

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK DÜZEYLERİNİN VE
BAĞLANMA STİLLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞLARINI YORDAMADAKİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEÇİM BÜYÜKÇATALBAŞ

**ANKARA
AĞUSTOS, 2022**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK DÜZEYLERİNİN VE
BAĞLANMA STİLLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞLARINI YORDAMADAKİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEÇİM BÜYÜKÇATALBAŞ

**DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKHAN ATİK
EŞ DANIŞMAN: DOÇ. DR. SELEN DEMİRTAŞ ZORBAZ**

**ANKARA
AĞUSTOS, 2022**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Seçim BÜYÜKÇATALBAŞ adlı öğrencinin hazırladığı “Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamadaki Rolü” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	<u>Jüri Üyeleri</u>	<u>İmza</u>
Başkan	Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT	
Üye	Doç. Dr. Gökhan ATİK	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ	

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından .../.../20... tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulunca .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....

Prof. Dr. İlhan YALÇIN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Seçim BÜYÜKÇATALBAŞ

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DÜZEYLERİNİN VE BAĞLANMA STİLLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINI YORDAMADAKİ ROLÜ

BÜYÜKÇATALBAŞ, Seçim

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökhan ATİK

Eş Tez Danışmanı: Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

Ağustos, 2022, xi + 93 sayfa

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşlarını yordamadaki rolü incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve romantik ilişki durumuna göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı da ele alınmıştır. Araştırmaya toplamda 416 üniversite öğrencisi (236'sı kadın, 180'i erkek) katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre; modeldeki değişkenlerin birlikte psikolojik iyi oluşa ait varyansın %42'sini açıkladığı, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. En güçlü yordayıcı değişkenin kaygılı bağlanma stilidir. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları arttıkça psikolojik iyi oluş azalmaktadır. Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluşları algılanan sosyo-ekonomik düzeyleri ve romantik ilişki durumlarına göre anlamlı farklılık göstermiştir. Algılanan sosyo-ekonomik düzeyde refah seviyesi arttıkça psikolojik iyi oluş artmış ve romantik ilişkiye sahip olanların psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

THE ROLE OF UNIVERSITY STUDENTS' INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND ATTACHMENT STYLES IN PREDICTION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

BÜYÜKÇATALBAŞ, Seçim

Master Degree, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Gökhan ATİK

Co-Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

August, 2022, xi + 93 pages

In this study, the role of university students' intolerance of uncertainty, anxious and avoidant attachment styles in predicting psychological well-being were investigated. It was also examined whether psychological well-being of university students differed significantly according to gender, perceived socio-economic level and romantic relationship. In total, 416 university students (236 female, 180 male) participated in the study. Personal Information Form, Psychological Well-Being Scale, Intolerance of Uncertainty Scale, and Experiences in Close Relationships Inventory-II were used as data collection tools. According to the results of multiple linear regression analysis, it was found that the variables in the model together explained 42% of the variance of psychological well-being, and university students' intolerance to uncertainty, anxious and avoidant attachment styles significantly predicted their psychological well-being. It was found that the strongest predictor variable was the anxious attachment style. As the scores of intolerance of uncertainty, anxious and avoidant attachment increased, the scores of psychological well-being decreased in university students. University students' psychological well-being differed significantly according to their perceived socio-economic level and romantic relationship status. As the perceived socio-economic level of well-being increased, psychological well-being increased, who had romantic relationships were found to have higher psychological well-being. The findings were discussed within the framework of the relevant literature and suggestions were presented.

Key Words: Psychological well-being, intolerance of uncertainty, anxious attachment, avoidant attachment, university students.

ÖNSÖZ

Uzun ve zorlu geçen tez dönemim ve yüksek lisans hayatım boyunca fikirlerine çok kıymet verdiğim ve görüşleriyle eğitimime katkıda bulunan, destekleri ve sabırlarıyla tez çalışmam son halini alana değin emeğini esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Gökhan ATİK'e saygı, şükran ve teşekkürlerimi sunuyorum. Tez konumu belirlemem dahil araştırmanın her aşamasındaki yardımları, sabırları ve cesaretlendirmeleriyle desteğini hiç esirgemeyen, çalışmam boyunca bana güç ve azim aşılayan, akademik hayattaki rol modelim eş danışmanım Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ'a teşekkür ediyor ve saygı, şükranlarımı sunuyorum. Bana kattıkları değer ve emekleri çok kıymetliydi.

Kıymetli görüş ve önerileriyle tezimin gelişimine katkıda bulunan değerli tez jüri üyeleri Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT ve Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ'a teşekkür ediyorum.

Bilimin ve aklın yolundan gitmeyi öğreterek eğitim hayatıma ışık tutan, hayatta değerli olduğumu hissettirerek yaşamımı şanslı kılan, yol gösteren ve daima güç veren, çalışkan olmayı öğrendiğim, tezimin asıl sahibi canım annem Yaşar BÜYÜKÇATALBAŞ'a, canım babam Fuat BÜYÜKÇATALBAŞ'a ve yüksek lisans hayatım boyunca bana enerji katan canım kardeşim Sezer BÜYÜKÇATALBAŞ'a destekleri, emekleri, sabırları ve anlayışları için minnetle teşekkürlerimi sunuyorum.

Akademik hayatla tanışmama vesile olan, meslekteki rol modelim Türk Dili ve Edebiyatı öğretmenim Emrah OFLAZ'a açtığı yol ve verdiği emek için şükran ve teşekkürlerimi sunuyorum. Yüksek lisans hayatım boyunca yanımda olan, bir an olsun desteğini esirgemeyen, Ruken UZUN'a, dönem arkadaşlarım Ece YAĞCI ve Arş. Gör. Kübra BERBER'e verdikleri güç ve arkadaşlıkları için çok teşekkür ediyorum.

Zorlu şartlardaki veri toplama sürecinde bana destek olan Dr. Arş. Gör. Mehmet Berkay ÖZÜNLÜ'ye, Arş. Gör. Sabire KILIÇ'a, dönem arkadaşım Arş. Gör. Enes KESKİNKILIÇ'a teşekkür ediyorum. Deneyimlerini paylaşan ve araştırmanın ortaya konulmasına en büyük katkıyı sağlayan tüm katılımcı üniversite öğrencilerine çok teşekkür ediyorum. Onlara minnettarım.

Türkiye'nin ümit dolu gençlerine...



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	x
KISALTMALAR	xi
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	8
Önem.....	8
Sayıtlar.....	12
Sınırlılıklar	12
Tanımlar.....	13
BÖLÜM 2.....	14
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	14
Psikolojik İyi Oluş	14
Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli	18
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	21
Bağlanma Stilleri	25
Ainsworth'a Ait Bağlanma Modeli.....	26
Hazan ve Shaver'e Ait Bağlanma Modeli.....	27
Bartholomew ve Horovitz'e Ait Bağlanma Modeli	27
İlgili Araştırmalar	29
Psikolojik İyi Oluş ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar.....	29
Psikolojik İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırmalar.....	31
Psikolojik İyi Oluş ve Diğer Değişkenlerle ile İlgili Araştırmalar	34
BÖLÜM 3.....	39
YÖNTEM	39
Araştırmanın Modeli.....	39
Araştırma Grubu	39
Verilerin Toplanması	41
Kişisel Bilgi Formu.....	42
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ).....	43
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12).....	43
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)	44
Verilerin Analizi	45

BÖLÜM 4.....	47
BULGULAR VE YORUMLAR	47
Bulgular	47
Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	
Bulguları	47
Cinsiyet ile Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Bulgular	49
Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey ile Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Bulgular	49
Romantik İlişki Durumları ile Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Bulgular.....	50
Yorumlar.....	51
Psikolojik İyi Oluşun Yordanma Bulgusuna İlişkin Yorumlar	52
Cinsiyet ile Psikolojik İyi Oluş Bulgusuna İlişkin Yorumlar	57
Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey ile Psikolojik İyi Oluş Bulgusuna İlişkin Yorumlar	
.....	59
BÖLÜM 5.....	63
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	63
Sonuçlar	63
Öneriler.....	64
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	64
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	65
KAYNAKLAR.....	67
EKLER	83
EK 1. Etik Kurul Onayı	84
EK 2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) Kullanım İzni	85
.....	85
EK 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kullanım (BTÖ- 12) İzni	86
EK 4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II) Kullanım İzni.....	87
EK 5. Kişisel Bilgi Formu	88
EK 6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	89
EK 8. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (YİYE-II)	91
BENZERLİK BİLDİRİMİ	92
ÖZGEÇMİŞ.....	93

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo1. Katılımcıların Kişisel Bilgilerine İlişkin Dağılımları.....	41
Tablo2. Psikolojik İyi Oluş ve Yordayıcı Değişkenler İçin Kolerasyon Değerleri.....	47
Tablo3. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	48
Tablo4. Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması	49
Tablo5 Algılanan SED’e Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Betimsel İstatistikleri	50
Tablo6. Algılanan SED’e Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	50
Tablo7. Romantik İlişki Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	51

KISALTMALAR

BTÖ-12: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

CFI: Comparative Fit Indeks

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

GFI: Goodness of Fit Index

IFI: Incremental Fit Index

PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

RMSEA: The Root Mean Square Error of Approximation

SED: Sosyo- Ekonomik Durum

SRMR: Standardized Root Mean Square Residuals

TDK: Türk Dil Kurumu

YİYE- II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II

BÖLÜM 1

GİRİŞ

İlgili bölümde, ilk olarak araştırmadaki problem durumu ortaya konulmuştur. Sonrasında ise varılacak olan amaç ve araştırmanın önemi açıklanmıştır. Ek olarak; araştırmanın sayıltılarına, sınırlılıklarına ve tanımlarına yer verilmiştir.

Problem

Ruh sağlığı kavramı, bireylerin işlevsel bir şekilde yaşama ve topluma katılımları için gün geçtikçe daha da önem kazanmaktadır. Özellikle ruh sağlığı yerinde olan bireylerin niteliklerinin nasıl olması gerektiği tartışılmaktadır. Ruh sağlığının genel niteliği hakkında tek bir tanım yapılamasa da ne olduğu hakkında açıklama yapılabilir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2001) tanımlamasındaki açıklamaya göre ruh sağlığı yerinde olan bireyler yeteneklerinin farkına varır, yaşamındaki gerginliklerin tümüyle başa çıkabilir, çalıştığı işte tam kapasiteyle üretken ve verimli olabilir, beraber yaşadığı topluma çeşitli açılardan katkı sağlayabilir ve tüm bunları yaparken iyilik hali sergilerler. Başka bir açıdan ruh sağlığı, toplumların ve bireylerin etkili işlemesi ve iyilik halleri için gereklidir ve temelde ruh sağlığı kavramının tanımları hemen hemen tüm kültürlerde farklı yorumlansa bile birbiriyle tutarlıdır (Herrman, Saxena ve Moodie, 2020).

Ruh sağlığının tanımında vurgulanan iyilik hali bir başka deyişle insanın iyi oluşu psikoloji alanının bir bilim olarak ortaya çıkışından önce de ilgi çekmiştir. Filozofların iyi oluş üzerine tartışmaları ve tanımlamaları bulunmaktadır. Örneğin; Aristoteles iyi oluş kavramını açıklarken yalnızca iyi hissedebilme ve ihtiyaçları doyurabilmekle açıklanmamış, bunun yerine erdemli olmakla ilişkilendirilmiştir ve insan özüne dönerse erdemli olabilir diğer bir ifadeyle mutluluk halini bulabilir (Ryff, 2014). Kısaca psikolojik iyi oluş bireylerin kendini tanıması ve olduğu kişiye dönüşmesiyle mümkündür (Ryff, 2014). Psikoloji biliminin geleneksel yaklaşımında, bireylerin iyi oluşlarının araştırılmasının üzerinde yıllarca durulmuş, incelenmiş ve herhangi bir patolojik olgu yoksa bireyler iyi oluş halinde tanımlanmıştır (Sarıcaoğlu ve Baltacı, 2016). Birey ve toplumun etkili işleyişinin önemli bir parçası olan ruh sağlığını iyileştirme, koruma ve iyi

oluş çalışmalarına devam edilmektedir. Bireylerin ruh sağlığını iyileştirme ve iyi oluşları ile ilgili çalışmalar genel olarak depresyon, anksiyete gibi olumsuz psikolojik sağlık kavramı üzerinde yoğunlaşmış gibi görünse de günümüzde bu durum farklılaşmaya başlamıştır. Ruh sağlığını olumsuz durumların varlığı ya da yokluğu ile açıklamaya ek olarak ruh sağlığını destekleyici ve geliştirici olumlu kavramlar da araştırılmaya ve incelenmeye başlanmıştır. Bu incelemelerle ilgili olarak yapılan araştırmaların çoğu iyi oluşla ilgilidir ve alanyazına katkı sağlamıştır (Springer ve Hauser, 2006). Alanyazın incelendiğinde iyi oluş kavramının; öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak iki farklı kavram üzerinden açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Belirtilen iki kavram da iyi bir yaşamın ne olduğuyla ilgilidir ve iyi yaşamın ne olduğunu incelerken; insan kapasitesini yüce görür ve hümanistik değerlerle açıklama yapar (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Bu iki kavram sık sık birbirinin yerine kullanılsa da temelde birbirlerinden farklı kavramlardır. Öznel iyi oluş; rahatlık hali, mutlu hissetme ve algılanan bir problemin olmayışı olarak tanımlanırken psikolojik iyi oluş; olaylar karşısında meydan okuma, çaba harcama, kendini geliştirme, büyüme için uğraşma olarak tanımlanır (Waterman, 1993). Kısaca öznel iyi oluş ulaşılmış olan bir sonuç, psikolojik iyi oluş ise sonuca giden yolu ifade etmektedir (Çardak, 2012).

Bireylerin maruz kaldıkları sorunlar ve ruh sağlığının önemi göz önüne alındığında bireylerin mutluluğa ulaşmaya çalıştıkları yolun incelenmesi önemlidir. Bireylerdeki mutluluk kavramı ise; psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, hayat standartlarının ne düzeyde olduğu, yaşamdan alınan hazzın ne düzeyde olduğu ve olumlu duygulanım gibi bazı tanımlar üzerinden değerlendirilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2007). Ayrıca, psikolojik iyi oluş bireylerin maruz kaldığı sorunların karşısında da önemlidir ve mutluluğa ulaştıran yollardan biri olarak görülmektedir. Psikolojik iyi oluş, pozitif psikolojinin önemli kavramları arasında yer almaktadır ve psikolojik iyi oluş kavramı insan doğasının güçlü yanlarına odaklanır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). En genel tanımıyla; yaşamdaki güçlükler için yaşanan varoluşsal meydan okumalar psikolojik iyi oluştur ve bireyler psikolojik iyi oluşla anlamlı amaçlarını sürdürebilir, kişisel olarak gelişebilir, başkalarıyla nitelikli ilişkiler kurabilirler (Keyes vd., 2002). Aynı zamanda, bireylerin kendilerini pozitif algılamasını, gerçekçi benlik tanımıyla güçlü yanlarının, sınırlılıklarının farkında olması; kendine olan memnuniyetini, özerk ve bağımsız bir hayat sürebilmesini, yaşamını anlamlı bularak sürdürmesini kapsaması da psikolojik iyi oluştur (Sarı ve Çakır, 2016). Seligman'a (2011) göre, psikolojik iyi oluş pozitif ilişkiler, katılım, anlam ve amaç, pozitif duygu, yeterlilik ve başarı çerçevesinde

değerlendirilir. Huppert ve So'ya (2013) göre de değerlendirme çok değişmemiş duygusal denge, yaşamaya olan güç ve kendini yeniden toplarlama gücü boyutlarıyla ele alınmıştır. Tüm bu bilgiler ışığında psikolojik iyi oluş; bireylerin potansiyel güçlerine dayanır ve kişiler arası iletişimi kolaylaştırırken yaşamlarında mutluluğu sağlamaya da yardımcı olduğu söylenebilir.

Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi oluşla ilgili olarak tanımlama yapmanın yanı sıra yapılan araştırmaları da göz önünde bulundurarak bir psikolojik iyi oluş modeli önermişlerdir ve bu model çok boyutludur. Bu model; kendini kabul, insanlarla olumlu ilişki içerisinde olma, özerk olma, çevreye hâkimiyet, yaşamını bir amaç için devam ettirme ve kişisel gelişim boyutlarından oluşmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Ayrıca bu modele göre; bireyler kendilerine yönelik düşüncelerini araştırır, bu düşüncelerine yönelik farkındalık kazanır ve kendine yönelik düşüncelerini belirlerken kendi ölçütlerini kullanır, kendi oluşturduğu değerleri benimser, benimsediği değerlere uygun seçimler yaparken yaptığı seçimlerin sonucuna ulaşmak için çaba sarf eder (Akın, 2009). Psikolojik iyi oluşun boyutlarına ve bu boyutun açıklanmasına da bakıldığında psikolojik iyi oluşun; bireylerin sıkıntıları ve tüm zihinsel problemlerden arınmış olmasından daha fazlasını içerdiği görülmektedir (Ryff, 1995).

Psikolojik iyi oluş tüm yaş gruplarında önemlidir. Bununla beraber her yaş grubunun farklı gelişimsel özelliklere sahip olması nedeniyle psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler değişebilmektedir. Araştırmada çalışılan grup, üniversite öğrencilerinin de yaş aralığına bakıldığında oldukça karmaşık ve çalkantılı bir gelişim döneminde oldukları ve sosyal, biyolojik açıdan da ergenliğin son evresinde bulundukları görülmektedir (Özkan ve Yılmaz, 2010). Ek olarak; bu dönemde genç bireyler evden ayrılma, anne babadan uzak yaşama, yeni bir arkadaş grubuna dâhil olmaya çalışma, mesleğin adaylık sürecine uyum sağlama ve gelecekte iş bulma belirsizliği gibi pek çok sorunla karşı karşıya kalmaktadır (Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoglu, 2002). Hem sosyal hayatta hem de akademik hayattaki bu sorunlarla mücadele edebilmeleri için psikolojik iyi oluşlarının yeterli düzeyde olması önemlidir. Ayrıca üniversite öğrencileri, devam ettikleri lisans eğitimi sayesinde gelecekteki mesleklerine hazırlanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunun yordayıcı faktörlerinin bilinmesi gelecekteki iş hayatları için de önemlidir çünkü psikolojik iyi oluşları yüksek bireylerin iş hayatlarının, olumlu düşünme güçleri ve bu sayede motivasyonlarının da daha yüksek olduğu düşünülmektedir (DeNeve ve Cooper, 1998). Yani, lisans eğitimleri sonucunda iş hayatında istihdam edilecek genç bireylerin psikolojik iyi oluşlarının artması ve bunu

yordayan faktörlerle çalışılması gelecekteki çalışma verimini de artırabileceği söylenebilir. Belirtilen bu bilgiler nedeniyle, araştırmada çalışılan grup üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir.

Alanyazında psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok faktörün bulunduğu görülmektedir. Örneğin; öz bilgi ve öz anlayış psikolojik iyi oluşu etkileyebilmektedir. Sarıcaoğlu ve Arslan'ın (2013) yaptığı araştırmada, psikolojik iyi oluş ve öz anlayış arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Öz anlayış bireylerin problemlerine, zayıf taraflarına şefkat ve anlayışla yaklaşmasını sağlayan kişisel bir özelliktir (Leary, Tate, Adams, Batts-Allen ve Hancock, 2007). Yeşiltepe (2011) çalışmasında özerklik ve öz kabulü psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak bulmuştur. Öz kabul Cansor ve Langer'e (2006) göre, bireyin kendini nesnel bir yaklaşımla kabul etmesine dayanırken, özerklik Steinberg ve Silverberg'e (1986) göre de, kendi içindeki öznel bağımsızlığını simgeleyen kişilik özelliği olarak karşımıza çıkar. Tüm bu faktörlere bakıldığında, kişinin kendi ile ilgili çeşitli özelliklerinin psikolojik iyi oluşuna etki edeceği düşünülmektedir. Araştırmada yordayıcı olarak ele alınan belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni ise Buhr ve Dugas'a (2002) göre bireyin kendine yönelttiği yetersizlik duygularından kaynaklanan bir kişilik özelliği olarak göze çarpmaktadır ve psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından biri olabileceği düşünüldüğünden değişken olarak seçilmiştir. Bireylerin yaşamlarında karşılaştığı belirsiz durumların kaygıyı ortaya çıkarması beklenen bir sonuçtur ve bireysel farklılıklardan dolayı bireylerin bu tür durumlara verecekleri tepkiler farklı olacaktır (Geçgin ve Sahranç, 2017). Yaşadığımız süreçler bazen belirsizlik taşıyabilir ancak bazı bireyler içinde bulunduğu belirsizlik karşısında endişe yaşar ve kaygıya odaklanır, yaşadığı belirsizlik içeren yaşam olayları karşısında çoğu zaman çözüm üretmekte çaresiz kalır (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün genel tanımı; gerçekleşmesi çok mümkün olmasa da insanı tehdit edici yanı bulunan bilişsel, davranışsal ve duyuşsal açıdan kaçınmayı ya da yok saymayı gerektiren bir olay değerlendirme şeklinde tanımlanabilir (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammülsüzlük dört alt boyut barındırmaktadır bunlar; belirsizlik stres ve üzüntü yaratır, belirsizlik bireylere yaşamlarında yetersizlik duygusu yaşatır, belirsizlik olumsuzdur ve kaçınılması gerekir, belirsizlik adaletsizlik olarak değerlendirilir şeklindedir (Buhr ve Dugas, 2002). Bu tanımlamalar çerçevesinde, bireylerdeki psikolojik iyi oluş, potansiyel güce odaklanmaktadır ve bu potansiyeli kullanmaya engel olabilecek durumlardan birinin de belirsizliğe tahammülsüzlük olabileceği düşünülmektedir (Ryff, 1989). Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük depresyonla ilişkilendirilmiş ve depresyonun her bir alt

boyutu psikolojik iyi oluşun her bir alt boyutuyla negatif ilişkili çıkmıştır (Geçgin ve Sahranç, 2017). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, negatif bir kavram olan depresyonla ilişkili olmasıyla beraber depresyon kavramının zıttı olarak ifade edebileceğimiz pozitif bir kavram olan psikolojik iyi oluşla da ilişkili olup olmadığının ortaya konulması önemlidir. Çünkü günümüzde ruh sağlığına ilişkin araştırmalarda pozitif kavramlara daha çok yer verilmektedir (Telef, 2013). Tüm bu bilgiler kapsamında araştırmada psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından biri belirsizliğe tahammülsüzlük olarak belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluşu etkileyen diğer faktörler de erken dönem deneyimleri ve aile ilişkileri ile ilgilidir. Lavasani, Borhanzadeh, Afzali ve Hejazi (2011) araştırmalarında psikolojik iyi oluş ile ebeveyn tutumunu ilişkili olarak bulmuştur. Araştırmaya göre algılanan ebeveyn tutumunun otoriter ya da aşırı hoşgörülü olması psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir. Gediksiz'in (2013) çalışması da ebeveyn tutumu ve psikolojik iyi oluş anlamlı farklılık göstermiştir. Ebeveyn tutumları demokratik olan bireylerin, ebeveyn tutumları ilgisiz olan bireylere göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Gediksiz, 2013). Psikolojik iyi oluşa bu faktörler açısından bakıldığında erken yaşam deneyimlerinin ve aile ilişkilerinin de etki ettiği görülmektedir ve bağlanma stilleri Kirkpatrick ve Hazan'a (1994) göre, bireylerin erken yaşam deneyimlerine dayanarak oluşturdukları ve diğerleriyle olan ilişkilerini tanımlamaya yardımcı olan bir olgudur. Bu bilgiye dayanarak psikolojik iyi oluşun bir diğer yordayıcı değişkeninin bağlanma stilleri olabileceği düşünülmektedir. Araştırma kapsamında kaygı ve kaçınan bağlanmanın psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığına bakılacaktır. Ele alınacak olan bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin özellikleri tanımlamak önemlidir. Kaygılı bağlanmada; ilişkilerinde endişeli, bağımlı, kendilerine olumsuz bakış açısına sahip, terk edilmekten ve reddedilmekten oldukça korkan kişiler olarak tanımlanabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Kaçınan bağlanmada ise; çevresindekilere karşı oldukça negatif bakış açısına sahip, takıntılı özgüveni olan, yakın ilişkilerden mümkün olduğunca kaçınan, kendinden başka hiç kimseye güvenmeyen ve her işini kendi kendine halletmeye çalışan kişiler olarak ifade edilebilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Tanımlanan özelliklere sahip bağlanma stili geliştirmiş olan bireyler için bu bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşlarını ne derece yordadığını öğrenmek önemlidir. Çünkü bireyin gelişiminde çevresel pek çok faktör etkili olduğu gibi yakın ilişkiler de oldukça önemlidir ve bağlanma kuramı incelendiğinde bağlanmanın çocukluk döneminde şekillendiği görülmektedir, yetişkinlik çağına gelindiğinde ise bağlanma bireylerin yaşamlarındaki inançlarını, yaşam amaçlarını, davranışlarını ve

duygu yönetimlerini de etkilediği belirtilmektedir (Cassidy ve Shaver, 2008). Ayrıca bireyler temel gereksinimlerini en iyi sosyal bir şekilde toplum içinde giderebilirler ve başkalarına bağlanmaya ihtiyaç duyarlar (Hazan ve Shaver, 1994). Yaşamında başkalarına ihtiyaç duyan bireyin bu noktada diğerleriyle kurduğu ilişkide psikolojik iyi oluşları önemlidir. Bu noktada bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluşu açıklayabilen etken olarak karşımıza çıkmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında araştırma kapsamında psikolojik iyi oluşun bir diğer yordayıcısı olarak bağlanma stilleri belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluş çeşitli faktörlerden etkilediği kadar bireylerin demografik olarak sahip oldukları özelliklerden de etkilenmektedir. Bu özelliklerin başında cinsiyet gelmektedir ve alanyazına bakıldığında cinsiyete göre psikolojik iyi oluşun değişebildiği görülmektedir. Bazı araştırmalar psikolojik iyi oluşun kadınlarda daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Örneğin; Cenkseven (2004), Cırhinlioğlu (2006) ve Demirci'ye (2012) göre kadınlardaki iyi oluş düzeyi daha yüksektir. Ek olarak; Wood, Rhodes ve Whelan (1989) yaptıkları araştırmada kadınların psikolojik oluş düzeylerinin yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir. Daalen ve diğerleri (2005) ise, erkeklerde daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi tespit etmişlerdir. Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet incelemesi yapıldığında herhangi bir farkın olmadığını gözleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Tütüncü (2012), Diener ve Ryan (2009) ve Timur'un (2008) yaptıkları araştırmalarda cinsiyet açısından bir fark bulunamamıştır. Ayrıca Balcı (2011) ve Güler-Edwards (2008) da örneklem gruplarını yetişkin bireyler olarak belirledikleri çalışmalarında psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını gözlemlemişlerdir. Yapılan araştırmaların sonucunda psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasındaki bulguların çelişkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin daha fazla araştırma ile ortaya konmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin yaşamlarına yönelik algıladığı özelliklerinin de psikolojik iyi oluşa etki ettiği düşünülebilir ve bununla ilgili olarak algılanan sosyo-ekonomik düzey ele alınabilir. Bu konuda, algılanan sosyo-ekonomik düzey ile psikolojik iyi oluşun arasındaki ilişkiye bakıldığında alanyazında çelişkili bulgulara rastlanmaktadır. Bazı araştırmalara göre, ekonomik açıdan refah seviyesi arttıkça psikolojik iyi oluş da artarken; ekonomik açıdan refah seviyesi düştükçe psikolojik iyi oluş düzeyinin de azaldığı gözlenmiştir. Anlı (2011), Kaplan, Shema ve Leite (2008) ve Cenkseven'in (2004) yaptıkları çalışmalar bu durumu destekler niteliktedir. Bu bulgunun aksinin gözlemediği araştırmaya da rastlanmıştır (Biswas- Diener, Diener ve Tamir, 2004). Sonuç olarak

algılanan sosyo-ekonomik düzey ve psikolojik iyi oluş ile ilgili araştırmaların sonucu çelişkilidir. Algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik iyi oluşun değişip değişmediğinin ortaya konmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sebepten araştırmanın psikolojik iyi oluşla farkının ortaya konulacağı değişken olarak algılanan sosyo-ekonomik düzey belirlenmiştir.

