.735	24	1.49	.147
ÇKÖm11 _{İngilizce}						
ÇKÖm12 _{Türkçe}	25	.040	1.172	24	.17	.866
ÇKÖm12 _{İngilizce}						
ÇKÖm13 _{Türkçe}	25	.080	1.525	24	.26	.795
ÇKÖm13 _{İngilizce}						
ÇKÖm14 _{Türkçe}	25	.120	1.641	24	.36	.718
ÇKÖm14 _{İngilizce}						
ÇKÖm15 _{Türkçe}	25	.001	1.780	24	.01	.999
ÇKÖm15 _{İngilizce}						
ÇKÖm16 _{Türkçe}	25	.040	2.010	24	.10	.922
ÇKÖm16 _{İngilizce}						
ÇKÖm17 _{Türkçe}	25	.240	1.832	24	.65	.519
ÇKÖm17 _{İngilizce}						
ÇKÖm18 _{Türkçe}	25	.280	1.671	24	.83	.410
ÇKÖm18 _{İngilizce}						
ÇKÖm19 _{Türkçe}	25	.240	1.855	24	64	.524
ÇKÖm19 _{İngilizce}						

Yapı Geçerliği

Çalışma Kaygısı Ölçeği (ÇKÖ) dört faktörlü bir yapıya sahiptir. Casali ve diğerleri (2022), ÇKÖ'nün yapı geçerliği kapsamında yapılan analizler sonucunda ampirik kanıtlar sunmuştur. ÇKÖ'nün Türkçeye uygunluğunun değerlendirilme sürecinde dil geçerliğinin ardından yapı geçerliğinin test edilmesine karar verilmiştir. ÇKÖ'nün faktör yapısının Türkçe uygunluğunu test etmek için madde analizi ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır.

Madde analizi kapsamında öncelikle ÇKÖ'nün maddelerinin birbirleriyle ve tüm yapı ile tutarlılığı incelenmiştir. Bu bağlamda, madde-toplam korelasyonları değerlendirilmiştir. Madde analizi sonuçlarına göre, madde-toplam korelasyonları .25 ile .83 arasında değişmektedir. Buna göre, ÇKÖ'yü oluşturan maddelerin kendi aralarında tutarlı ve birbirlerinden iyi düzeyde ayrıştığı ifade edilebilir. ÇKÖ'ye ilişkin madde analizi sonuçları Tablo 3' de sunulmuştur.

Tablo 3. Çalışma Kaygısı Ölçeği Madde Analizi Sonuçları

Madde	Madde silinirse ortalama	Madde silinirse varyans	Düzeltilmiş madde- toplam korelasyonu	Madde silinirse Cronbach Alpha
ÇKÖ_m1	13.40	8.79	.68	.78
ÇKÖ_m2	13.33	8.86	.70	.77
ÇKÖ_m3	13.41	8.64	.69	.77
ÇKÖ_m4	13.63	8.62	.57	.81
ÇKÖ_m5	13.70	9.06	.51	.82
ÇKÖ_m6	6.79	3.50	.58	.76
ÇKÖ_m7	6.80	2.81	.67	.67
ÇKÖ_m8	6.64	3.49	.65	.70
ÇKÖ_m9	6.25	4.58	.82	.86
ÇKÖ_m10	6.05	4.98	.82	.86
ÇKÖ_m11	6.22	4.76	.80	.87
ÇKÖ_m12	21.93	29.36	.43	.79
ÇKÖ_m13	22.04	27.70	.62	.77
ÇKÖ_m14	22.37	28.65	.50	.78
ÇKÖ_m15	22.22	28.30	.54	.78
ÇKÖ_m16	22.90	30.95	.25	.82
ÇKÖ_m17	23.33	28.21	.57	.78
ÇKÖ_m18	23.02	27.24	.64	.76
ÇKÖ_m19	22.66	26.52	.64	.76

Madde analizi tamamlandıktan sonra yapı geçerliği sürecindeki ikinci adıma geçilmiştir. Buna göre, madde havuzunda yer alan on dokuz madde ile dört faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. DFA teorik bir temeli bulunan modellerin sınanmasında başvurulan ileri düzey istatistik tekniğidir (Tabachnik ve Fidell, 2007). Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri doğrultusunda modelin ya da yapının geçerliği ile ilgili değerlendirme yapmak mümkün olmaktadır. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), Tucker–Lewis Index (TLI), Comparative Fit Indices (CFI), Goodness of Fit Index (GFI) ve Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) uyum indeksleri, ÇKÖ’nün yapı geçerliğinin değerlendirilmesinde işe koşulan uyum indeksleridir. Modelin uyum iyiliğini artıracak modifikasyon işlemleri sonrasında elde edilen modellerin karşılaştırılmasında Akaike's Information Criterion (AIC) ve The Expected Cross-validation Index (ECVI) uyum indekslerinden yararlanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda belirlenen standartlaştırılmış faktör yükleri, standart hatalar, t değerleri ve R^2 değerleri Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Çalışma Kaygısı Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

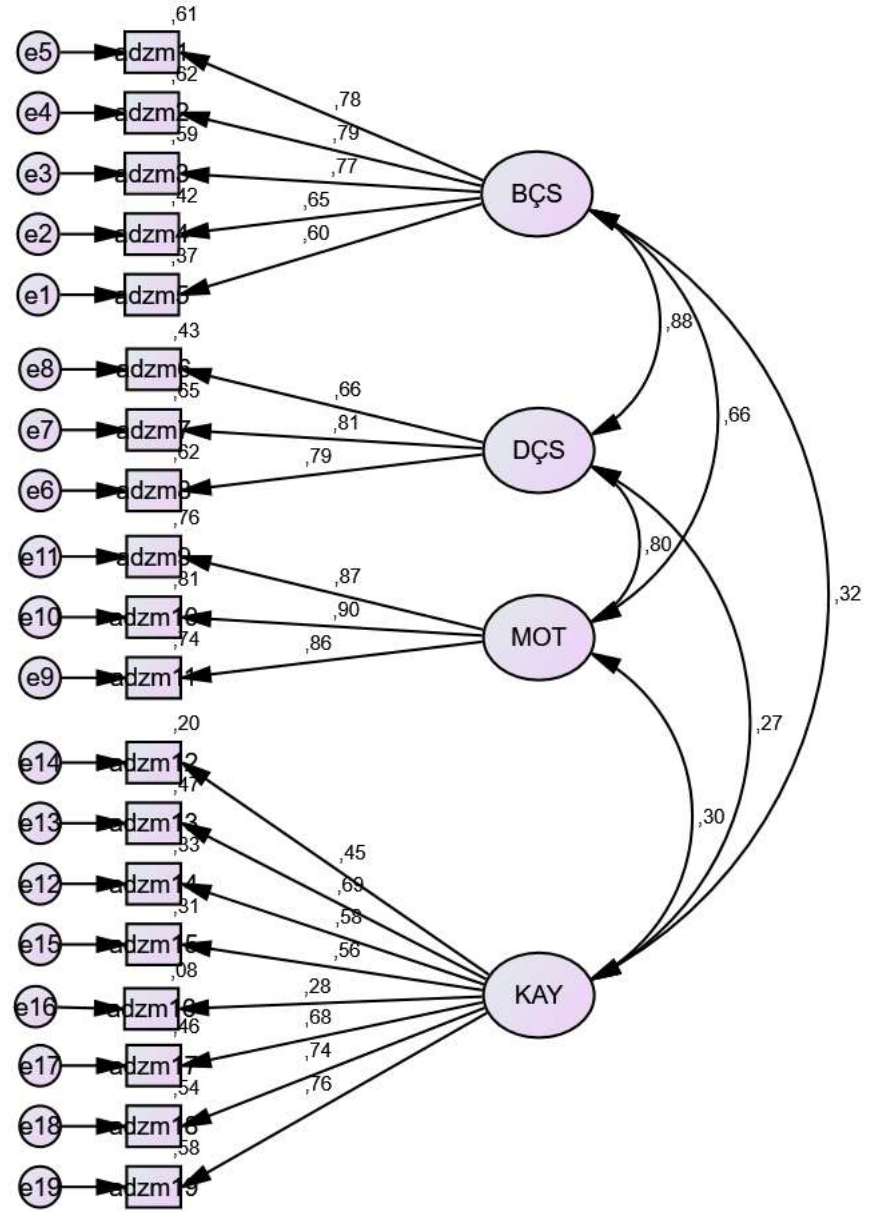
Faktör	Madde	λ	t	Standart Hata
Bilişsel	ÇKÖ_m1	.73	-----*	-----*
Çalışma	ÇKÖ_m2	.73	14.49**	.07
Stratejileri	ÇKÖ_m3	.76	11.96**	.09
(BÇS)	ÇKÖ_m4	.67	10.65**	.10
	ÇKÖ_m5	.63	9.99**	.09
Davranışsal	ÇKÖ_m6	.66	-----*	-----*
Çalışma	ÇKÖ_m7	.81	11.57**	.12
Stratejileri	ÇKÖ_m8	.78	11.30**	.10
(DÇS)				
Motivasyon	ÇKÖ_m9	.87	-----*	-----*
(MOT)	ÇKÖ_m10	.90	20.63**	.04
	ÇKÖ_m11	.86	19.08**	.05
Kaygı	ÇKÖ_m12	.36	-----*	-----*
(K)	ÇKÖ_m13	.66	6.16**	.28
	ÇKÖ_m14	.56	5.22**	.29
	ÇKÖ_m15	.52	6.09**	.23
	ÇKÖ_m16	.28	3.64**	.23
	ÇKÖ_m17	.72	5.61**	.33
	ÇKÖ_m18	.76	5.68**	.36
	ÇKÖ_m19	.77	5.70**	.39

*Bu değerler tahmin amaçlı 1'e eşitlenmiştir. ** $p < .001$; λ = Standartlaştırılmış Faktör Yüğü

Tablo 4 incelendiğinde standartlaştırılmış faktör yüklerinin $\lambda = .28$ ile $\lambda = .93$ arasında değiştiği ve t değerlerinin anlamlı ($p < .001$) olduğu görülmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri şunlardır: $\chi^2/sd = 2.67$, RMSEA = .076 %90 CI [.067, .085], CFI = .91, TLI = .89, GFI = .87, SRMR = .07, AIC = 478.56, ECVI = 1.65 Bu sonuçlar değerlendirildiğinde modelin kabul edilebilir uyum gösterdiği ifade edilebilir. Model uyumunu artırmak amacıyla, teorik yapıyla uyumlu üç modifikasyon gerçekleştirilmiştir (madde 4 – madde 5, madde 13 – madde 14, madde 14 – madde 15). Modifikasyon işlemlerinin ardından model uyum indekslerinin iyileşme gösterdiği saptanmıştır. Nihai değerlendirme sonrasında modele ilişkin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde uyumu desteklediği sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2/sd = 2.19$, RMSEA = .064 %90 CI [.055, .074], CFI = .94, TLI = .92, GFI = .89, SRMR = .06, AIC = 408.36, ECVI = 1.40). AIC ve ECVI değerleri model karşılaştırmalarında sıklıkla kullanılan uyum indeksleridir. Düşük AIC ve ECVI değerlerine sahip olan modelin uygunluğunun daha yüksek olduğu bilinmektedir. Modifikasyon işlemleri sonrasında elde edilen AIC ve ECVI

değerlerinin ilk test edilen modelden daha iyi düzeyde uyum gösterdiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, modeldeki uyumsuzlukları minimal düzeye indirmek amacıyla gerçekleştirilen modifikasyon işlemlerinin modelin uygunluğunu artırdığı gözlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde Casali ve diğerleri (2022) tarafından belirlenen dört faktörlü yapının Türk kültüründe geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ÇKÖ'nün doğrulayıcı faktör analizine ilişkin path diyagramı Şekil 1'de gösterilmiştir.





Şekil 1. Çalışma Kaygısı Ölçeği'nin Doğrulaıcı Faktör Analizine İlişkin Yol Diyagramı

Güvenirlilik Analizi

Çalışma Kaygısı Ölçeğinin (ÇKÖ) güvenirlik analizleri kapsamında Cronbach Alpha ve McDonald Omega katsayıları incelenmiştir (Tablo 4). Bulgular, ÇKÖ'nün güvenilir bir ölçme aracı olduğunu gösteren kanıtlar sunmaktadır ($\alpha = .88$; $\omega = .89$). Alan yazına göre, güvenirlik katsayısının .70 ve üzeri olması ölçme aracının güvenilir olduğunu göstermektedir (Field, 2013). Bu ölçüt doğrultusunda, ÇKÖ'yü oluşturan alt boyutların güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bilişsel Çalışma Stratejileri = [$\alpha = .83$; $\omega = .84$], Davranışsal Çalışma Stratejileri [$\alpha = .79$; $\omega = .80$], Motivasyon [$\alpha = .91$; $\omega = .91$], Kaygı [$\alpha = .81$; $\omega = .82$]). ÇKÖ'nün güvenirlik analizi sonuçları ve alt faktörler arasındaki korelasyonlar Tablo 5' de sunulmuştur.

