

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERİN ÖZ ŞEFKAT, BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞ ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Meltem KÜÇÜK

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

İSTANBUL-2020

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Meltem KÜÇÜK
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Klinik Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 07.07.2020
- SAYFA SAYISI** : 131
- TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Arzu SOMAY
- DİZİN TERİMLERİ** : Öz şefkat, bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş
- TÜRKÇE ÖZET** : Çalışmanın amacı yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerini incelemektir. Araştırma 346 kişilik örneklem üzerinden Öz Şefkat Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin kullanımı ile gerçekleştirilmiştir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
YÖK Ulusal Tez Merkezi

Meltem KÜÇÜK

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERİN ÖZ ŞEFKAT, BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞ ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Meltem KÜÇÜK

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

İSTANBUL-2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Meltem KÜÇÜK
.../.../2020



T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Meltem KÜÇÜK'ün “Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY
(Danışman)

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Son yıllarda kişinin acı veren durumlar karşısında kendisini şefkatle kucaklayabilmesi, kendisini olduğu gibi kabul edebilmesi, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen bireysel ve çevresel faktörler, bireylerin bebeklik dönemlerinde bakım veren kişi ile (genellikle anne) ile kurmuş oldukları bağlanma stillerinin yetişkinlikte de bir takım özellikleri etkilemesinin anlaşılması önem kazanmıştır. Bireylerin kendisiyle olan ilişkisi, kendisini nasıl gördüğü, nasıl hissettiği, kendiyile ilgili olan tutumu kişinin tüm hayatını etkilediği düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında acı veren durumlar karşısında kendisine şefkatle yaklaşabilen bireylerin kendini olduğu gibi kabul edebilen ve kendisini yargılamadan, suçlamadan anlamaya çalışmalarının psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bireylerin çocukluk dönemlerindeki anne-baba tutumları, anne ile kurmuş oldukları bağ gibi çocukluk dönemi yaşantılarının da bireylerin öz şefkat ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle hazırlanan çalışmanın amacı yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesini ortaya koymaktır. Araştırma 346 kişilik örneklem üzerinden Öz Şefkat Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanımı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Psikolojik iyi oluş öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyini artırırken; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmeyi azaltmaktadır. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre bireylerin öz şefkat düzeyleri arttıkça saplantılı bağlanma stilleri de artmaktadır. Ayrıca bireylerin öz yargılama düzeyleri arttıkça saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stilleri azalmaktadır. İzolasyon düzeyleri arttıkça korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stilleri azalmaktadır.

Bununla birlikte medeni durumu evli olan bireylerin izolasyon düzeyleri medeni durumu bekar ve boşanmış bireylere göre daha yüksektir. Çocukluk dönemlerinde demokratik bir anne baba tutumuna sahip olmak öz şefkati artırırken, suçlayıcı ve tutarsız anne baba tutumu öz şefkati azaltmaktadır. Çocukluk dönemlerinde demokratik bir anne baba tutumuna sahip olmak psikolojik iyi oluşu artırırken, tutarsız anne baba tutumu psikolojik iyi oluşu azaltmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre ise çocukluk

dönemlerinde duygusal veya fiziksel şiddete maruz kalan katılımcıların öz şefkat düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri düşüktür.

Anahtar Kelimeler: Öz şefkat, bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş.



SUMMARY

In recent years, individuals' embracing himself or herself by compassion when encountered in painful situations and taking something as it comes, individual and environmental factors effecting individuals' psychological well-being levels and also comprehending the effects on some features of attachment styles of individuals on adulthood stage with the people-those are mostly mothers- who cared for these individuals' babyhood has become more and more important. It is considered that the relation of individuals with themselves and how they perceive and feel themselves and the attitude attached to himself or herself has been effecting entire of individuals' lives. Accordingly, it has been thought that individuals' effort for trying to comprehend themselves without judging or blaming on themselves but taking themselves as it comes by means of capability of treating themselves with compassion when encountered with a painful situation may have an effect on psychological well-being. Furthermore, it has been considered that lives of childhood period such as parents' attitudes during the period and connection established with mother has influence on individuals' self compassion and psychological well-being levels. Within this term, the aim of this study is to put forward an analysis regarding to self-compassion, attachment styles and psychological well-being features. The research constituted of sample of 346 participants has been made by means of usage of Self-Compassion Scale, Survey of Relation Scales and Psychological Well-Being Scale.

According to datas determined from the research, as the levels of adults' self-compassion increase, levels of psychological well-being also increase. Though psychological well-being raises self-tenderness, awareness of shareness and the level of awareness; it reduces self-judgement, isolation and over identification. In terms of another data determined from the research, as individuals' self-compassion levels increase, preoccupied attachment styles increase, too. Moreover, as self-judgement levels of individuals increase, styles of preoccupied attachment and dismissive avoidant decrease. As isolation levels increase, individuals' fearful attachment and preoccupied attachment styles decrease.

Besides, it has been determined that levels of isolation of individuals whose marital status are married are higher than the levels of bachelor and divorced individuals. Although having a democratic parent attitude towards child during his or her childhood period increases self-compassion, accusative and inconsistent parent attitude decreases self-compassion. Though having a democratic parent attitude

during childhood period increases psychological well-being, incoherent attitude of parent decreases psychological well-being.

According to another data gained from the research, participants who have been exposed to emotional or physical violence during their childhood periods are low in levels of self-compassion and psychological well-being.

Key Words: Self-compassion, attachment styles, psychological well-being.



İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET.....	I
SUMMARY.....	III
İÇİNDEKİLER.....	V
TABLolar LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XII
EKLER LİSTESİ.....	XIII
ÖNSÖZ.....	XIV
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ.....	3
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	3
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	4
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	4
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. ÖZ ŞEFKAT.....	5
2.2. ÖZ ŞEFKATİN BİLEŞENLERİ.....	7
2.2.1. Öz Sevecenlik.....	7
2.2.2. Paylaşımların Bilincinde Olma.....	8
2.2.3. Farkındalık (Mindfulness).....	8
2.3. ÖZ ŞEFKATİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER.....	10
2.3.1. Aile Faktörü.....	10
2.3.2. Yaş Faktörü.....	10
2.3.3. Cinsiyet Faktörü.....	11
2.3.4. Kültür Faktörü.....	11
2.4. ÖZ ŞEFKAT İLE İLGİLİ KURAMLAR.....	12
2.4.1. Psikanalitik Kuram.....	12
2.4.2. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	13
2.4.3. İnsancıl (Hümanistik) Kuram.....	14
2.5. ÖZ ŞEFKAT İLE İLGİLİ YURT İÇİNDE YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	14

2.6.	ÖZ ŞEFKAT İLE İLGİLİ YURT DIŞINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	17
2.7.	BAĞLANMA VE BAĞLANMA KURAMI.....	18
2.8.	BOWLBY'NİN BAĞLANMA KURAMI.....	18
2.8.1	Çocuklukta Bağlanma Biçimleri.....	19
2.8.1.1.	Güvenli Bağlanma.....	22
2.8.1.2.	Kaçıngan Bağlanma.....	23
2.8.1.3.	Kaygılı Bağlanma.....	23
2.9.	YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA BİÇİMLERİ.....	23
2.10.	BARTHOLOMEW'İN BAĞLANMA MODELİ.....	24
2.10.1.	Güvenli Bağlanma.....	25
2.10.2.	Saplantılı Bağlanma.....	25
2.10.3.	Kayıtsız Bağlanma.....	26
2.10.4.	Korkulu Bağlanma.....	27
2.11.	BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLGİLİ YURT İÇİNDE YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	27
2.12.	BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLGİLİ YURT DIŞINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	29
2.13.	PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ.....	31
2.14.	KURAMLARA GÖRE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ.....	33
2.14.1.	Psikanalitik Kurama Göre Psikolojik İyi Oluş.....	33
2.14.2.	Hümanistik Yaklaşım ve Psikolojik İyi Oluş.....	34
2.14.3.	Bireysel Psikolojik ve Psikolojik İyi Oluş.....	34
2.14.4.	Psikososyal Gelişim Kuramı ve Psikolojik İyi Oluş.....	35
2.15.	CAROL D. RYFF'İN ÇOK BOYUTLU PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ MODELİ.....	35
2.15.1.	Kendini Kabul.....	36
2.15.2.	Bireysel Gelişim.....	37
2.15.3.	Yaşam Amacı.....	38
2.15.4.	Çevresel Kontrol.....	38
2.15.5.	Otonomi (Özerklik).....	39
2.15.6.	Başkaları İle Olumlu İlişkiler.....	40
2.16.	PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLGİLİ YURT İÇİNDE YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	41
2.17.	PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLGİLİ YURT DIŞINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	43
	ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	45

3.1.	ARAŞTIRMANIN KONUSU.....	45
3.2.	ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	45
3.3.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	47
3.3.1.	Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	47
3.3.2.	Öz Şefkat Ölçeği.....	47
3.3.3.	İlişki Ölçekleri Anketi.....	48
3.3.4.	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	48
3.4.	VERİLERİN ANALİZİ.....	49
	DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR.....	51
4.1.	ÖLÇEKLERİN FAKTÖR ANALİZİ.....	51
4.2.	ÖLÇEKLERİN GÜVENİLİRLİK ANALİZLERİ.....	56
4.3.	KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK VERİLERİNE AİT FREKANS DAĞILIMI.....	56
4.4.	BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER.....	58
4.5.	ARAŞTIRMA MODELİNİN SINANMASI.....	64
4.6.	ÖLÇEKLERİN FARK ANALİZLERİ.....	67
	BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA.....	87
5.1.	Öz Şefkatin Demografik Bilgilere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	87
5.1.1.	Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	87
5.1.2.	Öz Şefkatin Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	88
5.1.3.	Öz Şefkatin Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	89
5.1.4.	Öz Şefkatin Çocukluk Dönemindeki Anne-Baba Tutumuna İlişkin Bulguların Tartışılması.....	90
5.1.5.	Öz Şefkatin “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız Mı?” Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	91
5.2.	Bağlanma Stillerinin Demografik Bilgilere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	92
5.2.1.	Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	92
5.2.2.	Bağlanma Stillerinin Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	92