Son olarak bireylerin diğerleriyle olan ilişkisinin de psikolojik iyi oluşa etki edebileceği düşünülerek romantik ilişki durumu ele alınabilir. Ancak romantik ilişki durumu ile psikolojik iyi oluş açısından alanyazına bakıldığında araştırmaya rastlanamamıştır. Romantik ilişki durumuyla ilgili olarak genellikle evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Glenn (1975), Kim ve McKenry (2002) ve Gove, Hughes ve Briggs-Style (1990) yaptıkları araştırmalarda evli olma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakmış ve güçlü bir ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir. Ayrıca, evli olmanın bireylerdeki psikolojik iyi oluşu arttırdığı düşünülmektedir (Gülyüksel-Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015). Bu bilgiler ışığında resmiyet kazanmamış romantik ilişkilerin psikolojik iyi oluşu ne düzeyde etkilediğini incelemek önemlidir. Hem alanyazındaki yetersizlik hem de araştırmaların yalnızca resmiyet kazanmış romantik ilişkilere odaklanması sebebiyle araştırmanın son değişkeni romantik ilişki durumu belirlenmiştir.

Sonuç olarak, psikolojik iyi oluş bireylerin yaşamlarındaki önemli olgulardan biridir. Psikolojik iyi oluşla beraber yaşanan belirsizlik durumlarına tahammül düzeyi ve bireylerin bağlanma stili de bireylerin ruh sağlığına olumlu ya da olumsuz etki etmektedir. Psikolojik iyi oluşun, iyi oluş kavramından farklı olarak ele alınması ve Türkiye’de bu kavramın farkının ortaya konulması için psikolojik iyi oluş kavramının vurgulanması gerekmektedir. Bu konuda daha fazla araştırma ortaya koymak da önemlidir. Tüm bu açıklamalarla beraber, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşlarını ne düzeyde yordadığı ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu düşünülen cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik durum ve romantik ilişki durum değişkenlerinin incelenmesi araştırmanın problemini oluşturmuştur.

Amaç

Araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşlarını yordamadaki rolünü incelemektir. Bununla beraber araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarında; cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey, romantik ilişki durumuna göre fark olup olmadığı ele alınmıştır. Bu amaçla yapılan çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

- 1) Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, kaygı ve kaçınma bağlanma stilleri psikolojik iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 2) Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluşlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 3) Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine göre psikolojik iyi oluşlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 4) Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumlarına göre psikolojik iyi oluşlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Önem

Pozitif psikoloji açısından bakıldığında psikolojik iyi oluşun önemi görülmektedir. Bireyler psikolojik iyi oluşlarını arttırarak daha iyi hissederler ve daha iyi davranışlarda bulunurlar (Forgeard, Jayawickreme, Kern ve Seligman, 2011). Araştırma sayesinde psikolojik iyi oluşun belirlenen yordayıcılar ve değişkenlerle incelenip bunlarla ilgili farklılıklar öğrenilmiştir böylece araştırmanın bireylerin daha iyi yaşamalarına katkı sağlayacak diğer çalışmalara yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Daha iyi bir yaşamla ilgili olarak, genç bireylere yönelik üniversitelerde psikolojik iyi oluşun arttırılması için gelişimsel süreçli ve iyi tasarlanmış psiko-eğitim programlarının içeriğinin geliştirilmesine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Nazlı, 2018). Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının yüksek ya da düşük olması öğrencilerin akademik hayat, kişisel problemler, diğerleriyle olan iletişim gibi konularla olan mücadelesini etkileyebilir. Psikolojik iyi oluşun yordayıcılarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stilleri olup olmadığını incelemek üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde yapılacak psikolojik iyi oluşa yönelik bireysel ya da grup çalışmaları için

önemlidir ve yapılacak olan bireysel ve grup çalışmaları üniversite öğrencilerinin problemleriyle olan mücadelesinin çözümüne katkı sağlayacağı düşünülebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stillerinin yordayıcılığı sayesinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çalışmaların alanı genişleyebilir. Böylece araştırmanın, üniversite öğrencileriyle psikolojik iyi oluş artırma çalışmalarının ilk adımı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini belirleme ve bağlanma stilini belirleme çalışmasının yapılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinin bir başka önemli çalışma alanı da kişisel-sosyal rehberliktir ve öğrencilerin eğitimleri sırasında kişisel ve sosyal açıdan gelişmelerindeki ihtiyaçlarını karşılamaları ve kişisel gelişim, uyum açısından yardımcı olarak yürütülen rehberlik hizmetleri kişisel ve sosyal rehberlik olarak tanımlanır (Yeşilyaprak, 2015). Kişisel sosyal rehberlik çalışmalarıyla öğrencilerin yaşamayı öğrenmeleri beklenirken kendini kabul etme, başkalarını anlama ve kabul etme, toplumu anlama, karar verme, plan yapma ve yapılan planı yürütme ve amaç belirleme konularında da ilerleme kaydetmeleri amaçlanır (Yeşilyaprak, 2015). Kendini kabul etme, başkalarını anlama psikolojik iyi oluş için; plan yapmak ve yapılan planı yürütmek, amaç belirlemek belirsizliğe tahammülsüzlük için önemli olduğu düşünülebilir. Başkalarını ve toplumu anlamak yani yakın ilişkiler ise bağlanma stilleriyle ilişkilendirilebilir. Araştırmanın kişisel-sosyal rehberlik çalışmalarına bu açıdan katkı sağladığı ve eğitim-öğretim kurumlarının psikolojik danışma merkezlerinin çalışmalarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluşu yordayan ve inceleyen değişkenlerin ele alınması kadar çalışmanın araştırma grubunu kimlerin oluşturduğu da önemlidir. Çalışma üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları yaş aralığında diğer dönemlerde olduğu gibi gelişim görevleri bulunmaktadır ve aynı zamanda yaşamlarına yeni bakış açısı kazandıran üniversiteye de uyum sağlamaları beklenmektedir (Erkan, Cihangir- Çankaya, Terzi ve Özbay, 2011). Ancak bu uyum süreci bazı bireyler için kolay olabilirken bazı bireyler içinse oldukça zorlayıcı olabilir. Üniversite öğrencilerinin üniversite hayatları boyunca yaşamış oldukları sorunlara yönelik çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Türkiye’de yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik hayat ile duygusal sorunlar yaşadıkları gözlenmiştir (Erkan, Özbay, Cihangir- Çankaya ve Terzi 2008). Başka bir çalışmada ise üniversitelerin psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerin şikayetleri incelendiğinde en çok depresyon ve obsesyon başvurusuna rastlanmıştır (Deniz, Avşaroğlu ve Hamarta, 2004). Özbay’a (1997) göre de, üniversite öğrencileri en çok depresyon problemiyle karşı

karşıya kalmaktadır. Tüm bu bilgiler ışığında bakıldığında üniversite çağındaki gençlerin yaşadıkları zaman dilimi ve yerleşim yerleri fark etmeksizin benzer problemler yaşadıkları gözlenmektedir (Erkan vd., 2011). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları bu problemler psikolojik işlevselliklerine zarar veriyor olabilir. Psikolojik işlevsellik temelde bireylerin psikolojik iyi oluşlarına dayanmaktadır (Ryff, 1995). Bu sebepten üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını yordayıcıları hakkında bilgi almanın bu problemlerin çözümü ve bireylerdeki psikolojik işlevselliğin artırılması için yapılacak olan çalışmalara katkı sağladığı düşünülmektedir.

Psikoloji iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarını bir arada ele alan çalışmalar alanyazında bulunmaktadır. Bununla birlikte alanyazın incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar genellikle psikopatolojik durumu bulunan öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir (Geçgin ve Sahranç, 2017). Bu çalışmanın örneklem grubunu ise herhangi bir psikopatolojik tanısı bulunmayan üniversite öğrencileri oluşturacağından bu popülasyonda psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin ortaya konması alanyazına katkı sağlamıştır. Belirsiz durumların bireylerde kaygı yaratması ve her bireyin belirsiz durumlara farklı tepkiler göstermesi bireysel farklılıklardan ötürü oldukça doğal bir durumdur (Geçgin ve Sahranç, 2017). Bu durumlarda bireylerden uygun çözüm yolları bularak yaşama devam etmeleri beklenmektedir, kaygı ve endişe hali içindeyken bazı bireyler içinde bulundukları belirsizlik durumlarından kurtulmakta zorlanabilmektedirler (Dugas vd., 2004). Bireylerin Ryff'a (1989) göre, potansiyel gücüne inanan ve pozitif duygulara odaklanan psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün beraber incelenip psikolojik iyi oluş üzerindeki yordama düzeyini öğrenmek önemlidir. Kaygı yaratan belirsizliğe tahammülsüzlük ile insan gücüne odaklanan psikolojik iyi oluşu bir arada ele almak alanyazına yeni bir bakış açısı kazandırmıştır.

Psikolojik iyi oluşun bir diğer yordayıcısı olarak belirlenen bağlanma stilleri bireylerin yaşamındaki sosyal hayatı düzenler, insan yaşamında önemli bir yer tutar ve stres, tehlike gibi durumlarda ortaya çıkar (Bowlby, 1988). Bireylerin yetişkinliklerinde kaçınan ve kaygılı bağlanma yerine güvenli bir bağlanma stili geliştirebilmesi için bebekliklerinde kurdukları ilişki ön plana çıkmaktadır (Bowlby, 1988). İnsan yaşamındaki olumlu duygulara odaklanan psikolojik iyi oluşun bağlanma stilleri tarafından yordandığı düşünülmektedir (Berber-Çelik, 2018). Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan kişilerin psikolojik iyi oluşlarının belirlenmesi önemlidir.

Yapılan araştırmalara göre; güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerini sevmeye değer görmeleri, başkalarıyla yakınlık kurabilmeleri daha kolaydır ve bu yüzden daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları düşünülmektedir. (Berber-  elik, 2018). Araştırma yalnızca kaygılı ve kaçınan bağlanma stilini ölçmesi bu bakımdan  zg n ve önemlidir.      yapılan araştırmaların çoğu psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak güvenli bağlanmayı ele almıştır (Love ve Murdock, 2004). Ayrıca 21. Yüzyıl araştırmacılarının artık iki boyutlu modeli tercih ettiği de bilinmektedir. (Berber- elik, 2018). Yapılacak araştırmada alanyazında olumsuz olarak ifade edilen kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri ölçülmüş, bu iki bağlanma stilinin psikolojik iyi oluşu yordama düzeyine bakılmıştır. Böylece diğer araştırmalardan farklı olarak güvenli bağlanmaya sahip olmamanın da psikolojik iyi oluşu yordamadaki etkisi ortaya konulmuştur.

Araştırmada psikolojik iyi oluşun yordayıcılarının yanı sıra psikolojik iyi oluş cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve romantik ilişki durumlarının varlığına göre de incelenmiştir. Cinsiyet açısından yapılan çalışmalarda oldukça farklı sonuçlar gözlenmektedir. Alanyazına bakıldığında bazı araştırmalar (Cenkseven, 2004; Cirhinlioğlu, 2006; Demirci, 2012) kadınların; başka bir araştırma (Daalen vd., 2005) erkeklerin daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını gözlemlerken bazı araştırmalarda (Diener ve Ryan, 2009; Timur, 2008; Tütüncü, 2012) psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında bir fark bulunamamıştır. Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasındaki farklılaşmanın incelenmesi için yapılan araştırmanın da yeni bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan araştırmanın çalışma grubu lisans düzeyinde eğitime devam eden bireylerdir. Bu açıdan da araştırma grubu eğitim seviyesi yüksek kişilerden oluşmuştur ve cinsiyet değişkeninden elde edilen bulgunun önemli olduğu düşünülmektedir.

Algılanan sosyo-ekonomik düzey açısından; Türkiye’de eğitimine devam eden  niversite öğrencilerine ulaşılmış ve her sosyo-ekonomik seviyeden heterojen bir çalışma grubuyla çalışılmıştır. Benzer şekilde psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyo-ekonomik düzey incelemesinde de çelişkili bulgular ortaya konmuştur. Bazı araştırmalara göre, ekonomik açıdan refah seviyesi arttı a psikolojik iyi oluş da artarken; ekonomik açıdan refah seviyesi d şt  a psikolojik iyi oluş düzeyinin de azaldığı gözlenmiştir. Anlı (2011), Kaplan, Shema ve Leite (2008) ve Cenkseven’in (2004) yaptıkları çalışmalar bu durumu destekler niteliktedir. Bu bulgunun aksinin gözlediği araştırmaya da rastlanmıştır (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004). Psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyo-ekonomik düzey incelenerek yine alanyazına yeni bir bakış açısı kazandırıldığı düşünülmektedir.

Ayrıca araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencileri henüz meslek edinme sürecinde olduklarından ekonomik açıdan bağımsız olmaları beklenmemektedir. Ekonomik açıdan bağımsız olmayan bireylerin sosyo-ekonomik algıları da araştırmanın diğer önemli bir boyutudur.

Son olarak ele alınacak olan romantik ilişki durum değişkeniyle ilgili psikolojik iyi oluş çalışmasına rastlanamamıştır. Psikolojik iyi oluş ve romantik ilişkiyi ele alan araştırmalar genellikle evli bireylerle yürütülmüştür, özellikle psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu üzerine çalışmalara alanyazında daha sık rastlanmaktadır (Proulx, Helms ve Buehler, 2007; Rogers ve DeBoer, 2001; Sacco ve Phares, 2001). Evli olmayanların ve diğer romantik ilişkilere sahiplerin psikolojik iyi oluşlarını ele alan bir çalışmaya rastlanamaması ve evlilik öncesine dayanan romantik ilişkilere yönelik araştırmaların psikolojik iyi oluş açısından yetersiz olduğu görülmektedir. Bu sebepten araştırmanın evlilik öncesi psikolojik danışma alanyazınına katkı sağlaması beklenmektedir.

Sayıtlar

Araştırmada sayıtlı bulunacaktır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin; Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Bağlanma Stilleri Envanterini içten ve samimi cevapladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmada bazı sınırlılıklar söz konusu olmuştur. Bu araştırmanın genellenebilirliği araştırmaya katılım sağlayan üniversite öğrencilerine benzer özellikler gösteren üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Araştırmada ele alınan algılanan sosyo-ekonomik durum değişkeni üniversite öğrencilerinin algılarına dayalı ve gerçek durumu tam olarak yansıtmayabilir. Araştırma, Covid-19 döneminde yapılmıştır. Bireylerin araştırmaya pandemi döneminde dâhil olması da bir başka sınırlılıktır. Pandeminin katılımcıların psikolojik iyi oluşları üzerindeki olası etkileri bu çalışmada kontrol edilememiştir. Ayrıca, yapılacak olan araştırma kesitsel bir çalışmadır. Araştırma boylamsal ya da nedensel ilişkilere dair fikir vermemiştir. Bu da araştırmanın bir başka sınırlılığıdır.

Tanımlar

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş kavramı, yaşamda karşılaşılan meydan okumalarla ilgilidir ve pozitif psikoloji kavramı olarak ele alınmaktadır; anlamlı amaçları sürdürerek, kişisel olarak kendini geliştirerek ve başkalarıyla nitelikli ilişkiler kurarak bunları yönetme olarak tanımlanmıştır (Keyes vd., 2002).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı; belirsiz ve öngörülemeyen olay için verilen bilişsel, davranışsal ve duygusal olumsuz tepkilere yatkınlık olarak tanımlanmıştır (Buhr ve Dugas, 2002).

Bağlanma Stilleri: Bowlby'nin (1969,1973,1980) bağlanma kuramından yola çıkarak yapılan incelemelerle yetişkinlerin yakın ilişkileri sırasında sergiledikleri davranış örüntülerinin sınıflandırılması olarak tanımlanmıştır (Kirkpatrick ve Hazan, 1994).

Kaygılı Bağlanma Stili: Bağlanma sistemindeki hiperaktiviteye işaret eder. Bu bağlanma stilinde; yakınlığın sürmesi için çok çaba sarf edilir, aksi durumda ise olumsuz duygular abartılır ayrıca bağlanma figüründeki kişiye aşırı yakınlık ve ilişkiye tehdit olarak algılanabilecek ipuçlarına aşırı duyarlılık olarak tanımlanmıştır (Shaver ve Mikulincer, 2002).

Kaçınan Bağlanma Stili: Bağlanma sisteminde devre dışı kalmaya işaret eder. Bu bağlanma stilinde; yakınlığın önemi inkâr edilir ve duygular bastırılır ayrıca bağlanma figüründeki kişiyle olan yakınlık arayışının boşuna olduğuna inanma, diğer insanlardan kaçarak bağımsız olma isteği olarak tanımlanmıştır (Shaver ve Mikulincer, 2002).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

İlgili bölümün içeriğinde araştırmaya ilişkin kuramsal çerçeve ve araştırmanın ilgili araştırmaları ele alınmıştır. Bu kapsamda ilk olarak psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stilleri ile ilgili kuramsal çerçeve oluşturulmuştur. Daha sonrasında ise çalışmanın değişkenleri ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, pozitif psikoloji alanının öne çıkan kavramlarından biridir. Pozitif psikoloji ise; bireylerin yaşadıkları hayattan zevk almasına ve hayatlarını bulunduğu noktadan daha ileriye götürmelerine yardımcı olan, olumsuz anılarının yerine hayattaki olumlu anlara odaklanan bilimsel bir alandır (Peterson, 2000). Pozitif psikoloji, en genel anlamda bireylerin doğumdan ölüme kadar olan süreci kapsayan ve bu süreçle ilgili iyi olan durumlara ilişkin bilgileri ortaya koyan psikolojinin de bir alanıdır (Peterson, 2006). Pozitif psikolojinin kurucusunun Martin Seligman olduğu kabul edilirken 1998 yılında Amerika Psikoloji Derneği'nin başkanlığına Seligman'ın seçilme tarihi de pozitif psikolojinin tam başlangıcı olarak ifade edilmektedir (Demir ve Türk, 2020). Dolayısıyla psikolojik alanında 1990'lı yılların sonundan beri bireylerin güçlü yönleri ve olumlu anlarına daha fazla odaklanılmaya başlandığı söylenebilir.

Psikoloji bilimi, İkinci Dünya Savaşı'ndan önceki yıllarda genellikle sorun yaşayan bireylerle ilgilenmiştir (Linley, 2009). Bu tarihten önce edinilen amaç, hastayı olumsuz durumdan olumlu duruma getirmek değil yalnızca nötr duruma getirmektir (Wallis, 2005). Yani, hastanın sağlığı açısından tam olarak olumlu değerlendirmesine bakmak yerine normal değerlendirilmesinin yeterli olduğu düşünülmüş denilebilir. İkinci Dünya Savaşı'nın bitişiyle özel yetenekli bireyleri daha ileriye götürmeye çalışmaları ve normal insanların iyilik halini arttırma çalışmaları başlamış ve İkinci Dünya Savaşı'yla beraber oluşan savaş izlerini taşıyan bireyler için çözüm arayışı başlamıştır (Linley, 2009). Burada bahsedilen iyilik hali, pozitif psikolojinin içerdiği iyi oluştan farklı olarak olumlu duyguların hissedilme oranını ve yaşamdaki anlam ve amacı deneyimleme

durumunu ifade etmektedir (Robertson ve Cooper, 2010). İyi oluş ise yalnızca mutlulukla ilgilenmez, kişilerin kendilerinin farkında olmasıyla ve bu farkındalıklarıyla güçlü yanlarını ortaya çıkarmalarını ve mutluluğa ulaşmalarını içerir (Ryff, 2014). Yirmi birinci yüzyılda problemi olmayan bireyin de güçlü yanlarını ortaya çıkarma isteği ve bireylerin hayatlarında daha iyi olma arzusu pozitif psikoloji biliminin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Demir ve Türk, 2020). Seligman'a (2002) göre, pozitif psikolojinin iletisi psikoloji biliminin bozulan yanlarını göstermektir çünkü psikoloji sadece hastalığın ve bireylerin zayıf yanlarının incelenmesini kapsamaz, bireyin iyi, güçlü yanlarını da inceler. Bu alanda sadece bireyin rahatsızlığını yok etme ya da azaltma yeterli görülmez, bireylerin gelişmesi, iyilik halinin daha da artırılması ve yaşam kalitesini yakalamaları amaçlanmaktadır yani bireyin hayatı olumsuzdan nötre değil pozitif kadar çıkan güçlü yanlarıyla var olmalıdır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Psikolojik iyi oluş kavramının tarihçesine bakıldığında, Bradburn (1969) tarafından ortaya atıldığı görülmektedir. Bradburn'e (1969) göre psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşadığı olumlu duygular olumsuz duygulardan daha fazla ise psikolojik iyi oluş yüksektir ve bireylerin yaşadığı olumsuz duygular olumlu duygulardan daha fazla ise psikolojik iyi oluş düşüktür şeklinde açıklanmaktadır. Bu bilgiler göz önüne alındığında buradaki psikolojik iyi oluş bireyin yaşadığı olumlu duygularla ilgilidir ve olumsuz duyguların az yaşanması gerekmektedir. Bu açıdan bakıldığında ise, Bradburn'un tanımladığı psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluşla benzerlik göstermektedir (Timur, 2008). Öznel iyi oluş daha sonra detaylıca ele alındığından kısaca, rahatlık hali, mutlu hissetme ve algılanan bir problemin olmayışı olarak tanımlanır (Waterman, 1993). Yirmi birinci yüzyılda açıklanan psikolojik iyi oluş, Ryff (1989) tarafından açıklanmıştır.