Tablo 5. Güvenirlik, Ortalamalar, Standart Sapmalar, Alt Faktörler Arasındaki Korelasyonlar

Ölçek	α	ω	Ranj		X	SS	Korelasyonlar				
			Min.	Max.			1	2	3	4	5
ÇKÖ (1)	.88	.89	27	93	62.02	11.54	1				
BÇS (2)	.83	.84	7	25	16.86	3.63	.80**	1			
DÇS (3)	.79	.80	4	15	10.11	2.58	.76**	.75**	1		
MOT (4)	.91	.91	3	15	9.26	3.20	.74**	.62**	.67**	1	
K (5)	.81	.82	9	40	22.21	6.00	-.72**	-.28**	-.22**	-.23**	1

Not. ** $p < .01$; ÇKÖ = Çalışma Kaygısı Ölçeği, BÇS = Bilişsel Çalışma Stratejileri, DÇS = Davranışsal Çalışma Stratejileri, MOT = Motivasyon, K = Kaygı

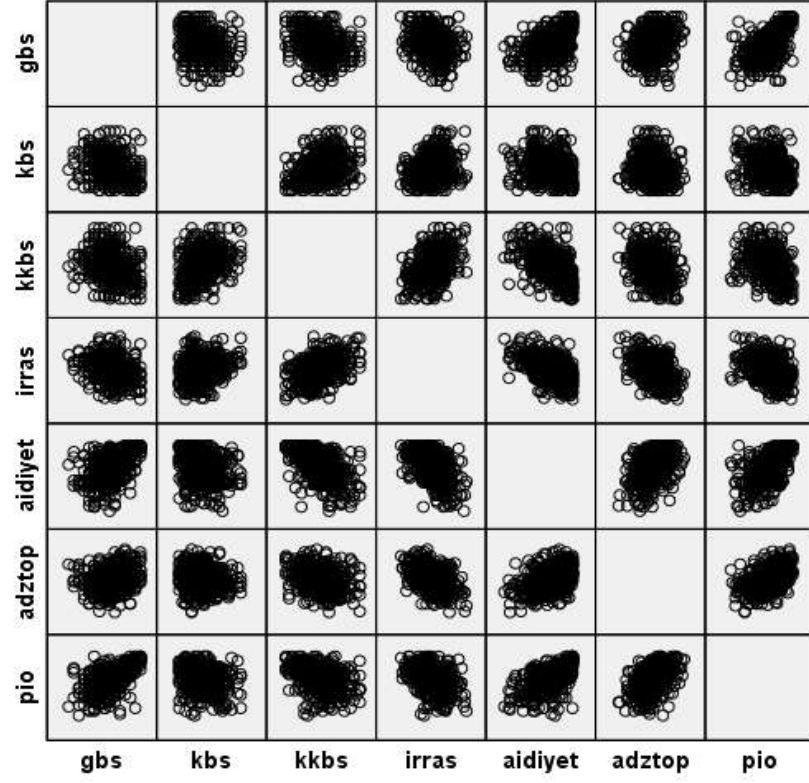
Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecine kullanılacak ölçme araçlarını geliştiren ya da uyarlayan uzmanlardan kullanım izni alınarak başlanmıştır. Ardından Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan etik kurul izni ve anket çalışma izni alınmıştır. Kullanılacak veri toplama araçları dijital form şeklinde biçimlendirilip 28/04/2023 ve 25/05/2023 tarihleri arasında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesinde farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenciler ile paylaşılmıştır. Çalışmaya katılımda gönüllülük esas alınmış, katılımcıların mahremiyeti korunmuş, katılımcılar çalışmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgilendirilmiş ve çalışmadan çekilme hakları bulunduğu belirtilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler analiz edilirken çeşitli işlem basamakları takip edilmiştir. Bu aşamada ilk olarak kayıp değer analizi gerçekleştirilmiştir. Veri setinde herhangi bir kayıp değer olmadığı belirlenmiş ve uç değer analizine geçilmiştir. Uç değer analizi z puanları üzerinden gerçekleştirilmiş ve z puanlarının -3 ile +3 arasında olma durumu incelenmiştir. Belirlenen aralıklarda olmayan on dört uç veri data setinden çıkarılmıştır. Veri analizine 499 ölçüm ile devam edilmiş ve normallik varsayımları sınanmıştır. Normallik varsayımı için değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar, değişkenlere ilişkin çarpıklık değerlerinin güvenli bağlanma stili için -.14, kaçınan bağlanma stili için .60, kaygılı-kararsız bağlanma stili için .25, irrasyonel düşünceler için .03, aidiyet için -.58, çalışma kaygısı için .09 ve psikolojik iyi oluş için -.75; basıklık değerlerinin güvenli bağlanma stili için -.04, kaçınan bağlanma stili için .22, kaygılı-kararsız bağlanma stili için -.04, irrasyonel düşünceler için .04, aidiyet için -.24, çalışma kaygısı için -.07 ve psikolojik iyi oluş için .36 olduğunu göstermektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ve + 1.5 arasında olması dağılımın normalden aşırı sapmadığının bir göstergesidir (Tabachnick ve Fidell, 2006). Ek olarak, değişkenlere dayalı oluşturulan saçılma diyagramı normallik varsayımının sınanması için incelenmiştir. Elips şekline yakın dağılımlar normalliğin ve doğrusallığın göstergesidir (Field, 2013). Bu çalışmadaki değişkenler için saçılma diyagramı matrisi Şekil 2 'de sunulmuştur. Sonuç olarak, çarpıklık ve

basıklık değerleri ile birlikte saçılma diyagramı matrisi yorumlanmış ve verilerin normallik varsayımını karşıladığına yönelik değerlendirme yapılmıştır.



Şekil 2. Saçılma Diyagramı Matrisi

Gerçekleştirilen düzenlemelerden sonra araştırmanın amaçlarına uygun olarak veriler analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının belirlenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler belirlendikten sonra aracılık modeli her bir bağımsız değişken için ayrı ayrı sınanmıştır. Aracılık analizi Process Macro Model 6 uygulaması ile gerçekleştirilmiştir (Hayes, 2018). Buna göre, bağlanma stilleri bağımsız değişkendir (X_1, X_2, X_3). İrrasyonel düşünceler (M_1), aidiyet (M_2) ve çalışma kaygısı (M_3) aracı değişken ve psikolojik iyi oluş bağımlı değişkendir (Y). Model 6 sıralı aracılığın değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel bir prosedürdür. Bu çalışmada, bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki açıklayıcı rolünde irrasyonel düşüncelerin, aidiyetin ve çalışma kaygısının aracılığı test edilmiştir. Bu test işlemi ile bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkilerine ek olarak dolaylı etkileri de elde edilmiştir. Doğrudan ve dolaylı etkilerin hesaplanması için bootstrapping yöntemine ($k = 5000$) dayalı değerlendirme yapılmıştır. Bu

Çalışmada için doğrudan ve dolaylı etkilerin değerlendirilmesinde %95 güven aralığı kullanılmıştır. Çalışma kapsamında analizlerin zmlenmesinde SPSS 27 ve AMOS 22 yazılımları kullanılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde bağlanma stilleri (güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili, kaygılı kararsız bağlanma stili), irrasyonel düşünceler, aidiyet, çalışma kaygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki doğrusal ilişkiler incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler belirlendikten sonra bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısının sıralı aracılığı test edilmiştir.

Değişkenler Arası İlişkiler

Güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili, kaygılı kararsız bağlanma stili, irrasyonel düşünceler, aidiyet, çalışma kaygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki doğrusal ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları incelenmiştir (Tablo 6).

Tablo 6. Değişkenler Arası İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
PİO (1)	1						
GBS (2)	.54**	1					
KBS (3)	-.22**	-.28*	1				
KKBS (4)	-.38**	-.28**	.36**	1			
İD (5)	-.38**	-.29**	.29**	.46**	1		
A (6)	.58**	.48	-.25**	-.54**	-.51**	1	
ÇK (7)	.49**	.26	-.14**	-.30**	-.44**	.44**	1

Not. ** $p < .01$, PİO= Psikolojik İyi Oluş, GBS= Güvenli Bağlanma Stili, KBS=Kaçınan Bağlanma Stili, KKBS=Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili, İD=İrrasyonel Düşünce, A= Aidiyet, ÇK= Çalışma Kaygısı

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmanın bağımlı değişkeni olana psikolojik iyi oluşun güvenli bağlanma stili ($r = .54, p < .01$; 95% CI [.45, .61]), kaçınan bağlanma stili ($r = -.22, p < .01$; 95% CI [-.31, -.12]), kaygılı kararsız bağlanma stili ($r = -.38, p < .01$; 95% CI [-.50, -.30]), irrasyonel düşünceler ($r = -.38, p < .01$; 95% CI [-.46, -.30]), aidiyet ($r = .58, p < .01$; 95% CI [.51, .65]) ve çalışma kaygısı ($r = .49, p < .01$; 95% CI [.42, .56]) ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri bağlanma stilleridir. Bu bağlamda güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stiline ilişkin ölçümler gerçekleştirilmiştir. Bağlanma stilleri ile aracı değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre, güvenli bağlanma stili ile irrasyonel düşünceler arasında negatif yönde

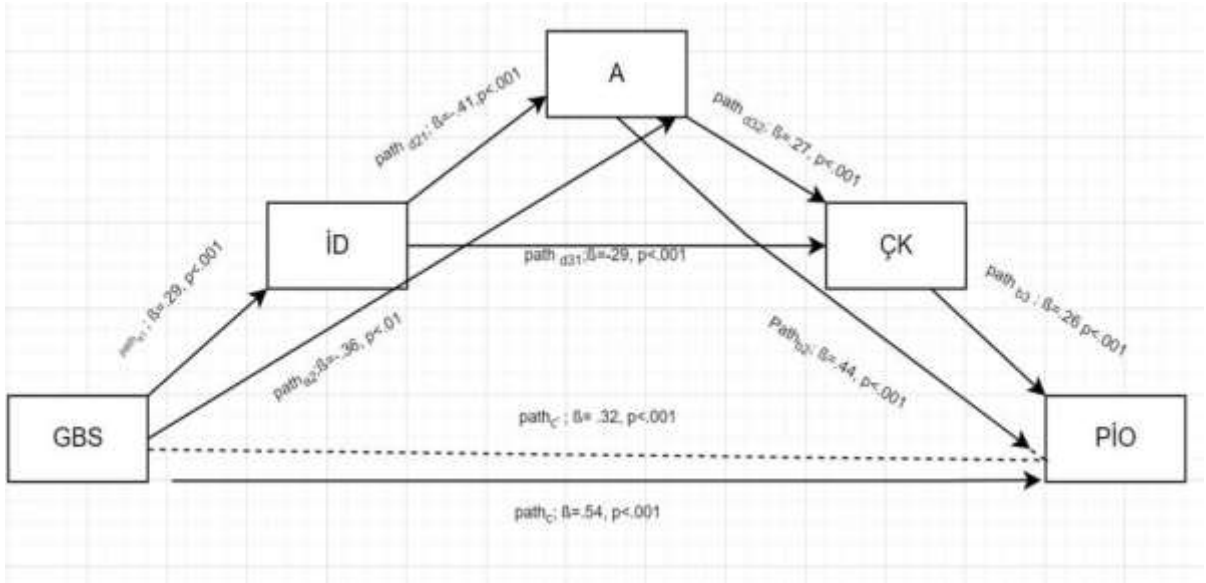
anlamalı bir ilişki varken ($r = -.29, p < .01$; 95% CI $[-.36, -.21]$), aidiyet ($r = .48, p < .01$; 95% CI $[.41, .55]$) ve çalışma kaygısı ($r = .26, p < .01$; 95% CI $[.18, .35]$) ile pozitif yönde ilişkilidir. Kaçınan bağlanma stili ile irrasyonel düşünceler ile pozitif yönde ($r = .29, p < .01$; 95% CI $[.21, .37]$), aidiyet ($r = -.25, p < .01$; 95% CI $[-.61, -.47]$) ve çalışma kaygısı ($r = -.14, p < .01$; 95% CI $[-.23, -.06]$) ile negatif yönde ilişkilidir. Benzer şekilde kaygılı-kararsız bağlanma stili ile irrasyonel düşünceler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .46, p < .01$; 95% CI $[.39, .53]$). Kaygılı-kararsız bağlanma stili aidiyet ($r = -.54, p < .01$; 95% CI $[-.61, -.47]$) ve çalışma kaygısı ($r = -.30, p < .01$; 95% CI $[-.39, -.21]$) ile negatif ilişkilidir. İrrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısı bu çalışma kapsamında aracı değişkenler olarak ele alınmıştır ve korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar, irrasyonel düşüncelerin aidiyet ($r = -.51, p < .01$; 95% CI $[-.57, -.44]$) ve çalışma kaygısı ($r = -.44, p < .01$; 95% CI $[-.52, -.37]$) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Korelasyon analizinde son olarak aidiyet ve çalışma kaygısı arasındaki ilişkiler incelenmiş ve değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r = .44, p < .01$; 95% CI $[.36, .51]$).