5.2.3. Bağlanma Stillerinin Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	94
5.2.4. Bağlanma Stillerinin Çocukluk Dönemindeki Anne-Baba Tutumuna İlişkin Bulguların Tartışılması.....	94
5.2.5. Bağlanma Stillerinin “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız Mı?” Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	94
5.3. Psikolojik İyi Oluşun Demografik Bilgilere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	95
5.3.1 Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	95
5.3.2. Psikolojik İyi Oluşun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	95
5.3.3. Psikolojik İyi Oluşun Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	95
5.3.4. Psikolojik İyi Oluşun Çocukluk Dönemindeki Anne-Baba Tutumuna İlişkin Bulguların Tartışılması.....	95
5.3.5. Psikolojik İyi Oluşun “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız Mı?” Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	96
5.4. Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	97
5.4.1 Öz Şefkat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	97
5.4.2. Öz Şefkat ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	98
5.4.3. Psikolojik İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	99
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	101
KAYNAKÇA.....	104
EKLER.....	
ÖZ GEÇMİŞ.....	

TABLolar LİSTESİ

	SAYFA
Tablo-1 Araştırma Grubunun Bazı Özellikleri	46
Tablo-2 Normallik Test Sonuçları	50
Tablo-3 Ölçeklere Ait KMO ve Bartlett Testleri	51
Tablo-4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Öz Değer ve Açıkladığı Varyanslar	52
Tablo-5 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Maddelerine Ait Faktör Yükleri	52
Tablo-6 Öz Şefkat Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Öz Değer ve Açıkladıkları Varyanslar	52
Tablo -7 Öz Şefkat Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Faktör Yükleri	53
Tablo-8 İlişki Ölçekleri Anketine Ait Öz Değer ve Açıkladıkları Varyanslar	55
Tablo-9 İlişki Ölçekleri Anketine Ait Faktör Yükleri	55
Tablo-10 Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi	56
Tablo-11 Katılımcıların Cinsiyetlerine Ait Frekans Dağılımı	57
Tablo-12 Katılımcıların Yaşlarına Ait Frekans Dağılımı	57
Tablo-13 Katılımcıların Medeni Durumlarına Ait Frekans Dağılımı	57
Tablo-14 Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Ait Frekans Dağılımı	58
Tablo-15 Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız Mı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Ait Frekans Dağılımı	58
Tablo-16 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri	59
Tablo-17 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Maddelerine Ait Betimleyici İstatistikleri	59
Tablo-18 Katılımcıların Öz Şefkat Düzeyleri	60
Tablo-19 Öz Şefkat Ölçeği Maddelerine Ait Betimleyici İstatistikleri	60
Tablo-20 Katılımcıların Bağlanma Stilleri	62
Tablo-21 İlişki Ölçekleri Anketi Maddelerine Ait Betimleyici İstatistikleri	63
Tablo-22 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Öz Şefkat Ölçeği Arası Pearson Korelasyon Analizleri	64

Tablo-23	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile İlişki Ölçekleri Anketi Arası Pearson Korelasyon Analizleri	65
Tablo-24	Öz Şefkat Ölçeği ile İlişki Ölçekleri Anketi Arası Pearson Korelasyon Analizleri	66
Tablo-25	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Analizi - Bağımsız Örneklem t Testleri	67
Tablo-26	Katılımcıların Yaşlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Analizi - One Way Anova Testleri	68
Tablo-27	Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Analizi - One Way Anova Testleri	68
Tablo-28	Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Analizi - One Way Anova Testleri	69
Tablo-29	Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Post Hoc Testleri	69
Tablo-30	Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız Mı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Analizi - Bağımsız Örneklem t Testleri	70
Tablo-31	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Öz Şefkat Düzeyi ve Alt Boyutları Analizi - Bağımsız Örneklem t Testleri	71
Tablo-32	Katılımcıların Yaşlarına Göre Öz Şefkat Düzeyi ve Alt Boyutları Analizi - One Way Anova Testleri	72
Tablo-33	Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Öz Şefkat Düzeyi ve Alt Boyutları Analizi - One Way Anova Testleri	74
Tablo-34	Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre İzolasyon Düzeyleri Post Hoc Testleri	75
Tablo-35	Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Öz Şefkat Düzeyi ve Alt Boyutları Analizi - One Way Anova Testleri	76
Tablo-36	Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Öz Şefkat Düzeyi ve Alt Boyutları Post Hoc	77

Testleri

Tablo-37	Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız Mı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Öz Şefkat Düzeyi ve Alt Boyutları Analizi - Bağımsız Örneklem t Testleri	81
Tablo-38	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bağlanma Stilleri Analizi - Bağımsız Örneklem t Testleri	82
Tablo-39	Katılımcıların Yaşlarına Göre Bağlanma Stilleri Analizi - One Way Anova Testleri	83
Tablo-40	Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Bağlanma Stilleri Analizi - One Way Anova Testleri	84
Tablo-41	Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?” Sorusuna Verilen Cevaplara Göre Bağlanma Stilleri Analizi - One Way Anova Testleri	85
Tablo-42	Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız Mı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Bağlanma Stilleri Analizi - Bağımsız Örneklem t Testleri	86

ŞEKİLLER LİSTESİ

	SAYFA
Şekil-1 Yetişkin Bağlanma Modeli	24
Şekil-2 Carol D. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli ve Alt Boyutları	36



EKLER LİSTESİ

EK-A: Araştırma Anketi

EK-B: Etik Kurul Kararı



ÖNSÖZ

Katkılarından dolayı;

Araştırmamı yapmamda bana yol gösteren, daima yanımda olan annem Müşerref KÜÇÜK'e, bana her zaman ve her koşulda destek olan babam İbrahim KÜÇÜK'e, manevi destek sağlayan canım kardeşim Tayfun KÜÇÜK'e, Klinik Psikolog olmam yolunda ve hayata dair bana yol gösteren, benim için çok önemli bir yere sahip olan Uzman Klinik Psikolog Mukadder TEMİZ'e ve bana her zaman güvenen, motivasyon veren, engin bilgisiyle, pozitif enerjisiyle bana yol gösteren Tez Danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Arzu SOMAY'a desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Meltem KÜÇÜK



GİRİŞ

Günümüz toplumlarında bireyler özellikle hata yaptıklarında, olumsuz bir durum yaşadıklarında, başarısız olduklarında ve acı çektikleri zamanlarda suçluluk, utanç ve öfke duymaktadırlar. Öz şefkat, bireyin acı veren durumlar karşısında kendisini yargılamadan, eleştirmeden kendisine şefkatle yaklaşmasıdır. Öz şefkati düşük olan bireyler yaşadıkları olumsuz olaylar karşısında kendilerini sert bir biçimde eleştirmektedirler. Kendini sürekli yargılayan ve eleştiren bireylerin de psikolojik iyi oluşları bu durumdan önemli ölçüde olumsuz etkilenmektedir. Olumsuz yaşantılara, acı verici duygulara öz şefkat ile yaklaşabilmek daha mutlu, kişinin kendisine karşı daha olumlu ve anlayışlı olabilmesini sağlamaktadır.

Yaşamın ilk yıllarından itibaren mutlu olmak, kendini gerçekleştirebilmek, kendini iyi hissetmek ve iyi oluş gibi kavramlar bireyler için önemli olmuşlardır. Çoğu insan için mutlu bir yaşam sürmek, hayatın anlamlı olduğunu hissedebilmek yaşamın en önemli amaçlarından biridir.

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendinden hoşnut olması, kendini olumlu olarak algılaması, bağımsız hareket edebilmesi, kendini gerçekleştirme, sınırlılıklarının ve güçlü yanlarının farkında olması, kabul etmesi gibi anlamlar içermektedir.

Psikolojik iyi oluş her zaman hayata pozitif açıdan bakmak ya da her zaman mutlu olmak gibi kavramlardan farklılık göstermektedir. Psikolojik iyi oluş daha çok bireyin kendi yaşamını daha anlamlı görmesini, potansiyelini harekete geçirmesini, kendini sevmesini, kendini olduğu gibi kabul etmesini ve farkındalık sahibi olmasını içermektedir. Buradan yola çıkarak psikolojik iyi oluş ve öz şefkat arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Birçok araştırmacı öz şefkatin psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırmalarda öz şefkatin psikolojik iyi oluşu güçlendirdiği bulunmuştur.

Bağlanma stilleri, kişinin erken çocukluk döneminde ilgi ve bakımını üstlenen kişiyle kurduğu ilişkinin niteliğinin, yaşamın daha sonraki dönemlerinde onun duygu, düşünce, davranışlarında ve kurulacak olan ilişkilerinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Erken dönemde oluşmaya başlayan bağlanma stilleri kişinin yetişkinlik dönemindeki sosyal ilişkilerini ve birçok davranış biçiminin temelini oluşturmaktadır.