Psikolojik iyi oluşla beraber pozitif psikolojiyi oluşturan diğer kavramlar beraber bir bütünü oluşturmaktadır. İçerisinde çok fazla kavramı barındıran pozitif psikolojide; psikolojik iyi oluş, akış, umut, öznel iyi oluş, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, karakter güçleri ve travma sonrası gelişim ön plana çıkmaktadır. Tüm bu kavramlar birbiriyle ilişki içerisinde ve bazı noktalarda birbirleriyle kesişebilmektedirler. O neden bu kavramların birbirinden ayrımını ortaya koymak önemli görünmektedir. Örneğin; pozitif psikoloji alanyazınında psikolojik iyi oluş ile beraber anılan akış, bireylerin içinde bulundukları aktivitede öz bilinçlerini kaybederek anı yoğun şekilde yaşamaları ve bu sırada zamandaki algının farklılaşmasıdır (Csikszentmihalyi, 2009). Psikolojik dayanıklılık; ani gelişen olaylarda verilen tepkilerde olumlu ya da olumsuz esnek olabilmeyi içerir (Tugade, Fredrickson ve Feldman-Barrett, 2004). Umut ise öncelikle

hedef belirlemeyi daha sonra belirlenen bu hedef için ulaşılan motivasyonu içerir (Snyder, 2002). Hedef belirleme yalnızca amaç içermez, amacın gerçekleşmemesi durumunda alternatifi düşünmeyi de içerir (Hefferon ve Boniwell, 2014). İyimserlikte yaşamda var olan zorluklara rağmen hayatın yeniden yolunda gideceğine dair beklenti vardır (Goleman, 2000). Son olarak travma sonrası gelişim ve karakter güçleri ise doğrudan insanın güçlü yanları ile ilgilenmektedir (Seligman, 2002). Travma sonrası gelişimde kişisel güç ön plandadır ve bireyin travmadan önceki farkındalığı ile travmadan sonraki adaptasyon sürecindeki farkındalığı arasındaki olumlu yönde gelişen belirgin farklılıktır (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Karakter güçleri ise tamamen bireylerin güçlü yanlarıyla ilgilenir ve bireylerin güçlü yanlarını daha da geliştirmelerini belirtir, böylece bireyler daha anlamlı, doyum içeren mutlu bir hayat sürdürebilirler (Peterson ve Seligman, 2004). Tüm bu tanımlara bakıldığında psikolojik iyi oluşun pek çok kavramla beraber ele alındığı görülmektedir. Bireylerin hayatta yalnız yaşamaları için değil yaşarken var olup iyi yaşamaları için gereklidir.

Pozitif psikolojide yapılan çalışmalarda, bahsedilen çeşitli kavramlardan en çok iyi oluş ile ilgili çeşitli teorilerin ortaya atıldığı görülmektedir. İyi oluş ile ilgili yapılan tanımlamaların günlük hayatı ve alanyazın araştırmalarını etkilemesi sebebiyle bu çeşitliliğin olduğu düşünülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Tüm bunlar göz önüne alındığında iyi oluşun kendi içindeki kavramlarının karıştırılması olağandır. Pozitif psikolojide yukarıda sayılan çeşitli kavramların yanı sıra psikolojik iyi oluş ile karıştırılabilecek bir diğer kavram da öznel iyi oluştur. İyi oluş ile ilgili alanyazın araştırmalarında hem psikolojik iyi oluş hem de öznel iyi oluş ön plana çıkmıştır fakat her iki kavram da bakış açıları, felsefi yaklaşımları açısından farklıdır (Ryan ve Deci, 2001). Bu nedenle araştırmanın odak noktası olan psikolojik iyi oluşu ele almadan önce benzer kavram olan öznel iyi oluş ile arasındaki farkı ortaya koymak önemlidir. Psikoloji biliminin geleneksel yaklaşımında, bireylerin iyi oluşlarının araştırılmasının üzerinde yıllarca durulmuş, incelenmiş ve herhangi bir patolojik olgu yoksa bireyler iyi oluş halinde tanımlanmıştır (Sarıcaoğlu ve Baltacı, 2016). Alanyazına bakıldığında kavramın; psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş olarak açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Belirtilen iki kavram da iyi bir yaşamın ne olduğuyla ilgilidir ve iyi yaşamın ne olduğunu incelerken; insan kapasitesini yüce görür ve hümanistik değerlerle açıklama yapar (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Bu iki kavram sık sık birbirinin yerine kullanılsa da temelde birbirlerinden farklı kavramlardır. Öznel iyi oluş; rahatlık hali, mutlu hissetme ve algılanan bir problemin olmayışı olarak tanımlanırken psikolojik iyi oluş; olaylar

karşısında meydan okuma, çaba harcama, kendini geliştirme, büyüme için uğraşma olarak tanımlanır (Waterman, 1993). Bu kavram pozitif psikolojide ele alınırken zaman zaman mutluluk olarak da belirtilmektedir (Demir ve Türk, 2020). Genel olarak tanımlandığında; yaşamda karşılaşılan varoluşsal meydan okumaların yönetilmesi psikolojik iyi oluşta bireyler psikolojik iyi oluşla anlamlı amaçlarını sürdürebilir, kişisel olarak gelişebilir, başkalarıyla nitelikli ilişkiler kurabilirler (Keyes vd., 2002). Ayrıca psikolojik iyi oluşla beraber bireyler kendilerini pozitif algılar ve gerçekçi benlik ortaya koyarak güçlü yanlarının, sınırlılıklarının farkında olur; psikolojik iyi oluş kendine olan memnuniyetini, özerk ve bağımsız bir hayat sürbilmesini, yaşamını anlamlı bularak sürdürmesini de kapsamaktadır (Sarı ve Çakır, 2016). Seligman'a (2011) göre, psikolojik iyi oluş pozitif ilişkiler, katılım, anlam ve amaç, pozitif duygu, yeterlilik ve başarı çerçevesinde değerlendirilir. Kısaca öznel iyi oluş ulaşılmış olan bir sonuç, psikolojik iyi oluş ise sonuca giden yolu ifade etmektedir (Çardak, 2012). Öznel iyi oluşun yüksek olması psikolojik iyi oluş için yeterli değildir (Yetim, 2001). Yani, öznel iyi oluşu tam olan birey için psikolojik iyi oluş açısından yeterlidir genellemesi yapmak doğru olmaz.

Psikolojik iyi oluş Maloney (1990) tarafından da açıklanmıştır. Buna göre, psikolojik iyi oluşun negatif, normal ve pozitif olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır (Maloney, 1990). Negatif modelde psikopatolojinin yokluğuna bakılır, normal modelde ise; yaşama uyum sağlayan ve benliğini kabul eden bireyin varlığına bakılır, son olarak pozitif modelde bireyin yalnızca yaşama uyum sağlaması yetmez bunun da ötesine geçmesi beklenir (Maloney, 1990). Bu bilgilere bakıldığında; psikolojik iyi oluşun sağlanmasında negatif model için kaygı bozukluğu, depresyon vb. durumların görülmemesi yeterlidir denilebilir. Normal model ve pozitif model açıklanırken birbirine karıştırılabilir. Normal modelde birey kendini psikolojik açıdan iyi olarak tanımlarken; pozitif modelde birey kendini her açıdan tam bir şekilde psikolojik iyi olarak tanımlar (Maloney, 1990).

Psikolojik iyi oluşun kuramsal ve uygulama açısından pozitif psikolojide önemli bir yeri bulunmasının bir sebebi de bireylerin ulaşmak istedikleri amaçlarına yardımcı olan çalışmalara hizmet eder, amaç ve hedefler konusunda bilgi verir (Christopher, 1999). Bu noktada psikolojik iyi oluşa daha kapsamlı bakmak gerekmektedir. Bu kapsamda kişinin yaşam amacı, ilişkileri, potansiyel farkındalığı, başka insanlarla kurduğu ilişkinin kalitesi, yaşamına dair hissettikleri ön plana çıkmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Tüm bunların ışığında psikolojik iyi oluş, birçok araştırmacı tarafından ele alınıp açıklanmış olsa da günümüzde üzerine konuştuğumuz psikolojik iyi oluş kavramını ortaya atarak

bununla ilgili çalışmalarını genişleten Ryff olmuştur (Tatlılıoğlu, 2015). Ryff'ın tarafından ortaya konulan psikolojik iyi oluş modeli yetişkinleri kapsayan, psikolojik iyi oluş açısından kapsayıcı model olarak görülmektedir ve psikolojik iyi oluşu altı farklı boyutta ele almaktadır (Ryff, 1989). Araştırmanın odak noktası üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu olduğundan Ryff'ın (1989) Psikolojik İyi Oluş modeli temel alınmıştır. Aşağıdaki başlıkta modelin açıklamasına yer verilmiştir.

Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli

Pek çok kuram psikolojik iyi oluşu kendi temellerine dayandırarak açıklamaya çalışsa da psikolojik iyi oluş kavramı, Carol Ryff'ın (1989) Psikolojik İyi Oluş modeliyle açıklanmaktadır. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli çok boyutludur. Ryff kuramı oluştururken hem Erikson ve Jung'ın yaşam boyu gelişim temelinden hem de Maslow ve Rogers'ın kendini gerçekleştirme kavramlarından etkilemiştir (Ryff, 1989).

Ryff'in psikolojik iyi oluş modeline bakıldığında bireyin psikolojik iyi oluşunun yüksek olması için yaşamındaki bazı boyutlarda olumlu işlevsellik göstermesi gerektiği görülmektedir. (Ryff ve Essex, 1991). Bireyin olumlu işlevsellik göstermesi gereken alt boyutlar Ryff (1989) tarafından altı başlıkta ele alınmıştır. Bunlar; bireyin kendine dönük olumlu değerlendirmesi, bireysel anlamda gelişim gösterebilme, yaşamda amacın olması, kişiler arası ilişkilerde başarılı olma, çevresel olanakları yönlendirebilme ve özerk davranışlarıdır (Ryff, 1989). Aşağıda tüm bu alanlar aşağıda tanımlanmıştır.

Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Çoklu model içerisinde; bireyin kendine dönük olumlu değerlendirmesi, bireysel anlamda gelişim gösterebilme, yaşamda amacın olması, kişiler arası ilişkilerde başarılı olma, çevresel olanakları yönlendirebilme ve özerk davranışlar boyutlarını bulundurmaktadır (Ryff, 1989). Her bir boyutun tanımlaması aşağıda başlıklar halinde verilmiştir.

Bireyin Kendine Dönük Olumlu Değerlendirmesi. Bireyin kendine dönük olumlu değerlendirmesi kuramda kısaca kendini kabulü olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). Kendini kabul, kendini gerçekleştirme, tam işlevsellik ve olgunluk için önemlidir, bu sebepten pozitif psikolojik işlevin temelinde yer aldığı düşünülmektedir (Ryff ,

Magee, Kling ve Wing, 1999). Kendini kabulü Maslow kendini gerçekleştirme olarak ele alırken; kendini gerçekleştiren bireyin kendini ve diğer dünyayı olduğu gibi kabul edeceğini belirtir. Erikson ise; bireyin olumlu ve olumsuz olarak tüm yönleriyle kendine kabul etmesi olarak kavram açıklaması yaparken Jung da benzer şekilde erkeksi ve kadınsı tüm özelliklerin birey tarafından kabul edilmesi olarak ifade etmiştir (Ryff, 1989). Kısaca bireyin kendine yönelik olumlu değerlendirmesi, kendini ve çevresini olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmeden olduğu gibi kabul ederek yaşamasıdır.

Bireysel Gelişim. Kişinin kendisini kendi olarak daha ileriye götürebilme potansiyeline ve yeteneğine bireysel gelişim denir (Ryff, 1989). Birçok kuramda açıkça görüldüğü üzere bireysel gelişim bireyin hayatı boyunca devam eden bir gelişim becerisidir ve bireyin var olan eğilimini, potansiyelini ortaya koymasını içerir. Bu açıdan bakıldığında Rogers yeni yaşantılara ve gelişime açık bireyin yani gelişim isteği bulunan bireyin tam işlev yapan birey özelliği gösterdiğini belirtmiştir (Rogers ve Wood, 1974). Maslow'a göre de kendini gerçekleştirmiş bir birey sürekli olarak ileriye yönelik gelişmek için çaba gösterir (Geller, 1982). Yapılan açıklamadan anlaşılabileceği üzere bireysel gelişim, bireylerin var olan potansiyellerini kullanarak daha da ileriye gitmek için gösterdikleri çabayı içerir.

Yaşamın Amacı. Yaşamın amacı genel olarak; hayata yön verme ve hayatta bir amaca sahip olma olarak tanımlanabilir (Ryff, 1989) Fromm ve Adler yaşamın amacının özgürlük ve bireysellik olduğunu savunmuştur (Murdock, 2014). Erikson, üretken olma ve liderlik kapasitesini yaşam amacıyla ilişkilendirmiştir. Rogers ise; tam işlev göstererek her anı yaşamayı yaşam amacı olarak belirtmiştir (Murdock, 2014). Bu bağlamda hayata yönelik olumlu amaçlara sahip olma ve hayata yön verme duygusu yaşamı anlamlı bulma duygusuna olumlu olarak etki etmektedir, bu da psikolojik iyi oluş düzeyine katkı sağlamaktadır (Halisdemir, 2013). Yukarıda verilen örneklerde yaşamın amacını her bir kuramcının farklı şekilde ele aldığı görülmüştür. Öyleyse yaşamın amacı bireysel farklılık gösterebilmektedir. Her ne kadar yaşamdaki amaç bireyler için farklı olsa da özgürlük, üretkenlik, liderlik gibi kavramlarla açıklanabilmektedir. Yaşamda psikolojik iyi olabilmenin bir başka boyutu da yaşamın amacıdır.

Kişiler Arası İlişkiler. Ryff'a (1989) göre, psikolojik iyi oluş kuramında kişiler arası ilişkilerin diğerleriyle güvenilir, açık ve sevgi, empatiyle kurulması gerekmektedir. Maslow'a göre de başkalarıyla güçlü bir sevgi bağı oluşturmak, dostluklarda çıkar gözetmemek ve insanlara karşı empatik olmak kendini gerçekleştirme için gereklidir (Geller, 1982). Yetişkinlere yönelik olan gelişim kuramlarında da yakın ilişkilerin öneminden sıkça bahsedilir, örneğin; Erikson'un, yetişkinlik dönemindeki ikilemi yakın ilişkiler kurmayla ilgilidir (Erikson, 1994). Adler'e göre de insan sosyal bir varlıktır ve diğerlerine ihtiyaç duyar (Adler, 2005). Tüm bu açıklamalardan anlaşılabacağı üzere, insan yalnız kalamayan diğerleriyle daima ilişki içinde olan bir varlıktır.

Çevreye Hâkimiyet. Psikolojik iyi oluş kuramına göre, kişi bireysel ve psikolojik koşullarına uygun bir çevre oluşturmali ve çevre hâkimiyetini kazanmalıdır (Ryff, 1989). Çevresini fiziksel ya da bilişsel açıdan değiştirmeye çalışan ve bu açıdan başarı gösteren birey, ilişkide olacağı ortamı da kontrol altında tutar ve sürekli değişim gösteren çevresiyle başarıyla başa çıkar, uyum sağlar (Cooper, Okamura ve Mcneil, 1995). Psikolojik iyi oluş sayesinde insan hem kontrol altında almayı hem de çevreye uyum sağlamayı öğrenir.

Özerklik (Otonomi). Özerklik, kişinin sosyal baskıları aldırmaksızın bağımsız düşünebilmesi ve düşüncesine yönelik eyleme geçebilmesi olarak tanımlanabilir (Ryff ve Keyes, 1995). Özerk bireylerin toplumdan korkuları yoktur ve toplumdaki kalıplaşmış kurallar onları etkilemez (Ryff, 1989). Burada önemli olan bireyin kendi değerlerini göz önünde bulundurarak karar vermesidir. Ryff özerklik kavramını bireyin kendine ilişkin kararlarını alabilmesi, özgürce seçim yapabilmesi bireyselleşebilmesi ve iç denetim odağının oluşabilmesi olarak ifade etmiştir (Christopher, 1999). Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı da benzer olarak kültürel normları eleştirebilme, bağımsız tepki verebilme içermektedir (Murdock, 2014). Bahsedilen özerklik kavramı topluma aykırılık olarak düşünülmemelidir. Yukardaki açıklamalara bakılacak olursa, özerklik kavramı kişinin kendi değerlerini göz önüne alarak toplumda kalıplaşmış yargılara karşı çıkması ve değişimin öncüsü olabilmek için çabalamasını içerir.

Görülmektedir ki psikolojik iyi oluş, yalnızca bireyin mutluluğu değildir. Aynı zamanda pek çok boyutla tam anlamıyla anlamlı ve pozitif yönde yaşamasıyla ilişkilidir. Psikolojik iyi oluş yukarda açıklanan boyutlarla bir bütündür. Bireysel gelişim, yaşamın

amacı, kişiler arası ilişkiler, çevreye hâkimiyet ve özerklik boyutlarından birinde dahi eksiklik olması psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyecektir. Üniversite öğrencilerinin hem öğrenim hayatlarını hem de geleceklerini önemli ölçüde etkilediği düşünülen psikolojik iyi oluş yalnızca kendi içinde yer alan boyutlardan etkilenmediği başka kavramlarında psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple araştırmanın yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stilleri belirlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stilleri aşağıdaki başlıktan itibaren açıklanmıştır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Yaşam beraberinde belirsizlikleri getirir ve bireyler belirsizlik durumlarıyla sıklıkla karşılaşabilmektedir. Belirsizlik kelimesinin sözlük anlamı; niteliği ile ilgili kesin bir bilgi edinilemeyen olarak tanımlanmıştır (TDK, 2019). Bir başka tanıımı ise; kavram olarak olayların ya da davranışların sonucunun ne olacağını bilememedir (Sarı, 2007). Bunların yanı sıra belirsizliğin başka tanımları da bulunmaktadır. Krohne'ye (1993) göre, belirsizlik bireylerin önceden tahmin edemediği durumlara ilişkin çözülemez gördüğü bir tehdittir. Crigger (1996) ise var olan olaydaki anlamın eksik açıklanmasıyla ilgili bir bilişsel durum olarak ifade etmiştir. Sarıçam ve diğerlerine (2014) göre de belirsizlik gelecekle ilişkilendirilmiş ve gelecekteki beklentinin kesin olmaması olarak tanımlanmıştır. Belirsizlik, günlük hayatın bir parçası olduğundan kişileri yalnızca bireysel açıdan değil çevresiyle ilişkili olarak toplumsal açıdan da etkiler (Küçükörmürler, 2017). Geleceğe dair hedef belirleme, yaşamı sürdürülecek meslek seçimi ve romantik bir ilişkiyi yaşamaya karar verme vb. kişisel belirsizliklerken; ekonomik kriz, adaletin sağlanamayışı, işsizlik, ülkeler arası ilişkiler ise toplumsal belirsizlikler olarak görülmektedir (Liao ve Wei, 2011).

Belirsizliğin tanımlamalarının ve açıklamalarının yanı sıra belirsizlikle ilgili yapılan çalışmalarda bireyler üzerinde stres kaynağı olduğu da görülmüştür (Bailey vd., 2009). Yaşamda önemli bir tehdit olarak algılanan belirsizlik yenilik, karmaşa ve çözümsüzlük olmak üzere üç boyutta ele alınmaktadır (Budner, 1962). Bireylerin ve toplumların yaşamında var olan belirsizliğin tanımının yanı sıra bu duruma olan tahammül de ön plana çıkmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili ilk çalışmalar endişe kavramıyla beraber ortaya çıkmıştır (MacLeod, Williams ve Bekerian, 1991). Alanyazında yüksek endişenin gelişim süreci, endişeyi sürdüren faktörlerin ne olduğu,

endişeyle ilgili temel yapıları belirlemek için çalışmalar yapılmıştır (Davey, 1993). Çalışmalar devam ederken incelemeler endişenin belirli yapılarına odaklanmıştır ve endişenin işlevi, üzücü zihinsel imgeler ve bunlardan kaçınma eğilimi belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkilendirilmiştir (Dugas vd., 1998). Diğer bir ifadeyle bireylerin olumsuz yaşam olaylarına odaklı düşünmesi ve bunlarla yüzleşmek istememesi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bir ilişki bulunmaktadır olarak açıklanabilir. Belirsiz durumların endişeyi artırmadaki etkisi göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüzlük araştırmalarının endişeyi anlama ve azaltmaya yardımcı olacağı düşünülmektedir (Freeston vd., 1994). Yüksek endişe bireyleri psikolojik iyi oluş yönünden olumsuz etkilemekte olduğundan psikolojik iyi oluş çalışmaları için de belirsizliğe tahammülsüzlüğünün yapısını ortaya koymak önemlidir (Buhr ve Dugas, 2002).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının tarihçesine bakıldığında ilk kez kişilik özelliği olarak ortaya çıktığı görülmektedir (Frenkel-Bruswick, 1949). Frenkel-Bruswick'e (1949) göre, belirsizliğe tahammülsüzlük çözülemez durumdaki olaydan rahatsız olma ve kaçınma halidir. Diğer yandan insanın olaylara bakış açısı olarak da değerlendirilen belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin tehdit kaynağı olarak belirsiz durumları görmesi olarak açıklanmıştır (Budner, 1962). Buradan anlaşılabileceği üzere; belirsizliğe karşı tahammül gösterememenin olumsuz bir kavram olduğu açıktır. Ayrıca belirsiz durumlar, geçmişte yaşananlara benzeyen bir deneyimle ortaya çıkmayabilir ve içinde çok sayıda dikkate alınması gereken ipucu barındıran karmaşık bir yapıda ortaya çıkabilir (Budner, 1962). Bu sebeplerden belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz olaya karşı ani ya da çok fazla olumsuz tepki göstermek olarak da tanımlanmıştır. (Ladouceur ve vd., 2000). Belirsizliğe tahammülsüzlükte bireyler olayın gerçekleşme ihtimalinin yüksekliği ya da düşüklüğüyle ilgilenmezler, bu durumu kabul edilemez bulur ve bununla ilgili aşırı olumsuz düşünceye kapılırlar (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001). Ayrıca olumsuz olayın beklenmedik zamanda istenmeyen bir şekilde ortaya çıkma ihtimalindeki his de belirsizliğe tahammülsüzlüğü içermektedir (Carleton vd., 2007). Genel tanımlardan başka belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyleri için stres ve üzüntü anlamı taşır ve tahmin edilemeyen olayın olumsuz olduğunu bu olumsuz olayı da engelleme fikri içerir (Dugas vd., 2005). Bireyler karşılaştıkları belirsizlik durumlarında boyun eğme ve inkâr şeklinde tepki verebilir (Budner, 1962). Belirsizliğe karşı boğun eğen durumun değişmeyeceğini kabullenirken inkâr eden ise durumun kendi algısında şekillendirerek belirsiz durumu yok sayarak ortadan kaldırabilir, her iki durumdaki birey için de aynı kavram söz konusudur

ve ikisi de belirsizliğe tahammül edememektedir (Budner, 1962). Kısaca, farklı davranışlar olarak görünen ancak aynı sonuca ulaşan bu iki insan davranışının çözülmesi zor bir durumdan ortaya çıktığı biliniyorsa akla belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının gelmesi olağandır.

Ayrıca belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler, belirsizlik ve muğlakla dolu olan yaşamı dayanılmaz bulmaktadırlar (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammül edemedikleri için daha fazla endişeli olan bireyler endişeyi bastırmanın yollarını aralar, çoğu zaman bu endişeyi yok edebilmek için olaylar hakkında ek bilgi arayışı içinde olurlar (Tallis, Eysenck ve Mathews, 1991). Olaylar hakkında ek bilgi alabilmek bu bireyler için belirsizliğe tahammül edebilmeyi kolaylaştırabilir (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan bireyler; kas gerginliği, baş ağrısı gibi bedensel yakınmalar yaşayabilir bu durumdan kaçınmak ise madde, alkol kullanımı gibi işlevsel olmayan yollara başvurulabilir (Kraemer, O'Bryan ve McLeish, 2016). Davranışlar açısından bu tip kaçınmalara başvuru yapabilen bireyler belirsizliğe tahammül edemediklerinde bilişsel açıdan tekrarlayan düşüncelerle karşılık verebilirler (Carleton, 2016). Mükemmeliyetçi kişiliğe sahip olanların da belirsizliğe tahammül edemezler çünkü bu kişiler anı ve geleceği kusursuz olarak planlarlar eğer bu planlarında belirsizlik söz konusu olursa endişeye kapılırlar (Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerde bu tip davranışlara yol açması herkeste aynı etkiyi bırakacağı anlamına gelmez. Belirsizliğe tahammülsüzlük; bireylerin belirsiz olay, durum karşısında ortaya çıkmış ya da çıkabilecek sonuçlara olan olumsuz tepkilerini içerir ve belirsizlik içeren durum karşısında bireylerin bu durumu algılamalarında değişiklik olabilmektedir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000). Buradan anlaşılacağı üzere, belirsiz bireyler için tamamen öznel algılama içerir ve karşılaştığı belirsizlik durumlarını kendi algısına göre değerlendirip farklı tahammül düzeyleri gösterir. Ladouceur ve diğerlerine (2000) göre, belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler belirsizliğe tahammülsüzlüğü kabul edilemez ve rahatsızlık veren bir durum olarak görür ve bu sebepten belirsizliğe tahammülsüz bireyin belirsizlik içeren olay, durum karşısındaki toleransı belirsizliğe tahammül içeren bireye göre daha düşüktür (Ladouceur vd., 2000). Öznel algılamayı içeren belirsizliğe tahammülsüzlük kişiden kişiye değişebileceği gibi toplumdan topluma da değişim gösterebilir (Korkut ve Keskin, 2015). Toplumda belirsizlik, tahammül edilemez bir baskı oluşturuyorsa bu toplumdaki bireyler yüksek gelecek kaygısıyla karşılaşılır (Terzi, 2004). Sağlıklı toplumlarda bireyler, belirsizlikten

kaçınmak yerine yeniliği, değişimi kabul eder, uyum sağlar ve belirsizliği aşmak için çaba gösterir (Korkut ve Keskin, 2005).