Aracılık Analizi

Bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşüncelerin, aidiyetin ve çalışma kaygısının sıralı aracılığı Process Macro (Model 6) ile test edilmiştir. Aracılık analizi her bir bağlanma stili için ayrı ayrı uygulanmıştır. Aracılık analizinin her bir bağlanma stili için ayrı ayrı uygulanmasının temel sebebi güvenli bağlanma stili, kaygılı- kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stillerinin kuramsal olarak birbirinden farklı özellikler göstermeleridir. Bağlanma stillerinin birbirinden farklı özellikler göstermesi nedeni ile oluşturulan modellerin farklılık göstereceği değerlendirilmiştir. Daha somut bir ifade ile kendisini ve dış dünyayı olumlu algılayan güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler ile başkalarına ve kendilerine dair olumsuz değerlendirmeleri bulunabilen kaygılı kararsız bağlanma stiline ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin bağlanma örüntülerinin irrasyonel inançlarına olan yansımalarının farklılık göstereceği varsayılmaktadır. Bu kapsamda bir bağımlı bir bağımsız değişken ve k sayıda aracı değişken kullanılarak analiz işlemlerinin gerçekleştirilmesine olanak sağlayan Process

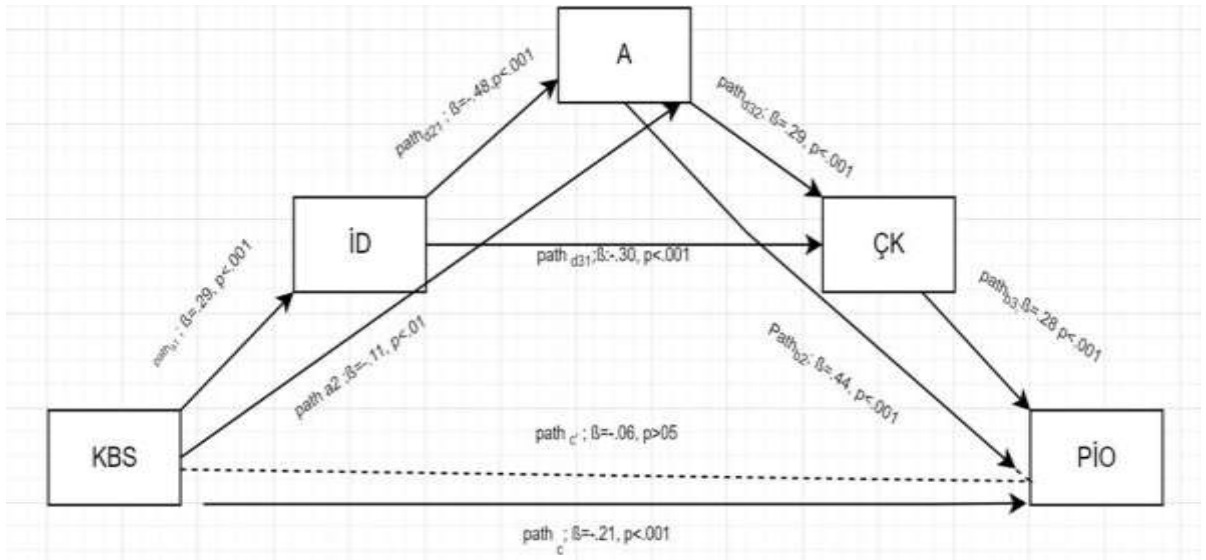
Macro Model 6 aracılık analizi test edilmesinde işe koşulmuştur. Şekil 3’de üç bağlanma stiline dayalı gerçekleştirilen aracılık analizleri sonucunda belirlenen yolları gösteren modeller yer almaktadır.





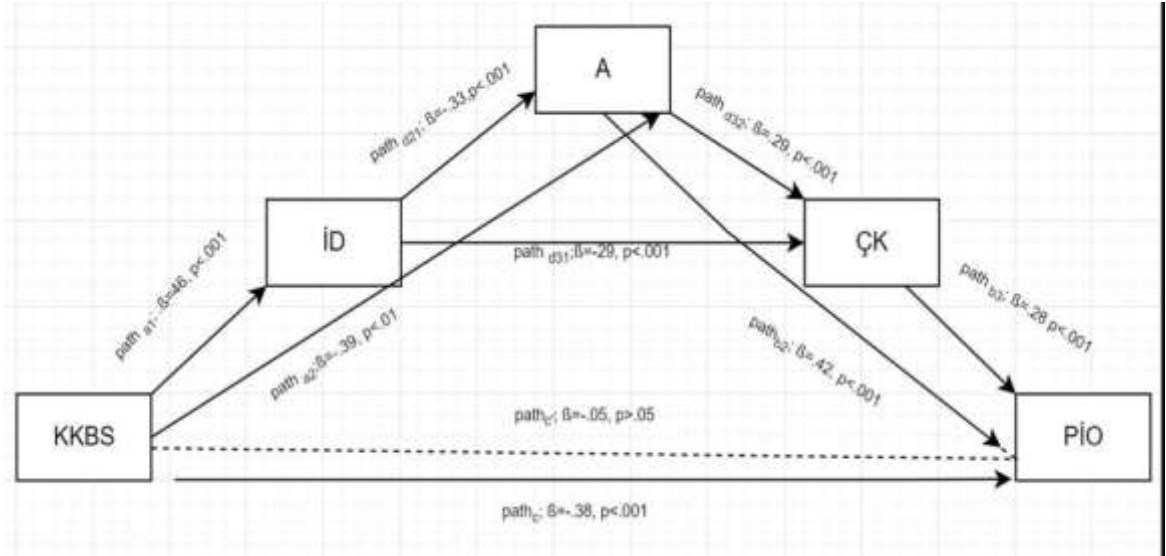
Model 1

Model 1. Güvenli Bağlanma Stili ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşüncelerin, Aidiyetin ve Çalışma Kaygısının Sıralı Aracılığı



Model 2

Model 2. Kaçınan Bağlanma Stili ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşüncelerin, Aidiyetin ve Çalışma Kaygısının Sıralı Aracılığı



Model 3

Model 3. Kaygılı- Kararsız Bağlanma Stili ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşüncelerin, Aidiyetin ve Çalışma Kaygısının Sıralı Aracılığı

Şekil 3. Bağlanma Stilleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşünce, Aidiyet ve Çalışma Kaygısının Sıralı Aracılığı

Şekil 3’de güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stili ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşüncelerin, aidiyetin ve çalışma kaygısının sıralı aracılığı görülmektedir. Güvenli bağlanma stilinin irrasyonel düşüncelerin, aidiyetin ve çalışma kaygısının sıralı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin araştırıldığı regresyon modellerine ilişkin bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Güvenli Bağlanma Stili ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşüncelerin, Aidiyetin ve Çalışma Kaygısının Sıralı Aracılık Rolü

Parametre Tahminleri		Sonuç Değişkenleri										
		M ₁ (İD)		M ₂ (A)		M ₃ (ÇK)		Y (PİO)				
		β	SE	β	SE	β	SE	β	SE			
X ₁ (GBS)	a ₁	-.29***	.24	a ₂	.36***	.18	a ₃	.05	.19	c' ₁	.32***	.10
M ₁ (İD)	---			d ₂₁	-.41***	.03	d ₃₁	-.29***	.03	b ₁	-.01	.02
M ₂ (A)	---						d ₃₂	.27***	.04	b ₂	.31***	.02
M ₃ (ÇK)	---									b ₃	.26***	.02
Sabit	i _{m1}	103.06	4.77	i _{m2}	54.55	4.76		59.12	5.15	i _{y1}	1.62	3.2
										R ² = .48		
R ² = .08				R ² = .38				R ² = .26				
F(1; 497) =				F(2; 496) =				F(3; 495) =				
44.18, p < .001				151.96, p < .001				57.94, p < .001				
								F(4; 494) =				
								116.47, p < .001				

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

Güvenli bağlanma stilinin irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisini değerlendirmek amacıyla dört farklı regresyon modeli sınanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, güvenli bağlanma stilinin psikolojik iyi oluş ($\beta = .54, p < .001$; 95% CI [1.35, 1.78], path c), irrasyonel düşünceler ($\beta = -.29, p < .001$; 95% CI [-2.10, -1.14], path a₁) ve aidiyet ($\beta = .36, p < .001$; 95% CI [1.44, 2.16], path a₂) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı iken çalışma kaygısı ($\beta = .05, p > .05$; 95% CI [-.15, .60], path a₃) üzerindeki doğrudan etkisi anlamsızdır. Modelde yer alan birinci aracı değişken olan irrasyonel düşünceler aidiyet ($\beta = -.41, p < .001$; 95% CI [-.42, -.29], path d₂₁) ve çalışma kaygısının ($\beta = -.29, p < .001$; 95% CI [-.29, -.16], path d₃₁) anlamlı bir yordayıcısıdır. Bununla birlikte, araştırma bulguları irrasyonel

düşüncelerin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin anlamsız olduğunu göstermektedir ($\beta = -.01, p > .05$; 95% CI $[-.04, .03]$, path b_1). İkinci aracı değişken olan aidiyetin çalışma kaygısı ($\beta = .27, p < .001$; 95% CI $[.15, .32]$, path d_{32}) ve psikolojik iyi oluş ($\beta = .31, p < .001$; 95% CI $[.13, .23]$, path b_2) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Üçüncü aracı değişken olarak ele alınan çalışma kaygısının psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = .26, p < .001$; 95% CI $[.12, .22]$, path b_3). Aracı değişkenlerin modele dahil edilmesi ile birlikte güvenli bağlanma stilinin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin azaldığı saptanmıştır ($\beta = .31, p < .001$; 95% CI $[.71, 1.13]$, path c'). Sonuç olarak, güvenli bağlanma stilinin irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısı aracılığı ile psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ($\beta = .02, SE = .01$; 95% CI $[.04, .13]$). Başka bir ifade ile güvenli bağlanma stili ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısı sıralı aracı role sahiptir. Aracılık analizinden elde edilen standartlaştırılmış dolaylı etkiler Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Standartlaştırılmış Dolaylı Etkiler

Model	Etki	Katsayılar		Güven	
		Çarpımı		Aralığı	
		PT	SE	Alt	Üst
GBS→İD→A→ÇK→PİO	Toplam Dolaylı Etki	.22	.02	.17	.28
	GBS→İD→PİO	.01	.01	-.01	.03
	GBS→A→PİO	.11	.02	.07	.15
	GBS→ÇK→PİO	.01	.01	-.01	.04
	GBS→İD→A→PİO	.04	.01	.02	.05
	GBS→İD→ÇK→PİO	.02	.01	.01	.03
	GBS→A→ÇK→PİO	.03	.01	.02	.04
	GBS→İD→A→ÇK→PİO	.02	.01	.01	.02

Not: GBS= Güvenli Bağlanma Stili, İD= İrrasyonel Düşünce, A= Aidiyet, ÇK=Çalışma Kaygısı, PİO= Psikolojik İyi Oluş

Aracılık analizleri sürecinde ikinci olarak kaçınan bağlanma stilinin irrasyonel düşüncelerin, aidiyetin ve çalışma kaygısının sıralı aracılığıyla

psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin araştırıldığı regresyon modellerine ilişkin bulgular Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Kaçınan Bağlanma Stili ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşüncelerin, Aidiyetin ve Çalışma Kaygısının Sıralı Aracılık Rolü