Birçok araştırmacı güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluş ve öz şefkat ile olumlu bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Yapılan araştırmalar güvenli bağlanma stilline sahip olan bireylerin olumlu benlik algısına sahip olmalarının, kendini sevmeye değer görmelerinin, başkalarıyla yakınlık kurabilmelerinin, onların psikolojik iyi olma düzeylerini olumlu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Çalışma beş ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmanın

özelliklerine paralel olarak araştırmanın problem durumu, alt problemleri, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmaya bağlı olarak varsayımlar ve sınırlılıklar ele alınmıştır.

Çalışmanın ikinci bölümünde öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve bağlanma stilleri açıklanarak; öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve bağlanma stilleri ile ilgili kuramsal çerçeveler ele alınmıştır. Buna bağlı olarak çalışmanın ikinci bölümünde araştırma konusu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Üçüncü bölümde araştırmanın yöntemi üzerinde durulmuştur. Bölüm içerisinde araştırmanın konusu, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analiz teknikleri tanıtılmıştır.

Dördüncü bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Son olarak beşinci bölümde tartışmaya yer verilmiştir.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

Bu bölümde araştırmayı içeren problem durumu, araştırmacının amacı, araştırmacının önemi, varsayımları ve sınırlılıkları ele alınmaktadır.

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Yetişkinlerin öz şefkat puanlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Yetişkinlerin öz şefkat puanlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Yetişkinlerin öz şefkat puanlarında medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Yetişkinlerin öz şefkat puanlarında çocukluk döneminde anne-baba tutumları değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Yetişkinlerin öz şefkat puanlarında çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarında medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarında çocukluk döneminde anne-baba tutumları değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarında çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
11. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş puanlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
12. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş puanlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
13. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş puanlarında medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

14. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş puanlarında çocukluk döneminde anne-baba tutumları değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

15. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş puanlarında çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesidir. Bununla birlikte araştırmanın bir diğer amacı ise yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bu araştırmanın önemi yetişkin bireylerin tüm hayatlarını etkileyen öz şefkat düzeyleri, çocukluk dönemlerinde edinmiş oldukları bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin birbiri ile olan ilişkisini ortaya koymaktır. Bu tez çalışması ile yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesiyle ilgili yapılan araştırma sayesinde elde edilecek verilerle, ilgili literatüre ve alandaki uygulama çalışmalarına katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Araştırmanın yapıldığı örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçlardan toplanan verilerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan katılımcıların, araştırma için kullanılan ölçme araçlarını içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırmada incelenen öz şefkat düzeyi, yapılan Öz Şefkat Ölçeği'nin ölçtüğü, bağlanma stilleri, İlişki Ölçekleri Anketi'nin ölçtüğü, psikolojik iyi oluş düzeyi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen veriler ulaşılan örneklem ile sınırlıdır.
3. Araştırmada kullanılan ölçeklerden edinilen bilgiler, yetişkin bireylerin bu ölçeklere verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. ÖZ ŞEFKAT

Öz şefkat Budizm'den gelen bir kavramdır. Öz şefkat uzun yıllar boyunca doğu kültüründe var olmuştur ancak son 10 yıldır öz şefkat kavramı batı kültüründe de psikoloji alanında yer edinmeye başlamıştır. Batı felsefesine göre şefkat göstermek genellikle başkalarının yaşadıkları acılara karşı onlara sunulan bir yardım etme motivasyonudur.¹ Doğu felsefesine göre ise başkalarına karşı anlayışlı şefkatli olabilmeleri için önce kendilerine karşı şefkatli olmaları gerekmektedir. Şefkat yalnızca başkalarının acılarına karşı değil, bireyin kendi acılarına karşı da göstermiş olduğu, psikolojik iyi oluşa yönelik bir duygudur.²

Öz şefkat kavramını anlayabilmek için öncelikle “şefkat” kavramının ne anlama geldiğini bilmek gerekmektedir. Başkalarına şefkat gösterebilen bir insan diğerinin acısını fark eder ve acıyı hafifletme isteğini de içinde taşır. Şefkat, hatalı ya da başarısız olan bir insanı eleştirmek, yargılamak yerine; hatalı insan davranışlarını tüm insanların başına gelebilecek doğal süreçler olarak değerlendirmektedir. Şefkat başkalarının hatalarına karşı anlayışlı olabilme, başkalarının acılarını anlayabilme ve başkalarının acılarını dindirebilme arzusu ise; öz şefkat de aynı şekilde bireyin başarısızlık, yetersizlik yaşadığı durumlarda kendisine karşı göstermiş olduğu benzer davranışlar biçimini içermektedir.³

İnsanlar hayatları boyunca pek çok kez acı verici olumsuz olaylar yaşamışlardır. Buddha'nın 2500 yıl önce belirtmiş olduğu gibi tüm bireyler yaşamlarında bir ya da birden fazla acı çekerler.⁴ Olumsuz yaşantılara, başarısızlıklara ve acı verici olaylara karşı bireylerin göstermiş oldukları sağlıklı yaklaşımlar günümüzde pozitif psikolojinin ilgilendiği önemli konulardandır. Bu bağlamda pozitif psikolojide sağlıklı yaklaşımlar olarak tanımlanabilecek “benlik saygısı”⁵, “öz yetkinlik”⁶ gibi kavramlara ek olarak “öz şefkat” kavramı literatüre

¹ Öznur Bayar, Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 2016, s.11 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

² T. Bennet Goleman, *Emotional Alchemy. How the Mind Can Heal the Heart*, Three Rivers Press, New York, 2001, p.96.

³ Osman Yağbasanlar, “Kavramsal Bir Bakış: Öz Şefkat”, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2017, 6(2), 88-101, s.88.

⁴ Kristen Neff and Dennis Tirsch, “Self-Compassion and Act.”, Todd Kashdon and Joseph Ciarrochi (ed.), *Mindfulness and Acceptance for Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-Being*, Raincoats Books, Canada, 2013, 78-107, p.90.

⁵ E. Martin Seligman, *The Optimistic Child*, Houghton Mifflin Company, New York, 1995, p.27.

girmiştir.⁷

Öz şefkat bireyin acı çektiği durumlar karşısında kendisini sert bir biçimde yargılamadan, acımasızca eleştirmeden, bireyin kendisine şefkatle yaklaşmasıdır.⁸ Öz şefkatli bireyler kendi yıkıcı düşünce ve duygu tuzaklarından kurtularak öz saygılarını pekiştirdikleri gibi depresyon ve kaygılarını da azaltmaktadırlar. Aynı zamanda öz şefkat başkalarına gösterilecek olan şefkatin de temellerini oluşturmaktadır. Kendi içindeki çaresizlik, korku, başarısızlık ve utanç gibi duygular karşısında kendini suçlamayan, kendi acılarına farkındalıkla, anlayışla ve şefkatle yaklaşabilen öz şefkatli bireyler benzer duyguları yaşayan başkalarına karşı diğer insanlara göre daha empatik yaklaşabilmektedirler.⁹

Öz şefkat kendine acıma durumu demek değildir.¹⁰ Bireyler kendilerine acıdıkları zaman kendi acılarına o kadar yoğunlaşırlar ki başka insanların da benzer acılar yaşayabileceklerini unuturlar. Böylelikle birey dünyada bu acıyı yalnızca kendisi yaşıyormuş gibi hisseder. Kendine acıma durumu bireyin yaşadığı acıyı yalnızca kendisi yaşıyormuş gibi ben merkezci düşünerek, acı çekmenin derecesini abartmayı ifade eder.¹¹ Fakat, öz şefkat bireyin yaşadığı olumsuz yaşantıların sadece kendisinde olmadığını, diğer tüm insanların da benzer acılarının olduğunu görmesine izin verir.¹² Aynı zamanda öz şefkat bencillik, narsizm ve hataları görmezden gelmenin aksine bireylerin duygu ve düşünceleriyle ilgili farkındalık kazanarak hatalarını telafi etmelerini içermektedir.¹³

Yapılan araştırmalarda öz şefkatli bireylerin yaşamdan daha çok doyum aldıkları ve öz şefkatin depresyon, kaygı, stres gibi olumsuz duygu durumlara karşı önleyici bir görev üstlendiği bulunmuştur.¹⁴

⁶ Albert Bandura, "Reflections On Nonability Determinants of Competence", R. J. Sternberg and J. Kolligion, (ed.), **Competence Considered**, Yale University Press, New Haven, 1990, 316-352, p.345.

⁷ Kristen Neff, "Self Compassion:An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself", **Self and Identity**, 2003, 2(2), 85-101, p.96.

⁸ Neff, a.g.e., s.86.

⁹ Christopher Germer, **The Mindful Path to Self-Compassion**, Çev. Handan Ünlü Haktanır, Diyojen Yayınevi, İstanbul, 2019, s.15

¹⁰ Joseph Goldstein and Jack Kornfield, **Seeking the Hearth of Wisdom: The Path of Insight Meditation**, **Shambhala Publications**, Boston, 1987, p.123.

¹¹ Osman Yağbasanlar, "Kavramsal Bir Bakış: Öz Şefkat", **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, 2017, 6(2), 88-101, s.89.

¹² Kristen Neff, "Self-Compassion.Moving Beyond the Pitfalls of A Separete Self-Concept", Jack Bauer and Heidi A. Wayment (ed.), **Transcending Self-Interest.Psychological Explorations of the Quiet Ego**, APA Books, Washington, 2008, 95-106, p.102.

¹³ Kristen Neff, "The Development and Validation of A Scale to Mearsure Self-Compassion", **Self and Identity**, 2003, 2(2), 223-250, p.247.