Belirsizliğe tahammülsüzlük için Buhr ve Dugas (2002) tarafından dört faktör belirlenmiştir. Bu faktörleri sırayla açıklayacak olursak; belirsizlik kaygı ve hüzneden oluşur (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizlik yaşayan birey, kaygı yaşamaya engel olamaz bu da mutsuzluk duygusuna yol açabilir. Eyleme geçme isteğinde ve davranışta bulunmada bireyler yetersizlik hissine kapılır (Buhr ve Dugas, 2002). Bu cümleden anlaşılacağı üzere eyleme geçilecek davranışın sonunda bireyleri belirsizliğe sürükleyecek bir durum varsa eylemi gerçekleştirme konusunda yetersizlik hissine kapılma yaşanabilir. Belirsizlik içeren olaylar olumsuzdur ve ortaya çıktığında kaçınmak gerekir (Buhr ve Dugas, 2002). Daha önce de açıklandığı gibi belirsizliğin bireylerde neden olduğu olumsuz duygular nedeniyle kaçınma ihtiyacı ortaya çıkabilir. Son olarak da belirsizliğin adaletsiz olduğu ifade edilmiştir (Buhr ve Dugas, 2002). İfade edilen diğer üç faktörün, son faktör olan adaletsiz hissine yol açtığı düşünülebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili olarak yapılan değerlendirmelerden biri de kaygı bozukluklarıyla ilgilidir. Yapılan çalışmalara da bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygının birbirini tamamlayan parçalar olduğu birinin var olduğu koşulda diğerinin de kaçınılmaz olarak var olacağı düşünülmektedir (Dugas, Schwartz ve Francis, 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün patolojik endişeyi ortaya çıkarıp belirsiz durumlarda ise tetiklediği de düşünülmektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Krohne (1989) de benzer olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını, kaygı bozuklukları içerisinde ele almış ve bu alanda değerlendirmiştir. Kaygı bozukluğu yaşayan bireylerde duygusal açıdan uyaran fazlalığı görülür ve yaşadıkları belirsizlik durumları karşısında kendilerini tehdit altında hissederler (Krohne, 1989). Tehdit durumuyla beraber artan kaygıyla birlikte bireylerde tehlike her an karşılarındaymış hissi ve aşırı uyarılmış hali görülür ve kaygıyla ilişkilendirilen bu durum değiştirilmeye çalışılır (Ladouceur vd., 2000). Değiştirmeye çalışma sırasında, bireyin karşı karşıya kaldığı belirsizlik durumu da göz önüne alınırsa korkunun arttığı ve bilişsel kaçınma tepkilerinin ortaya çıkması muhtemeldir (Krohne, 1989).

Kaygı bozukluklarının içerisinde de değerlendirilen belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı bozukluklarının tedavisinde de yer almaktadır. Kaygı bozuklukları tedavi edilirken bireylerin belirsiz durumlarla ne kadar başa çıkabildikleri de incelenir ve kaygı bozukluğu yaşayan bireylerde belirsizliğe tahammül edebilme toleranslarının yükseltilmesi için endişe kavramını nasıl değerlendirdikleri, problem çözme becerisi, bilişsel açıdan

yeniden yapılandırabilme ve bilişsel açıdan maruz bırakma gibi yöntemler kullanılır (Dugas vd., 1998). Kısaca, belirsizliğe tahammülsüzlük nedeniyle kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin belirsiz durumlara daha toleranslı olabilmeleri için belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltma açısından davranışsal, bilişsel adımlar atılır.

Özetlenecek olursa; belirsizlik bireylerin tehdit kaynağı olarak algılama halidir (Budner, 1962). Belirsizliğe tahammülsüzlük ise; belirsiz durumların tehdit kaynağı olarak algılanma taraflılığıdır (Budner, 1962). Bu algılama taraflılığı duygusal, bilişsel ve davranışsal olumsuz tepki vermeyi de içerir (Buhr ve Dugas, 2002). Bu algılamalar bireylerde korku ve kaygıya yol açar (Sarı ve Dağ, 2009). Yaşanılan bu korku ve kaygının sebebi kişinin yaşamını garantiye alma ve yarın da var olma isteğidir (Grenier, Barette ve Ladouceur, 2005). Tüm bunlar sebebiyle kişinin yaşamındaki belirsizliğin psikolojik iyi oluşuna da etki edeceği düşünülmektedir (Sarıçam vd., 2014). Alanyazına bakıldığında da belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının bu etkiler sonucunda ortaya çıktığı görülmektedir. Araştırmanın odağı olan psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından olduğu düşünülen belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı da bu sebeplerden seçilmiştir.

Bağlanma Stilleri

Bağlanma, sözlük anlamı olarak sevmek ve içtenlik olarak tanımlanmıştır (TDK, 2019). Buradaki sözlük anlamından yola çıkarsak bireylerin çevresinde olan kişilere karşı yakınlık gösterme, ilişki kurma eğilimi bağlanma olarak adlandırılmaktadır. Psikoloji literatüründe de önemli bir yer kaplayan bağlanma ile ilgili çalışmalar ise Bowlby ile başlamış olup Ainsworth, Hazan ve Shaver ve Bartholomew ve Horovitz'in ortaya koyduğu bağlanma modelleriyle devam etmiştir (Selçuk vd., 2005).

Bireylerdeki bağlanma ve bağlanma stilleriyle ilgili olarak Bowlby tarafından çalışmalar II. Dünya Savaşı sırasında başlatılmış olup bebekler ve bakım verenlerin aralarındaki ilişkiye bakılmıştır (Bowlby, 1969). Çalışmaları sonucunda bağlanmayı, bakım verene karşı güçlü bir şekilde yerleşen güven duygusu olarak tanımlamıştır (Bowlby, 1973).

Bağlanma ile ilgilenen araştırmacıların farklı bakış açıları sebebiyle bağlanma modelleri oluşturulurken farklı ölçütler belirlenmiştir. Bu sebepten yaşı ve ölçüte bağlı olarak ayrı bağlanma modelleri ortaya konmuştur. Alanyazında Ainsworth'a ait Bağlanma Modeli (Ainsworth, 1979), Hazan ve Shaver'e ait Bağlanma Modeli (Hazan

ve Shaver, 1987) ve Bartholomew ve Horovitz'e ait Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horovitz, 1991) olmak üzere üç ayrı bağlanma stili modeli ön plana çıkmaktadır.

Ainsworth'a Ait Bağlanma Modeli

Bu bağlanma modelindeki çalışmalar bir yaındaki bebekler üzerinde yapılmıştır (Ainsworth, 1979). Modelin geliştirilmesinde yabancı durum yöntemi kullanılmış, bebekler alışık olmadıkları ayrılık durumları ile karşılaşmış ve verdikleri tepkilerde oluşan değişimler gözlenmiştir (Ainsworth, 1979). Ainsworth (1979) yaptığı çalışmada üç farklı bebek tipi gözlemlemiştir. Birinci gruptaki bebekler, annelerinden ayrıldıkları zaman ağlamışlar ve anneleri geri yanlarına döndüklerinde ağlama davranışını kaçınma olarak sürdürmüşlerdir; ikinci gruptaki bebekler, annelerinden ayrıldıklarında üzüntülerini belli etmişler ancak anneleri döndüğünde yakınlık göstererek üzüntüyü sürdürmemişlerdir; üçüncü gruptakiler ise, anneleri gittiğinde yoğun bir üzüntü hissetmiş anneleri geri döndüğünde kaygılı duygular göstermişlerdir (Ainsworth, 1979). Kısaca bu çalışmada birinci, ikinci ve üçüncü grup bebeklerin sırasıyla; kaçınan, güvenli ve kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları ortaya konmuştur.

Modelde bahsi geçen güvenli bağlanma bebekler için amaçlanan bağlanmadır ve ebeveynleri tarafından kabullenildiklerini, ihtiyaçlarının daima karşılanacağını bilirler (Ainsworth, 1979). Yetişkinlik dönemine ulaştıklarında da duygularını fark eden, yaşadığı duyguyu tanımlayan ve ilişkilerinde başarılı olan insanlar olurlar (Ainsworth ve Marvin, 1994).

Bebeklerde ihtiyaçların sıklıkla karşılanmaması durumunda kaygılı bağlanma ortaya çıkar ve bakımın, korumanın kimden ne zaman geleceği bilinmez, ebeveynlerine karşı güven duygusu oluşmaz (Ainsworth, 1979). Yetişkinlik dönemine geldiğinde de muhtaç, kimseye güven duygusu geliştiremeyen, ilişkilerinde düzen gösteremeyen insanlar olurlar (Ainsworth ve Marvin, 1994).

Ebeveynlerinin biri ya da her ikisi tarafından kabul görmeyen bebeklerde kaçınan bağlanma görülür ve kendisine bakım veren tarafından çoğu kez duyguları küçümsenir, aşağılanmış hissettirilir, ona yardımcı olunmayacağı mesajı verilir (Ainsworth, 1979). Bu bebekler, yetişkinlik dönemlerine ulaştıklarında sıkıntılı durumlarda kimseye güvenmemeleri, duygularının üstünü örtmeleri gerektiğini düşünürler (Ainsworth ve Marvin, 1994).

Hazan ve Shaver'e Ait Bağlanma Modeli

Ainsworth'un (1979) geliştirdiği üçlü bağlanma modeline uygun olarak yetişkinler için güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma olarak ifade edilen bir bağlanma modelidir. Hem bireylerin romantik ilişkilerindeki inançları hem de ebeveynleri ile olan çocukluk ilişkileri arasındaki bağı inceler (Hazan ve Shaver, 1987). Bu modelde, bireylerin diğerleriyle olan ilişkileri güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız olmak üzere üç başlıkta ele alınır. Güvenli bağlanan birey, diğeriyle yakın ilişki kurmaktan çekinmez ve samimi olarak kurduğu bağda kendini güvende hissederek; kaçınan bağlanmada birey, aşktan korkar ve yakın ilişkilerinde güvensizlik ön plandadır; kaygılı/kararsız bağlanmaya sahip birey, aşkı acı çekilmesi gereken bir durum olarak görür ve diğeriyle ilişkide olabilmek için hep savaşta olmak gerektiğini düşünür (Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanan bireyler, aşk ilişkisinde olumlu duygular besler ve güven duyarlar; kaçınan bağlanan bireyler, bağlanmaktan huzursuz olur ve duyguları olumsuzdur; kaygılı/kararsız bağlanan bireyler, diğeriyle ilişki kurmaya ne kadar istek duysalar da reddedilme kaygısı taşır ve korku yaşarlar (Hazan ve Shaver, 1987).

Bartholomew ve Horowitz'e Ait Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991), Ainsworth'un geliştirdiği modeline dayanarak bağlanma stilinin yalnızca bebeklikte değil genç yetişkinlikte de oluşmaya devam edeceğini öne sürmüşlerdir. Üniversite öğrencileriyle yürütölen çalışmada yeni bir model öne sürmüşler, "Dörtlü Bağlanma Modeli" olarak adlandırılan modelin yetişkin bağlanma stillerini ölçmede kullanılabileceğini ortaya koymuşlardır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Önerdikleri modelde yetişkin bağlanma stilleri; güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız şeklindedir. Aşağıda her bir stil ayrı ayrı ele alınmıştır.

Güvenli Bağlanma Stili. Güvenli bağlanma stilinde olumlu benlik algısına sahip olan bireyler, kendilerini ilgi gösterilmeye, sevmeye ve değer verilmeye layık olduklarını düşünürler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Diğerlerini kendileri gibi iyi niyetli görür, destekleyici bulur ve ihtiyaç duyduklarında yanlarında olacaklarına inanırlar; bu stile sahip yetişkin bireyler, kendilerine yönelik olan pozitif algılarını korumak için başkalarının onayı ihtiyaç duymaz ya da çok az ihtiyaç duyarlar;

diğerleriyle yakınlık kurmakta zorlanmazlar ve yakınlık kurduklarında kendi özerkliklerini korumayı başarırlar (Kart, 2008).

Saplantılı Bağlanma Stili. Saplantılı bağlanma stilinde bireyler, kendilerine dair duyguları değersizliktir, kendilerini diğerlerinin sevgisine layık görmezler ve başkalarına yönelik de olumsuz düşünceleri vardır; saplantılı bağlanan bireyler yanlış algılandıklarını düşündüklerinde kendilerini gerçekte olduğundan çok daha aşağı durumda oldukları düşüncesine kapılırlar (Bartholomew ve Horovitz, 1991). Özellikle bu sebepten diğeriyle olan ilişkide sıkça kendilerini kanıtlama eğilimi göstererek başkaları tarafından doğrulanma beklerler ve ilişkide oldukları kişilerden beklentileri de olması gerekenden uzaktır, gerçekten uzak olan bu beklentiler sebebiyle genellikle ilişkilerinde takıntı, zorlama, ısrar gibi unsurlar bulunur (Kaya-Balkan, 2009). Saplantılı bağlanma, Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma modelindeki kararsız ve kaygılı bağlanma stiliyle eş tutulabilir (Turanlı, 2010).

Korkulu Bağlanma Stili. Korkulu bağlanma stilinde bireyler güvenli bağlanma stilindeki özelliklerin tam tersini göstermektedirler, başkalarına güvenmekte endişe duyarlar ve diğerlerine güvenmemesi gerektiğini düşünerek hep tetikte olurlar, sosyal temasları az olduğundan yakınlık kurmaları da kısıtlıdır (Bartholomew ve Horovitz, 1991). Reddedilmekten oldukça korkarlar bu yüzden sosyal onay kazanmaya yönelik çaba sarf ederler, aşırı duyarlı oldukları yolunda gitmeyen ilişkilere değer verirler ve reddedileceklerini düşündükleri ilişkiye girmekten kaçınarak sosyal ortamlardan kendilerini izole ederler (Sümer ve Güngör, 1999).

Kayıtsız Bağlanma Stili. Kayıtsız bağlanma stilinde bireylerin kendilerine yönelik saygıları oldukça yüksektir ancak başkalarına karşı olumsuz tutumları da üst düzeydedir (Bartholomew ve Horovitz, 1991). Diğerlerine duyulan ihtiyacı azaltma eğiliminde, yakın ilişki kurmanın gereksiz olduğunun savunmasında olarak kaçınma gösteren kayıtsız bağlanma stili gösteren bireylere göre yakın ilişkiler aslında insan hayatı için çok da önemli değildir (Sümer ve Güngör, 1999).

Açıklanan bağlanma modellerine bakıldığında bireyler için güvenli bağlanmanın önemi görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcılarından biri olduğu düşünülen bağlanma stilleri bu anlamda hayati öneme

sahiptir. Araştırmada bireylerin kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma stillerinin puanlarına bakılmıştır. Puanların düşük olması üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanmaya yaklaştığını göstermektedir. Bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluşun ilişkisi bulgulara ortaya koyulmuştur.

İlgili Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik iyi oluş kavramının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stilleriyle beraber ele alınmış araştırmalarına yer verilmiştir. Ayrıca araştırmanın diğer değişkenleri olan cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve romantik ilişki durumunun varlığına göre incelenen psikolojik iyi oluş araştırmalarına da yer verilmiştir. Türkiye’de üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarıyla ilgili yapılmış olan araştırmaların sınırlılığından dolayı genç yetişkin grubunda yer alan bireylerin katılımcı olduğu araştırmalara da yer verilmiştir. Bu başlık altında yer alan psikolojik iyi oluş yönelik araştırmalar hem yurtiçi hem de yurt dışı araştırmaları kapsamaktadır.

Psikolojik İyi Oluş ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar

Bu araştırmada psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından biri olduğu düşünülerek belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni seçilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki incelenirken alanyazına bakıldığında; ilk olarak yurtiçinde yapılmış çalışmalar ele alınmıştır.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki incelenmiştir (Gezgin ve Sahranç, 2017). Elde edilen sonuca göre, psikolojik iyi oluş alt boyutlarının tümüyle belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü ilişki ortaya konmuştur. Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün artmasıyla psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı yönelik sonuca ulaşılmıştır (Gezgin ve Sahranç, 2017).

Bir başka araştırmada da üniversite öğrencilerinin, internet bağımlılığındaki psikolojik iyi oluşlarının bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe ilişkin aracı rolü incelenmiştir (Koçyiğit, 2019). Buna göre, psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur (Koçyiğit, 2019). Üniversite

öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin azaldığına yönelik sonuca ulaşılmıştır (Koçyiğit, 2019).

Yetişkin bireylerle yapılan bir çalışmada ise, belirsizliğe tahammülsüzlük ile öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenirken COVID-19 korkusunun da aracılık rolü incelemiştir (Deniz, 2021). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluşun incelendiği araştırmada belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin psikolojik iyi oluşlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Deniz, 2021).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluşu beraber ele alan araştırmaların sınırlılığından katılımcılarını genç yetişkin kadınların oluşturduğu bir araştırmaya da yer verilmiştir. Araştırmada düşük tehdidi olan ve olmayan gebelerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi incelenmiştir (Çevik, 2017). Elde edilen sonuca göre, düşük riski olsun ya da olmasın tüm gebelerde belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Çevik, 2017).

Psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün deneysel olarak beraber ele alındığı yurt dışı çalışmalarına rastlanamamıştır. Ancak kuramsal açıdan psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğunu kanıtlar nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Bunlardan ilki; psikolojik iyi oluş kavramını günümüzdeki şekliyle tanımlayan Ryff'a (1989) ait olan bir çalışmadır. Yapılan çalışmada psikolojik iyi oluşa ait tüm boyutlar depresyon ile negatif yönde ilişki ortaya konmuştur. Bireylerdeki depresyon düzeyinin artmasıyla psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Ryff ve Keyes, 1995). Farklı bir çalışmada da belirsizlik, yüksek düzeyde algılanırsa; yüksek düzeyde depresyon, kaygı ve hayat kalitesinin düşmesiyle ilişkili olacağı görülmüştür (Barahmand ve Haji, 2014). Bu araştırmadan da elde edilen sonuca göre belirsizlik duyguları arttıkça depresyon düzeyleri de artmaktadır. Bu iki bulgu beraberinde ele alındığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı olduğu, bu yordayıcılığın negatif ilişki olacağı söylenebilir. Diğer araştırmalara benzer olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş azalacaktır.

Benzer şekilde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma daha bulunmuştur (Berenbaum, Bredemeier ve Thompson, 2008). Sonuca göre, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri de artmıştır. Çalışmada ek olarak, depresyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça

psikolojik açıdan sağlığın olumsuz etkileneceği belirtilmiştir (Berenbaum, Bredemeier ve Thompson, 2008).

Bir başka araştırma da obsesif kompulsif bozukluğu olan bireyler üzerinde yapılmıştır (Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003). Alanyazındaki sonuca benzer olarak elde edilen sonuca göre, obsesif-kompulsif bozukluğu olan bireylerde yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük görülmüş ve bu durum psikolojik sağlıklarını daha da olumsuz etkilemiştir (Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003).

Son olarak üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşun rolünde yalnızlık ve COVID- 19 korkusu incelenmiştir. Elde edilen sonuca göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluşu negatif yönden yordadığı ortaya konmuştur. Bu araştırmanın sonucunda araştırmanın yapıldığı sırada tüm dünyada etkisini göstermiş olan COVID-19 salgının da etkisinin varlığı düşünülmektedir (Rehman vd., 2021).

Sonuçta psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında olan ilişkide, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yüksek olmasının psikolojik iyi oluşu azalttığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Gelecek olan çalışmalarda üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordamasına ilişkin belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenini ele alan daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Psikolojik İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırmalar

Bu çalışmada psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından biri olduğu düşünülerek bağlanma stilleri değişkeni seçilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenirken bağlanma stilleri; kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere iki boyutlu olarak ele alınmıştır. Alanyazın incelendiğinde; psikolojik iyi oluş kavramı ve bağlanma stillerinin ele alındığı çalışmalarda kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili ayrı başlıklarla ele alınmadığı görüldüğünden bu başlıkta yer verilen araştırmalar da benzer şekilde aktarılmıştır.

Psikolojik iyi oluş ile bağlanma stillerine ilişkin ilk olarak yurt içinde yapılmış çalışmalar ele alınmıştır. Üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir (Erdem ve Kabasakal, 2015). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş alt boyutlarının tümüyle kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili arasında negatif yönlü ilişki ortaya konmuştur. Üniversite

öğrencilerinin kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stiline sahip olmaları psikolojik iyi oluş düzeylerinin azalmasına neden olduğuna yönelik sonuca ulaşılmıştır (Erdem ve Kabasakal, 2015).

Üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu bir başka çalışmada da psikolojik iyi oluşla beraber bağlanma stilleri ve sosyal güvende hissetme arasındaki ilişkiye bakılmıştır (Berber-Çelik, 2018). Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stilinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği, güvensiz yani olumsuz olarak nitelendirilen bağlanma stiline sahip olanlarda ise psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordadığı sonucu bulunmuştur (Berber-Çelik, 2018).

Üniversite öğrencilerinin katılımcılarını oluşturduğu bir başka çalışma ise, bağlanma stillerinin ve bilişsel duygu düzenleme durumunun psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olup olmamasına ilişkindir (Uyar, 2019). Elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stiline sahip olduklarında psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği, korkulu ve kaçınan bağlanma stiline sahip olanlarda ise psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları bağlanma stilinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Uyar, 2019).

Üniversite öğrencilerinde yalnızca bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma da bulunmaktadır (Karadeniz, 2021). Elde edilen sonuca göre, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stili puanları yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin puanların azaldığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde kaçınan bağlanma ve kaygılı- kararsız bağlanma stilinin psikolojik iyi oluş düzeylerini negatif yönde yordadığı bulunmuştur (Karadeniz, 2021).

Sonuçta yurt içinde yapılmış olan ve üniversite öğrencilerinin katılımcılarını oluşturduğu bir başka çalışma ise, öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olup olmamasına ilişkindir (Ayhan, 2020). Elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma stili puanları ve kayıtsız bağlanma stili puanları ile psikolojik iyi oluş puanlarını negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma stiline ilişkin puanları azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseleceği sonucuna ulaşılmıştır (Ayhan, 2020).

Psikolojik iyi oluş ile bağlanma stillerinin beraber ele alındığı yurt dışı çalışmalarına da rastlanmıştır. Bunlardan ilki beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerle yapılmıştır (Lane ve Fink, 2015). Elde edilen sonuca göre, psikolojik iyi oluşla bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye bakılmış ve kaçınan bağlanma stili ile kaygılı bağlanma stiline sahip olanların daha az psikolojik iyi oluşa sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Lane ve Fink, 2015).

Yurtdışında üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş bir başka çalışma da Jin ve Wang (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, zihinsel dayanıklılıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Kaçınan bağlanmandaki üniversite öğrencilerinin daha az psikolojik iyi oluşa sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Jin ve Wang, 2016).

Yurtdışında psikolojik iyi oluş ile bağlanma stillerini beraber ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olması nedeniyle üniversite öğrencisi olmayan katılımcıların da yer aldığı çalışmalara yer verilmiştir. Bu duruma yönelik ergenlerin bağlanma stilleri, kişisel gelişimleri ile psikolojik iyi oluşlarının incelendiği araştırmaya ulaşılmıştır (Abubakar vd., 2013). Elde edilen sonuca göre, güvenli bağlanan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek; olumsuz olarak nitelendirilen güvensiz bağlanan ergenlerin de psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Abubakar vd., 2013). Ergenlerde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Abubakar vd., 2013).

Son olarak, Love ve Murdock (2004) tarafından bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş ilişkisi incelenmiştir. Araştırmadaki katılımcılar öz ya da öz olmayan aile birlikte yaşamaktadır. Elde edilen sonuca göre; biyolojik aile yaşayanların daha güvenli bağlanma stili geliştirerek psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği görülmüştür (Love ve Murdock, 2004). Bu araştırmanın da sonucu güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluşu arttırdığını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, psikolojik iyi oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stiline sahip olmanın psikolojik iyi oluşu azalttığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Gelecek olan çalışmalarda üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşlarının yordamasına ilişkin kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stilini ele alan daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Psikolojik İyi Oluş ve Diğer Değişkenlerle İle İlgili Araştırmalar

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve romantik ilişki durumu varlığına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve romantik ilişki durumunun varlığının beraber ele alındığı yurt içinde ve yurtdışında yapılmış olan araştırmalara sırasıyla yer verilmiştir.

Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet değişkenine ilişkin ilk olarak yurt içinde yapılmış çalışmalar ele alınmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ele alındığı bir çalışmada cinsiyet değişkeni incelenmiştir (Cenkseven, 2004). Elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınları psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cenkseven, 2004).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre incelendiğı bir başka araştırmada cinsiyete göre farklılaşma gözlenmiştir (Uyar, 2019). Kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ele alındığı bir diğer çalışmada da cinsiyet değişkeni incelenmiştir (Cırhinlioğlu, 2006). Elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınları psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtdışında yapılan çalışmalara bakıldığında; ilk olarak psikolojik iyi oluş kavramını tanıtan Ryff'ın (1989) araştırmasına rastlanmaktadır. Genç bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada kadınlarda daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ryff, 1989). Ryff (1995) tekrar edilen bir başka araştırma da yine benzer bir sonuca ulaşmış ve kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Ryff ve Singer (2008) tarafından yapılan bir diğer araştırmada sonucuna bakıldığında yine kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerinin olduğu gözlenmiştir. Cooper ve diğerleri (1995) tarafından yapılan araştırmada da aynı sonuca ulaşılmış, kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakan araştırmalara da rastlanmıştır. Cenkseven ve Akbaş (2007) tarafından yapılan araştırmada cinsiyetin psikolojik iyi oluş düzeyinin yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığının gözlemlendiği araştırmaya da rastlanmıştır. Elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinde cinsiyete göre bir farklılaşma görülmemiştir (Koçyiğit, 2019).

Yetişkinlerle yapılan psikolojik iyi oluş ile cinsiyet değişkenine ilişkin araştırmalara da yer verilmiştir. Göcen (2013) tarafından yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş ile cinsiyet değişkeniyle incelenmiştir. Anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı sonucu bulunmuştur. Tütüncü (2012) tarafından yapılan bir diğer araştırmada da benzer bir sonuç elde edilmiş ve psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtdışında Hori (2010) tarafından yapılan bir diğer araştırmada sonucuna bakıldığında psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete farklılaşmadığı gözlenmiştir. Kirkcoldy, Furnham ve Siefen (2010) tarafından yapılan araştırmada da aynı sonuca ulaşılmış, psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna yurtdışında yapılmış bir araştırmada daha ulaşılmıştır (Benjet ve Hernandez- Guzman, 2001).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyet ile ele alındığı çalışmalara bakıldığında erkekler lehine sonuçlanmış araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Karadeniz (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın erkekler lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yetişkin ve çocuk sahibi olan bireylerle yapılmış bir başka araştırmada da psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın erkekler lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Daaelen, Sanders ve Willemsen, 2005).

Genel olarak bakıldığında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılaşmasında farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Sonuçlar, cinsiyete göre farklılaşmama ve kadın öğrenciler lehine farklılaşması olarak dağılım göstermektedir. Erkekler lehine sonuçlanan araştırmalar sınırlı da olsa mevcuttur.

Psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyo-ekonomik durum değişkenine ilişkin yurtiçinde ve yurt dışında yapılmış çalışmalar ele alınmıştır. Ele alınan çalışmaların

bazılarında algılanan sosyo-ekonomik durum değişkeninin, gelir durumu değişkeni olarak adlandırıldığı görülmüştür. Yapılan araştırmalarda öğrencilere gelir tespiti yapıldığı yönünde bildirim bulunmadığından gelir değişkeni öğrencilerin verdikleri bilgiye dayanarak oluşturulmuştur. Bu açıdan algılanan sosyo-ekonomik durum değişkeni ve gelir değişkeni aynı amaca hizmet eden değişkenler olarak görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ele alındığı bir çalışmada gelir değişkeni incelenmiştir (Cenkseven, 2004). Elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelire göre farklılık gösterdiği, ekonomik durumun açısından sıkıntı yaşamayanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cenkseven, 2004).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ele alındığı bir çalışmada da gelir değişkeni incelenmiştir (İşgör, 2017). Elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelire göre farklılık gösterdiği, ekonomik açıdan sıkıntı yaşamayanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İşgör, 2017). Benzer sonucun ulaşıldığı bir başka sonuç daha bulunmaktadır. Savaş (2019) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelire açısından farklılaştığı ve ekonomik durumunu iyi olarak tanımlayanların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerinin olduğu sonucu bulunmuştur.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada da algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşma bulunmuştur (Özden, 2014). Elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin ekonomik açıdan algıladıkları refah yükseldikçe psikolojik iyi oluşun arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmanın gözlenmediği araştırmaya da rastlanmıştır. Göcet-Tekin (2014) tarafından yapılan araştırmada algılanan sosyo-ekonomik düzeye ile psikolojik iyi oluşun farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtdışında yapılmış çalışmalara genel olarak bakıldığında genç bireyler ve yetişkinlerin algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği görülmüştür. Black ve Krishnakumar (1998), Diener ve Biswas-Diener (2002) ve Kaplan, Shema ve Letine (2008) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Buna göre algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik iyi oluş düzeyinde farklılaşma görülmektedir ve bireylerin ekonomik açıdan algıladıkları refah yükseldikçe psikolojik

iyi oluşları artmaktadır (Black ve Krishnakumar,1998; Diener ve Biswas-Diener, 2002; Kaplan, Shema ve Letine, 2008). Diener ve Diener (1996) tarafından yetişkinlerle yapılan araştırmada algılanan sosyo-ekonomik düzeyin psikolojik iyi oluşu yordayan en güçlü demografik değişken olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Genel olarak, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının algılanan sosyo-ekonomik durumlarına göre farklılaştığı görülmüştür. Sonuçlar, algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmama ve bu farklılaşmanın yüksek sosyo-ekonomik düzey lehine farklılaşması olarak görülmektedir. Algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik iyi oluşun farklılaşma göstermediği araştırmalar sınırlı da olsa mevcuttur.

Psikolojik iyi oluş ile romantik ilişki durumunun varlığı değişkenine ilişkin yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış çalışmalar ele alınmıştır. Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile romantik ilişki durumunu direk ele alan bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu sebepten, üniversite genç yetişkin grubunda yer alan evli ve evli olmayan bireylerle yapılan psikolojik iyi oluş çalışmalarına da yer verilmiştir. Ayrıca bazı araştırmalarda medeni durum değişkenine yer verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumlarının varlığına göre psikolojik iyi oluşlarını ele alan deneysel araştırmaya rastlanamasa da genç yetişkinlerle yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Alanyazın incelendiğinde evli bireylerin birbirleriyle olan uyumlarını tahmin edebilmek için bireysel psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiği görülmüştür (Gove, 1972; Uçar 2018).

Timur (2008) tarafından yapılan başka araştırmada medeni durumun psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada, medeni duruma göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı ve bu farklılaşmada bekâr bireylere göre evli bireylerin yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu sonucunu ortaya koymuştur (Timur, 2008).

Gove (1972) tarafından yapılan araştırmada bireylerin medeni durumlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılaşma gözlenmiştir. Evlilik birliği içinde olan bireylerde, ilişki beyan etmeyen bireylerden daha yüksek psikolojik iyi oluş gözlemlenmiştir.

Ele alınan bir diğer yurtdışı araştırmasında ise, romantik ilişkisi içerisinde olan ve olmayan bireylerin genel mutluluk düzeyleri incelenmiştir (Stack ve Eshleman, 1998). Elde edilen sonuca göre romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerin genel mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Stack ve Eshleman, 1998). Mutluluk kavramı, psikolojik iyi oluş kavramından her ne kadar farklı olsa da psikolojik iyi oluş

düzeyini arttıran bir faktör olduğu bilinmektedir (Ryff, 1989). Bu açıdan bakıldığında dolaylı yoldan romantik ilişkinin varlığı genel mutluluk düzeyini artırırken; genel mutluluk düzeyi de psikolojik iyi oluşu artırmaktadır denilebilir.

Yapılan diğer çalışmalara bakıldığında evli olan bireylerin bir başkasından destek görme, duygusal olarak doyum sağlama gibi avantajlar sağladığı ve bu durumun da psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı görülmüştür (Akın, 2009; Williams ve Umberson, 2004). Romantik ilişki içerisinde olduğu görülen bireylere bakıldığında, bu kişilerin herhangi bir romantik ilişki içerisinde olmayan bireylere göre psikolojik iyi oluşlarına avantaj sağladıkları düşünülebilir.

Genel olarak bakıldığında, üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumlarının varlığı ile psikolojik iyi oluşlarının doğrudan ele alındığı çalışmaya rastlanamamıştır. Genç yetişkinlerle yapılan araştırmalara bakıldığında, psikolojik iyi oluşlarının romantik ilişki durumlarının varlığına göre farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılaşmanın romantik ilişkiye sahip bireyler lehine olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluşla ilgili araştırmaların evli ve evli olmayan bireyler üzerinde yoğunlaştığı ve bu araştırmaların da sınırlı olduğu görülmektedir. Romantik ilişki durumlarının çeşitlendirildiği ve katılımcı olarak üniversite öğrencilerine yer verildiği daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Tüm bu bilgiler ışığında psikolojik iyi oluş ile cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve romantik ilişki durumunun varlığına ilişkin farklılaşmanın farklı sonuçlarının olduğu çalışmalar mevcuttur. Gelecek olan çalışmalarda üniversite öğrencilerinde cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve romantik ilişki durumunun varlığına ile psikolojik iyi oluşlarını inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

İlgili bölümde, ilk olarak araştırma modeli ve araştırmadaki çalışma grubu ele alınmıştır. Veri toplama araçları; kişisel bilgi formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ile ilgili açıklama yapılmıştır. Ayrıca bölüm, verilerin toplanma sürecini ve verilerin analizini içermektedir.

Araştırmanın Modeli

Araştırma üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline; psikolojik iyi oluşlarını yordamadaki rolünü incelemeye yönelik ilişkisel bir araştırma modelindedir. Bunun yanı sıra, üniversite öğrencilerinde cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey, romantik ilişki durumu olarak belirlenen değişkenlerle psikolojik iyi oluşları arasındaki farklılaşma incelenmiştir. Grup farklılıklarının incelenmesinden dolayı bu çalışma aynı zamanda karşılaştırmalı araştırma modelini de içermektedir.

Araştırma Grubu

Araştırmada uygun örnekleme yöntemi verilerin elde edilmesi için kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde rahat erişilebilen katılımcılara ulaşılır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2014). Araştırma grubunu Türkiye’de üniversite öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmaya 480 üniversite öğrencisi katılmıştır. Önceden belirlendiği gibi 19 öğrenci psikiyatrik tanı aldığından veri setinden çıkarılmıştır. Kalan 461 öğrenciyle başlanan analizde 45 öğrencinin uç değer olduğu gözlenmiş ve ayıklanmıştır. Araştırmanın analizlerine kalan 416 öğrencinin verileriyle devam edilmiştir. Katılımcılara uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Katılımcılara üniversite bilgisi açık uçlu soru olarak yöneltilmiştir. Veriler toplandıktan sonra

araştırmacı tarafından, üniversite öğrencilerinin ifade ettiği üniversiteler bulundukları şehre göre coğrafi bölgelere ayrılarak yeniden yazılmıştır.

Araştırma grubu Türkiye'nin farklı bölgelerinde bulunan 58 üniversitede öğrenimine devam eden öğrencilerden oluşmuştur. Katılımcı üniversite öğrencileri farklı cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey ve sınıf düzeyine sahiptir. Ayrıca, katılımcı üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumları da farklılık göstermiştir. Kişisel bilgi formu aracılığıyla katılımcılardan alınan cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, romantik ilişki durumu, sınıf düzeyi, öğrenim görülen üniversiteye ait yüzde dağılımı ve frekans Tablo 1'de sunulmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 21'dir, yaş aralığı 18–30 arasında değişmektedir ($SS = 2.43$). Tablo 1'de görüldüğü gibi katılımcıların 236'sı kadın (%56.7) ve 180'si (%43.3) erkektir. Sınıf düzeyleri incelendiğinde öğrencilerin 103'ü (%24.8) 1. sınıf, 105'i (%25.2) 2. sınıf, 72'si (17.3) 3. sınıf, 69'u (16.6) 4. sınıf, 7'si (1.7) 5. sınıf ve üstü, 43'ü (%10.3) yüksek lisans-doktora, 17'si (%4.1) ise artık yıldadır. İlişki durumuna bakıldığında, 192 öğrenci (%46.1) romantik ilişki içerisinde olduklarını belirtirken 224 öğrenci ise (%53.9) romantik ilişki içerisinde olmadıklarını belirtmiştir. Algılanan sosyo-ekonomik düzey incelendiğinde, 142 öğrencinin (%34.1) düşük, 173 öğrencinin (%41.6) orta, 101 öğrencinin ise (%24.3) yüksek sosyo-ekonomik düzey algılamalarının olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılım sağlayan öğrenciler Türkiye'nin yedi bölgesinde de katılım sağlamışlardır. Bölge dağılımları Tablo 1'de sunulmuştur. Buna göre en çok katılım 139 öğrenciyle (%33.4) Marmara Bölgesi'ndendir. İç Anadolu Bölgesi'nden 99 öğrenci (% 23.8), Karadeniz Bölgesi'nden 34 öğrenci (%8.2), Akdeniz Bölgesi'nden 32 öğrenci (7.7), Ege Bölgesi'nden 66 öğrenci (15.9), Doğu Anadolu Bölgesi'nden 24 öğrenci (%5.8) ve Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nden 22 öğrenci (%5.3) katılım sağlamıştır. Üniversite öğrencilerinin yüzdelik dağılımlarına ilişkin tüm bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1

Katılımcıların Kişisel Bilgilerine İlişkin Dağılımları

<i>Değişkenler</i>	<i>Kategoriler</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	236	56.7
	Erkek	180	43.3
Sınıf Düzeyi	1.sınıf	103	24.8
	2.sınıf	105	25.2
	3.sınıf	72	17.3
	4.sınıf	69	16.6
	5.sınıf ve üstü	7	1.7
	Lisansüstü-Doktora	43	10.3
	Artık Yıl	17	4.1
İlişki Durumu	Var	192	46.1
	Yok	224	53.9
Algılanan SED	Düşük	142	34.1
	Orta	173	41.6
	Yüksek	101	24.3
Bölgeler	İç Anadolu	99	23.8
	Marmara	139	33.4
	Karadeniz	34	8.2
	Akdeniz	32	7.7
	Ege	66	15.9
	Doğu Anadolu	24	5.8
	Güney Doğu Anadolu	22	5.3

Verilerin Toplanması

Veri toplamanın öncesinde araştırmacı tarafından araştırmanın ilgili ölçeklerini uyarlayan yazarlara e-posta aracılığıyla ulaşılmıştır. Yazarların izinleri çevrimiçi ortamda yazılı metin olarak alınmıştır. Daha sonra ise veri toplamanın etik ve yasal olarak gerçekleşmesi amacıyla Ankara Üniversitesi Etik Kurulu Onayı alınmıştır. Gereken onay alındıktan sonra araştırma ile ilgili gereken tüm alanyazın taramaları sonucunda, araştırma ile ilgili gereken bulgular toplanmıştır. Bu bulguları toplayabilmek için ek olarak; Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği- (BTÖ-12) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu da katılımcılara uygulanmıştır.

Türkiye’de alınan Covid-19 önlemleri kapsamında üniversite öğrencilerinden veri toplama süreci çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı tarafından çevrimiçi ortama aktarılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Kişisel Bilgi Formu öğrencilerin çevrimiçi olarak bir arada bulundukları sosyal medya, web tabanlı iletişim platformları ve mail gruplarında

duyuru yapılarak öğrencilere iletilmiştir. Çevrimiçi ortamda veri toplama, kalem-kağıt uygulamasıyla veri toplamadan daha ekonomik olduğu için araştırmaya kolaylık sağlamıştır (Levefer, Dal ve Matthiasdottir, 2007) Ancak çevrimiçi ortamda veri toplamanın bazı dezavantajları da bulunmaktadır (Granello ve Wheaton, 2004). Bu dezavantajların en aza indirilmesi için araştırmacı tarafından önlemler alınmıştır. Alınan önlemler; yanıtlamama, belirlenen örneklemin dışına çıkılması ve teknik zayıflıkla ilgilidir (Lefever vd., 2007). Yanıtlamama ile ilgili olarak; araştırmacı tarafından çevrimiçi ortama aktarılan ölçek maddeleri ve kişisel form maddeleri yanıtlanması zorunlu hale getirilmiştir. Ayrıca, yanıtlamama hatasında alınan bir diğer önlem ise açık uçlu soruların az sayıda kullanımıdır. Alınan bu önlemle katılımcıların araştırmayı terk etme olasılıklarının azalacağı düşünülmektedir (Granello ve Wheaton, 2004). Belirlenen örneklemin dışına çıkılması bir diğer dezavantajdır (Lefever vd., 2007). Yapılan duyurularda katılımcılara Kişisel Bilgi Formu ve ölçekler duyurunun yapıldığı çevrimiçi ortamda doğrudan gönderilmemiştir. Uygun olduğu düşünülen katılımcılara kişisel bilgi formu ve ölçekler, katılımcılara ait olan e-postalarına ya da web tabanlı uygulamaların mesaj kutularına iletilmiştir. Alınan bu önlemle örneklem dışında kalan bireylerin katılımcı olmasının önüne geçilmiştir (Granello ve Wheaton, 2004). Son alınacak önlem ise teknik zayıflıklarla ilgilidir. İnternet bağlantısı ya da teknik donanımı uygun olmayan bireyler yerine internet bağlantısına ve teknik donanıma sahip gönüllü bireylere ulaşılmıştır (Granello ve Wheaton, 2004).

Araştırmaya katılacak olan üniversite öğrenciler belirlenen ölçme araçlarıyla psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stilleri açısından değerlendirilmiştir. Hazırlanan Kişisel Bilgi Formuyla da cinsiyet, yaş, algılanan sosyo-ekonomik durum, romantik ilişki durumu, sınıf düzeyi, öğrenim görülen üniversite ve psikiyatrik tanı durumu tespit edilmiştir. Araştırmada kullanılacak ölçme araçları ve Kişisel Bilgi Formu aşağıda kısaca tanıtılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form kullanılmıştır. Hazırlanan formla katılımcıların cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, romantik ilişki durumu, devam edilen sınıf düzeyi, devam edilen üniversite ismi ve psikiyatrik tanı durumu tespit edilmiştir. Ayrıca kişisel bilgi formuna; yapılacak araştırma ile ilgili bilgiler, kişisel bilgilerin

korunması ve saklanması, Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'nun toplantı karar tarihi ve sayısı, veri gizliliği konusunda bilgi içeren metin de eklenmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanması ise Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Bireylerdeki psikolojik iyi oluşu ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek üniversite öğrencilerine ve yetişkinlere uygulanabilir. Ölçek yedili Likert tipinde yanıtlanmaktadır. Tek alt boyuttan oluşan ölçeğin sekiz maddesi bulunmaktadır. Ölçekten en az sekiz, en çok 56 puan alınabilmektedir. Toplam puan veren ölçekte, puanın yüksek olması bireylerde yeterli psikolojik güce, kaynağa işaret etmektedir (Telef, 2013).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalara bakıldığında, açımlayıcı faktör analizinde toplam açıklanan varyans %42 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizinde ise uyum indeksleri istatistiksel olarak anlamlıdır ($\chi^2 = 1007$, $sd = 28$, $RMSEA = .08$, $SRMR = .04$, $GFI = .96$, $NFI = .94$, $RFI = .92$, $CFI = .95$, $IFI = .95$). Güvenirlik çalışmasına bakıldığında, iç-tutarlık katsayısının .80 olduğu hesaplanmıştır. Tekrar-test güvenirliğinde iki uygulama karşılaştırılmış ve aralarındaki ilişkisi .86 olarak bulunmuştur (Telef, 2013). Yapılan araştırmada, güvenirlik için Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Ölçeğin tümü için güvenirlik .79 katsayısı olarak bulunmuştur.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12), Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışmaları ise Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından yapılmıştır. Bireylerdeki belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 16 yaşından büyük yetişkinlere uygulanabilir. Ölçek beşli Likert tipinde yanıtlanmaktadır. İki alt boyutlu ölçeğin; engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı alt boyutlarıdır. Ölçekteki 1.–7. maddeler ileriye yönelik kaygıyı, 8.–12. maddeler engelleyici kaygıyı ölçmektedir. Ölçeğin 12 maddesi bulunmaktadır. Ölçekten en az 12, en çok 60 puan alınmaktadır. Hem alt boyutlardan hem de toplamda puan almak mümkündür. Toplam puan veren ölçekten

alınan yüksek puanlar bireylerdeki yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğe işaret etmektedir (Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça, 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin geçerlik, güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalara bakıldığında açımlayıcı faktör analizinde toplam açıklanan varyans ölçeğin bütünü için %78.57 olarak bulunmuştur. Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Eğitim Stresi Ölçeği; ölçüt bağıntılı geçerlik için kullanılan ölçme araçlarıdır. Örneklem uygunluk katsayısı .85, Barlett testi χ^2 değeri 5052.53 ($p < .001$, $sd = 66$) bulunmuştur. Yapı geçerliği için ise doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, formun kendisiyle tutarlı tüm maddelerin iki boyutta toplandığı bulunmuştur ($\chi^2 = 147.20$, $sd = 48$, RMSEA = .073, CFI = .95, IFI = .95, GFI = .94, SRMR = .046). Ölçeğin faktör yükleri ise .55 ile .87 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarına bakıldığında, iç-tutarlık katsayısı için ölçeğin bütünü .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu .84, engelleyici kaygı alt boyutu .77 olarak bulunmuştur. Test-tekrar güvenirliğindeki ilişkisi ise .74 olarak bulunmuştur. Son olarak, ölçekteki düzeltilen madde-toplam korelasyonlarının .42 ile .68 arasındaki sıralandığı bulunmuştur (Sarıçam vd., 2014). Yapılan araştırmada, güvenirlik için Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Ölçeğin tümü için güvenirlik .84 katsayısı olarak bulunmuştur. Yapılan çalışma için ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri (YİYE-II) Fraley, Walley, Brennan (2000) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama ise Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından yapılmıştır. Yetişkinlerin yakın ilişkilerindeki bağlanma stillerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 18 yaşından büyük yetişkinlere uygulanabilir. Envanter yedili likert tipinde yanıtlanmaktadır. İki boyutlu envanterin; kaygı ve kaçınma alt boyutları bulunmaktadır. Tek sayılar kaygı boyutunu ölçerken çift sayılar kaçınma boyunu ölçmektedir. Envanter toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten toplam puan almak mümkün değildir. Bireylerin alt boyutlardan aldıkları puanlar hesaplanır. Kaçınma alt boyutundaki yüksek puanlar kaçınma bağlanma stiline; kaygı alt boyutundaki yüksek puanlar kaygılı bağlanma stiline işaret etmektedir (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005).

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin (YİYE-II) geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalara bakıldığında iki faktör analizinde toplam açıklanan varyans ölçeğin bütünü için %38 olarak bulunmuştur. Kaçınma boyutundaki

faktör toplam varyansın %21.36'sını açıklamaktadır. Kaygı boyutundaki faktör ise toplam varyansın %16.33'ünü açıklamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde ise iki faktörün uyum indeksleri istatistiksel olarak anlamlıdır. ($\chi^2 = 110$, $sd = 47.35$, $RMSEA = .008$, $GFI = .86$, $NFFI = .86$, $RMR = .087$, $CFI = 0.95$) Faktör yükleri kaçınma boyutu için .56 ile .87 arasında değişmektedir. Kaygı boyutunda ise .57 ile .80 arasında değişmektedir. Güvenirlik çalışmasına bakıldığında; iç-tutarlık katsayısı kaçınma ve kaygı boyutları için sırasıyla .90 ve .86 olarak hesaplanmıştır. Tekrar-test güvenirlğinde yapılan analiz sonucu kaygı için .82 kaçınma için ise .81 olarak bulunmuştur (Selçuk vd., 2005). Yapılan araştırmada, güvenirlik için Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Kaçınma boyutu için .87 güvenirlik katsayısı bulunurken; kaygı boyutu için .85 güvenirlik katsayısı bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi yapılmadan önce veriler araştırmacı tarafından hazır hale getirilmiştir. Bunun için yönergelerle uygun kodlama yapıldıktan sonra yeniden bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırmadan elde edilecek olan verilerin çözümlemesi için SPSS 21.0 programı kullanılmıştır. SPSS 21.0 genellikle sosyal bilim araştırmacıları tarafından veri analizi için kullanılan paket bir programdır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2014). Veri girişi yapıldıktan sonra değişkenlere ait veriler betimsel istatistikler yoluyla incelenmiş ve veri setinde hatalı bir veri girişinin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Tüm verilerin doğru girildiğinden emin olunduktan sonra analize başlanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, kaçınan ve kaygılı bağlanma stili tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. En az iki değişkenin bulunduğu durumlarda, bağımlı en az bir değişkenin varlığıyla kullanılan ve bu değişkenlerin aralarında ilişki olduğu düşünüldüğünde regresyon analizi kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2014). Çoklu regresyon modeli, iki veya daha fazla yordayıcı değişken içerir ve değişkenler arasındaki yordayıcılık ilişkisini bir doğru üzerinden tanımlar (Demir, 2019). Yapılacak olan çoklu regresyon analizi için öncelikle gereken tüm varsayım testleri yapılmıştır. Örneklem büyüklüğü incelemesinden sonra, uç ve eksik değer incelemesi yapılmıştır. Doğrusallık, eş değişkenlik ve normallik incelenmiştir. Yordama hatasına ve çoklu bağlantısallığa bakılmıştır (Demir, 2019).