		Sonuç Değişkenleri										
		M ₁ (İD)		M ₂ (A)		M ₃ (ÇK)		Y (PİO)				
Parametre		β	SE	β	SE	β	SE	β	SE	β	SE	
Tahminleri												
X ₁ (KBS)	a ₁	.29***	.15	a ₂	-.11**	.13	a ₃	.01	.11	c' ₁	-.06	.06
M ₁ (İD)	---			d ₂₁	-.48***	.03	d ₃₁	-.30***	.03	b ₁	-.01	.02
M ₂ (A)	---						d ₃₂	.29***	.03	b ₂	.44***	.02
M ₃ (ÇK)	---									b ₃	.28***	.02
Sabit	i _{m1}	56.09	2.37	i _{m2}	98.84	2.69		61.70	4.60	i _{y1}	15.52	3.19
		R ² = .08		R ² = .27		R ² = .26		R ² = .41				
		F(1; 497) =		F(2; 496) =		F(3; 495) =		F(4; 494) =				
		46.37, p < .001		91.75, p < .001		57.41, p < .001		86.34, p < .001				

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

Kaçınan bağlanma stilinin irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisini değerlendirmek amacıyla dört farklı regresyon modeli sınanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kaçınan bağlanma stilinin psikolojik iyi oluş ($\beta = -.21, p < .001$; 95% CI $[-.57, -.24]$, path c), irrasyonel düşünceler ($\beta = .29, p < .001$; 95% CI $[.77, .1.39]$, path a₁) ve aidiyet ($\beta = -.11, p < .01$; 95% CI $[..60, -.09]$, path a₂) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı iken çalışma kaygısı ($\beta = .01, p > .05$; 95% CI $[-.18, .27]$, path a₃) üzerindeki doğrudan etkisi anlamsızdır. Modelde yer alan birinci aracı değişken olan irrasyonel düşünceler aidiyet ($\beta = -.48, p < .001$; 95% CI $[-.48, -.39]$, path d₂₁) ve çalışma kaygısının ($\beta = -.30, p < .001$; 95% CI $[-.29, -.16]$, path d₃₁) anlamlı bir yordayıcısıdır. Bununla birlikte, araştırma bulguları irrasyonel düşüncelerin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin anlamsız olduğunu göstermektedir ($\beta = -.01, p > .05$; 95% CI $[-.04, .03]$, path b₁). İkinci aracı değişken olan aidiyetin çalışma kaygısı ($\beta = .29, p < .001$; 95% CI $[.17, .33]$, path d₃₂) ve psikolojik iyi oluş ($\beta = .44, p < .001$; 95% CI $[.21, .31]$, path b₂) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Üçüncü aracı değişken olarak ele alınan

çalışma kaygısının psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = .28, p < .001$; 95% CI [.13, .24], path b_3). Aracı değişkenlerin modele dahil edilmesi ile birlikte kaçınan bağlanma stilinin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin anlamsız olduğu saptanmıştır ($\beta = -.06, p > .05$; 95% CI [-.25, .02], path c'). Sonuç olarak, kaçınan bağlanma stilinin irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısı aracılığı ile psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ($\beta = -.02, SE = .01$; 95% CI [-.02, -.01]). Başka bir ifade ile kaçınan bağlanma stili ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısı sıralı aracı role sahiptir. Aracılık analizinden elde edilen standartlaştırılmış dolaylı etkiler Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Standartlaştırılmış Dolaylı Etkiler

Model	Etki	Katsayılar		Güven Aralığı	
		Çarpımı		(%95)	
		PT	SE	Alt	Üst
KBS→İD→A→ÇK→PİO	Toplam Dolaylı Etki	-.15	.02	-.21	-.09
	KBS→İD→PİO	-.01	.01	-.02	.02
	KBS→A→PİO	-.05	.02	-.09	-.01
	KBS→ÇK→PİO	-.01	.01	-.01	.02
	KBS→İD→A→PİO	-.06	.01	-.08	-.04
	KBS→İD→ÇK→PİO	-.02	.01	-.04	-.01
	KBS→A→ÇK→PİO	-.01	.01	-.02	.01
	KBS→İD→A→ÇK→PİO	-.02	.01	-.02	-.01

Not: KBS= Kaçınan Bağlanma Stili, İD= İrrasyonel Düşünce, A= Aidiyet, ÇK=Çalışma Kaygısı PİO= Psikolojik İyi Oluş

Aracılık analizleri sürecinde son olarak kaygılı-kararsız bağlanma stiline irrasyonel düşüncelerin, aidiyetin ve çalışma kaygısının sıralı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin araştırıldığı regresyon modellerine ilişkin bulgular Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo11. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşüncelerin, Aidiyetin ve Çalışma Kaygısı Sıralı Aracılık Rolü

Sonuç Değişkenleri											
Parametre Tahminleri		M ₁ (İD)		M ₂ (A)		M ₃ (ÇK)		Y (PiO)			
		β	SE	β	SE	β	SE	β	SE		
X ₁ (KKBS)	a ₁	.46***	.12	a ₂	-.39***	.11	a ₃	-.01	.11	c ₁	-.05 .06
M ₁ (İD)	---			d ₂₁	-.33***	.03	d ₃₁	-.29***	.03	b ₁	-.01 .02
M ₂ (A)	---						d ₃₂	.29***	.04	b ₂	.42*** .02
M ₃ (ÇK)	---									b ₃	.28*** .02
Sabit	i _{m1}	46.72	2.22	i _{m2}	102.80	2.36		62.58	4.99	i _{y1}	16.12 3.40
		R ² = .22		R ² = .38		R ² = .26		R ² = .41			
		F(1; 497) =		F(2; 496) =		F(3; 495) =		F(4; 494) =			
		136.12, p < .001		152.13, p < .001		57.35, p < .001		85.95, p < .001			

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

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisini değerlendirmek amacıyla dört farklı regresyon modeli sınanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kaygılı-kararsız bağlanma stiline psikolojik iyi oluş ($\beta = -.38$, $p < .001$; 95% CI [-.74, -.48], path c), irrasyonel düşünceler ($\beta = .46$, $p < .001$; 95% CI [1.22, 1.72], path a₁) ve aidiyet ($\beta = -.39$, $p < .001$; 95% CI [-1.30, -.87], path a₂) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı iken çalışma kaygısı ($\beta = -.01$, $p > .05$; 95% CI [-.24, .21], path a₃) üzerindeki doğrudan etkisi anlamsızdır. Modelde yer alan birinci aracı değişken olan irrasyonel düşünceler aidiyet ($\beta = -.33$, $p < .001$; 95% CI [-.35, -.21], path d₂₁) ve çalışma kaygısının ($\beta = -.29$, $p < .001$; 95% CI [-.29, -.15], path d₃₁) anlamlı bir yordayıcısıdır. Bununla birlikte,

araştırma bulguları irrasyonel düşüncelerin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin anlamsız olduğunu göstermektedir ($\beta = -.01$, $p > .05$; 95% CI $[-.04, .03]$, path b_1). İkinci aracı değişken olan aidiyetin çalışma kaygısı ($\beta = .29$, $p < .001$; 95% CI $[.17, .33]$, path d_{32}) ve psikolojik iyi oluş ($\beta = .42$, $p < .001$; 95% CI $[.19, .29]$, path b_2) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Üçüncü aracı değişken olarak ele alınan çalışma kaygısının psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = .28$, $p < .001$; 95% CI $[.13, .23]$, path b_3). Aracı değişkenlerin modele dahil edilmesi ile birlikte kaygılı-kararsız bağlanma stilinin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin anlamsız olduğu saptanmıştır ($\beta = -.05$, $p > .05$; 95% CI $[-.23, .04]$, path c'). Sonuç olarak, kaygılı-kararsız bağlanma stilinin irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısı aracılığı ile psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ($\beta = -.02$, $SE = .01$; 95% CI $[-.02, -.01]$). Başka bir ifade ile kaygılı-kararsız bağlanma stili ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısı sıralı aracı role sahiptir. Aracılık analizinden elde edilen standartlaştırılmış dolaylı etkiler Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Standartlaştırılmış Dolaylı Etkiler

Model	Etki	Katsayılar		Güven	
		Çarpımı		Aralığı	
		PT	SE	Alt	Üst
KKBS→İD→A→ÇK→PİO	Toplam Dolaylı Etki	-.32	.03	-.38	-.25
	KKBS→İD→PİO	-.01	.02	-.04	.03
	KKBS→A→PİO	-.17	.02	-.21	-.11
	KKBS→ÇK→PİO	-.01	.01	-.03	.02
	KKBS→İD→A→PİO	-.06	.01	-.09	-.04
	KKBS→İD→ÇK→PİO	-.04	.01	-.06	-.02
	KKBS→A→ÇK→PİO	-.03	.01	-.05	-.02
	KKBS→İD→A→ÇK→PİO	-.02	.01	-.02	-.01

Not: KKBS= Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili , İD= İrrasyonel Düşünce, A= Aidiyet, ÇK= Çalışma Kaygısı, PİO= Psikolojik İyi Oluş

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Güvenli Bağlanma Stili ve Psikolojik İyi Oluş

Araştırmada güvenli bağlanma stili ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda güvenli bağlanma stili ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu değerlendirilmiştir. Başka bir ifade ile güvenli bağlanma stili puanları yükselen bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir kişinin kendisi ve bir başkası arasında oluşturduğu duygusal bağı temsil eden bağlanma (Ainsworth ve Bell, 1970), erken çocukluk döneminde bağlanma figürleri ile kurulan etkileşimlerle belirginleşmekte ve yaşam boyunca etkisini göstermektedir (Bowlby, 1977). Bağlanmanın bireylerin kendilerine ve başkalarına yönelik algıları ve ilişkileri üzerinde önemli yansımaları olabileceği ifade edilebilir. Ryff (1989)'ın psikolojik iyi oluş modeline göre bireylerin kendilerini kabul etmeleri ve başkaları ile sıcak ve güvene dayalı ilişkiler kurmaları psikolojik iyi oluşları için önemli bir yere sahiptir. Seligman'ın (2011) PERMA çok boyutlu iyi oluş modelinde de olumlu ilişkilerin bireylerin iyi oluşları için gerekli olduğu vurgulanmıştır. Alan yazında güvenli bağlanma stili ve psikolojik iyi oluşun pozitif ilişkili olduğunu (Berber Çelik, 2018; Homan, 2016; Karreman ve Vingerhoets, 2012; Leak ve Cooney, 2001; Morrero-Quevedo, Blanco-Hernandez ve Hernandez-Cabrera, 2018; Nourialeagha, Ajilchi ve Kisely, 2020) rapor eden farklı çalışmalar bulunduğu görülmektedir. Güvenli bağlanan bireylerin olumlu benlik algısına sahip olmasının (Cassidy, 1988) diğerleri ile kolayca yakınlık kurabilmesinin, başkalarını güvenilir ve erişilir olarak değerlendirmesinin (Hazan ve Shaver, 1987; Collins ve Read, 1990) psikolojik iyi oluş puanlarının artmasına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Güvenli Bağlanma Stili ve İrrasyonel Düşünce

Araştırmada güvenli bağlanma stili ve irrasyonel düşünce arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda güvenli bağlanma stili ve irrasyonel düşünce arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Böylece bireylerin güvenli bağlanma stili puanları arttıkça, irrasyonel düşünce puanlarının azaldığı ifade edilebilir. Güvenli bağlanma stili yaşamın ilk yıllarında bakım vericinin tatmin edici şekilde bebeğe bakması ile

ilişkilidir. Güvenli bağlanan bireylerin ihtiyaç duydukları her seferde uygun karşılık bulmalarının kendilerini olumlu değerlendirmelerine katkı sağladığı belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu sebeple tatmin edici bakım alan bebek, geliştirdiği ilk ilişkinin referansı ile dışarıyı ve diğerlerini güvenli şekilde imgeleyebilir. Diğer bireylere yönelik olumlu imgeleri bulunan güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini de olumlu değerlendirmeye yönelik bir eğilime sahiptir (Cassidy, 1988). Bireylerin erken çocukluk döneminde kurdukları bağlar doğrultusunda oluşan kendilerine ve diğerlerine yönelik değerlendirmelerin bilişleri üzerinde olumlu yansımaları olabileceği düşünülmektedir. Kendisini ve başkalarını olumlu, değerli algılayan ve bu mesajlar ile büyüyen bir çocuğun yaşamının ilerleyen süreçlerinde kendisine, diğerlerine ve dünyaya dair rasyonel taleplerde bulunması beklenmektedir. Alan yazın incelemesi sonucunda çalışma bulgularını destekler nitelikte araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Örneğin Stackert ve Bursik (2003) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada kaygılı- kararsız ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre daha fazla irrasyonel düşünceye sahip olduğunu bulgulamışlardır. Çam ve Şahin Çelik (2018) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalarını ele aldıkları çalışmalarında yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtması ve güvenli bağlanma stili arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kaygılı- Kararsız Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma ile Psikolojik İyi Oluş

Araştırma kapsamında kaygılı- kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre kaygılı- kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu söylenebilir. Bu kapsamda bireyler kaygılı- kararsız bağlanma stiline ve kaçınan bağlanma stiline sahip olduğunda psikolojik iyi oluş puanlarının azaldığı ifade edilebilir.