¹⁴ Osman Yağbasanlar, "Kavramsal Bir Bakış: Öz Şefkat", **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, 2017, 6(2), 88-101, s.89.

2.2. ÖZ ŞEFKATİN BİLEŞENLERİ

Öz şefkat kavramı her biri birbiriyle ilişki içerisinde olan “öz sevecenlik (self kindness), paylaşımların bilincinde olma-ortak paydaşım ve farkındalık (mindfulness) olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır.¹⁵

2.2.1. Öz Sevecenlik (Self Kindness)

Öz şefkatin birinci bileşeni olan öz sevecenlik bireyin hata yaptığı, başarısızlığa uğradığı, acı verici ve olumsuz bir durum ile karşı karşıya kaldığı durumlarda kendini acımasızca eleştirmeden, kendisini sert bir biçimde yargılamadan bireyin kendine karşı daha sevecen ve kucaklayıcı bir biçimde yaklaşmasını içermektedir.¹⁶ Aynı zamanda öz sevecenlik kavramı bireyin hatalarından ibaret olmadığını, kendisini hatalarıyla ve başarısızlıklarıyla kabul etmesini, zor ve acı verici zamanlarında bireyin kendisinin en yakın arkadaşı olmasını içermektedir.

Öz sevecenlik; bireyin hata yaptığı zamanlarda kendini suçlamadan, hatalarını her defasında kendi yüzüne vurmaktan kendi benliğini olduğu gibi koşulsuz bir biçimde kabul etme durumudur.¹⁷ Öz sevecenlik bireyin kendi benliğini anlamasına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda öz sevecenlik birey istemediği durumlarla karşılaştığında, bireyin benliğine yönelik saldırılarda bulunmamasını, kendini kınamamasını gerektirir.¹⁸ Kendini eleştirmeden, değişim için hazır olmasını, sabırlı olmasını, değişim için kendini kabul etmesini, kendini yargılamamasını ve bireyin kendini olumlu bir biçimde motive etmesini içerir.¹⁹ Çünkü bireyin kendini acımasızca eleştirmesi bireyin kendisini ikinci plana atılmış gibi hissetmesine neden olmaktadır. Kendini ikinci plana atılmış gibi hisseden bireyler diğer bireylerle de zayıf bir ilişki içerisinde olmaktadır.²⁰ Aşırı ve abartılı bir biçimde yaşadıkları çoğu olayda, hatta kendi dışında gelişen olumsuz olaylarda bile kendini sıkça eleştiren bireyler

¹⁵ Kristen Neff, “The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion”, *Self and Identity*, 2003, 2(2), 223-250, p.228.

¹⁶ Kristen Neff, “The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself”, *Human Development*, 2009, 52, 211-214, p.213.

¹⁷ Pervin B. Alibekiroğlu vd., “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki Öz Anlayışın Aracı Etkisi”, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2018, 27(2), 1-17, s.3.

¹⁸ Ümran Akın vd., “Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, 33, 1-10, s.2.

¹⁹ Kristen Neff, “Self Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself”, *Self and Identity*, 2003, 2(2), 85-101, p.96.

²⁰ Myriam Mongrain vd., “Perceptual Biases, Affect and Behavior In the Relationships of Dependents and Self-Critics”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 75, 230-241, p.236.

kendilerini çok zor rahatlatmaktadırlar.²¹ Öz sevecenlik bireylerde kendileriyle ilgili farkındalıklarının da artmasına yardımcı olmaktadır. Birey kendini yargılamayı ve eleştirmeyi durduğunda duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalığı kolaylaşmaktadır.²² Başka bir ifadeyle öz sevecenlik, kişinin hayatı boyunca karşısına çıkan zor durumlar karşısında kendine karşı küçümseyici bir dil kullanmak yerine yakın bir arkadaşına davranacağı gibi kendine karşı kibar, nazik ve rahatlatıcı bir dille yaklaşmasını ifade etmektedir.²³

2.2.2. Paylaşımların Bilincinde Olma (Ortak Paydaşım)

Öz şefkatin ikinci bileşeni olan ortak paydaşım, bütün insanların hata yapabileceklerini, başarısızlığa uğrayabileceklerini içermektedir. Aynı zamanda hata yapmayan bir insan olmadığını, yanlışların da yaşamın birer parçası olduğunu, tüm insanların kusurlarının olabileceğini kabul etmeyi içermektedir.²⁴ Ortak paydaşım (paylaşımların bilincinde olma), olumsuz yaşam olaylarında bireylerin kendilerini yalnız hissetmemeleri, acılarına çok fazla yoğunlaşarak kendilerini dış dünyadan soyutlamamaları ve aslında tüm insanların benzer acılar yaşadıkları noktada farkındalık yaratmaktadır.²⁵

Ortak paydaşım anlayışına sahip olan bireyler kendisiyle ilgili sorunlarda kendini diğer insanlardan izole etmek yerine karşılaştıkları sorunları yaşamın doğal birer parçası olarak görerek, diğer insanların benzer problemlerle karşılaşabileceklerini düşünmekte ve yaşamlarını buna göre düzenlemektedirler.²⁶ Çünkü olumsuz duygular yaşayan birey, yoğun duyguları yatıştırdığında her şeyin “benim yüzümden” ya da “benim hatam” nedeniyle olmadığını bir takım evrensel nedenlere bağlı olduğunu, üzgün hissetmenin ve acı çekmenin tüm insanlar tarafından hissedilebileceğinin farkında olmaktadır.

2.2.3. Farkındalık (Mindfulness)

Öz şefkatin üçüncü bileşeni olan mindfulness (farkındalık) ve öz şefkat birbiriyle örüntülüdür. Farkındalık özgür uyanıklıktır. Olumsuz yaşantıları ve acı verici olayları bireyin duygu ve düşüncelerini dengeli bir biçimde kabul etmesini

²¹ Paul Gilbert and Chris Irons, “ A Pilot Exploration of the Use of Compassionate Images In a Group of Self-Critical People”, *Memory*, 2004, 12, 507-516, p.510.

²² Barbara L. Fredrickson, “ The Role of Positive Emotions in Positive Psychology”, *American Psychologist*, 2001, 56, 218-226, p.223.

²³ Ünzile Ö. Kıcalı, Öz Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon İle İlişkilerinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul, 2015, s.3 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

²⁴ Ricks Warren and Kristen Neff, “Self Criticism and Self-Compassion: Risk and Resilience for Psychopathology”, *Current Psychopathology*, 2016, 15(12), 18-32, p.20.

²⁵ Kristen Neff, “Self-Compassion and Psychological Well-Being”, *Constructivism In the Human Sciences*, 2004, 9, 27-37, p.29.

²⁶ K.LeClair Kirkpatrick, *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*, University of Texas at Austin, 2005; aktaran Kasım Tatlıoğlu, *Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2010, s.18 (Doktora Tezi).

sağlamaktadır. Acı çekmek bireylerin olayları gerçekçi bir biçimde algılamasını negatif yönde etkilemektedir. Mindfulness (farkındalık) ise bireye ne zaman acı çektiğini, ne zaman kendisini eleştirdiğini fark etmesinde yardımcı olarak bir çıkış yolu bulmasını sağlamaktadır.²⁷ Mindfulness, bireyin kendisine acı veren, olumsuz duygularını kabul etmesine ancak bu duygular yüzünden hırpalanmasına fırsat tanımayan bir farkındalıktır.²⁸ Farkındalık düzeyleri yüksek olan bireyler olumsuz yaşam olaylarında, yaşanan problem duruma çok fazla odaklanmak yerine, problemlerinin farkına varmaktadırlar. Bu süreç, bireyin olumsuz yargılarda bulunmasını engelleyerek, kendini anlamasına yardımcı olmaktadır.²⁹ Bireyin kendine şefkat gösterebilmesi için öncelikle ona acı veren duygu ve düşünceleri görebilmesi gerekmektedir.³⁰ Farkındalık, acı ve ıstırap verici düşüncelerden kaçmak demek değildir. Aksine hoş olmasalar bile deneyimlerin gerçekliğinden kopmamaktır. Farkındalık öz şefkatin değişmez bir parçasıdır.

Farkındalığı düşük olan bireyler acılarıyla bütünleşmektedirler. Bu duruma acıyla özdeşleşme adı verilmektedir. Birey, kendisini, yaşadığı acıya çok fazla kaptırdığı zamanlarda kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünce tuzaklarına düşmektedir. Bireyin zihni bu olumsuz duygularla dolu olduğundan öz şefkat duyguları da engellenebilmektedir.³¹

Öz şefkatin birbiriyle bağlantılı olan üç temel boyutunun farklı görevler vardır. Acı çekilen durumlarda verilen duygusal tepki öz sevecenlik ya da öz eleştiri ile ilgilidir.³² Olumsuzluklarla karşı karşıya kalındığında birey kendisinin diğer insanlardan ayrı, kopuk hissedip hissetmemesi ortak paydaşım ile ilgilidir. Son olarak ise; bireyler olumsuz bir durumla karşılaştıklarında kendilerine ilişkin farkındalıklarının ne boyutta olduğu öz şefkat ve mindfulness (farkındalık) ile ilgilidir.³³ Öz şefkatin tüm bileşenleri diğer bir bileşenle etkileşim içerisinde. Her bir bileşen diğer bir bileşenin oluşması için katkıda bulunmaktadır.³⁴

²⁷ Christopher Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion*, Çev. Handan Ünlü Haktanır, Diyojen Yayınevi, İstanbul, 2019, s.112.

²⁸ Bhante Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*, Wisdom Publications, Somerville,1993,p.131.