Çoklu regresyon analizi için gereken varsayım testleri gerçekleştirildikten sonra elde edilen sonuçlar doğrultusunda analize geçilmiştir. Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, kaygı ve kaçınma bağlanma stilleri psikolojik iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” temel sorusu için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon modeline yordayıcı değişkenler tek seferde girilmiş; girilen değişkenlerin diğer yordayıcı değişkenler eklenmesinden daha sonra modele girilmiş kabul edilerek incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarında cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre fark olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmıştır. Bağımsız örneklem için t-testi; bağımsız örneklemelerin ortalamalarının arasındaki farkın manidarlığını test eden parametrik bir analiz tekniğidir (Büyüköztürk vd., 2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının sosyo-ekonomik düzey açısından farklılaşmasını incelemek amacıyla ise tek yönlü varyans analizi yönteminden yararlanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) yöntemi; bağımlı değişken ile en az iki bağımsız değişken, faktör arasında olanı varyans üzerinden tanımlar (Demir, 2019). Yapılan tüm analizler ışığında, araştırmanın amacında belirtilen sorulara yanıt aranmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

İlgili bölümün içeriğinde, yapılan araştırmanın bulguları, bulguların yorumları bulunmaktadır. İlk olarak, analizler sonucu elde edilen bulgular başlıklar halinde ele alınmıştır. Sonrasında ise, bulguların alanyazın ışığında yorumlanmasına yer verilmiştir.

Bulgular

Bu başlıkta araştırmanın amaçlarına ilişkin yapılan analizlerden elde edilen bulgular yer almaktadır. Bulgular, araştırmanın amaç sıralamasına göre aşağıda yer almaktadır.

Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Psikolojik iyi oluşta belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanmanın rolünü belirleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Kriter ve yordayıcı değişkenlere ilişkin korelasyonlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Psikolojik İyi Oluş ve Yordayıcı Değişkenler İçin Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4
1.Psikolojik İyi Oluş	-			
2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-.46*	-		
3.Kaygılı Bağlanma	-.59*	-.49*	-	
4.Kaçınan Bağlanma	-.22*	-.09*	-.00	-

Not: * $p < .01$

Tablo 2’de belirtildiği üzere, araştırmanın yordanan değişkeni olan psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük negatif yönde ($r = -.46, p < .01$); kaygılı bağlanma negatif yönde ($r = -.59, p < .01$) ve kaçınan bağlanma negatif yönde ($r = -.22, p < .01$) anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Tüm yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayılarının $-.59$ ile $-.00$ arasında değiştiği gözlenmektedir. Bu değişkenler arasında anlamlı düzeyde en güçlü ilişkinin psikolojik iyi oluş ile kaygılı bağlanma arasında ($r = -.59, p < .01$), en zayıf anlamlı ilişkinin ise psikolojik iyi oluş ile kaçınan bağlanma arasında olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma stillerinin birlikte psikolojik iyi oluşlarını yordama düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinin sonucu, standartlaştırılmamış regresyon katsayıları (B), standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve yarı-kısmi korelasyon değerleri (sr^2) Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3

Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı	B	SHB	β	t	p	sr^2
Sabit	36.836	3.889	-	9.47	.00	-
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-.16	.048	-.157	-3.32	.00	-.26
Kaygılı Bağlanma	-.174	.025	-.334	-7.09	.00	-.39
Kaçınan Bağlanma	-.239	.042	-.247	-5.69	.00	-.22

Not: Model: $R = .65, R^2 = .42, F(3,412) = 40.89, p = .00$

Tablo 3’de belirtildiği üzere çoklu doğrusal regresyon analizinde, modelde bulunan üç yordayıcı değişken psikolojik iyi oluşun toplam varyansının %42’sini açıklamaktadır. Ayrıca, modelde test edilen belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma değişkenlerinin tamamı anlamlı birer yordayıcı değişken olarak bulunmuştur. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına (β) göre, psikolojik iyi oluşu; belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma değişkenleri negatif yönde yordamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin yarı kısmi korelasyon katsayılarına (sr^2) bakıldığında, kriter değişkene ilişkin toplam varyansı tek başına en çok açıklayan değişken kaygılı bağlanma ($sr^2 = -.39$) iken, ikinci sırada belirsizliğe tahammülsüzlük ($sr^2 = -.26$) son olarak kaçınan bağlanmadır ($sr^2 = -.22$).

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordamadaki

gücünün test edildiği araştırmada, psikolojik iyi oluşun açıklanmasındaki en etkili değişken kaygılı bağlanma olarak bulunurken, sonrasında belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaçınan bağlanma değişkeni gelmektedir. Yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş ile ilişkisi açıklanacak olursa, belirsizliğe tahammül edememe arttıkça psikolojik iyi oluş azaltmaktadır. Bir başka deyişle, belirsizliğe tahammül edemeyen üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları daha azdır. Benzer şekilde kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanmanın da psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu görülmüştür. Her iki bağlanma stilinde de alınan puanlar arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı görülmüştür. Kaygılı ve kaçınan bağlanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları daha azdır.

Cinsiyet ile Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarında cinsiyete göre fark olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem için *t*-testi analizi yapılmıştır. Yapılan analizin sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4

<i>Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması</i>						
Cinsiyet	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Kadın	236	36.41	8.72	414	.17	.86
Erkek	180	36.58	8.81			

Tablo 4’de verilen analiz sonucuna göre, kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluşları anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır $t(414) = .17$ $p > .01$.

Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey ile Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının sosyo-ekonomik düzey açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analizde ilk olarak betimsel istatistiklere bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5

Algılanan SED'e Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Betimsel İstatistikleri

Algılanan SED	<i>n</i>	Ort.	SS
Düşük	142	33.76	8.93
Orta	173	37.56	8.48
Yüksek	101	39.24	7.41

Tablo 6'da ise analizde ele alınan algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik iyi oluşlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

Tablo 6

Algılanan SED'e Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Anlamlı Fark
Gruplararası	1683.82	2	841.91	11.57	.00	Orta-Düşük, Yüksek-Düşük
Grupları içi	301033.7	413	72.72			
Toplam	31717.52	415				

Tablo 5'te ve Tablo 6'da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinde algılanan sosyo-ekonomik düzey açısından psikolojik iyi oluşları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır, $F(2, 413) = 11.52$ $p < .01$. Bu farklılık üniversite öğrencilerinden sosyo-ekonomik düzeylerini düşük algılayanların puan ortalamalarının ($Ort. = 33.76$, $SS = 8.93$), sosyo ekonomik düzeylerini orta algılayanların ($Ort. = 37.56$, $SS = 8.48$) ve yüksek algılayanların puan ortalamalarından az olmasından kaynaklanmaktadır ($Ort. = 39.24$, $SS = 7.14$). Elde edilen bulguya göre üniversite öğrencilerinden sosyo-ekonomik düzeyini orta ve yüksek algılayanların, düşük algılayanlara göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Algılanan sosyo-ekonomik düzeydeki refah arttıkça psikolojik iyi oluşta yükselme gözlenmektedir.

Romantik İlişki Durumları ile Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarında romantik ilişki durumlarının varlığına göre fark olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem için *t*-testi analizi yapılmıştır. Yapılan analizin sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Romantik İlişki Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması

İlişki	<i>n</i>	Ort.	SS	Sd	<i>t</i>	<i>p</i>
Var	192	38.84	7.22	334	4.29	.00
Yok	224	35.29	9.18			

Tablo 7’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinden romantik ilişkisi olanların ve romantik ilişkisi olmayanların psikolojik iyi oluşları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [$t(334) = 4.29$ $p < .01$]. Bu farklılık üniversite öğrencilerinden romantik ilişkisi olanların puan ortalamalarının ($Ort. = 38.84$, $SS = 7.22$), romantik ilişkisi olmayanların puan ortalamalarından ($Ort. = 35.29$, $SS = 9.18$) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Elde edilen bulguya göre romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin, romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerine göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Yorumlar

İlgili bölümde araştırmada elde edilen bulgular hakkında yorum ve tartışmalar ele alınmıştır. Amaç, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma stiline psikolojik iyi oluşlarını yordamadaki rolünün incelenmesidir. Bununla beraber araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarında; cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey, romantik ilişki durumuna göre fark olup olmadığı ele alınmıştır. Bu amaçlarla ilgili olarak yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanmalarının psikolojik iyi oluşlarını yordadığı bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasında negatif, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Cinsiyete göre bakıldığında ise, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkeniyle psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Romantik ilişki durumunun varlığı değişkeni de psikolojik iyi oluş ile anlamlı farklılık göstermiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen tüm bu bulgular aşağıdaki başlıklarda alanyazının ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Psikolojik İyi Oluşun Yordama Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Araştırmada psikolojik iyi oluşun yordacıları olduğu gözlenen değişkenlerden ilki belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenidir. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün, psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça psikolojik iyi oluş azalmaktadır. Bu negatif yönlü yordama araştırmada beklenen bir durumdur.

Psikolojik iyi oluşun, üniversite öğrencilerinin bir birey olarak kişisel ve üniversite ortamı, arkadaş ortamı, aile vb. çevresel ortamlardan etkilendiğinden yola çıkılarak; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin önemli bir kişisel kaynak olarak psikolojik iyi oluşu etkileyebilen ilişkisel kaynak olma ihtimali incelenmiştir. Sonuçta da üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, psikolojik iyi oluşlarında yordayıcı olduğu bulunmuştur. Bu negatif yönlü yordama yine araştırmada beklenen bir durumdur. Belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin, psikolojik iyi oluş için önemli bir kişisel kaynak olduğu doğrulanmıştır denilebilir. Bu araştırmanın sonuçlarını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Erguvan (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerindeki belirsizliğe tahammülsüzlük artışıyla psikolojik iyi oluşun azaldığı gözlenmiştir. Benzer sonucun bulunduğu bir başka çalışma da üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin azaldığı belirtilmiştir (Koçyiğit, 2019).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yapısına bakıldığında olumsuz bir yönünün de bulunduğu görülmektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Bu durum psikolojik iyi oluşla olan negatif yönlü ilişkinin ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir. Açıklamasına bakılacak olursa; belirsizliğe tahammülsüzlük sebebiyle daha çok olumsuz duygular içindeki birey, kendini bu yüzden daha çok depresif ve kaygılı hissedebilir. Yaşanan olumsuz duygu, bireylerde psikolojik iyi oluşun giderek daha azalmasına yol açabilir ki belirsizliğe tahammülsüz ile depresif duygular birlikte anılan bir yapıdadır (Barahmand ve Haji, 2014). Bulgunun bir diğer açıklaması, psikolojik iyi oluşu düşük olan bireyin, yaşadığı belirsizliğe tahammülsüzlük sebebiyle iyi hissedememesidir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyler üzerinde geleceğe dair bilgi isteği, geleceğe ilişkin sürekli düşünen zihin olarak kendini göstermesi geçmişteki araştırmalarda elde edilmiştir (Budner, 1962; Buhr ve Dugas, 2002). Bu noktada üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları yaşam dönemi ve yeni çevreye uyum

sağlama çabalarının da bu bulguda etkisi olabilir. Üniversite öğrencileri bu dönemde geleceklerini kurma planları, çevreye uyum sağlayıp sağlamayacağı düşüncelerinden belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha sık yaşıyor ve psikolojik iyi oluşları da bu durumdan etkiliyor olabilir. Bu durum, olaylar karşısındaki belirsizliğe daha az tahammül eden üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının azalma nedeni olabilir. Fakat sınırlı sayıdaki araştırmanın dışında başka araştırmalarda da üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün nasıl görüldüğü ve yaşandığı daha çok hangi yönde yaşandığı incelenmelidir.

Üniversite öğrenimine devam eden bireyler, lise ve daha önceki okul hayatlarına göre daha farklı bir çevreyle karşılaşmaktadır. Aileden bağımsız yaşama, akademik düzene uyum sağlamaya çalışma, farklı kültürlerden gelen diğer insanlarla sosyal çevre oluşturmak için psikolojik iyi oluşa ihtiyaç duyarlar. Psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu görülen belirsizliğe tahammülsüzlük bu noktada önem kazanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluşa giden yolda tekrarlayan düşünceler barındıran engel olarak görülebilir (Geçgin ve Sahranç, 2017). Tüm bakış açıları da dâhil edildiğinde okul çağı çocuklarına yönelik okullarda uygulanacak ve ebeveyn desteğiyle yürütülecek belirsizliğe tahammül edebilme temelli müdahaleler, daha önce yapılmış olan araştırmalar ve bu araştırmanın sonucuyla tutarlı olarak psikolojik iyi oluşlarını artırabilmek için etkili bir yol sunabilir. Belirsizliğe tahammül edebilme, bireylerin hayatları boyunca karşılaşacakları zorluklarla savaşırken, güç veren kişisel destek olabilir. Sıkıntılı anlarda belirsiz durumlara tahammül edebilen bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da bu durumdan olumlu olarak etkileneceği söylenebilir.

Araştırmada psikolojik iyi oluşun yordacıları olduğu gözlenen değişkenlerden diğeri kaygılı bağlanma stili değişkenidir. Buna göre kaygılı bağlanma stilinin, psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma stili puanları arttıkça psikolojik iyi oluşları azalmaktadır. Bu negatif yönlü yordama da araştırmada beklenen bir durumdur. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerindeki kaygılı bağlanma stilinin, psikolojik iyi oluşları için en güçlü yordayıcı olduğu görülmüş, kaygılı bağlanma stiline sahip olmanın kişisel kaynak olarak önemli olduğu doğrulanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, bireysel açıdan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları kaygılı bağlanma stilinin psikolojik iyi oluş anlamında önemli etkileri olduğunu göstermekte olup önceki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Berber-Çelik (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin katıldığı bir çalışmada kaygılı bağlanmanın

psikolojik iyi oluşa etkisinin olumsuz olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer olarak bir başka çalışmada da psikolojik iyi oluş puanları artarken kaygılı bağlanma stili puanlarının azaldığı grlmştş (Uçar, 2018). Yapılan araştırmalara genel olarak bakıldığında sonucun elde edilen bulguyla benzer olduğu görülmektedir (Kafetsios ve Sideridis, 2006; Kobak, Sudler ve Gamble, 1991; Priel ve Shamai, 1995). Kaygılı bağlanma stili, bireylerde görülen bir durumdur ve bireyler bu durumun yarattığı olumsuz duygular sebebiyle kaygı, stres gibi depresif durumlarla baş başa kalırlar (Hanako ve Akemi, 2015). Kaygılı bağlanma stilinin en güçlü yordayıcı olduğu düşünüldüğünde, bireylerin diğerleriyle olan iletişimlerinde yaşadıkları kaygının psikolojik iyi oluşlarını azaltmasının nedeni olabilir.

Araştırma sonuçları, tam olarak psikolojik iyi oluştan bahsedebilmek için kendine yönelik olumlu değerlenmenin, yaşamanı anlamlı bulmanın, kişilerarası ilişkilerde güven hissetmenin ve kendi kararını alabilmenin gerektiğini göstermektedir (Ryff, 1995). Bireyler kaygılı bağlanma stilinin beraberinde getirdiği olumsuz duygularla mücadele ederken kişilerarası ilişkilerde daha fazla bozulma yaşamaya başlarlar ve bu durum yaşanılan kaygının artmasına neden olur (Bartholomew, 1990). Erken dönemde ebeveynlerin çocuğa gösterdiği sevgi ve şefkatin çocuğun duygusal ve kişilik gelişimine etkili olduğu bilinmektedir bu sebepten kaygılı bağlanmaya müdahale için de bireylerin erken dönemleri kritiktir (Orta ve Sümer, 2016). Kaygılı bağlanma stiline müdahale ederek güvenli bir bağlanma stili için erken dönem ebeveyn eğitimleri programları ortaya konulmuştur (Sandler, Schoenfelder, Wolchick ve Mackinnon, 2011; Watson, White, Taplin ve Huntsman, 2005) Kaygılı bağlanma yerine güvenli bağlanmanın sağlanacağı ebeveyn eğitimleri sayesinde bireylerin yetişkinlik döneminde sıcak ve güvenli ilişki kurabileceklerinden psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlanacağı düşünülebilir (Allen, 2011).

Araştırmada psikolojik iyi oluşun yordacıları olduğu gözlenen değerşkenlerden sonuncusu kaçınan bağlanma stili değerşkenidir. Buna göre kaçınan bağlanma stilinin, psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı grlmştş. Üniversite ğrencilerinde kaçınan bağlanma stili puanları arttıka psikolojik iyi oluşları azalmaktadır. Bu negatif yönlü yordama yine araştırmada beklenen bir durumdur. Bu araştırmanın sonuçları bireysel olarak niversite ğrencilerinin sahip olduğu kaygılı bağlanma stilinin psikolojik iyi oluş anlamında önemli etkileri olduğunu gösterirken önceki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Erdem ve Kabasakal (2015) tarafından niversite ğrencilerinin katıldığı bir çalışmada kaçınan bağlanmanın psikolojik iyi oluşa etkisinin olumsuz olduğu

sonucuna ulaşmıştır. Benzer olarak bir başka çalışmada da psikolojik iyi oluş düzeyi puanları artarken kaçınan bağlanma stili puanlarının azaldığı görülmüştür (Karadeniz, 2021). Yapılan araştırmalara genel olarak bakıldığında sonucun elde edilen bulguyla benzer olduğu görülmektedir (Kafetsios ve Sideridis, 2006; Kobak, Sudler ve Gamble, 1991; Priel ve Shamai, 1995).

Araştırma sonuçları, kaçınan bağlanan kişilerin yakınlık duygusundan yoksun olsalar bile üst düzeyde kendilerine değer verme ve özerkliği yaşama duygusuna sahip olduğunu göstermektedir (Bartholomew, 1990). Bulgunun yorumlanmasına bakıldığında, kaçınan bağlanma stilinde bireylerin olumlu olarak deneyimlediği yaşantıları da görülmektedir ancak sürekli diğer insanlardan kaçınma hali durumunda kaçınmaya gönüllü olma, tercihin bu yönde olması durumu ortadan kalkıyor olabilir. Böyle bir durumda kaçınan bağlanma stili içinde içerdigi kendine yüksek düzeyde değer verme ve özerklik yerini yalnızlık hissine bırakıyor olabilir. Yalnızlığın oluşturduğu ruh hali, bireylerin psikolojik iyi oluşlarının düşmesine neden oluyor olabilir.

Ayrıca, kaçınan bağlanma stili ile psikolojik iyi oluş arasındaki negatif ilişkinin bir başka yorumu da içinde bulunulan kültürde bireylerin kaçınan bağlanma stilini nasıl gördükleri ve nasıl yaşadıkları önemli görülebilir. Alanyazına bakıldığında psikolojik iyi oluşun sağlanması için bireylerin yaşam amacına sahip olması ve yaşamı anlamlı bulması gerekir (Ryff ve Keyes, 1995). Daha önce açıklanan kaçınan bağlanma stili içinde bulunulan kültürde kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, diğer insanlarla arasına mesafe koyabilen, saygı sınırını koruyan ve kendine yetmeyi bilen güçlü kimseler olarak görülüyor olabilir. Bu sebepten bu kişiler, yaşamlarını anlamlı kılacak yaşantıları ve yaşam amacı arayışı keşfini daha az deneyimliyor olabilir. Bu da üniversite öğrencilerinde kaçınan bağlanma stili içinde bulunulan psikolojik iyi oluşlarını yordadığını destekler niteliktedir.

Kaçınan bağlanma stiline ait bir başka bulgu da bu kişilerin çatışma çözme ve başa çıkma becerileri ile ilgilidir. Erdoğan-Taycan ve Çepik-Kuruoğlu (2013) yaptıkları araştırmada kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin sorunlarının varlığından kaçındığını ve çözüm arayışına girmek istemediklerini belirtmişlerdir. Çevresindeki diğer bireylerle anlaşma yoluna gitmeyen bireylerin sıcak yakın ilişkiler kurması beklenemeyeceğinden psikolojik iyi oluşlarının daha az olması beklenen bir durum olarak görülebilir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, yakın ilişki kurmanın gerekliliğini de reddederler bu sebepten kişiler arası iletişimde de başarılı olmaları beklenmemektedir (Bartholomew, 1990). Kaçınma bağlanma stilinde çatışma çözme davranışından

kaçınmanın görülmesi (Shi, 2003) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin azalmasına neden olan bir başka kanıt olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmayla aynı sonucu ortaya koyan başka çalışmalar da mevcuttur (Jin ve Wang, 2016; Karreman ve Vingerhoets, 2012). Bu sonucun ilişkisel faktörler aracılığıyla, psikolojik iyi oluşu desteklemek amacıyla yapılacak olan çalışmalarda etkili sonuçlar alınabileceğini göstermiş geçmişteki araştırmalar tarafından da desteklendiği söylenebilir.

Tüm bu bilgiler ışığında bakıldığında, bağlanma stilinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarında olumlu ya da olumsuz etkili olduğu açıktır. Bu sebepten bağlanma davranışının araştırılması üniversiteden sonra hayata atılacak üniversite öğrencileri için önemlidir. Bireylerin kabul ettiği kültür ve yaşam tarzı, yaşanılan aile ilişkileri bağlanma stilini belirlemede önemli olduğundan bu konuda araştırmaların çoğaltılması gerekmektedir. Ayrıca bağlanma stilinin, psikolojik iyi oluşu yordadığı ortaya konmuştur (Murdock ve Love, 2004; Rice, Cunningham ve Young, 1997). Sahip olunan bağlanma stilinin doğrudan olmasa da dolaylı olarak davranışlara etki edebilme ihtimali bulunmaktadır (Berber-Çelik, 2018). Bu ihtimal düşünüldüğünde psikolojik iyi oluş aracı değişken olarak kullanılarak bağlanma stilleri incelenebilir. Bu çalışmada iki boyutlu bağlanma modeli kullanılarak bağlanma davranışının psikolojik iyi oluşu yordaması incelenmiştir. Bunun sebebi 21. yüzyıl araştırmacılarının artık iki boyutlu modeli tercih etmesidir (Berber-Çelik, 2018). Araştırmanın bu yönüyle aynı konuda araştırma yapan çağdaşlarını yakaladığı düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen son bulgu; belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili yordayıcı değişkenlerinin psikolojik iyi oluş kriter değişkenini toplamda %42 düzeyinde yordamasıdır. Psikolojik iyi oluş; insanlığın başlangıcından beridir günlük yaşantıda bireylerin hayatlarında önemli bir yer tutmasına ve birçok kuramcının araştırmalarında, kitaplarında yer bulmasına rağmen deneysel olarak araştırılması ve tam olarak ne yapıda olduğunun ortaya konulması son yüzyılın içinde yer alan sürece dayanmaktadır.

Psikolojik iyi oluşun yapısının tam olarak olduğu, çeşitli değişkenlerle hangi açıdan pozitif ya da negatif yönde ilişkili olduğu, yaşam dönemlerine göre nasıl değiştiği ve yaşandığı araştırılmaya devam edilmesi gereken konulardır. Bu çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stilinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu belirli düzeyde yordadığı görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında üniversite öğrencilerinde gözlenen

psikolojik iyi oluşun yapısının başka değişkenlerle de ilişkili olduğunun, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunun açıklanmasında başka değişkenlerin de rolü olduğu söylenebilir. Alanyazına katkı sağlamak için gelecekte yapılacak olan çalışmalarda, üniversite öğrencileri ve üniversite öğrencileri dışındaki başka katılımcılarla da yürütülecek psikolojik iyi oluş ile ilgili daha fazla araştırma yapılmasıyla psikolojik iyi oluş kavramının aydınlatılması olasıdır.

Cinsiyet ile Psikolojik İyi Oluş Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Araştırmada elde edilen bulguya göre cinsiyete göre psikolojik iyi oluş anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Alanyazın incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre araştırılmasının yetişkin grubunda sıklıkla araştırıldığı özellikle de üniversite öğrencilerinin yer aldığı grupta daha da yoğunlaştığı görülmektedir. Yine alanyazın incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına dair farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda psikolojik iyi oluş açısından erkeklerin daha yüksek düzeydeyken bazı araştırmalarda ise kadınların daha yüksek düzeyde oldukları belirlenmiştir.

Bu araştırmayı destekleyen yani, psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Hori, 2010; Kirkcoldy, Furnham ve Siefen, 2010). Yapılan çalışmalara bakıldığında, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgunun olası açıklamalarına bakılırsa; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarında cinsiyet değişkeninin fark göstermemesinin nedeni, Türkiye’de yapılmış diğer araştırmaların tek bir bölgede gerçekleştirilmesinden kaynaklanıyor olabilir. (Kuyumcu, 2012; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Cırhinlioğlu, 2006). Bölgesel kaynaklı sınırlılık söz konusu olmuş olabilir. Bu çalışma da ise veriler Türkiye’nin yedi farklı bölgesinden elde edilmiştir. Bu da diğer çalışmalardan farkını ortaya koymuştur.