Üçlü bağlanma modeline göre kaygılı- kararsız bağlanma stiline sahip olan bireylerin başkalarının kendileri ile yakınlık kurma konusunda isteksiz olacağına dair endişeleri bulunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Bu durum kaygılı- kararsız bağlanma stili geliştiren bireylerin kendilerine olumsuz değerlendirmeler atfettikleri şeklinde değerlendirilebilir. Bireylerin kendilerine

yönelik olumlu değerlendirmelerinin psikolojik iyi oluşları için önemine Ryff'ın (1989) psikolojik iyi oluş modelinde vurgu yapılmıştır. Bu modele göre bireylerin kendilerini ve geçmişlerini olumlu değerlendirmesi psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır (Ryff, 1989). Kaygılı- kararsız bağlanma stiline sahip olan bireylerin kendilerini değersizleştirmesinin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz yansımaları olabileceği düşünülmektedir. Alan yazın incelemesi sonucunda kaygılı-kararsız bağlanma stili ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin negatif yönlü şekilde anlamlı sonuçlar bulgulayan çalışmalar (Nourialeagha, Ajilchi ve Kisely, 2020; Morrero-Quevedo, Blanco-Hernandez ve Hernandez-Cabrera, 2018; Homan, 2016) olduğu gözlemlenmiştir. Üniversite öğrencileri ilişki kurma ve yürütme konusunda aile bağlarından bağımsız ilişkiler kurmak durumunda kalabilir. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler ilişkilerinde sürekli bir gerilim içerisinde olabilirler. Kendilerine yönelik olumsuz düşünceleri kendileri ve akranları tarafından tatmin edici bir ilişki olarak değerlendirilmeyebilir. Gelişmesi zorluklarla dolu olan bu sosyal bağların psikolojik iyilik halini bozucu bir tesiri olması beklenebilir.

Kaçınan bağlanma stili geliştiren bireyler yakınlık kurmaktan rahatsızlık duymakta ve başkalarına güvenme konusunda güçlük yaşamaktadırlar. Kaçınan bağlanması olan bireyler için başkalarına güven duymanın ve yakın ilişki içerisinde bulunmanın zor olduğu ifade edilebilir. Bireylerin psikolojik iyi oluşları için başkaları ile olumlu ve güvene dayalı ilişki kurmalarının önemi Ryff 'ın (1989) psikolojik iyi oluş modelinde belirtilmektedir. Bu modele göre bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayan altı faktörden bir tanesi de başkaları ile sıcak ve güvene dayalı ilişki içerisinde bulunmaktır (Ryff, 1989). Bu doğrultuda kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin yakınlığı ve başkalarına güvenmeyi zor bulmasının psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz yansımaları bulunduğu değerlendirilmektedir. Alan yazın incelemesi sonucunda kaçınan bağlanma stili ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulayan çalışmaların (Morrero-Quevedo, Blanco-Hernandez ve Hernandez-Cabrera, 2018; Homan, 2016) yer aldığı söylenebilir. Yaşamın anlamlı kılınmasında ve psikolojik olarak bireylerin kendini iyi hissetmesinde diğer kişilerle kayda değer ilişkiler kurmasının öneminden bahsetmek

mümkündür. Yaşamlarının ilk yıllarında güvenli olmayan şekilde ilişkiler geliştiren üniversite öğrencilerinin bu ilişki örüntüsünün devamı olan yeni ilişkilerinde de daha yüzeysel ve sınırlı olması beklenebilir. Kurulan ilişkilerin yüzeyselliği bireylerini psikolojik olarak iyi olma halinden uzaklaştırdığı değerlendirilebilir.

Kaygılı- Kararsız Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma ile İrrasyonel Düşünce

Araştırmada kaygılı- kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili ile irrasyonel düşünce arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre kaygılı- kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma ile irrasyonel düşünce arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu söylenebilir. Bulgular bireylerin kaygılı- kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili puanları arttıkça irrasyonel düşünce puanlarının arttığı şeklinde yorumlanabilir. Bowlby'e göre (1977) bağlanma, bireylerin erken çocukluk döneminde bağlanma figürleri ile kurdukları etkileşime dayalı olarak gelişmekte ve yaşam boyunca kurulan ilişkilerde etkisi görülmektedir (Bowlby, 1977). Bağlanma figürleri ile kurulan etkileşim bireylere kendileri hakkında bilgi sunmakta, değer verilen bireyler kendilerini değerli hissederken ihmal edilen bireyler ise kendilerini değersiz hissetmektedir (Cassidy, 1988). Bireyler erken dönem ilişkileri doğrultusunda kendilerine ve başkalarına yönelik zihinsel modeller geliştirmektedir. Erken çocukluk döneminde kurulan bağların bireylerin yaşamlarının sonraki dönemlerinde kendilerine ve diğerlerine yönelik bilişleri üzerinde belirleyici rolü olduğu düşünülmektedir. Kaçınan bağlanma geliştiren bireylerin yakınlık kurmaya ve başkalarına güvenmeye dair, kaygılı- kararsız bağlanma geliştirenlerin ise diğer bireylerin kendisi ile ilişki kurmak konusunda isteksiz olacağına dair endişeleri bulunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bağlanma stiline sahip olan bireylerin erken çocukluk döneminde kurdukları bağlar doğrultusunda oluşan kendilerine ve diğerlerine yönelik olumsuz değerlendirmelerin bilişleri, duygu ve davranışları üzerinde olumsuz yansımaları olabilir ve irrasyonel düşüncelerini artabilir. Alan yazın incelemesi doğrultusunda araştırma bulgularını destekler nitelikte çalışmaların bulunduğu (Çam ve Şahin Çelik, 2018; Stanković, Lazarević ve Knežević, 2022; Stasckert ve Bursik, 2003) görülmektedir.

İrrasyonel Düşünce ve Aidiyet

Araştırma kapsamında irrasyonel düşünce ve aidiyet arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Çalışma bulgularına göre irrasyonel düşünce ve aidiyet arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Farklı bir ifade ile bireylerin irrasyonel düşünceleri arttıkça aidiyetlerinin azaldığı söylenebilir. Bilişsel davranışçı modellere göre, bireylerin inanç ve beklentileri düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkilemektedir (Sullivan ve Schwebel, 1995). Bu bağlamda bireylerin kendisine ve diğerlerine yönelik rasyonel olmayan inançlarının duygu ve davranışları üzerinde olumsuz yansımaları olabileceği ifade edilebilir. İrrasyonel inançlar genel olarak kişilerarası algılarda veya çıkarımlarda bozulmalara yol açabilir (Ellis ve diğerleri, 2008). Bu bozulan algıların bireylerin sosyal ilişki kurma ve sürdürme ihtiyaçlarına olumsuz yansımaları bulunabilir. Kendisine ya da diğer bireylere yönelik katı talepleri, gerçekçi olmayan inançları yüksek olan birey yakınlık kurmaktan uzak durabilir, sosyal bağlar geliştirmekten kaçınabilir ya da kurulan bağları sürdürmekte zorluk yaşayabilir ve bu doğrultuda aidiyet puanlarında azalma meydana geldiği söylenebilir. Alan yazın incelemesi yapıldığında irrasyonel düşünce ve aidiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Barış ve Çıkrıkçı (2022) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri deneysel bir müdahale kapsamında öğrencilerin irrasyonel düşüncelerini temel almışlardır. Çalışma sonucunda öğrencilerin yakınlık korkularında bir azalma meydana geldiğini ve kişilerarası iletişim yetkinliklerinin arttığını bulgulamışlardır. Üniversite öğrencilerinin kişilerarası yetkinlik düzeylerinin yaşadıkları yer değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Aydın ve Daniar Ulu, 2022). Araştırma bulguları bireylerin irrasyonel inançlarının yakınlık kurma ve sürdürmeye dair endişeleri ve iletişim yetkinlikleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda yakınlık kurmaya dair korku duymanın ve kişilerarası iletişim yetkinliğine sahip olmanın ise bireylerin aidiyetleri için önemli olabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca Barış, Ö. Çıkrıkçı ve N. Çıkrıkçı (2023), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin irrasyonel düşünceleri ve yakınlık korkuları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu bildirmişler. Bu kapsamda bireylerin irrasyonel inançlarının yakınlık kurmalarını olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Bağlılık

ve ilişki (Hill, 2006) bileşenlerinden oluşan aidiyet olgusunda yakınlığın önemi göz önünde bulundurularak mevcut araştırma sonuçlarının çalışma bulgularımız için önemli olduğu düşünülmektedir.

Aidiyet ve Çalışma Kaygısı

Araştırmada aidiyet ve çalışma kaygısı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda aidiyet ve çalışma kaygısı puanı arasında pozitif ilişkiler geliştirdiği değerlendirilmiştir. Bu kapsamda bireylerin aidiyet puanları yükseldikçe çalışma kaygısı puanlarının yükseleceği yani çalışma stratejilerini daha iyi düzenleyebilecekleri, motivasyonlarının daha yüksek olacağı ve daha az kaygı yaşayacakları söylenebilir. Başka bir ifade ile bireylerin aidiyetleri arttıkça hem akademik hem de duygusal alanda yaşanan zorlukların azaldığı ifade edilebilir.

Baumeister ve Leary (1995) ait olma ihtiyacı teorisinde, bireylerin duygu, davranış ve bilişleri için ait olma ihtiyacının temel olduğunu ve bu ihtiyacın karşılanmaması durumunda duygusal sorunlar açığa çıkabileceğini belirtmişlerdir. Ryan ve Deci (2000) öz belirleme kuramında bireylerin yetkinlik, özerklik ve ilişkide olma biçiminde üç temel ihtiyacının bulunduğunu ve bu ihtiyaçların karşılanmasının bireylerin motivasyonlarını ve esenliklerini artırdığını bildirmişlerdir. Glasser (1999) seçim kuramında bireylerin hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence gibi ihtiyacının bulunduğunu ve bu ihtiyaçların yeterince karşılanmaması durumunda bireylerin mutsuz hissedeceğini vurgulamaktadır. Ait olma ihtiyacı teorisi, öz belirleme kuramı ve son olarak seçim kuramı doğrultusunda ait olmanın bireylerin yaşamında temel ve önemli bir ihtiyaç olduğu, bu ihtiyacın karşılanmaması durumunda bireylerin akademik ve duygusal zorluklarla mücadelesinin daha çetin olabileceği değerlendirilebilir.

Alan yazın incelemesi doğrultusunda bireylerin ait olma ihtiyacı karşılanmadığında depresyon (Cockshaw, Shochet ve Obst, 2012; Baskin, Wampold, Quintana, ve Enright, 2010), yalnızlık (Arslan, 2019; Baskin ve diğerleri, 2010), kaygı (Anant, 1967; Anant 1969) gibi problemler ile karşı karşıya kalabilecekleri görülmektedir. Ait olma ihtiyacının karşılanmasının ise akademik başarı (Duru ve Balkıs, 2015; Glass ve Westmont, 2014; Sarı, 2013),

motivasyon (Akman Özdemir, 2023; Freeman, Anderman ve Jensen, 2007), yaşam doyumu (Mellor ve diğerleri, 2008), benlik saygısı (Gailliot ve Baumeister, 2007) ile ilişkili olduğu ifade edilebilir. Literatürde aidiyet ve çalışma kaygısı arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak sunulan araştırma bulgularının, çalışma kaygısının olumlu yapısı içerisinde aidiyet olgusunun güçlü bir yansıması olduğu değerlendirilebilir.