²⁹ Kristen Neff, "Self Compassion:An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself", *Self and Identity*, 2003, 2(2), 85-101, p.95.

³⁰ Kristen Neff and Dennis Tirsch, "Self-Compassion and Act.", Todd Kashdon and Joseph Ciarrochi (ed.), *Mindfulness and Acceptance for Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-Being*, Raincoats Books, Canada, 2013, 78-107, p.92.

³¹ Kristen Neff, "The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion", *Self and Identity*, 2003, 2(2), 223-250, p.242.

³² Kristen Neff, "The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion", *Mindfulness*, 2016, 7(1), 264-274, p.270.

³³ Öznur Bayar, Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 2016, s.17 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

³⁴ Kristen Neff, "Self Compassion:An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself", *Self and Identity*, 2003, 2(2), 85-101, p.95.

2.3 . ÖZ ŞEFKATİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Öz şefkati etkileyen faktörler aile faktörü, yaş faktörü, cinsiyet faktörü ve aile faktörüdür.

2.3.1. Aile Faktörü

Aile içerisinde bulunan aile bireylerini hayata hazırlayan, toplumun en küçük yapı taşıdır. Aile, bir bireyin kişiliğinin oluşmasında en önemli faktörlerden biridir.³⁵

Bireylerin çocukluk yıllarında nasıl bir aile ortamında yetiştiği, çevresi, anne babasının çocuğa olan yaklaşımları, öz şefkat düzeylerini etkilemektedir.

Bir çocuğun ebeveynleri tarafından nasıl yetiştirildiği o çocuğun yetişkinlikteki hayatında ne kadar anlayışlı, kibar, nazik ve kendini seven bir birey olup olmadığını belirlemektedir.³⁶ Aile çocuğun gelişimine etki eden bir yapıdır.³⁷ Ebeveyn tutumları bireylerin benlik saygısı ve öz güvenlerini etkiledikleri gibi aynı zamanda öz şefkat düzeylerini olumlu ya da olumsuz ölçüde etkileyebilmektedir. Ebeveyn tutumlarının çocukların yetişkinlikteki öz şefkat düzeylerini ne ölçüde etkilediği ile ilgili yapılan bir araştırmada demokratik anne-baba tutumları ile öz şefkat arasında pozitif bir ilişki, otoriter anne-baba tutumları ve öz şefkat arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.³⁸ Çocukken anne ve babasından şefkat gören çocuklar yetişkinlikte de aynı şefkati hem kendilerine hem de başkalarına gösterebilmektedir. Aynı şekilde çocukluk yıllarında anne ve babasından şefkat görmeyen, fiziksel, sözel, psikolojik şiddet gören çocukların da yetişkinlikte öz şefkat düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir.³⁹

2.3.2. Yaş Faktörü

Bireylerin öz şefkat düzeylerinin en düşük olduğu dönem ergenlik dönemidir.⁴⁰ Bir bireyin gelişiminde etkili olan pek çok etken vardır. Bunlardan bir tanesi biyolojik faktörler olurken, diğeri ise sosyal etkenlerdir. Özellikle ergenlik dönemlerinde bireyler hem fiziksel, hem biyolojik hem de psikolojik olarak bir takım değişikliklerden etkilenmektedirler. Ergenlik döneminde ergen benmerkezciliği diye

³⁵ Kasım Tatlıoğlu, "Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramı'na Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Tarih Okulu Dergisi*, 2014,7(17), 939-971.

³⁶ Kristen Neff, "The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion", *Self and Identity*, 2003, 2(2), 223-250, p.247.

³⁷ Çağlar Kaya ve Yahya Altinkurt, "Öğretmenlerin Psikolojik Sermayeleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Psikolojik ve Yapısal Güçlendirmenin Rolü", *Eğitim ve Bilim*, 2018, 43(193), 63-78.

³⁸ Mehmet Yılmaz, "Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2009, s.119 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

³⁹ Kristen Neff, "The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion", *Self and Identity*, 2003, 2(2), 223-250, p.230.

⁴⁰ Neff, a.g.e., p. 235.

bir kavram vardır. Ergen benmerkezciliğinde birey herkesin ona baktığı, onu gözlemediği fikrine kapılarak kendini sürekli göz önünde hisseder.

Başkaları tarafından sürekli gözleniyormuş hissi bir süre sonra ergende “ başkaları benim hakkımda ne der?” düşüncesini oluşturmaya başlar.⁴¹ Ergenlik döneminde böylesine bir düşünce oluşturan birey kişisel eleştiriye maruz kaldığında bu duygu ile aşırı özdeşleşme içerisinde bulunmaktadır. Bu durumda ergenlik dönemindeki bireylerin öz şefkat düzeyleri de daha düşük olmaktadır.⁴²

2.3.3. Cinsiyet Faktörü

Öz şefkat ve cinsiyet arasındaki ilişki ile ilgili yapılan araştırmalarda kadınların acı verici yaşam olaylarında erkeklerden daha çok kendilerini eleştirdikleri, daha çok tekrarlayıcı olumsuz düşüncelere kapıldıkları görülmüştür.⁴³ Yapılan başka bir araştırmada göstermiştir ki, olumsuz yaşam olaylarında kadınlar erkeklere göre kendilerini daha fazla yargıladıklarından, acı verici bir durum yaşandığında kendilerini daha çok yalnız hissetmeye meyilli olduklarından, kadınların daha az öz şefkat sahibi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.⁴⁴ Bu sonucun; kadınların erkeklere göre depresyona girme olasılıklarının daha yüksek olduğu, kendilerini suçlama ve yargılama eğilimlerinin daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.⁴⁵ Bununla birlikte ergenlerin öz şefkat düzeylerinin incelendiği başka bir araştırma sonucuna göre ise, kız öğrencilerin öz şefkat düzeyleri erkek öğrencilerin öz şefkat düzeylerine göre daha düşük bulunmuştur.⁴⁶

2.3.4. Kültür Faktörü

Öz şefkat batı ve doğu kültürlerinde farklılık göstermemektedir. Batı kültürlerinde daha çok insanlar bireyselleşmeye başlarken, doğu kültürlerinde bireyler farklı gruplara ait olmaya teşvik edilmektedirler. Batı ve doğu kültürlerindeki bu farklar bireylerin öz şefkat anlayışlarını da etkilemektedir. Kendini bir gruba ait hisseden bireyler kendi yaşadıkları acıların başka insanlar tarafından da yaşanılan acılar olarak görmeye başladıklarında gruptaki diğer insanlarla paylaşım içerisinde bulunmaktadır. Bu durum da bireylere zor durumlarla başa çıkabilme becerisi kazandırarak, öz şefkat düzeylerinin artmasına yardımcı olmaktadır. Bireyselleşmiş

⁴¹ Hasan Bacanlı, *Gelişim ve Öğrenme*, Nobel Yayınları, Ankara, 2000, s.86.

⁴² Kristen Neff, “The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion”, *Self and Identity*, 2003, 2(2), 223-250, p.248.

⁴³ Adem Sümer, Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya,2008, s.58 (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*).

⁴⁴ K.Leclair Kirkpatrick vd.,”Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning”, *Journal of Research in Personality*,2007,41, 139-154, p.145.

⁴⁵ Nergüz Bozkurt, “Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler”, *Eğitim ve Bilim*, 2004, 29(133), 52-59, s.57.

⁴⁶ Karen Bluth, “Age and Gender Differences in the Associations of Self- Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample”, *Journal of Youth and Adolescence*, 2017, 46(4), 840-853, p.850.

bireyler ise, kendi küçük dünyalarında daha izole bir yaşam sürdürdüklerinden dolayı zorluklar karşısında yalnız başlarına kalabilmektedirler. Bu da bireylerin öz şefkat düzeylerinin azalmasına neden olmaktadır.⁴⁷

Self Compassion Scale'nin geçerliliğini ölçmek için yapılan bir çalışmada Budizm kültürden gelen ve Budizm kültüründen gelmeyen bireylerin arasında yapılan bir karşılaştırmada Budizm kültüründen gelen bireylerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.⁴⁸

2.4. ÖZ ŞEFKAT İLE İLGİLİ KURAMLAR

2.4.1. Psikanalitik Kuram

Doğdukları ilk andan itibaren anne ile bebek özdeşleşmektedir. Bebek, annenin egosu ile tek bir benlik içerisindedir. Bununla birlikte bebek anne ile empatik bir ilişki kurarak sözsüz iletişime geçebilmektedir. Bu evre içerisinde bebeğin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarının anne tarafından yeterince sağlanması, bebeğin kucağa alınması, bebeğin gelişimi açısından oldukça önemlidir. Bebek anne tarafından yeterince kucağa alındığında annenin sevgisini ve ilgisini hissedebilmektedir. Tam tersi bir durumda annesi tarafından yeterince kucağa alınmayan bebeklerde ise güvensizlik duygusu oluşarak ağlamalar görülmektedir. Bebek daha sonra anneden farklı bir birey olduğunun farkına varmaktadır. Bebek için artık "ben" kavramı sona erer, "ben değil" kavramı oluşmaya başlar. Buna gizil boşluk adı verilmektedir.⁴⁹ Bu boşluk varolmayan ve yeni oluşmaya başlayan bir boşluktur. Çocuk artık kendisini ayrı bir birey olarak görmeye başlamaktadır.⁵⁰

Çocuk "ben" ve "ben değil" duygularını anlamaya başladığında öz şefkat duygusu da gelişmeye başlar. Çocuk, insanlığın farkına varır. Kendisiyle diğerlerini bağlayan bu gizil süreç hem düşünceli olmanın hem de ortak insanlığın farkındalığını içerir.⁵¹

İlişkisel Kuram

Kişisel empati bireyin kendine karşı yargılamadan yaklaşma biçimidir.⁵² Kişisel empati diğer insanlara karşı kurulan empati ile benzerlik göstermektedir. Böylelikle

⁴⁷ Fatih Atlı, Öğretmenlerin Öz-Anlayışları İle Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.15 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁴⁸ Kristen Neff, "Self Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself", **Self and Identity**, 2003, 2(2), 85-101, p.98.