Elde edilen bu bulgu toplumsal cinsiyet rolleri açısından da önem taşımaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada cinsiyet rollerinin geleneksel olarak algılanması açısından azalması psikolojik iyi oluşun artmasına sebep olduğu belirlenmiştir (Arıcı, 2011). Toplumsal cinsiyet farklılıkları; bireyler doğduğunda kazanılmış değildir, kültürün kız çocuğuna ve oğlan çocuğuna uygun gördüğü kalıp düşünce, davranış ve duygulardan ileri gelmektedir (Ersoy, 2009). Toplumsal cinsiyet rolleri düşünüldüğünde erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde

olması erkeğin toplum güçlü görünmesi yüzünden beklenebilirdi. Kısaca, araştırmadaki psikolojik iyi oluşun cinsiyet açısından farklılık göstermemesi hatta psikolojik iyi oluşun kadın ve erkek öğrencilerde çok yakın çıkması olumlu ve eşitlikçi bir durum olarak görülebilir. Toplumsal cinsiyet rolleri, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarında rol oynamıyor olabilir ve bu sebepten cinsiyete göre psikolojik iyi oluşları farklılık göstermiyor olabilir. Göcen (2013) tarafından yapılan bir başka araştırmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Diğer yandan, Kirkcaldy, Furnham ve Siefen (2010) de yaptıkları araştırmada cinsiyete göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılık gözlenmemişlerdir.

Alanyazın başka açıdan incelendiğinde, psikolojik iyi oluş araştırmalarına katılan bireylerin eğitim düzeylerinin yükseldikçe psikolojik oluş düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Keyes ve Ryff, 1998; Keyes ve diğerleri, 2002; Ryff ve Singer, 1996). Bu araştırmanın katılımcıları yükseköğrenime dahil olan üniversite öğrencileridir. Üniversite öğrencilerinin çoğunluğu üniversite hayatıyla beraber ailelerinden bağımsız yaşamaya, daha özerk olmaya dolayısıyla yaşam becerilerini daha fazla geliştirmeye başlarlar. Yaşam becerileri, bireylere ait gündelik yaşamda ihtiyaç duydukları ve yaşadıkları zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayan kendilerince uyarlanabilir, olumlu olarak tanımlanan davranışsal yetenek olarak tanımlanmaktadır (DSÖ, 1997). Bu tanımlamadan da yola çıkılarak olumlu davranışsal yetenekler herhangi bir cinsiyette ön plana çıkmadan üniversite öğrencilerinde gelişmesi psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında fark görülmemesinin nedeni olabilir. Ayrıca üniversite öğrenimi sırasında bireyler yalnızca mesleğe ait bilgiler edinmez, kişisel ve sosyal gelişime katkıda bulunan ders, etkinlik, ödevlerle de iç içe olurlar (Aydın, Kahraman, Hiçdurmaz 2017). Beraber olmanın da sağladığı bu durum elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Tüm bu bilgiler ışığında genel olarak alanyazın incelendiğinde elde edilen bulgu diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Benjet ve Hernandez-Guzman, 2001; Hori, 2010; Kirkcaldy, Furnham ve Siefen, 2010). Yapılan araştırmanın sonuçları ile çelişen, kadınlarda daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyinin olduğu sonuçlara rastlanmıştır (Kuyumcu, 2012; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Cirhinlioğlu, 2006; Ryff, 1989). Burada daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyinin kadınlarda gözlenmesinin sebebi erkek katılımcıların sınırlılığından kaynaklanıyor olabilir. Yapılan araştırmalar arasında sınırlı sayıda da olsa erkeklerin daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu sonuçlara rastlanmıştır (Daalen vd., 2005; Karadeniz, 2021).

Genel olarak elde edilen bulgu yorumlandığında, bireylerden bağımsız olarak belirlenen demografik bir özellik olan kadın ya da erkek olmanın psikolojik iyi oluşa etki eden bir kaynak olmadığı söylenebilir. Psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına dair farklı sonuçların ortaya konması bu düşünceyi destekler niteliktedir. Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet değişkeni ile ilgili yapılacak olan çalışmalar tekrar ettikçe gelecekte oluşacak koşullarla, toplumsal değişimlerle beraber farklı sonuçların çıkmasının azalacağı düşünülebilir. Alanyazında ele alınan bu çalışmalara bakıldığında cinsiyet değişkeniyle ilgili bulguların netlik kazanmadığı söylenebilir. Yorumlanan bulgunun daha ayrıntılı şekilde araştırılması gerekmektedir. Böylece daha net yorumlamalar yapılabilir.

Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey ile Psikolojik İyi Oluş Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Araştırmada elde edilen diğer bir bulguya göre algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik iyi oluş anlamlı bir farklılık göstermiştir. Algılanan sosyo-ekonomik duruma göre, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyo-ekonomik durumlarındaki refah arttıkça psikolojik iyi oluşları da artmaktadır. Düşük sosyo-ekonomik durum, orta ve yüksek ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermiştir. Sosyo-ekonomik durumlarını düşük olarak algılayan üniversite öğrencileri diğer sosyo-ekonomik durumdaki öğrencilerden daha düşük psikolojik iyi oluşa sahiptir. Araştırmada elde edilen bu bulgu yapılan diğer çalışmalarla benzerlik göstermek olup yapılan çalışmayı desteklemektedir. Örneğin; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcılarının incelendiği araştırmada algılanan sosyo-ekonomik düzeylerini yüksek olarak belirtenlerin, düşük olarak belirtenlere göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur (Cenkseven, 2004). Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine göre psikolojik oluşun farklılaşması beklenen bir sonuçtur. Farklılaşmanın algılanan sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin lehine olması alanyazında beklenen genel bir sonuçtur. Sosyo- ekonomik açıdan kendini rahat hisseden üniversite öğrencilerinin daha fazla fırsata sahip oldukları düşünülebilir. Algılanan sosyo-ekonomik düzeyini düşük olarak tanımlayan üniversite öğrencilerinin ise, ekonomik kaygı taşımaları, fırsatlara rahat bir şekilde ulaşabilme ihtimali daha az olacaktır. Diğer bir deyişle algılanan sosyo- ekonomik düzeyinin düşük olması ekonomik açıdan yaşanan sıkıntıyı ifade eder ve üniversite öğrencilerinin eğitimlerinin kalitesini,

yaşama olan uyumlarını, sağlıklı beslenmelerini ve diğerleriyle olan iletişimlerini etkileyecektir (Lachman ve Weaver, 1998). Bu durum da elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Algılanan sosyo-ekonomik düzeyine göre psikolojik iyi oluşun farklılaştığını ortaya koyan başka araştırmalar da mevcuttur. Bu araştırmalarda da elde edilen bulguya benzer olarak algılanan sosyo-ekonomik düzeydeki refah arttıkça psikolojik iyi oluşun da arttığı bulunmuştur (Black ve Krishnakumar, 1998; Diener ve Biswas-Diener, 2002; Kaplan, Shema ve Leite, 2008).

Algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik iyi oluşun farklılaşmadığını ortaya koyan bir çalışmaya da rastlanmıştır (Göçet-Tekin, 2014). Ancak alanyazına genel olarak bakıldığında üniversite öğrencilerinde algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik iyi oluşun farklılaştığı görülmektedir (Özden, 2014). Diener ve Diener (1996) yaptıkları bir çalışmada, sosyo-ekonomik düzeyin, yaş ve cinsiyete göre psikolojik iyi oluşu bir demografik değişken olarak daha güçlü belirlediğini ortaya koymuşlardır. Bunu sebebinin ihtiyaçları doyurabilme kaynaklı olduğu düşünülmektedir (Deci ve Ryan, 2001). Bireylerin ihtiyaçlarını doyurabilme dereceleri yükseldikçe psikolojik iyi oluşları da artmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Ekonomik açıdan daha yüksek refaha sahip olan üniversite öğrencileri daha fazla sosyal olabilme, çevreyi tanıyabilme imkânı sağlayacak ve kişisel hedeflerine daha rahat ulaşabileceği düşünülebilir. Algılanan sosyo-ekonomik düzey, kişiler hedeflerine ulaşırken de bir araçtır ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Kasser ve Ryan, 1993). Bu da üniversite öğrencilerinin algılanan sosyo-ekonomik düzeydeki refahlarının arttıkça psikolojik iyi oluşlarının artmasını açıklar niteliktedir.

Sonuç olarak, algılanan sosyo-ekonomik düzeyin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkili olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuç diğer sonuçlarla da desteklenmektedir bu sebepten; psikolojik iyi oluşu artırma çalışmalarında algılanan sosyo-ekonomik düzey gibi kişisel bir kaynak olmayan faktörlere yer verilmesinin yolunu açabilir. Çoğunluğu ekonomik bağımsızlığını kazanmamış üniversite öğrencilerinin geçimlerinin aileleri tarafından karşılandığı ve sosyo-ekonomik düzeyleri belirlenirken sadece algıladıkları şekilde belirttikleri herhangi bir gelir tespiti yapılmadığına dikkat edilmelidir.

Romantik İlişki Durumları ile Psikolojik İyi Oluş Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Araştırmada son olarak ele edilen bulguya göre romantik ilişki durumunun varlığı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Romantik ilişkisi

olan üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, romantik ilişkiye sahip olmayan üniversite öğrencilere göre daha yüksektir. Alanyazın incelendiğinde araştırmaların romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına odaklandığı görülmektedir. Örneğin; romantik ilişkisi olan bireylerde romantik ilişki boyutları (Kılıç, 2021) ve romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar (Aydemir, 2021) konularında araştırmaya rastlanmıştır. Deneysel olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunun romantik ilişki durumuna göre ele alan bir araştırmaya alanyazında rastlanamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumlarını direk ele alan çalışmalar sınırlı sayıda olsa da genç yetişkinlerle yapılan çalışmalar da bulunmaktadır. Araştırmalara bakıldığında daha çok evli bireylerin evlilik hayatlarındaki beraber uyumlarını tespit edebilmek amacıyla bireysel psikolojik iyi oluşlarını inceleme çalışmalarının yapıldığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumunun varlığına göre psikolojik iyi oluşun incelendiği araştırmaların sınırlı olması sebebiyle bu konuda daha önce evli ve bekâr bireylerle yürütülen çalışmaların sonuçlarına da yer verilmiştir. Alanyazında elde edilen bulguyu destekleyen, evli bireyler üzerinde yapılan araştırmalar mevcuttur (Gove, 1972; Uçar, 2018). Romantik ilişkilere bakıldığında aşk eylemlerinin içinde flörtün yanı sıra evlilik de bulunmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Bu açıdan romantik ilişki varlığında evli olanlar da ele alınarak psikolojik iyi oluş yorumlanabilir. Romantik ilişki içerisinde olan evli bireyler sosyal ve biyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra psikolojik ihtiyaçlarını da karşılamaktır (Kılıç, 2021). Uçar (2018) tarafından yapılmış çalışmada evli olanların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerinin olduğu gözlenmiştir. Buradaki bekârlık, araştırmadaki romantik ilişkinin yokluğu olarak değerlendirildiğinde bulguyu destekleyen bir kanıt olduğu söylenebilir. Bir başka çalışmada da psikolojik iyi oluş düzeyinin medeni hale göre farklılaştığı bulunmuştur (Timur, 2008). Yapılan çalışmalara bakıldığında evli olmanın her bir eş için bireysel olarak psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığı, bir başkasından destek görme, duygusal doyum sağlama gibi faktörlerin psikolojik iyi oluş düzeyini arttırdığı görülmüştür (Akın, 2009; Williams ve Umberson, 2004). Elde edilen bulgunun anlamlı düzeyde farklılaşması beklenen bir sonuçtur. Romantik ilişkinin bir türü olan evlilik birliğinde olanlar ve olmayanlarla yapılan bu çalışmalar da elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Romantik ilişkilerin üzüntüleri önlediği, hissedilen acıyı azalttığı, psikolojik sağlığı daha iyiye götürerek etkilediği bilinir ve bu etki tampon etkisi olarak adlandırılır (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Bu durum stresli durumlardaki sosyal desteğe

benzemektedir ve romantik ilişkilerde görülür (Argyle, 1996). Romantik ilişki içerisinde bulunan üniversite öğrencileri, romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerine göre daha fazla sosyal destek deneyimliyor olabilir. Bu deneyim, psikolojik iyi oluşun artmasını sağlıyor olabilir. Yapılan bir araştırmada da sosyal desteğin stresli yaşam olayları sonrasında hissedilen olumsuz duygulara tampon etkisi olduğu görülmüştür (House, Umberson ve Landis, 1988). Bu açıklamalar da araştırmada elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Ayrıca romantik ilişki içerisinde olan bireylerin daha iyi yaşam standartlarına sahip oldukları belirlenmiştir (Braitwaite, Delevi ve Fincham, 2010; Nock, 1998). Romantik ilişki içerisinde olan bireylerin psikolojik ve fiziksel açıdan birbirleri için yararlı davranış gözetmesi, birbirlerini motive etmeleri daha iyi yaşam koşullarına sahip olmalarını sağlayabilir. Romantik ilişki içerisinde olan romantik ilişki içerisinde olmayan bireylerle yapılan bir başka çalışmada da genel mutluluk düzeyleri incelenmiş ve romantik ilişkisi olanların daha mutlu olduğu gözlenmiştir (Stack ve Eshleman, 1998). Yapılan çalışmalar, romantik ilişki içerisinde olan bireylerin, yaşam koşullarındaki iyi hallerinin ve daha fazla mutluluk deneyimlemelerinin psikolojik iyi oluşun artmasında etkili olduğunun göstergesidir. Fakat üniversite öğrencilerinde romantik ilişki durumunun varlığına ilişkin araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Tüm bu bilgiler ışığında sonuçlar değerlendirilirken, üniversite öğrencilerinin yaşadığı romantik ilişki durumunun resmi olarak geçerli olmadığını, genç yetişkin grubunda yer alan evli bireylerin yaşadığı romantik ilişkinin resmi olarak geçerli olduğundan eşlerin aileleri, ekonomik kaygı vb. farklı süreçler yaşadığı düşünülebilir. Sonuçlar incelenirken bu durumun yaratacağı farklılığa dikkat edilmelidir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

İlgili bölümün içeriğinde araştırma bulgularına ulaşılan tüm sonuçlara yer verilmiştir. Edinilen sonuçlara göre araştırmacılar ve uygulayıcılar için öneriler sunulmuştur. Aşağıda sonuçlar ve öneriler ayrı ayrı ele alınmıştır.

Sonuçlar

Araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşlarını yordamadaki rolünü incelemektir. Bununla beraber araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarında; cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey, romantik ilişki durumuna göre fark olup olmadığı ele alınmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda elde edilen sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

Araştırmadaki amaçlar doğrultusunda elde edilen bulgulara bakıldığında, belirlenen değişkenlerin modelde psikolojik iyi oluşa ait varyansın önemli bir kısmını açıkladığı (%42) belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanmanın; psikolojik iyi oluşu anlamlı negatif olarak yordadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını en güçlü yordayan değişken kaygılı bağlanma stilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaçınan bağlanma stili de üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını yordayan diğer değişkenlerdir. Modeldeki değişkenleri tamamının psikolojik iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada cinsiyet, algılanan sosyo ekonomik düzey ve romantik ilişki durumunun varlığı değişkenleri de ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, cinsiyet değişkeni anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Üniversite öğrencilerindeki psikolojik iyi oluş, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.

Araştırmada edinilen sonuca göre, algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik iyi oluş anlamlı bir farklılık göstermiştir. Algılanan sosyo-ekonomik duruma göre, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyo-ekonomik durumlarındaki refah arttıkça psikolojik iyi oluşları da artmaktadır. Düşük sosyo-ekonomik durum, orta ve

yüksek ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermiştir. Sosyo-ekonomik durumlarını düşük olarak algılayan üniversite öğrencileri diğer sosyo-ekonomik durumdaki öğrencilere göre daha düşük psikolojik iyi oluşa sahiptir.

Araştırmada son olarak ele alınan romantik ilişki durumuna göre psikolojik iyi oluş anlamlı bir farklılık göstermiştir. Romantik ilişkide olan üniversite öğrencilerindeki psikolojik iyi oluş, romantik ilişkiye sahip olmayan üniversite öğrencilere göre daha yüksektir.

Öneriler

Aşağıda araştırmada elde edilen sonuçlara ilişkin önerilerde bulunulmuştur. İki başlık altında toplanan önerilerin ilk bölümü yapılan araştırmadaki konularla benzer olan çalışma yapacak diğer araştırmacılara yöneliktir. Diğer başlık altında ise, alanda uygulama yapacaklara yönelik öneriler bulunmaktadır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu kısımda araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

1. Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik programların oldukça yetersiz olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarından yararlanarak üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik üniversitelerin psikolojik danışma merkezleri aracılığıyla müdahale programları geliştirilebilir. Geliştirilen programlarda belirsizliğe tahammülsüzlük, bağlanma stilleri, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve romantik ilişkinin varlığının psikolojik iyi oluşa etkileri incelenebilir.

2. Psikolojik tanı alan üniversite öğrencileri araştırma grubundan çıkarılmıştır. Gelecekteki çalışmalarda psikolojik tanı alan ve almayan üniversite öğrencileriyle çalışma yeniden ele alınabilir

3. Bu araştırma belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stillerinin pozitif psikolojinin temel kavramlarından olan psikolojik iyi oluşun üzerindeki rolünü incelemiştir. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda pozitif psikolojinin diğer kavramlarıyla belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stillerinin ilişkisine bakılabilir.

4. Yapılan araştırma, Türkiye’de üniversite eğitime devam eden ve Türkiye Cumhuriyeti uyruklu öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Yurtdışında üniversite

öğrenimlerine devam eden Türkiye Cumhuriyeti uyruklu öğrencilerle araştırma yeniden gerçekleştirilerek kültürel farklılığın, farklı ülkede yaşamının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri incelenebilir.

5. Araştırmada psikolojik iyi oluş ile romantik ilişki durumunun varlığına ilişkin yapılan araştırmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Gelecekte yapılacak olan psikolojik iyi oluş ile romantik ilişkinin varlığıyla ilgili araştırmalar evli, nişanlı, sevgili vb. maddeleriyle; romantik ilişkinin yokluğuyla ilgili boşanmış, eşi vefat etmiş, hiç ilişkisi olmamış vb. maddeleriyle daha kapsayıcı olacak şekilde yeniden incelenebilir. Yalnızca evlilik danışmanlığı için değil evlilik öncesi danışmanlık için yapılacak olan araştırmalarda da romantik ilişkinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerine yer verilerek alanyazına katkı sağlanması önerilir.

6. Gelecekte yapılacak olan araştırmalar, değerlendirilirken boylamsal olarak da ele alınırsa araştırmanın geçerliği artabilir. Öğrencilerin üniversite eğitimden önce lise eğitimlerinin başından üniversite eğitimlerinin sonuna kadar belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili, cinsiyetleri, algılanan sosyo-ekonomik düzeyleri ve romantik ilişkinin varlığının boylamsal olarak psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi araştırma konusu olarak incelenebilir.

7. Araştırmadaki yordayıcı değişkenlerin rolünün üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının üzerindeki etkisiyle ilgili farklı sonuçların incelenebilmesi için gelecekte yapılacak olan araştırmalarda nitel araştırma yöntemlerinden faydalanılabilir.

8. Bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluşun yordanmasıyla ilgili olarak yapılan bu araştırmada yordayıcı değişkenlerle yordanan değişkenin ilişki düzeyi ve ilişkini yönü tespit edilmiştir. Yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ilişkinin daha fazla bilgi vermesi için nedenselliğe odaklanan çalışmalar yapılabilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Bu kısımda uygulamacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

1. Araştırmanın sonucuna bakıldığında kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma stiline sahip olmanın üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu azalttığını görülmektedir. Çocuk ve ergen yaş grubuyla çalışan profesyoneller, sonuçlardan faydalanarak bireylerde güçlü bağlanma gelişimi için çocuk, ergen ve anne-baba

programları geliştirebilir. Geliştirilen programlar hem çocuklar ve ergenler için hem de anne-babalar için uygulamaya konulabilir.

2. Yapılan araştırmanın bulguları psikolojik iyi oluşun artmasında ya da azalmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemini göstermektedir. Üniversite öğrencileriyle yürütülen psikolojik danışma uygulamalarında bireylerin belirsizliğe tahammül edememe nedenleri araştırılabilir. Nedenler göz önünde tutularak belirsizliğe tahammül edebilmeyi güçlendirecek programlar geliştirilebilir. Psikolojik iyi oluşu artırma temelli yapılacak olan uygulama çalışmalarına üniversite öğrencileri için belirsizliğe tahammül boyutu eklenerek psikolojik iyi oluşu artırma süreci kolaylaştırılabilir. Hazırlanacak olan psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik müdahale programının etkisi daha da artırılabilir.

3. Araştırmanın sonucuna göre, düşük olarak algılanan sosyo-ekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları orta ve yüksek olarak algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre daha düşüktür. Üniversite öğrencilerinin düşük refah düzeyinin neden olduğu ve psikolojik iyi oluşu azaltan yaşamdaki zorluklarla mücadele edebilmesi gerekmektedir. Bu amaçla üniversite öğrencileri algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyleri göz önüne alınarak psikolojik iyi oluşlarını artırmayı destekleyecek, psikolojik kaynaklarını destekleyecek psikolojik danışma hizmetlerine ulaşmalıdır. Özellikle sosyo-ekonomik düzey açısından dezavantajlı bölgelerde bulunan tüm kademelerdeki okullarda psikolojik iyi oluşu güçlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Bölgede böyle bir hizmeti verecek uzman bulunmuyorsa gönüllü olarak çalışmaya katılabilecek ruh sağlığı uzmanlarına çağrı yapan projelerin üretilmesi ve uygulanması önerilebilir.

4. Elde edilen sonuca göre romantik ilişki durumunun varlığına göre psikolojik iyi oluş anlamlı bir farklılık göstermektedir. Romantik ilişkiye sahip üniversite öğrencilerinin daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu gözlenmiştir. Romantik ilişkiye sahip kişiler için önleyici ve iyileştirici olarak geliştiren kişiler arası iletişim ve problem çözme becerilerine ilişkin programlarının içeriğine psikolojik iyi oluşun boyutları da eklenebilir. Evlilik öncesi danışmanlık alanında çalışan ruh sağlığı uzmanları da ilişki dinamiklerini ele aldıkları programlarına psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çalışma eklemesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Abubakar, A., Alonso-Arbiol, I., Van de Vijver, F. J., Murugami, M., Mazrui, L., & Arasa, J. (2013). Attachment and psychological well-being among adolescents with and without disabilities in Kenya: The mediating role of identity formation. *Journal of Adolescence*, 2(36), 849–857. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.05.006
- Adler, A. (2005). *Bireysel Psikoloji* (Çev. A. Kılıçoğlu). İstanbul: Say.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 9(34), 932–937. doi: 10.1037/0003-066X.34.10.932
- Ainsworth, M., & Marvin, R. (1994). On the shaping of attachment theory and research: An interview with Mary D. S. Ainsworth (Fall 1994). *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 60(2), 2–21, doi: 10.2307/1166167
- Akın, A. (2009). *Akılci Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Allen, G. (2011). *Early intervention: The next steps*. London: Cabinet Office.
- Anlı, G. (2011). *Kendini Sabotaj İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algılar ve Psikolojik İyi Oluş* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Argyle, M. (1996). *Subjective well-being, in pursuit of the quality of life* (Ed. A. Offer), New York: Oxford University Press.
- Atak, H. ve Taştan N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520–546. doi: 10.5455/cap.20120431
- Aydemir, E. (2021). *Geç Ergenlik Döneminde Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Romantik İlişkilerde Akılci Olmayan İnançlar ve Öz Yeterlik* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, A., Kahraman, N. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40–47. doi: 10.14744/phd.2017.95967
- Ayhan, A. S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Öz Anlayış ve Bağlanma Stilllerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Yordayıcılığın İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Bailey, D. E., Jr., Landerman, L., Barroso, J., Bixby, P., Mishel, M. H., Muir, A. J., & Clipp, E. (2009). Uncertainty, symptoms, and quality of life in persons with chronic hepatitis C. *Psychosomatics*, 50, 138–146. doi: 10.1176/appi.psy.50.2.138
- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Barahmand U., & Haji A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: Irritability as mediator. *Epilepsy Research*, 108(8), 1335–1344. doi: 10.1016/j.eplepsyres.2014.07.002
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178. doi: 10.1177/0265407590072001
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among adults: A test of a fourcategory model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226
- Benjet, C., & Hernandez-Guzman, L. (2001). Gender differences in psychological well being of Mexican early adolescents. *Adolescence*, 36(141), 47–65.
- Berber-Çelik, Ç. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne? *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27–40. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/498676>
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117–125. doi: 10.1016/j.janxdis.2007.01.004
- Bergman, M. M., & Scott, J. (2001). Young adolescents' wellbeing and health-risk behaviours: Gender and socio-economic differences. *Journal of Adolescence*, 24(2), 183–197. doi: 10.1006/jado.2001.0378
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18–25. doi: 10.1162/001152604323049352
- Black, M. M., & Krishnakumar, A. (1998). Children in low-income, urban settings: Interventions to promote mental health and well-being. *American Psychologist*, 53(6), 635–643. doi: 10.1037/0003-066X.53.6.635
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment: Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: Anxiety and anger*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.

- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford: Aldine.
- Braitwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17, 1–12. doi: 10.1111/j.1475-6811.2010.01248.x
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50. doi: 10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behavior Research and Therapy*, 40(8), 931–945. doi: 10.1016/s0005-7967(01)00092-4
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk Ö. ve Köklü N. (2014). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (Ondördüncü Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. doi: 10.1016/j.janxdis.2016.02.007
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. doi: 10.1016/j.janxdis.2006.03.014
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. doi: 10.1007/s10942-006-0022-5
- Cassidy, J., & Shaver, P.R. (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (Second Edition). New York: The Guilford.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43–65.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141–152. doi: 10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Cooper, H., Okamura, L., & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395–417. doi: 10.1006/jrpe.1995.1023

- Crigger, N. J. (1996). Testing an uncertainty model for women with multiple sclerosis. *Advanced in Nursing Science*, 18(3), 37–47. doi: 10.1097/00012272-199603000-00005.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow: The encyclopedia of positive psychology*. Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Çevik, S. (2017). *Düşük Tehdidi Olan ve Olmayan Gebelerde Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Psikolojik İyi Oluş Hali Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Daalen, G., Sanders, K., & Willemsen, M. T. (2005). Sources of social support as predictors of health, psychological well-being and life satisfaction among Dutch male and female dual-earners. *Journal of Women and Health*, 41(2), 43–62. doi: 10.1300/J013v41n02_04
- Davey, G. C. (1993). A comparison of three cognitive appraisal strategies: The role of threat devaluation in problem-focussed coping. *Personality and Individual Differences*, 14(4), 535–546. doi: 10.1016/0191-8869(93)90146-T
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia and wellbeing: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Demir, E. (2019). *R Diliyle İstatistik Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108–125. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1154707>
- Demirci, İ. (2012). *Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177(2021), 1–5 doi: 10.1016/j.paid.2021.110824
- Deniz, M. E., S. Avşaroğlu ve Hamarta, E. (2004). Psikolojik Danışma Servisine Başvuran Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 1–12. Erişim Adresi: <https://docplayer.biz.tr>
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 124, 197–229. doi:10.1037/0033-2909.124.2.197

- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119–169. doi: 10.1023/A:1014411319119
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181–185. doi: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-Being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. doi:10.1177/008124630903900402
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. doi: 10.1007/s11205-009-9493-y
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). *The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance*. New York: Guilford.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215–226. doi: 10.1016/S0005-7967(97)00070-3
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551–558. doi: 10.1023/A:1005553414688
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57–70. doi: 10.1007/s10608-005-1648-9
- Dugas, M. J., Marchand, A., & Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive behavioural model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 329–343. doi: 10.1016/j.janxdis.2004.0
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835–842. doi: 10.1007/s10608-004-0669-0
- Dünya Sağlık Örgütü. (2001). *World Health Organization, the world health report 2001: mental health: New understanding, new hope*. Geneva: Switzerland.
- Dünya Sağlık Örgütü. (1997). *Life skills education in schools: Programme on mental health. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse*. Geneva: Switzerland.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları. *Journal of Research in Education and Teaching*, 19(38), 54–73. Erişim Adresi: <http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/08.erdem.pdf>

- Erdoğan Taycan, S. ve Çepik Kuruoğlu, A. (2014). Evlilik Uyumu ile Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 9–18. Erişim adresi: http://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C25S1/2_13024_Evlilik
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri ile Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Erikson, E. (1994). *Identity and the life cycle*. NewYork: Norton.
- Erkan, S., Cihangir-Çankaya, Z., Terzi, Ş. ve Özbay, Y. (2011). Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(22), 174–198. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr>
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., & Terzi, Ş. (2008, Nisan). *University students' problem areas and psychological help-seeking willingness*. International Congress of Counseling. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi. Retrieved from: researchgate.net
- Erözkan (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60–74. Erişim Adresi: dergipark.org.tr/tr/download/article-file/90103
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın ve Erkek Kimliği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 209–230. Erişim Adresi: app.trdizin.gov.tr/makale/T1RZeU1UTX
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79–106. doi:10.5502/ijw.v1i1.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802. doi: 10.1016/0191-8869(94)90048-5
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18, 108–143. doi: 10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. (2014). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill Education.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365. doi: 10.1037/0022-3514.78.2.350
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Geller, L. (1982). The failure of self-actualization theory: A critique of Carl Rogers and Abraham Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(2), 56–73. doi: 10.1177/0022167882222004
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4–özel sayı), 739–755. doi: 10.19126/suje.383737
- Glenn, N. D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and the Family*, 37(3), 594–600. doi: 10.2307/350523
- Goleman, D. (2000). *Duygusal Zekâ Neden İq'dan Daha Önemlidir?* (Çev.B. S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gove, W. R., Briggs-Style, C., & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. *Journal of Family Issues*, 11(1), 4–35. doi: 10.1177/019251390011001002
- Gove, W. R. (1972). The relationship between sex roles, marital status, and mental illness. *Social Forces*, 51(1), 34–44. doi: 10.2307/2576129
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine bir Araştırma. *Toplum Bilimleri*, 7(13), 97–130. Erişim adresi: http://isamveri.org/pdfdrg/D03402/2013_7_13/2013_7_13_GOCENG.pdf
- Göcet- Tekin, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Granello, D. H., & Wheaton, J. E. (2004). Online data collection: strategies for research. *Journal of Counseling & Development*, 82(4), 387–393. doi: 10.1002/j.1556-6678.2004.tb00325.x
- Grenier, S., Barrette, A. M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593–600. doi: 10.1016/j.paid.2005.02.014
- Güler-Edwards, A. (2008). *Relationship between future time orientation, adaptive selfregulation, and well-being: Self-type and age related differences* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Gülyüksel- Akdağ, F. ve Cihangir- Çankaya (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646–662. doi: 10.17860/efd.676
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Hanako, S., & Akemi, T. (2015). Roles of attachment and self-esteem: Impact of early life stress on depressive symptoms among Japanese institutionalized children. *Biomed Central*, 15(1), 1–11. doi: 10.1186/s12888-015-0385-1
- Hazan, C., & Shaver, P. R., (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 33–43. Retrieved from: <https://adultattachmentlab.human.cornell.edu/HazanShaver1987.pdf>
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve (Çev. A. Dönmez). *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–49. doi: 10.1501/Eg ifak_0000000242
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar* (Çev. T. Doğan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Herrman, H., Saxena, S. ve Moodie, R. (2020). *Ruh Sağlığını Güçlendirme: Kavramlar-Kanıtlar-Uygulamalar* (Çev. O. Taycan, B. Coşkun) Ankara: Türk Psikiyatri Derneği.
- Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: Psychological well-being in cross-national perspective* (Unpublished doctoral dissertation). Louisiana State University, Louisiana, USA.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540–545. doi: 10.1126/science.3399889
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining wellbeing. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7
- İşgör, İ. (2017). Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(2), 425–436. doi: 10.21547/jss.290441
- Jin, L., & Wang, C. (2016). International students attachment and psychological well being: The mediation role of mental toughness. *Counselling Psychology Quarterly*, 31, 59–78. doi: 10.1080/09515070.2016.1211510
- Kafetsios, K., & Sideridis, G. D. (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11(6), 863–876. doi:10.1177/1359105306069084
- Kaplan, G. A., Shema, S. J., & Leite, C. M. A. (2008). Socioeconomic determinants of psychological well-being: The role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. *Annals of Epidemiology*, 18(7), 531–537. doi: 10.1016/j.annepidem.2008.03.006
- Karadeniz, Ü. (2021). *Üniversite öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

- Karreman, A., & 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.paid.2012.06.014
- Kart, M. E. (2004). Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Çalışma Davranışı: Hekimlerle Yapılan Bir Çalışma. *Mülkiye Dergisi*, 28(245), 89–123. Erişim Adresi: dergipark.org.tr/tr/download/article-file/835
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422. doi: 10.1037/0022-3514.65.2.410
- Kaya-Balkan, İ. (2009). *Bağlanma Stillerinin Evlilik İlişkisi Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1998). *Generativity and adult development: psychosocial perspectives on caring for and contributing to the next generation*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kılıç, B. (2021). Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Boyutları Üzerine Bir İnceleme. *Social Sciences Research Journal*, 10(2), 401–417. Erişim Adresi: dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1650122
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23, 885–911. doi: 10.1177/019251302237296
- Kirkcaldy, B., Furnham, A. F., & Siefen, R. G. (2010). The effects of gender on physical and psychological well-being and life satisfaction among an adult population. *International Journal of Child Health and Human Development*, 3(3), 307–320.
- Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), 123–142. doi: 10.1111/j.1475-6811.1994.tb00058.x
- Kobak, R. R., Sudler, N., & Gamble, W. (1991). Attachment and depressive symptoms during adolescence: A developmental pathways analysis. *Development and Psychopathology*, 3(4), 461–474. doi: 10.1017/S095457940000763X
- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.

- Korkut, A. ve Keskin, İ. (2015). Öğretmen Adaylarının Belirsizlikten Kaçınma Düzeylerine İlişkin Karşılaştırmalı Bir Analiz. *Electronic International Journal of Education, Arts and Science*, 1(2), 31–57. Erişim Adresi: arastirmax.com/en/publication/opus-uluslararası-toplum-arastirmaları-dergisi/6/11/475-490-ogretmen-adaylarının-belirsizlikten-kacınma-duzeylerinin-bazi-degiskenler-acisindanincele
- Kraemer, K. M., O'Bryan, E. M., & McLeish, A. C. (2016). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between mindfulness and health anxiety. *Mindfulness*, 7(4), 859–865. doi: 10.1007/s12671-016-0524-x
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 11(4), 235–248. doi: 10.1016/0146-6402(89)90027-1
- Krohne, H. W. (1993). *Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research: Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness*. Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers.
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Duyguları Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763–770. doi: 10.1037//0022-3514.74.3.763
- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Léger, E., Gagnon, F., & Thibodeau, N. (2000). Efficacy of a cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Evaluation in a controlled clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 957–964. doi: 10.1037/0022-006X.68.6.957
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933–941. doi: 10.1016/S0005-7967(99)00133-
- Lane, J. A., & Fink, R. S. (2015). Attachment, social support satisfaction, and well-being during life transition in emerging adulthood. *The Counseling Psychologist*, 43(7), 1034–1058. doi:10.1177/0011000015592184
- Lavasani, M. G., Borhanzadeh, S., Afzali, L., & Hejazi, E. (2011). The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological wellbeing. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 1852–1856. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.04.014
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887

- Lefever, S., Dal, M., & Matthíasdóttir, Á. (2007). Online data collection in academic research: Advantages and limitations. *British Journal of Educational Technology*, 38(4), 574–582. doi: 10.1111/j.1467-8535.2006.00638.x
- Liao, K. Y. H., & Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1220–1239. doi: 10.1002/jclp.20846
- Linley, A. (2009). *Positive psychology (The encyclopedia of positive psychology)*. Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Love, K. M., & Murdock, T. B. (2004). Attachment to parents and psychological well-being: An examination of young adult college students in intact families and stepfamilies. *Journal of Family Psychology*, 18(4), 600–608. doi: 10.1037/0893-3200.18.4.600
- MacLeod, A. K., Williams, J. M., & Bekerian, D. A. (1991). Worry is reasonable: The role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 478–486. doi: 10.1037/0021-843X.100.4.478
- Maloney, J.J. (1990). Control theory psychology and crisis intervention counseling. *Journal of Reality*, 9(2), 50–60.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları (İkinci Baskı)*. (Çev. F Akkoyun). Ankara: Nobel.
- Nazlı, S. (2018). *Aile Danışmanlığı (Onüçüncü Baskı)*. Ankara: Anı.
- Nock, S. L. (1998). *Marriage in men's lives*. New York: Oxford University Press.
- Özbay, G. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)* Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu N. K. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyo-demografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155–161. Erişim Adresi: app.trdizin.gov.tr/ma/kale/TVRZNE5EZzQ/universite-ogrencilerinde-depresif-belirtiler-ve-sosyodemografik-ozelliklerle-iliskisi
- Özden, K. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Özkan, S. ve Yılmaz, E. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Durumları: Bandırma Örneği. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13), 153–171. Erişim Adresi: researchgate.net/profile/Emel-Yilmaz-6/publication/292989046_

- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.44
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: American Psychological Association & Oxford University Press.
- Priel, B., & Shamai, D. (1995). Attachment style and perceived social support: Effects on affect regulation. *Personality and Individual Differences*, 19(2), 235–241. doi: 10.1016/0191-8869(95)91936-T
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576–593. doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x
- Rice, K. G., Cunningham, T. J., & Young, M. B. (1997). Attachment to parents, social competence, and emotional well-being: A comparison of Black and White late adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 89–101. doi: 10.1037/0022-0167.44.1.89
- Rehman, S. U., Ullah, R., Imran, M., Iqbal, K., Saleem, Z., & Khattak, S. R. (2021). Intolerance of uncertainty and mental well-being: Important role of loneliness and fear of COVID-19: Evidence from higher educational institutions. *Multicultural Education*, 7(5), 147–167. doi: 10.5281/zenodo.4750645
- Robertson, I. T., & Cooper, C. L. (2010). Full engagement: The integration of employee engagement and psychological well-being. *Leadership & Organizational Development Journal*, 31(4), 324–336. doi: 10.1108/01437731011043348
- Rogers, S. J., & DeBoer, D. D. (2001). Changes in wives' income: Effects on marital happiness, psychological well-being, and the risk of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 458–472. doi: 10.1111/j.1741-3737.2001.00458.x
- Rogers, C. R., & Wood, J. K. (1974). *Client-centered theory: Carl R. Rogers: Operational theories of personality*. Brunner: Mazel.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. doi: 10.1159/000353263
- 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. (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55. doi: 10.1177/016502548901200102
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1991). My children and me: Midlife evaluations of grown children and self. *Psychology and Aging*, 9, 195–205. doi: 10.1037/0882-7974.9.2.195
- Ryff, C. D., & Keyes, M. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff C. D., Magee, J. W., Kling, C. K., & Wing, H. E. (1999). *Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being, the self and society in aging processes*. New York: Springer Publishing.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C. D., & Singer B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*, 65, 14–23. doi: 10.1159/000289026
- Sacco, W. P., & Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 504–513. doi: 10.1111/j.1741-3737.2001.00504.x
- Sandler, I., Schoenfelder, E., Wolchick, S., & Mackinnon, D. (2011). Long-term impact of prevention programs to promote effective parenting: Lasting effects but uncertain processes. *Annual Review of Psychology*, 62, 299–329. doi: 10.1146/annurev.psych.121208.131619.
- Sarı, S. (2007). *Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sarı, T. ve Çakır, S.G. (2016) Mutluluk Korkusu ile Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222–229. Erişim Adresi: toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/mutluluk-korkusu-olcegi-toad_0.pdf
- Sarı, S. ve Dağ, D. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261–270. Erişim Adresi: ihsandag.gen.tr/index_dosyalar/SariveDag2009.pdf

- Sarıcaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). An investigation into psychological well-being levels of higher education students with respect to personality traits and self-compassion. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(4), 2097–2104. doi: 10.12738/estp.2013.4.1740
- Sarıcaoğlu, H. ve Baltacı, Ö. (2016). *Mental İyi Oluş ve Öz-anlayış Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. III. International Eurasian Educational Research Congress, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Sarıçam, H., Erguvan F. M., Akın A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148–157. doi: 10.17121/ressjournal.109
- Savaş, O. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Ahlaki Olgunluk, Sosyal İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention and positive therapy: Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açidan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1–11. Erişim Adresi: <https://myweb.sabanciuniv.edu>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133–161. doi: 10.1080/14616730210154171
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31, 143–57. doi: 10.1080/01926180301120
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. doi: 10.1207/S15327965PLI1304_01
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4), 1080–1102. doi: 10.1016/j.ssresearch.2005.07.004
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). *Marital status and happiness: A 17-nation study*. *Journal of Marriage and Family*, 60, 527–536. doi: 10.2307/353867

- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57(4), 841–851. doi: 10.2307/1130361
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71–106. Erişim Adresi: toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/iliskiler-olcegi-toad.pdf
- Sümer, N. ve Orta, İ. (2016). Anne Duyarlılığı ve Erken Dönem Bağlanma- Temelli Ebeveynlik Destek ve Müdahale Programları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(36), 54–76.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. (Fourth Edition). Boston: Allyn and Bacon.
- Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. (1991). Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 21–27. doi: 10.1016/0191-8869(91)90128-X
- Tatlıhoğlu, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1–15. doi: 10.17755/esosder.40308
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. London: LEA.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374–384. Erişim adresi: toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/psikolojik-iyi-olus-olcegi-toad.pdf
- Terzi, A. R. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Güç Mesafesi ve Belirsizlikten Kaçınma Algıları Üzerine Bir Araştırma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 65–76. Erişim adresi: sbd.aku.edu.tr/VI2/rterzi.pdf
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2), 233–242. doi: 10.1016/S0887-6185(02)00182-2
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x
- Turanlı, P. (2010). *Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132–143. Erişim Adresi: dergipark.org.tr/tr/download/article-file/114706
- Türk Dil Kurumu (2019). *Büyük Türkçe Sözlük*. Belirsizlik, Bağlanma Kelimelerinin Anlamları. Erişim adresi: sozluk.gov.tr
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik İyi Oluş Yordayıcısı Olarak Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Uyar, M. (2019). *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Warr, P. (1978). A study of psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 69(1), 111–121. doi: 10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness eudaimonia and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. doi: 10.1037/0022-3514.64.4.678
- Watson, J., White, A., Taplin, S., & Huntsman, L. (2005). *Prevention and early intervention literature review*. NSW Department of Community Services: Liverpool.
- Williams, K., & Umberson, D. (2004). Marital status, marital transitions, and health: A gendered life course perspective. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(1), 81–98. doi: 10.1177/002214650404500106.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249–264. doi: 10.1037/0033-2909.106.2.249
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yeşilyaprak, B. (2015). *İlk ve Orta Öğretimde Gelişimsel Rehberlik*. Ankara: Pegem Akademi.



EK 1. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 05/07/2021
Toplantı Sayısı : 12
Karar Sayısı : 253

253- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Seçim Büyükçatalbaş**'ın "Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamadaki Rolünün İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Seçim Büyükçatalbaş**'ın "Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamadaki Rolünün İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

EK 2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ) Kullanım İzni

26.07.2022 20:47

Gmail - Psikolojik İyi Oluş Ölçeği hk.



Seçim Büyükçatalbaş

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği hk.

3 ileti

Seçim Büyükçatalbaş

13 Aralık 2020 20:44

Alıcı:

Merhaba Sayın Bülent Baki Telef hocam,

Ben Ankara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans öğrencisi Seçim Büyükçatalbaş. Danışmanım Doç. Dr. Selen Demirtaş Zorbaz ile tez çalışması yürütmekteyiz. Tez çalışmamda sizin uyarlamış olduğunuz "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Bu konuda izninizi ve ölçeğinizin aslını talep etmek için size ulaşıyorum.

Rahatsız ettiğim için özür dilerim.
Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.
İyi çalışmalar dilerim.
Seçim Büyükçatalbaş

Bulent Baki Telef

13 Aralık 2020 19:51

Alıcı: Seçim Büyükçatalbaş

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

13 Ara 2020 Paz 20:43 tarihinde Seçim Büyükçatalbaş

şunu yazdı:

[Alınılan metin gizlendi]

2 eklenti

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Geçerlik ve Güvenirliği.doc
44K

Psikolojik iyi oluş ölçeği Türkçeye uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması.pdf
843K

Seçim Büyükçatalbaş

13 Aralık 2020 20:53

Alıcı: Bulent Baki Telef

Merhaba,

Yardımlarınız için tekrar teşekkür ederim.

İyi çalışmalar dilerim.
Seçim Büyükçatalbaş

Bulent Baki Telef

, 13 Ara 2020 Paz, 19:51 tarihinde şunu yazdı:

[Alınılan metin gizlendi]

EK 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kullanım (BTÖ- 12) İzni

26.07.2022 20:45

Gmail - Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) hk.



Seçim Büyükçatalbaş

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) hk.

4 ileti

Seçim Büyükçatalbaş

13 Aralık 2020 20:50

Alıcı:

Merhaba Sayın Hakan Sarıçam hocam,

Ben Ankara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans öğrencisi Seçim Büyükçatalbaş. Danışmanım Doç. Dr. Selen Demirtaş Zorbaz ile tez çalışması yürütmekteyiz. Tez çalışmamda sizin uyarlamış olduğunuz "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)" yi kullanmak istiyorum. Bu konuda izninizi ve ölçeğinizin aslını talep etmek için size ulaşıyorum.

Rahatsız ettiğim için özür dilerim.
Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.
İyi çalışmalar dilerim.
Seçim Büyükçatalbaş

Hakan Sarıçam

13 Aralık 2020 23:54

Alıcı: Seçim Büyükçatalbaş

Seçim merhaba,
Ölçek maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.
Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanılabilir.
Selen hocaya selamlar.
Kolaylıklar dilerim.

Seçim Büyükçatalbaş

13 Ara 2020 Paz, 20:50 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

--

16. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği kısa formu.docx
20K

Seçim Büyükçatalbaş

14 Aralık 2020 01:10

Alıcı: Hakan Sarıçam

Yeniden merhaba Sayın Hakan Sarıçam hocam,

Dönütünüz ve yardımınız için çok teşekkür ederim.

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=87b1c94522&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar-9011880546174266329&simpl=msg-a%3Ar-363...> 1/2

EK 4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II) Kullanım İzni

26.07.2022 20:46

Gmail - Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II hk.



Seçim Büyükçatalbaş

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II hk.

3 ileti

Seçim Büyükçatalbaş

13 Aralık 2020 20:47

Alıcı:

Merhaba Sayın Emre Selçuk hocam,

Ben Ankara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans öğrencisi Seçim Büyükçatalbaş. Danışmanım Doç. Dr. Selen Demirtaş Zorbaz ile tez çalışması yürütmekteyiz. Tez çalışmamda sizin uyarlamış olduğunuz "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II"ni kullanmak istiyorum. Bu konuda izninizi ve ölçeğinizin aslını talep etmek için size ulaşıyorum.

Rahatsız ettiğim için özür dilerim.

Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

İyi çalışmalar dilerim.

Seçim büyükçatalbaş

Emre Selcuk

14 Aralık 2020 07:13

Alıcı: Seçim Büyükçatalbaş

Elbette kullanın, izin almanıza gerek bile yok. Bilgiler ekte.

Emre Selçuk
Associate Professor of Psychology
Faculty of Arts and Social Sciences
Sabanci University
Istanbul, Turkey

[Alınılan metin gizlendi]



SelcukGunaydinSumerUysal05.pdf
2203K

EK 5. Kişisel Bilgi Formu

Yönerge; Değerli katılımcılar,

Bu çalışmada sizlerin psikolojik iyi oluşlarınızı etkileyen faktörleri incelemek amaçlanmaktadır. Eğer soruları yanıtlamak istemezseniz, devam etmek zorunda değilsiniz. Eğer sorularla ilgili bir rahatsızlık hissederseniz, istediğiniz zaman yanıtlamayı bırakabilirsiniz. Lütfen soruların başındaki yönergeleri dikkatlice okuyunuz. Her bir soruyu okuyup, içtenlikle yanıt vermeye çalışınız. Yanıtların doğrusu ya da yanlışı yoktur. Verdiğiniz tüm yanıtlar gizli tutulacaktır. Sizlerden isim ve soy isim bilgisi alınmayacaktır. Katılımınız için teşekkür ederim.

Seçim BÜYÜKÇATALBAŞ

1) Cinsiyetiniz

Erkek () Kadın ()

2) Yaşınız:

3) Devam ettiğiniz üniversitenin tam adı:

4) Devam ettiğiniz sınıf düzeyi:

Hazırlık () 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3.sınıf () 4. Sınıf () Artık yıl ()

5) Sosyo-ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

Yüksek () Orta () Düşük ()

6) Şu anda devam eden romantik bir ilişkiniz var mı?

Evet () Hayır ()

7) Psikiyatrik tanınız var mı?

Evet () Hayır ()

EK 6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PiOÖ)

(Örnek Maddeler)

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

1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Katılmıyorum, 4- Kararsızım, 5- Biraz Katılmıyorum, 6- Katılıyorum, 7- Kesinlikle Katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Anlamli bir yaşam sürdürüyorum.							
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.							
8. İnsanlar bana saygı duyar.							

EK 7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ- 12)

(Örnek Maddeler)

Yönerge; Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz.

1- Bana hiç uygun değil, 2- Bana çok az uygun, 3- Bana biraz uygun, 4- Bana çok uygun 5- Bana tamamen uygun

	1	2	3	4	5
1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.					
6. Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.					
10. Belirsizlik yaşadığımda pek iyi çalışamam.					
11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.					

EK 8. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (YİYE-II)
(Örnek Maddeler)

Yönerge; Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer hâlihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakamı işaretleyerek gösteriniz.

1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Katılmıyorum, 4- Kararsızım, 5- Biraz Katılmıyorum, 6- Katılıyorum, 7- Kesinlikle Katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.							
2. Gerçekten ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.							
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.							
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendime olan güvenimi sarsar.							
33. Başka insanlarla denk olamamaktan korkarım.							

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamadaki Rolü” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan Alıntılar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 16/09/2022
Gönderim Numarası	: 1901312275
Sayfa Sayısı	: 66
Sözcük Sayısı	: 19025
Karakter Sayısı	: 140207
Benzerlik Oranı	: %7
Savunma Tarihi	: 29/08/2022

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Seçim BÜYÜKÇATALBAŞ

Tarih: 26/09/2022

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Seçim BÜYÜKÇATALBAŞ

E-Posta Adresi

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Gazi Üniversitesi	2013-2017