Çalışma Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluş

Araştırma kapsamında çalışma kaygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Yapılan analizler doğrultusunda çalışma kaygısı puanı ve psikolojik iyi oluşun pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Daha net bir ifadeyle bireyler çalışma stratejilerini düzenledikçe, motivasyonları arttıkça ve kaygıları azaldıkça psikolojik iyi oluş puanlarının arttığı söylenebilir. Bireylerin hem akademik hem de duygusal alanda karşılaştıkları zorluklar karşısında uygun stratejiler kullanıyor olması psikolojik iyi oluşları ile ilişkili bulunmuştur. Seligman (2011) PERMA çok boyutlu iyi oluş modelinde, iyi oluşun bileşenlerinden birinin olumlu duygu olduğunu belirtmiştir. Bu kapsamda bireylerin yaşadığı duyguların psikolojik iyi oluşları için belirleyici unsurlardan olduğu ifade edilebilir. Alan yazında bireylerin hem akademik hem de duygusal zorluklarının psikolojik iyi oluşları ile ilişkisini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak çalışmaya yönelik başarılı çalışma stratejileri ile ilişki değerlendirilen akademik başarı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bildiren çalışmaların (İşgör, 2016; Rapuano, 2019) yer aldığı ifade edilebilir. Bu sonuç üniversite öğrencilerinin bireyselleşmiş yaşam alanlarında çalışma şekillerini düzenleyerek başarı elde etmesi, amaçladıkları hedeflere ulaşmak için onları daha güçlü kılabilir. Bu gücü kendisinde hisseden bireylerin psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmesi beklenebilir. Ayrıca diğer bir alt boyut olan motivasyon ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulgulayan (Emaspoor, Lavasani ve Shahcheraghi, 2015; Gonzalez Olivares, Navarro, Sanchez- Verdejo ve Muelas, 2020) çalışmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin daha önce karşılaşmadıkları gündelik yaşam olaylarıyla karşılaşma olasılıklarının artabildiği düşünülebilir. Bu zorluklar zaman zaman onların üstesinden gelebileceklerinin üst sınırına da ulaşabilir. Neden bu zorluklarla baş etmesi gerektiği konusunda temel bir

motivasyona sahip üniversite öğrencilerinin zorluklarla karşılaştıklarında kendini gerçekleştirme potansiyellerini ortaya koymakta daha yetkin olabilecekleri düşünülebilir.

Son olarak ise çalışma kaygısının boyutlarından birini oluşturan kaygı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bildiren çalışmalar (Liu, Shono ve Kitamura, 2009; Rahimnia, Mazidi ve Mohammadzadeh, 2013; Areba, Duckett, Robertson ve Savik, 2017) mevcuttur. Kaygının bireylerin var olan potansiyellerini gerçekleştirmesine engel olduğu değerlendirilebilir. Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları zorlu yaşantılar karşısında verdikleri duygusal bir reaksiyon olarak kaygının onları fonksiyonsuz kılarak psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerine engel olabileceği düşünülebilir.

Alan yazında belirtildiği şekliyle bireylerin psikolojik iyi oluşlarına hizmet eden bir bileşen olarak çalışma stratejileri, motivasyon değerlendirilirken kaygının olumsuz etkilerinin aza indirgenmesinin de etkisinden bahsetmek mümkün olabilmektedir. İyi oluşun daha net anlaşılmasında uygun çalışma stratejilerinin belirlenmesi ve daha motive olunması ve kaygının kontrol altında olabilmesinin önemi görülmektedir.

Güvenli Bağlanma Stili ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşünceler, Aidiyet ve Çalışma Kaygısının Aracı Rolü

Araştırma bulguları güvenli bağlanma stilinin irrasyonel düşünceler aidiyet ve çalışma kaygısı aracılığı ile psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip olmak irrasyonel düşünceleri azaltmaktadır. Bireyin yaşamın ilk zamanlarında geliştirdiği kendisi ve diğerleri ile ilgili olumlu algıları bununla birlikte bakımlarının tatmin edici düzeyde yerine getirilmesi dış dünyanın güvenli algılanmasına yardım etmektedir. Benzer örüntüleri gelecek yaşamında kullanan bireylerin rasyonel değerlendirmeler yapacağı düşünülebilir. Bu değerlendirmeler çevresine olumlu bir bakış geliştirmesi ve rasyonel düşüncelere sahip olması bireylerin aidiyetlerini artırabilir. Güvenli bağlanan ve rasyonel düşünen bireyin sosyal ilişkilerinde sorunsuzluğu işaret etmese de karşılaşılabilecek sorunları rasyonel ve bir grubun üyesi olma ihtiyacını destekler

nitelikte olduğu düşünebilir. Bireylerin kendilerini bulundukları yere ve ilişkilerine ait hissetmesi ise karşılaştıkları akademik ve duygusal zorluklar ile daha kolay baş edebilmelerine ve çalışma kaygısı puanlarının yükselmesine katkı sağlayabilir. Çalışma kaygısı puanının yüksek olması, yani akademik ve duygusal zorluklarla daha kolay baş edebiliyor olmanın ise psikolojik iyi oluşu artırabileceği ifade edilebilir.

Kendilerini değerli hisseden ve istek anında yanında olunacağını bilen güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kolaylıkla yakınlık kurabildikleri, terk edilmeye yönelik daha az kaygı duydukları ve diğer bireyleri güvenilir buldukları için (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Read, 1990; Hazan ve Shaver, 1987) kendileri ve diğerleri ile ilgili rasyonel bir düşünce biçimi ile yaklaştığı ve çevresi ile kurduğu etkileşimlerin ait olma ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlayabilir. Bebeklik döneminde güvenli bağlanan bireylerin bu dönemde geliştirdiği zihinsel imajların yetişkinlik döneminde kurduğu ilişkilere ve sosyal ortamlara yansımaları olacağı ve bu imajlar yardımı ile aidiyetlerinin artabileceği değerlendirilmektedir. İrrasyonel düşüncelerin erken çocukluk yaşantıları ile ilişki olduğu değerlendirilmektedir. Bireylerin geçmişten getirdiği olumlu bağlanma örüntülerinin onların düşünceleri üzerinde değişime sebep olduğu değerlendirilebilir. Bireylerin ait olma ihtiyaçları ise duygu, davranış ve bilişleri için temeldir ve bu ihtiyacın karşılanmaması durumunda çeşitli duygusal zorluklar yaşanabilir (Baumeister ve Leary, 1995). Ait olma ihtiyacının karşılanması durumunda ise bireylerin motivasyonları ve esenlikleri artabilir (Ryan ve Deci, 2000). Bu doğrultuda ait olma ihtiyacının karşılanmasının bireyleri duygusal zorluklara karşı koruyucu bir işlevi olduğu ifade edilebilir. Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular doğrultusunda da ait olma ihtiyacının karşılanmasının bireylerin akademik ve duygusal alanda yaşanan zorluklar ile daha kolay baş edebilmesine katkı sağlayabileceği görülmektedir. Çalışma kaygısı puanının yüksek olmasının yani bireylerin çalışma stratejilerini düzenleyebilmelerinin, motivasyonlarının yüksek olmasının, kaygılarının ise düşük olmasının psikolojik iyi oluşlarını artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Olumlu duygunun iyi oluş için önemine Seligman (2011) tarafından oluşturulan PERMA çok boyutlu iyi oluş modelinde vurgu yapılmıştır. Bireylerin olumlu duygulara sahip olmasının iyi oluşları için önemli olduğu ifade edilebilir.

Çalışma kaygısının boyutlarından biri olan kaygı ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu alan yazında aktarılmaktadır (Areba, Duckett, Robertson ve Savik, 2017; Liu, Shono ve Kitamura, 2009; Rahimnia, Mazidi ve Mohammadzadeh, 2013). Çalışma kaygısının boyutlarından biri olan motivasyon ile psikolojik iyi oluşun pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu (Emaspoor, Lavasani ve Shahcheraghi, 2015; Gonzalez Olivares, Navarro, Sanchez- Verdejo ve Muelas, 2020) alan yazında yer almaktadır. Özetle sunulan model ile güvenli bağlanma stiline sahip olmanın bireylerin irrasyonel düşüncelerini azalttığı, rasyonel düşüncelerin aidiyet puanlarını artırdığı, ait hissetmenin bireylerin çalışma kaygısı puanlarını artırdığı belirtilebilir. Güvenli bağlananların iyi oluşlarını açıklamada aracılık eden kavramlar sırası ile bir domino etkisi ile aracılık ettiği belirlenmiştir.

Kaygılı- Kararsız Bağlanma Stili ve Kaçınan Bağlanma Stili ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel Düşünceler, Aidiyet ve Çalışma Kaygısının Aracı Rolü

Araştırmada elde edilen başka bir bulguya göre kaygılı-kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili ile psikolojik iyi oluş, irrasyonel düşünce, aidiyet ve çalışma kaygısı aracılığıyla dolaylı bir ilişkiye sahiptir. Bireylerin kaygılı- kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili puanları arttıkça irrasyonel düşünce puanları artmaktadır. Yaşamının ilk yıllarında kendisine ve çevresine yönelik olumsuz değerlendirmeleri bulunan bireylerin bu değerlendirmeleri yaşamının diğer süreçlerine aktarmasının rasyonel olmayan düşüncelerinin artmasında önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Bireylerin artan irrasyonel düşüncelerinin ise aidiyet puanları üzerinde olumsuz yansımaları olabilmektedir. Aidiyet puanının azalması ise bireylerin karşı karşıya kaldığı akademik ve duygusal zorluklar ile mücadelesini zorlaştırmakta ve bu doğrultuda çalışma kaygısı puanları azalmaktadır. Çalışma kaygısı puanlarının azalması, yani yaşanan akademik ve duygusal zorluklar ile mücadelenin daha çetin geçmesinin ise bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarına olumsuz yansımaları bulunmaktadır.

Erken çocukluk döneminde kurulan bağlanmanın bireylerin yaşam serüvenleri boyunca geliştirdikleri ilişkilere yansımaları bulunmaktadır (Bowlby, 1977). Bireyler erken dönem ilişkileri doğrultusunda kendilerine ve

başkalarına yönelik zihinsel modeller geliştirmektedirler ve bu modeller yetişkinlik döneminde kurulan ilişkilerde belirleyici rol oynamaktadır (Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992). Yakınlık kurmayı ve başkalarına güvenmeyi zor bulan kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ve diğerlerinin kendisi ile ilişki kurmak konusunda isteksiz olacağına dair endişeler taşıyan (Hazan ve Shaver, 1987) kaygılı bağlanma stiline sahip olanların kendilerine ve başkalarına yönelik geliştirdikleri zihinsel modelleri kurdukları yeni ilişkilere taşıdıkları ve bu doğrultuda kendilerine ve diğerlerine yönelik irrasyonel düşüncelerinin arttığı değerlendirilmektedir. Artan irrasyonel düşüncelerin ise bireylerin duygular ve davranışları ile etkileşim içerisinde bulunarak bireylerin aidiyet puanlarına olumsuz yansımaları olabileceği ifade edilebilir. Kendisini değersiz, diğer bireyleri güvenilmez olarak değerlendiren bir birey ilişki kurmaktan kaçınabilir, güvenilmez olarak değerlendirdiği diğer bireylerin tutum ve davranışlarına şüphe ile yaklaşabilir ve bulunduğu ortama, kişilere karşı aidiyet hissetme durumunda azalma yaşanabilir. Bireylerin aidiyet ihtiyacının karşılanmasının ise duygusal sorunlar ve esenlik için önemli olduğuna seçim kuramı, öz belirleme kuramı ve ait olma ihtiyacı modeli ile dikkat çekilmiştir (Baumeister ve Leary (1995); Glasser, 1999; Ryan ve Deci, 2000). Ve alan yazın incelemesi sonucunda bireylerin ait olma ihtiyacı karşılanmadığında depresyon (Cockshaw, Shochet ve Obst, 2012; Baskin, Wampold, Quintana, ve Enright, 2010), yalnızlık (Arslan, 2019; Baskin ve diğerleri, 2010; Mellor, Stokes, Firth, Hayashi ve Cummins, 2008), kaygı (Anant, 1967; Anant 1969) gibi problemler alanlarında artış yaşandığı görülmüştür. Çalışma bulgumuz da bireylerin aidiyet puanları azaldıkça akademik ve duygusal değerlendirme puanlarının azaldığını, yani bireylerin akademik ve duygusal problemleri ile mücadele etmekte daha fazla güçlük yaşadığını göstermektedir. Çalışma kaygısı puanındaki azalmanın ise bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerini temel alan psikolojik iyi oluş puanları üzerinde olumsuz yansımaları olduğu ve psikolojik iyi oluş puanlarının azaldığı saptanmıştır. Özetle sunulan modele göre kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip olmak bireylerin irrasyonel düşüncelerini artırabilir, artan irrasyonel düşünceler bireylerin aidiyetlerini azaltabilir, aidiyeti azalan ve bu bağlamda sosyal desteğin, tatmin edici ilişkilerin gücünden daha az faydalanan birey yaşadığı zorluklar ile baş ederken daha çok güçlük yaşayabilir ve bu durum

bireylerin kendini gerçekleştirme potansiyellerine olumsuz yansiyarak psikolojik iyi oluş puanlarını negatif yönde etkileyebilir.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Mevcut çalışmada bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünce, aidiyet ve çalışma kaygısının aracı rolü test edilmiş ve aşağıda yer alan sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularına göre güvenli bağlanma stili ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Kaygılı- kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili ile psikolojik iyi oluşun negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Güvenli bağlanma stili ile irrasyonel düşünce negatif yönde anlamlı ilişkilidir. Kaygılı-kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili ile irrasyonel düşünce arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. İrrasyonel düşünce ile aidiyet negaitf yönlü anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Aidiyet ile çalışma kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Çalışma kaygısı puanı ile psikolojik iyi oluş pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Güvenli bağlanma stili ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünceler, aidiyet ve çalışma kaygısının sıralı aracı rolü bulunmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma stili ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünce, aidiyet ve çalışma kaygısının sıralı aracı rolü vardır. Kaçınan bağlanma stili ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel düşünce, aidiyet ve çalışma kaygısı aracı rol oynamaktadır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Çalışma ilişkisel desende gerçekleştirilmiştir. İlişkisel desenin doğası gereği değişkenler arasında neden sonuç ilişkisi kurulamamaktadır. Değişkenler arasında neden sonuç ilişkisi kurulabilmesi için deneysel desen temel alınarak yeni çalışmalar planlanabilir.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin güvenli bağlanma stili ve irrasyonel düşünceleri arasında negatif yönde, kaygılı kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili puanları ile irrasyonel düşünce puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bireylerin irrasyonel düşüncelere sahip

olmasının tek öncülü bağlanma stilleri olmayabilir. Bağlanma stiline ek olarak irrasyonel düşüncelere sebep olabilecek farklı değişkenlerde modele dahil edilebilir (örneğin erken dönem yaşantıları).