⁴⁹ Adem Sümer, Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008, s. 51 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁰ Sümer, a.g.e., s.52.

⁵¹ K.LeClair Kirkpatrick, Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention, University of Texas at Austin, 2005, s.6 (**Unpublished Doctoral Dissertation**).

⁵² Adem Sümer, Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008, s.52 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

birey, hata yapmanın insanın doğasında olduğunu kabul eder ve empati kurar. Birey, kişiliğinde daha öncesinde kabullenmediği taraflarını kabul etmeye başlayarak kendine karşı daha anlayışlı ve nazik bir biçimde yaklaşmaya başlar. Buna bağlı olarak kişisel empati, öz şefkatin bileşenleri olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve mindfulness kavramlarıyla ilişki içerisindedir.⁵³

İlişkisel kuramdaki önemli nokta ben kavramı yerine ilişkisel gelişimdir. Bireyler karşılıklı iletişimlerde izolasyon nedeniyle zorluklar yaşamaktadırlar. Fakat ilişkisel kuramda empati ile birlikte birey karşısındaki kişi ile ilişki kurabilmekte ve izolasyondan kurtulmaktadır.⁵⁴

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda bireylerin kendilerine ve karşısındaki bireylere karşı empati ile yaklaşımları öz şefkat düzeyleri ile de ilişki içerisindedir.

2.4.2. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Budizm ve bilişsel davranışçı kuram görüşü olarak birbirine çok benzemektedir. Her ikisi de dünyanın insan düşünceleriyle oluşturulabileceğine inanmaktadır. Hem bilişsel davranışçı yaklaşım hem de Budizm bireylere düşüncelerinin ortaya çıkış nedenlerini ve bazı düşünceleri ile nasıl başa çıkabilecekleri noktasında yol göstericidirler.⁵⁵

Bilişsel davranışçı yaklaşım ana odaklanmanın öneminden bahsetmektedir. Bireyler için geçmiş ve geleceğe odaklanmak yerine ana odaklanmak daha çok önemlidir. Ana odaklanmak aynı zamanda insanların bilişsel farkındalık kazanmaları açısından da önem taşımaktadır.⁵⁶ Ana odaklanmak aynı zamanda Geştalt Terapi'nin ana amaçlarından biridir.⁵⁷ Geştalt Terapi yöntemlerinden biri olan iki sandalye tekniğinde danışan “şimdi ve burada” olarak, iki sandalyede de farklı bir rol üstlenerek, kendisinde kabul etmediği yönleriyle yüzleşme, kendini eleştirme olanağı yakalayarak farkındalık kazanmaktadır.⁵⁸ Boş sandalye tekniğinde birey, öz eleştiri yaparak, kendinde daha önce fark etmediği olumlu ve olumsuz özellikleriyle ilgili farkındalık kazanarak, kendisini olduğu gibi kabul etmeye başlamaktadır.⁵⁹

⁵³ Judith Jordan, “The Role of Mutual Empathy in Relational/Cultural Therapy. Psychotherapy in Practice”, *JCLP/In Psychotherapy in Practice*, 2000, 56(8), 1005-1016, p.1006.

⁵⁴ Jordan, a.g.e., s.1007.

⁵⁵ Paul Gilbert, “Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach”, Paul Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, Hove: Routledge, 2005, 9-74, s.

⁵⁶ Frederick Perls, Gestalt Therapy Verbatim, The Gestalt Journal Press, Gouldsboro, 1972, s.

⁵⁷ Fatih Atlı, Öğretmenlerin Öz-Anlayışları İle Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.13 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁸ R. George ve T. Cristiani, *Theory and Processes of Counseling and Psychotherapy*, New Jersey, 1981; **aktaran** Semai Tuzcuğlu, *Psikolojik Danışmada Kullanılan Teknikler*, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, İstanbul, 1992, 4, 199-213, s.203.

⁵⁹ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Brooks Cole Publishing Co. Monterey, California, 1982, s.109.

Kendindeki olumlu ve olumsuz durumların bilincine varan danışan kendisine karşı daha öz şefkatli olmaktadır.⁶⁰

2.4.3. İnsancıl (Hümanistik) Kuram

Abraham Maslow ve Carl Rogers'ın temsil ettiği Hümanistik Kuram'a göre "İnsanlar doğumundan ölümüne kadar belirli gereksinimlere ihtiyaç duyabilmektedir. Bu gereksinimlerin karşılanabilmesi ve bireyin özünü gerçekleştirebilmesi için ise birbirlerinin önkoşulu sayılan bu ihtiyaçların sırayla giderilmesi gerekmektedir. Bu ihtiyaçlar; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve nihai olarak kendini gerçekleştirmedir".⁶¹ Sağlıklı birey; benliğiyle ilgili farkındalığı olan bireydir. Bireyler bebeklikten itibaren "olumlu saygı" ve "benlik saygısı" kavramlarına ihtiyaç duymaktadırlar. Bu iki kavram kendini gerçekleştirmenin en temel unsurlarıdır.⁶² Bu bağlamda öz şefkat ve hümanistik kuram arasında bir ilişki olduğunu ve kendini gerçekleştirebilen insanların öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğunu düşünülmektedir.⁶³

2.5. ÖZ ŞEFKAT İLE İLGİLİ YURT İÇİNDE YAPILAN ÇALIŞMALAR

İlgili literatür incelendiğinde yurt içinde yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri ile ilgili sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Literatür incelendiğinde az sayıda da olsa öz şefkat ile ilgili yapılan çalışmalar daha çok üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri ile ilgilidir.

Bayar tarafından 2016 yılında üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek ile ilgili bir çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal desteğin öz şefkatin yordayıcısı olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Aileden alınan sosyal destek ile üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda kaygılı bağlanan üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin, güvenli bağlanan öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca romantik ilişki yaşantılarında olumsuz yaşam olaylarını daha az yaşayan öğrencilerin öz şefkatlerinin romantik ilişkilerinde olumsuz yaşam olaylarını daha fazla yaşayan öğrencilere göre daha yüksek oluşudur. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, demokratik-ılımlı aile ortamında yetişen

⁶⁰ Fatih Atlı, Öğretmenlerin Öz-Anlayışları İle Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.13 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁶¹ Gürsen Topses, "Rehberlik ve Psikolojik Danışma Kuramlarının Felsefi Temelleri", *Folklor / Edebiyat*, 18(70), 2012, 93-105, s.102.

⁶² Carl Rogers, "A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in a Client-Centered Framework", Sigmund Koch (ed.), *Psychology: A Study of a Science*, McGraw-Hill, New York, 1959,3, 184-256, p.208.

⁶³ Fatih Atlı, Öğretmenlerin Öz-Anlayışları İle Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.11 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

üniversite öğrencilerinin, çatışmalı- huzursuz aile ortamlarında yetişen üniversite öğrencilerine göre öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olmasıdır.⁶⁴

2015 yılında Kıcalı tarafından yapılan başka bir çalışmada öz şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkisi araştırılmıştır. Çalışma; Kamu Yönetimi, Uluslararası İlişkiler, Türk Dili ve Edebiyatı, Tarih olmak üzere 5 farklı bölümde okuyan öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Kıcalı'nın yapmış olduğu araştırmaya katılan öğrencilerden 4'ü depresyon tanısı aldığını, 3'ü obsesif-kompulsif bozukluğu ve 1'i de dikkat eksikliği tanısı aldığını belirtmiştir.⁶⁵ Çalışmaya katılan öğrencilere Öz-Duyarlık Ölçeği, Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. ⁶⁶ Araştırmada öz şefkat düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinde depresyon, tekrarlayıcı düşünme ve olumsuz duygulanım özelliklerinin azaldığı bulunmuştur. ⁶⁷ Ayrıca araştırmada üniversite öğrencilerinde öz şefkat düzeyinin düşük olmasının depresyona yatkınlığı arttırdığı bulunmuştur.⁶⁸

Deniz ve Sümer düşük, orta ve yüksek öz anlayış düzeylerine sahip olan üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres ilişkileri konusuna değinmişlerdir. Araştırma farklı bölümlerde okuyan toplam 523 öğrenci ile birlikte gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında depresyon, anksiyete ve stres ile öz anlayış arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Öz anlayışı düşük olan bireylerin depresyon düzeylerinin düşük olmasının öz güven problemlerine de neden olabileceği üzerine değinilmiştir. Araştırmada bulunan başka bir bulgu ise; öz anlayış düzeyleri düşük ve orta olan öğrencilerin, öz anlayışları yüksek olan öğrencilere göre daha çok stres belirtileri gösterdiğidir. Deniz ve Sümer üniversite öğrencilerinde yapmış oldukları bu çalışmada öz anlayışı yüksek olan bireylerin, öz anlayışı düşük ve orta olan bireylere göre psikolojik açıdan daha sağlıklı oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bunun nedenini ise; öz anlayışı yüksek olan bireylerin olumsuz yaşam olaylarında, sorunlarla başa çıkabilmede daha etkili stratejiler kullanabilmeleri olarak açıklamaktadırlar. ⁶⁹

Yağbasanlar 2018 yılında üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu bir çalışmada psikolojik dayanıklılık ile dini yönelimleri ve öz şefkatleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin dini yönelimleri ve öz şefkatin

⁶⁴ Öznur Bayar, Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 2016, s.59-66. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

⁶⁵ Ünzile Ö. Kıcalı, Öz Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon İle İlişkilerinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul, 2015, s.37 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

⁶⁶ Kıcalı, a.g.e., s.41.