Araştırma bulgularına göre güvenli bağlanma stili ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ancak erken dönem ilişkileri doğrultusunda güvenli bağlar geliştiremediği halde psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerde bulunabilir. Bu bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerinde hangi faktörlerin rolü bulunduğu incelenebilir.

Mevcut araştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını açıklamaya yönelik bir model sunmaktadır. Ancak çalışmada erkek katılımcı sayısının az olmasına yönelik bir sınırlılık mevcuttur. Bu kapsamda yapılacak yeni çalışmalarda modelin cinsiyete dayalı ölçüm değişmezliği yapılması önerilebilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Araştırma bulgularına göre irrasyonel düşünce ve aidiyet arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bu kapsamda bireylerin irrasyonel inançlarının sosyal bağlar kurma ve geliştirme ihtiyaçlarına olumsuz yansımaları bulunabileceği değerlendirilebilir. Bireylerin irrasyonel inançlarının aidiyetlerine olan olumsuz yansımalarını en aza indirgeyebilmek için alan uzmanları tarafından birey ya da grup temelli bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı odağında çalışmalar düzenlenebilir. Sunulacak çalışmalar doğrultusunda bireylerin irrasyonel inançları belirlenerek daha rasyonel düşünme becerileri geliştirmeleri sağlanabilir.

Araştırmada yer alan başka bir bulguda ise öğrencilerin aidiyet puanları arttıkça karşılaştıkları akademik ve duygusal zorluklar ile baş ederken uygun stratejiler kullanma durumlarının geliştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin aidiyetlerinin karşılaştıkları sorunlara yönelik uygun stratejiler kullanmaları için önemli olduğu değerlendirilebilir ve bu kapsamda üniversite öğrencilerinin aidiyetlerini geliştirmeye yönelik oryantasyon çalışmaları üniversiteler tarafından geliştirilebilir.

Araştırma bulgularına göre bireylerin çalışma kaygısı puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki

bulunmaktadır. Daha açık bir ifade ile bireyler uygun çalışma stratejilerini kullandıkça, motivasyonları arttıkça ve kaygıları azaldıkça psikolojik kaynak ve güce sahip olduğu ifade edilebilir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin motivasyonlarını artırmak ya da kaygılarını azaltmak için sunulacak psikolojik destek hizmetlerine ek olarak uygun çalışma stratejilerini öğrenmelerine yönelik eğitsel organizasyonlar kariyer merkezleri ya da rehberlik ve psikolojik danışma merkezlerinde yer alan uzmanlar tarafından düzenlenebilir.



KAYNAKÇA

- Ağırman, Z., Atila Demir, S. ve Beşel, F. (2022, Ekim). *Sakarya'daki üniversite öğrencilerinin sorunları ve bu sorunlara yönelik çözüm önerileri*. Uluslararası Gençlik Araştırmaları Sempozyumu'nda sunuldu, Sakarya.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937. DOI: 10.1037/0003-066X.34.10.932.
- Ainsworth, M. D. S. ve Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49. DOI:10.2307/1127388
- Akman Özdemir, P. (2023). Akademik güdülenme ve üniversiteye aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 150-160. DOI: 10.32329/uad.1156530.
- Anant, S. S. (1967). Belongingness, anxiety and self-sufficiency: Pilot study. *Psychological Reports*, 20, 1137-1138. DOI: 10.2466/pr0.1967.20.3c.1137.
- Anant, S. S. (1969). A cross-cultural study of belongingness, anxiety and self sufficiency. *Acta Psychologica*, 31, 385-393. DOI: 10.1016/0001-6918(69)90095-x.
- Areba, E. M., Duckett, L., Robertson, C. ve Savik, K. (2017). Religious coping, symptoms of depression and anxiety, and well-being among Somali college student. *Journal of Religion and Health*, 57(1), 94-109. DOI: 10.1007/s10943-017-0359-3.
- Arslan, G. (2021). Scholl belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 70-80. DOI: 10.1080/00049530.2021.1904499.
- Artıran, M. (2019). Genel tutumlar ve inanışlar ölçeği kısa formu'nun Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (3), 842-858 . DOI: 10.17679/inuefd.516350.
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G.... Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World

- Health Organization world mental health surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955-2970. DOI: 10.1017/s0033291716001665.
- Aydın, D. ve Daniyar Uulu. (2022). Kırgızistan- Türkiye Manas Üniversitesi öğrencilerinin kişilerarası iletişim yetkinliğinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(53), 789-795. DOI: 10.29228/J OSHAS.62878.
- Aygün, N. ve Topkaya, N. (2022). Akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 61, 189-208. DOI: 10.21764/maeuefd.959606.
- Barış, E. ve Çıkrıkçı, N. (2022, Mayıs). *The effect of cognitive-based problem solving skills development psycho education program on university students' problem areas, interpersonal communication competence and fear of intimacy*. 4th International Congress on Multidisciplinary Social Sciences' de sunuldu, Ankara, Türkiye.
- Barış, E., Çıkrıkçı, Ö. ve Çıkrıkçı, N. (2023). Üniversite öğrencilerinde yakınlık korkusunun yordayıcıları. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(20), 41-63. DOI: 10.46778/goputeb.1218724.
- Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality And Social Psychology*, 61(2), 226-244. DOI: 10.1037/0022-3514.61.2.226.
- Baskin, T. W., Wampold, B. E., Quintana, S. M. ve Enright, R. D. (2010). Belongingness as a protective factor against loneliness and potential depression in a multicultural middle school. *The Counseling Psychologist*, 38(5), 626-651. DOI: 10.1177/0011000009358459.
- Başkent Üniversitesi. (2022). 2021-2022 öğretim yılı çalışma raporu. [https://pdr.baskent.edu.tr/kw/upload/134/dosyalar/2021-2022-Yillik-calisma-Raporu-Hk.-2-26_compressed-\(1\).pdf?birim=134&menu_id=5](https://pdr.baskent.edu.tr/kw/upload/134/dosyalar/2021-2022-Yillik-calisma-Raporu-Hk.-2-26_compressed-(1).pdf?birim=134&menu_id=5) adresinden alınmıştır.
- Baumeister, R. F. (2011). Need to belong theory. P.A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski ve E. T. Higgins (Eds.), *The handbook of theories of social psychology: Two volume (1st Edition)* içinde (s. 121-140). Sage Publications.

- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. DOI:10.1037/0033-2909.117.3.497
- Bayrı, H. ve Sapancı, A. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında öz-düzenleme ve psikolojik kırılganlığın rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(84), 1446-1464. DOI: 10.17755/esosder.1067433
- Ben-Eliyahu, A. (2019). Academic emotional learning: A critical component of self-regulated learning in the emotional learning cycle. *Educational Psychologist*, 54, 84–105. DOI: 10.1080/00461520.2019.1582345.
- Ben-Eliyahu, A. ve Bernacki, M. L. (2015). Addressing complexities in self-regulated learning: A focus on contextual factors, contingencies, and dynamic relations. *Metacognition and Learning*, 10, 1–13. DOI: 10.1007/s11409-015-9134-6.
- Berber Çelik, Ç. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Boğaziçi Üniversitesi. (2021). Öğrenci rehberlik ve psikolojik danışmanlık merkezi ve Sarıtepe kampüsü öğrenci destek birimi çalışma raporu. <https://burem.boun.edu.tr/sites/burem.boun.edu.tr/files/B%C3%9CCREM-B%C3%9CS%C3%96D%C3%87AL%C5%9EMARAPORU2021sonhali.pdf> adresinden alınmıştır.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. An expanded version of the Fiftieth Maudsley Lecture, delivered before the Royal College of Psychiatrists, 19 November 1976. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201–210. DOI:10.1192/bjp.130.3.201
- Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1, 185-216.
- Broadbent, J. (2017). Comparing online and blended learner's self-regulated learning strategies and academic performance. *Internet and Higher Education*, 33, 24-32. DOI: 10.1016/iheduc.2017.01.004.

- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K.... Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97-103. DOI: 10.1016/j.jad.2017.07.044.
- Burnette, J. L., O'Boyle, E. H., VanEpps, E. M., Pollack, J. M. ve Finkel, E. J. (2013). Mind-sets matter: A meta-analytic review of implicit theories and self-regulation. *Psychological Bulletin*, 139, 655–701. DOI: 10.1037/a0029531.
- Butler, J. ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. DOI: 10.5502/ijw.v6i3.526
- Casali, N., Gisi, M., Rizzato, R., Meneghetti, C. ve De Beni, R. (2022). Validation of the “study-anxiety” questionnaire: A scale for the initial assessment of university students seeking psychological help. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 44, 1158-1168. DOI: 10.1007/s10862-022-09982-8.
- Cassidy, J. (1988). Child- mother attachment and the self in six- year-olds. *Society for Research in Child Development*, 59(1), 121-134. DOI: 10.1111/j.1467-8624.tb03200.x.
- Cockshaw, W. D., Shochet, I. M. ve Obst, P. (2013). General belongingness, workplace belongingness, and depressive symptoms. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 23, 240-251. DOI: 10.1002/casp.2121.
- Collins, N. L., ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality And Social Psychology*, 58(4), 644-663. DOI: 10.1037/0022-3514.58.4.644
- Cramm, J. M. ve Nieboer, A. P. (2015). Social cohesion and belonging predict the well-being of community-dwelling older people. *BMC Geriatrics*, 15(1), 1-10. DOI: 10.1186/s12877-015-0027-y.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research* (4rd ed.). Pearson.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books

- Çam, Z. ve Şahin Çelik, G. (2008). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordama gücünün incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 787-797. DOI: 10.18506/anemon.403559.
- Çikrikçi, Ö. ve Gençdoğan, B. (2017). The effects of attachment styles and belongingness on life satisfaction among adolescents. *International Journal of Happiness and Development*, 3(3), 241-255. DOI: 10.1504/IJHD.2017.084073.
- Çivitci, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. DOI: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Dent, A. L. Ve Koenka, A. C. (2016). The relation between self-regulated learning and academic achievement across childhood and adolescence: A meta- analysis. *Educational Psychology Review*, 28, 425-474. DOI:10.1007/s10648-015-9320-8.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., J.Sapyta, J. ve Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37. DOI: 10.1207/s15327965pli0901_3
- Diener, E., Scollon, C. N. ve Lucas, L. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100. DOI: 10.1007/978-90-481-2354-4 4.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, L. H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41

- Donat, A., Bilgi, B., Eskiocak, A. ve Koşar, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve çözüm önerileri. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(3), 351-459. DOI: 10.5961/jhes.2019.345.
- Duru, E. (2015). Genel aidiyet ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 37-47.
- Duru, E. ve Balkıs, M. (2015). Birey-çevre uyumu, aidiyet duygusu, akademik doyum ve akademik başarı arasındaki ilişkilerin analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 122- 141. DOI: 10.12984/eed.42566.
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *The Journal of General Psychology*, 59(1), 35–49. DOI:10.1080/00221309.1958.9710170.
- Ellis, A. (1977). Rational-Emotive Therapy: Research data that supports the clinical and personality hypotheses of RET and other modes of Cognitive-Behavior Therapy. *The Counseling Psychologist*, 7(1), 2–42. DOI: 10.1177/001100007700700102.
- Ellis, A. (1980). Rational-Emotive Therapy and Cognitive Behavior Therapy: Similarities and differences. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 325-340
- Ellis, A. (1984). Expanding the ABCs of RET. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 2(2), 20–24. DOI:10.1007/bf02281207.
- Ellis, A. (1990). Rational and Irrational Beliefs in Counseling Psychology. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*, 8(4),221-231.
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199–201. DOI:10.1037/0022-006x.61.2.199.
- Ellis, A., Abrams, M. ve Abrams, L. D. (2008). *Personality theories: Critical perspectives* (1 st ed.). Sage Publication
- Ellis, A., David, D. ve Lynn, S. J. (2010). Rational and irrastional beliefs: A historical and conceptual perspective. D. David, S. J. Lynn ve A. Ellis (Eds.), *Rational and irrational beliefs research, theory and clinical perspective* içinde (s. 3-22). ABD: Oxford University Press.
- Emadpoor, L., Lavasani, M. G. ve Shahcheraghi, S. M. (2015). Relationship between perceived social support and psychological well-being among students based on

- mediating role of academic motivation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 284-290. DOI: 10.1007/s11469-015-9608-4.
- Eryılmaz, A. (2014). Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 111-128.
- Erzen, E. (2016). Three dimensional attachment style scale. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(3), 01-21. DOI: 10.17679/iuefd.17323631.
- Fawzy, M. ve Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186-194. DOI: 10.1016/j.psychres.2017.05.027.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS* (4th ed.). London: Sage Publications.
- Freeman, T. M., Anderman, L. H. ve Jensen, J. M. (2007). Sense of belonging in college freshmen at the classroom and campus levels. *The Journal of Experimental Education*, 75(3), 203-220.
- Gailliot, M. T. ve Baumeister, R. F. (2007). Self-esteem, belongingness, and worldview validation: Does belongingness exert a unique influence upon self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 41(2), 327-345. DOI: 10.1016/j.jrp.2006.04.004.
- Glass, C. R. ve Westmont, C. M. (2014). Comparative effects of belongingness on academic success and cross-cultural interactions of domestic and international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 38, 106-119. DOI: 10.1016/ijintrel.2013.04.004.
- Glasser, W. (1999). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. Harper Collins Publishers.
- Gonzalez Olivares, A. L., Navarro, O., Sanchez- Verdejo, F. J. ve Muelas, A. (2020). Psychological well-being and intrinsic motivation: Relationship in students who begin university studies at the school of education in ciudad real. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-10. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.02054.

- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality And Social Psychology*, 52(3), 511-524. DOI: 10.1037/0022-3514.52.3.511.
- Hill, D. L. (2006). Sense of belonging as connectedness, American Indian worldview, and mental health. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(5), 210–216. DOI:10.1016/j.apnu.2006.04.003
- Homan, K. J. (2016). Secure attachment and eudaimonic well-being in late adulthood: The mediating role of self-compassion. *Aging & Mental Health*, 22(3), 363-370. DOI: 10.1080/13607863.2016.1254597.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E. ve Bartholomew, K. (1993). İnterpersonal problems, attachment styles, and outcome in brief dynamic psychothrepy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(4), 549-560. DOI: 10.1037/0022-006X.4.549
- Iraz, R., Arıbaş, A. N. ve Özşahin, F. (2021). Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Üniversite öğrencileri örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376. DOI: 10.30692/sisad.930302.
- İlhan, T. (2023). *Mutluluğun şifresi: Sürdürülebilir mutluluk için sekiz anahtar*. Tokat: Yeni Aile.
- İşgör, İ. Y. (2016). Metacognitive skills, academic success and exam anxiety as the predictors of psychological well-being. *Journal of Education and Training Studies*, 4(9), 35-42. DOI: 10.11114/jets.v4i9.1607.
- Kabasakal, E. ve Emiroğlu, O. N. (2020). Adölesanlarda öznel iyi oluş, öz yeterlik, sosyal kabul düzeyi ve irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(4), 315-322. DOI: 10.14744/phd.2020.67044.
- Karreman, A. ve Vingerhoets, J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53, 821-826. DOI: 10.1016/j.pay.2012.06.014.
- Khaw, D. ve Khern, M. L. (2015). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8(1), 10-23.

- Köksal, B. ve Topkaya, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar ve sorun alanlarının depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 926- 949. DOI: [10.37217/tebd.933931](https://doi.org/10.37217/tebd.933931).
- Kun, Á., Balogh, P. ve Krasz, K. G. (2017). Development of the work-related wellbeing questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56-63. DOI: 10.3311/PPso.9326.
- Leak, G. K. ve Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Self-Determination and Attachment*, 25, 55-62.
- Levett-Jones, T., Lathlean, J., Maguire, J. ve McMillan, M. (2007). Belongingness: A critique of the concept and implications for nursing education. *Nurse Education Today*, 27(3), 210-218. DOI: 10.1016/j.nedt.2006.05.001
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N. ve Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 193-203. DOI: 10.1002/jclp.20756.
- Liborius, P., Bellhäuser, H. ve Schmitz, B. (2019). What makes a good study day? An intraindividual study on university students' time investment by means of time-series analyses. *Learning and Instruction*, 60, 310–321. DOI: 10.1016/j.learninstruc.2017.10.006
- Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim, E. ve Birch, P. (1999). A brief assessment of irrational thinking: The shortened General attitude and belief scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 651–663. DOI: [10.1023/A:1018741009293](https://doi.org/10.1023/A:1018741009293).
- Liu, Q., Shono, M. ve Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students. *Depression and Anxiety*, 26(8), 99-105. DOI: 10.1002/da.20455.
- Lowe, H. ve Cook, A. (2003). Mind the gap: Are students prepared for higher education. *Journal of Further and Higher Education*, 27(1), 53-76. DOI: 10.1080/03098770305629.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reaction to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527- 539. DOI: 10.1037/0022-3514.84.3.527

- Lupaş, R. V. ve Rusu, A. S. (2020). Belongingness and maladaptive schemas: A wellbeing group intervention program for high- school teachers. *Educatia 21 Journal*, 19(3), 25-31. DOI: 10.24193/ed21.2020.19.03.
- Malone, G. P., Pillow, D. R. ve Osman, A. (2012). The general belongingness scale (GBS): Assessing achieved belongingness. *Personality and Individual Differences*, 52, 311–316. DOI: 10.1016/j.paid.2011.10.027.
- Marrero- Quevedo, R. J., Blanco- Hernandez, P. J. ve Hernandez- Cabrera, J. A. (2018). Adult attachment and psychological well-being: *The mediating role of adult development*. Advance online publication. DOI: 10.1007/s10804-018-9297-x.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. DOI:10.1037/h0054346
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation on personality*. New York: Harper and Row
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. ve Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213-218. DOI: 10.1016/j.paid.2008.03.020.
- Nourialeagha, B., Ajilchi, B. ve Kisely, S. (2020). The mediating role of gratitude in the relationship between attachment styles and psychological well being. *Australasian Psychiatry*, 28(4), 426-430. DOI: 10.1177/1039856220930672.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422– 422. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00422.
- Panwar, P., Bhandari, A. ve Garud, S. W. (2021). Understanding the relationship of attachment with belongingness among young adults. *Webology*, 18(4), 1979-1984.
- Parvisi, G. ve Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Paz- Baruch, N. ve Hazema, H. (2023). Self-regulated learning and motivation among gifted and high-achieving students in science, technology, engineering, and mathematics disciplines: Examining differences between students from diverse

- socioeconomic levels. *Journal for the Education of the Gifted*, 46(1), 34-76. DOI:10.1177/01623532221143825.
- Pekrun, R. ve Linnenbrink-Garcia, L. (2014). *International handbook of emotions in education*. New York, NY: Routledge
- Pintrich, P. R. (1999). The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 459-470. DOI: 10.1016/S0883-0355(99)00015-4.
- Rahimnia, F., Karimi Mazidi, A. ve Mohammadzadeh, Z. (2013). Emotional mediators of psychological capital on well-being: The role of stress, anxiety, and depression. *Management Science Letters*, 3(3), 913-926. DOI: 10.5267/j.msl.2013.01.029.
- Rapuano, V. (2019). Psychological well-being and its relationship with the academic achievement of Lithuanian students. *Socialiniai Tyrimai*, 42(2), 44-51.
- Rehman, A. U., Bhuttah, T. M. ve You, X. (2020). Linking burnout to psychological well being: The mediating role of social support and learning motivation. *Psychological Research and Behavior Management*, 13, 545-554. DOI: 10.2147/PRBM.S250961.
- Rehman, A. U., You, X., Wang, Z. ve Kong, F. (2021). The link between mindfulness and psychological well- being among university students: The mediating role of social connectedness and self- esteem. *Current Psychology*. Advance online publication. DOI:10.1007/S12144-021-02428-6
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. ve Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. DOI:10.5172/jamh.4.3.218.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Of Psychology*, 52(1), 141- 166. DOI: [10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. DOI: 10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sarı, M. (2013). Lise öğrencilerinde okula aidiyet duygusu. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 147-160.
- Schneider, M. ve Preckel, F. (2017). Variables associated with achievement in higher education: A systematic review of meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 143(6), 565-600. DOI: 10.1037/bul0000098.
- Schunk, D. H. ve DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, Article e101832. DOI: 10.1016/j.cedpsych.2019.101832.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well1being*. New York: Free.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. DOI: [10.1037/0003-066X.55.1.5](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5)
- Simpson, J. A., Rholes, W. S. ve Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434-446. DOI: 10.1037/0022-3514.62.3.434.
- Sitzmann, T. ve Ely, K. (2011). A meta-analysis of self-regulated learning in work-related training and educational attainment: What we know and where we need to go. *Psychological Bulletin*, 137(3), 421–442. DOI:10.1037/a0022777
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429. DOI: 10.1016/s0191-8869(02)00124-1.

- Stanković, S., Lazarević, L. B. ve Knežević, G. (2022). The role of personality, conspiracy mentality, REBT irrational beliefs and adult attachment in Covid-19 related health behaviors. *Studia Psychologica*, 64(1), 26-44. DOI: 10.31577/sp.2022.01.837
- Stayton, D. J., ve Ainsworth, M. D. S. (1973). Individual differences in infant responses to brief, everyday separations as related to other infant and maternal behaviors. *Developmental Psychology*, 9(2), 226– 235. DOI: 10.1037/h0035089.
- Steger, F. M. ve Kashdan, T. B. (2009). Depression and everyday social activity, belonging, and well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 289-300. DOI: 10.1037/a0015416.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and wellbeing. P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning (2n Edition)* içinde (s. 165-184).
- Sullivan, B. F. ve Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298–305. DOI: 10.1177/1066480795034003.
- Szentagotai, A. ve Jones, J. (2010). The behavioral consequences of irrational beliefs. D. David, S. J. Lynn ve A. Ellis (Eds.), *Rational and irrational beliefs research, theory and clinical perspective* içinde (s. 75-97). ABD: Oxford University Press.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). New York: Pearson.
- Tasneem, S. A. ve Panwar, N. (2020). Emotion regulation and psychological well being as contributors towards mindfulness among under- graduate student. *Human Arenas*, 5, 279-297. DOI: 10.1007/s42087-020-00144-4.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi. (2022). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık uygulama ve araştırma merkezi bilgilendirme kılavuzu. <https://pdrmer.gop.edu.tr> adresinden alınmıştır.

- Trabzon Üniversitesi. (2022). Psikolojik danışma ve rehberlik uygulama ve araştırma merkezi 2022 yılı faaliyet raporu. <https://pdr.trabzon.edu.tr> adresinden alınmıştır.
- Trakya Üniversitesi. (2022). Psikolojik danışma hizmeti sunulan kişi sayısı ve bilgisi. <https://pdrm.trakya.edu.tr/pages/istatistikler> adresinden alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). Yaşam memnuniyeti araştırması. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2022-49691> adresinden alınmıştır.
- Ümmet, D. ve Yalın, H. S. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik bir psiko-eğitim programının etkililiğinin sınanması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(3), 575-587.
- Yükseköğretim Kanunu (1981). Resmi Gazete (4.11.1981). Sayı: 17506.
- Yükseköğretim Kurulu. (2021). Üniversitelerimiz. <https://www.yok.gov.tr/universiteler/universitelerimiz> adresinden alınmıştır.
- Zada, S., Wang, Y., Zada, M. ve Gul, F. (2021). Effect of mental health problems on academic performance among university students in Pakistan. *International Journal of Mental Health Promotion*, 23(3), 395-408. DOI: 10.32604/IJMHP.2021.015903.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91. DOI: 10.1006/ceps.1999.1016.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45, 166-183. DOI: 10.3102/0002831207312909.
- Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi. (2022). Üniversitemiz öğrenci destek ve psikolojik danışma koordinatörlüğü toplandı. <https://w3.beun.edu.tr/haberler/universitemiz-ogrenci-destek-ve-psikolojik-danisma-koordinatordlugu-toplandi.html> adresinden alınmıştır.