⁶⁷ Kıcalı, a.g.e., s.44.

⁶⁸ Kıcalı, a.g.e., s.59.

⁶⁹ Engin Deniz ve Serkan Sümer, "Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi", Eğitim ve Bilim, 2010, 35(158), 115-127, s.122.

psikolojik dayanıklılık ile anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz şefkati yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur.⁷⁰

Aydın ve Soyer 2012 yılında özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ile ilgili bir çalışma yapmışlardır. Yapılan bu çalışmaya 189 erkek öğrenci ve 416 kadın öğrenci olmak üzere toplam 605 Özel Eğitim Bölümü öğrencisi katılmıştır. Yapılan araştırmada öğrencilerin öz şefkat düzeyleri ile sürekli kaygı arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle öğrencilerin öz şefkat düzeyleri arttıkça, sürekli kaygı puanlarının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.⁷¹

Bayramoğlu 2011 yılında öz şefkat kavramının psikopatoloji ile olan ilişkisinin yaşantısal kaçınma ve üstbilişin aracı etkileri ile birlikte Türk üniversite öğrencileri örneğinde yapmış olduğu bir çalışmada öz şefkat, depresyon ve kaygı ile anlamlı ve negatif bir ilişki bulmuştur. Birinci modelde öz şefkat ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye yaşantısal kaçınmanın tam aracılık ettiği bulunmuştur. Ayrıca üstbilişsel faktörlerin ve üstbilişin, öz şefkat ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.⁷²

Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök 2018 yılında üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracın etkisiyle ilgili bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya yaşları 18 ile 40 arasında değişen, 308 kız ve 97 erkek olmak üzere toplam 405 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ile öz şefkat ve öz şefkat ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur.⁷³

2.6. ÖZ ŞEFKAT İLE İLGİLİ YURT DIŞINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

Neff, Rude ve Kirkpatrick 2007 yılında öz şefkat ile pozitif psikolojik sağlık ve beş faktörlü kişilik modeli arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma yapmışlardır. Yapılan çalışmanın sonuçlarında öz şefkatin pozitif etki, merak, girişkenlik, mutluluk,

⁷⁰ Osman Yağbasanlar, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları İle Dini Yönelimleri ve Öz Şefkatleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2018, s.64 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁷¹ Aydan Aydın ve Ufuk Soyer, "Özel Eğitim Öğrencilerinin Öz Duyarlık ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi", *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2012, 35, 5-18, s.5.

⁷² Ali Bayramoğlu, Psikopatoloji İle İlişkili Olarak Öz Şefkat, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2011, .s.125 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

⁷³ Pervin Büşra Alibekiroğlu vd., "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi", *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2018, 27(2), 1-17, s.10.

iyimserlik, dışa dönüklük arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise; öz şefkatin nevrotilik ve olumsuz duygulanım ile negatif bir ilişkisi bulunmasıdır.⁷⁴

Neff ve McGehee 2010 yılında 235 ergenden oluşan ve 287 genç yetişkinden oluşan bir karşılaştırma grubuyla araştırma yapmışlardır. Yapılan çalışmada ergenler ve genç yetişkinlerde öz şefkat, bağlanma, anne desteği, sosyal bağlılık, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarında öz şefkatin sosyal bağlılık, anne desteği ve güvenli bağlanmayla pozitif yönde bir anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz şefkat düzeyi düşük olan ergen ve genç yetişkinlerde depresyon, korkulu bağlanma ve anksiyete belirtilerinin yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.⁷⁵

Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh 2008 yılında öz şefkat düzeylerinin farklı kültürlere göre değişkenlik gösterip göstermeyeceğine yönelik bir çalışma yapmışlardır. Yapılan çalışmanın örneklemini 181 Amerikalı, 233 Taylandlı ve 164 Tayvanlı üniversite öğrencileri oluşturmuştur. İlk olarak katılımcıların öz şefkat düzeylerinin dini yönelimlerinin önemli ölçüde bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bir başka sonucuna göre öz şefkat düzeyleri en düşük olan grup Tayvanlı katılımcılar olmuştur. Devamında Amerikalı katılımcılar ve öz şefkat düzeyleri en yüksek olan grup ise Taylandlı katılımcılar olmuştur.⁷⁶

Bluth ve Blanton tarafından 2014 yılında yürütülen bir çalışmada öz şefkatin ergenler üzerindeki duygusal iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 67 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öz şefkatin algılanan stres, olumsuz duygulanımla negatif bir ilişkisi olduğu, öz şefkatin duygusal iyi oluş ile pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.⁷⁷

Neff 2003 yılında örneklemini 391 üniversite öğrencisinin oluşturduğu ve öz şefkat ölçeğinin geliştirilmesi amacıyla yapmış olduğu bir çalışmada öz şefkatin yaşam doyumu ile anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu bulmuştur. Araştırmanın bir diğer sonucu ise öz şefkatin daha az depresyon ve kaygı ile ilişkilendirilmesidir.⁷⁸

Thompson ve Waltz 2008 yılında psikoloji bölümünde okuyan öğrenciler

⁷⁴ Kristen Neff vd., " Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning", *Journal of Research in Personality*, 2007, 41, 139-154, p.149.

⁷⁵ Pittman McGehee and Kristen Neff, "Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults", *Self and Identity*, 9, 222-240, p.234.

⁷⁶ Kristen Neff vd., " Self Compassion and Selfconstrual in the United States, Thailand and Taiwan", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2008, 39, 267-285, p.274.

⁷⁷ Karen Bluth and Priscilla Blanton, "Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being", *Journal of Child and Family Studies*, 2014, 23(7), 1298-1309, p.1303.

⁷⁸ Kristen Neff, "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion", *Self and Identity*, 2003, 2(3), 223-250, p.230.

üzerinde öz şefkat ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma yapmışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerden 100 tanesi daha önce bir travma yaşadıklarını belirtmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre kendine şefkat gösteren bireylerin travmaya maruz kaldıktan sonra daha az kaçınma stratejileri gösterdikleri saptanmıştır.⁷⁹

2.7. BAĞLANMA VE BAĞLANMA KURAMI

Bireylerin yaşama bir şekilde tutunabilmeleri için bağlanmaları gerekir. Yaşamın ilk yıllarında anneye, babaya, bakım verene yönelik kurulan bağın niteliğine göre, yetişkinlikte sevgiliye, romantik ilişkiler kurulan insanlara bağlanma olarak boyut kazanır.⁸⁰

Bağlanma bireylerin bebeklik dönemlerinde çocuk ve çocuğa bakım veren kişi arasında gelişen duygusal bir bağıdır. Bağlanma ilk çocukluk yıllarında oluşmaya başlar. Bağlanma kavramı tüm insanları kapsayan insanlık doğasının ayrılmaz bir parçası olmakla birlikte yaşam boyu devam etmektedir ve özellikle stres, tehlike ve tehdit durumlarında kendini göstermektedir. Bireylerin ilk çocukluk yıllarında kendisine bakım veren kişi ile kurmuş olduğu ilişkiler ve bakım veren kişiye olan bağlanma biçimleri yetişkinlik dönemlerindeki bağlanma stillerini oluşturmaktadır. Başka bir ifadeyle yetişkin bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri bebeklik dönemlerinde kendisine bakım veren kişi ya da kişiler ile nasıl bir ilişki kurduğu ile ilişkilidir.⁸¹

2.8. BOWLBY'NİN BAĞLANMA KURAMI

Bowlby bebeklerin ilişki ile bağlantılı olarak dünyaya geldiklerini ve bu ilişkilerin çocuğun öğrenmesini ve çevresine uyum sağlaması konusunda destekleyici olduğu görüşünü öne sürmektedir. Bowlby'nin bağlanma kuramında en etkili görüşlerden biri henüz yaşamın ilk yıllarında olan bireyin gelişim sürecinde şefkat gösteren, akıllı ve becerikli bir insanın düzenleyici etkisidir. Bowlby bu etkiyi açıklarken davranışsal sistemlerin ve iletişim kuramların üzerinde durmuştur. Tüm bu tanımları yaparken aynı zamanda çocuk ve bakım veren kişi arasındaki davranışsal ve duygusal ilişkinin çocuğun gelişimi üzerindeki güçlü yanlara ışık tutma amacıyla evrimden faydalanmıştır. Bowlby bağlanma kuramını açıklarken çocuğun bebeklik döneminde bakım veren kişi ile kuracağı günlük etkileşimlerin çocuğun çocukluktan yetişkinlik dönemlerine kadar sosyal gelişiminde, zihinsel gelişiminde, duygusal gelişiminde ve

⁷⁹ Brian Thompson and Jennifer Waltz, "Self-Compassion and PTSD Symptom Severity", *Journal of Traumatic Stress*, 2008, 21 (6), 556-558, p.557.

⁸⁰ Nezahat N. Yazgan, Yetişkinlerde Savunma Mekanizmalarının, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul, 2019, s.22 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸¹ John Bowlby, *A Secure Base: Parent-Child Attachment And Healthy Human Development*, New York, 1988; aktaran Atılğan Erözkan, "Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri", *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2011,3, 60-74, s.61.

fiziksel gelişiminde ne kadar büyük bir ölçüde düzenleyici bir etkisi olduğunu belirtmektedir.⁸²

Anne ile çocuk arasındaki bağlanma ilişkileri çocuğun “çok güçlü duyguları ya da hisleri, mutluluğu ya da tersini beraberinde getirmektedir”. Aynı zamanda bireyin ilk yıllarında anne ile kurmuş olduğu bağlanma ilişkisi çocuğun “stres ile baş etme kapasitesi”ni de belirlemektedir.⁸³

Bowlby, bağlanmayla ilgili olarak Psikanaliz’in kurucusu olan Freud’dan etkilenmiştir. Bağlanma süreci kişiliğin köklerinin oluşması ilk çocukluk yıllarında başlamaktadır. Bireyin çocukken edinmiş olduğu bağlanma stili yaşam boyu sürecek olan sağlıklı bir psikolojik, bilişsel ve sosyal beceri ile ilişkilidir. Çünkü her birey yaşamı boyunca dış dünyayla ilişki içerisinde olmaya, başka insanlara bağlanmaya, güvenmeye ve kendini güvende hissetmeye ihtiyaç duymaktadır. Bebeklerde bağlanmanın oluşabilmesi için ebeveynler anahtar rol üstlenmektedirler. Bebek ile bebeğe bakım veren kişi arasında oluşan bağlanma stili kişinin yaşam boyu sürdüreceği bağlanma stilini oluşturmaktadır.⁸⁴

Yaşamın erken dönemlerinde henüz yeterince olgunlaşmamış olan beyin duygusal ve fiziksel olarak tamamen bakım veren kişiye, anneye bağlıdır. Bebek ile bakım verenin kısa bir ayrılığı bile strese ve biyolojik tepkilere neden olmaktadır.⁸⁵ Bu nedenle bebeklik döneminde bakım verenin bebeğin duygusal ve fiziksel her türlü ihtiyacını kesintisiz ve tutarlı bir biçimde karşılamalıdır.

2.8.1. Çocuklukta Bağlanma Biçimleri

Çocuğun annesi ile kurmaya başladığı bağlanma ilişkisi babasıyla oyun oynayarak kendisini güvenme hissetmesine yardımcı olur. Çocuğun sevgi ve temel bakım ihtiyaçları anne, baba ya da bakım veren tarafından eksiksiz olarak karşılanırsa çocuğun kendine karşı, başkalarına karşı ve dış dünyaya karşı olan algısı olumlu yönde olur. Çocuk bakım veren kişiye güvenli bir şekilde bağlanırsa başka insanlara da güvenli bağlanmaktadır. Eğer çocuğun temel bakım ihtiyaçları tam olarak karşılanmazsa çocuk hem kendisini hem de dış dünyayı olumsuz olarak algılamaktadır. Kendini ve dış dünyayı olumsuz algılayan çocuk dış dünyadan

⁸² David A. Crenshaw and Anne L. Stewart, *Oyun Terapisi Kapsamlı ve Uygulama Rehberi*, Çev. Derya Nesrin Bıyıklı ve Büke Tuncel, Apamer Psikoloji Yayınları, İstanbul, 2019, s. 129.

⁸³ John Bowlby, *Bağlanma*, Çev. Tuğrul Veli Soylu, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2012, s. 14.

⁸⁴ John Bowlby, *Attachment and Loss*, Basic Books, New York, 1999; aktaran, Cansu Demirel, Yetişkinlerde Bağlanma Stilllerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon İle İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2018, s. 1 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

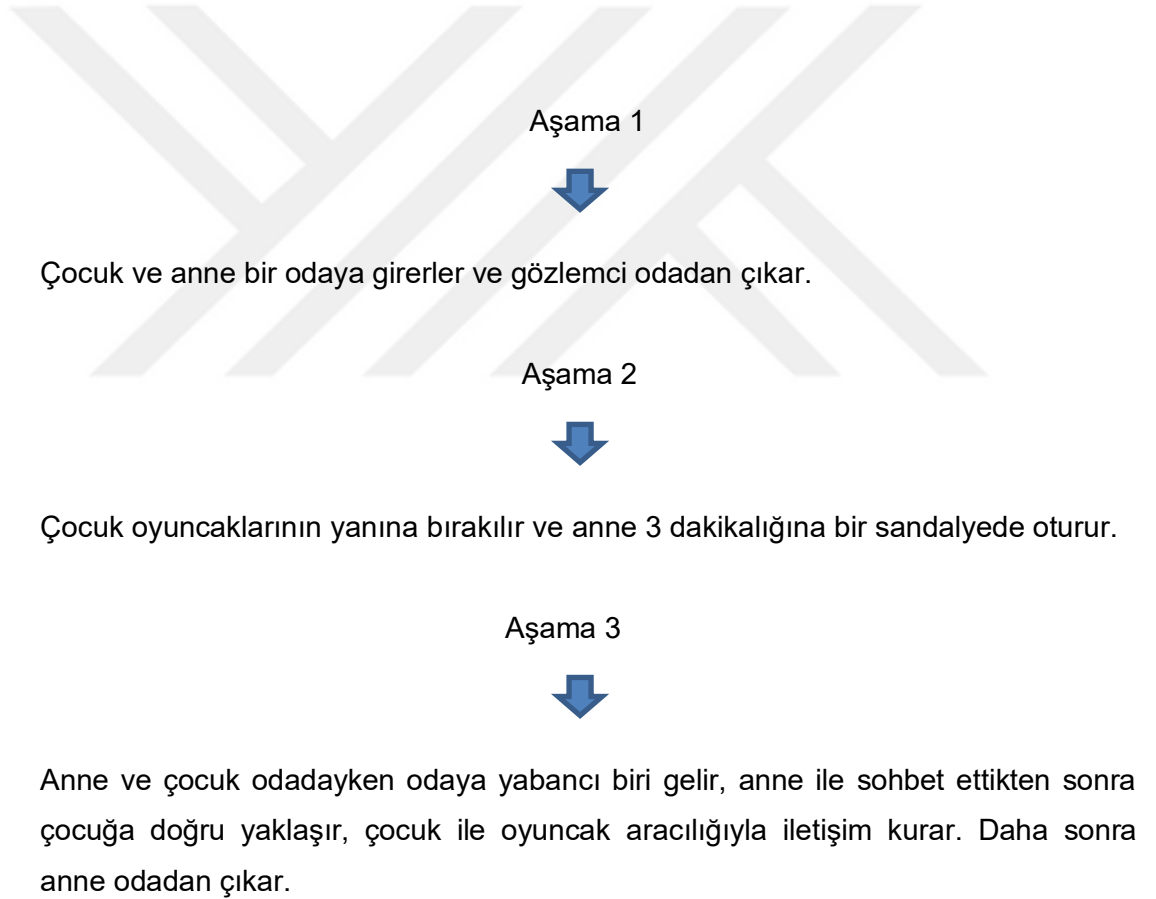
⁸⁵ Michael Hennessy, Hormonal and Behavioral Attachment Responses in Infant Guinea Pigs, *The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 1997, 20 (6), 613-625, p. 620.

uzaklaşabilir, sosyalliğe karşı kaçınma davranışında bulunabilir.⁸⁶

Çocuğun, bakım veren kişiler ile ilişkisinin bir sonucu olarak zihinsel şemaları şekillenir ve çocuğun zihninde anne babadan gelen yanıtlara göre değerli olup olmadığı, sevilmeye layık olup olmadığı ve anne babanın güvenli bir yer oluşturup oluşturmadığı değerlendirilmektedir.⁸⁷

Çocukluk dönemi bağlanma biçimleriyle ilgili yapılan “Yabancı Ortam” deneyinde anneler ve bebekler bir süreliğine bir odada baş başa bırakılmışlardır. Anne ve bebek birlikte oyun oynamaya başladıklarında odaya başka bir yabancı girerek bebek ve annenin oynadıkları oyuna eşlik etmeye başlamıştır. Biraz zaman geçtikten sonra bebek, anne ve yabancı oyun oynarken anne odadan ayrılmıştır.⁸⁸

Çocukluk döneminde bağlanma stilini açıklarken “Yabancı Ortam” çalışmasında sekiz aşamadan bahsedilmiştir.



⁸⁶ Peter Zimmermann vd., A Wider View of Attachment and Exploration: The Influence of Mothers and Fathers on the Development of Psychological Security From Infancy to Young Adulthood, In Cassidy J. Shaver PR, (Eds.), Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications. (pp. 857-879). NY: Guilford Press.

⁸⁷ Sait Uluç ve Ferhunde Öktem, “ Okul Öncesi Çocuklarda Güvenli Yer Senaryoları ve Kişilerarası Beklentiler Arasındaki İlişkiler”, **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 2010, 139-147, s. 146.

⁸⁸ Ainsworth vd., **Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation**, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1978, aktaran Bahar Buse Türk, Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri Kişilik Özellikleri ve Bu Özelliklerin Ruhsal Sorunlarla İlişkisinin Araştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2016, s.2 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Aşama 4



Yabancı odaya girdikten sonra çocuk huzursuzluk çıkarmaz ve oyun oynamaya devam ederse yabancı bir şey yapmaz. Bebek oyun oynamaz, sessizce durursa oyuncaklar ile ilgisi çekmeye çalışılır. Çocuk ağlamaya başlarsa ve rahatsızlık hissederse yabancı, çocuk ile oynamaya çalışır. Çocuk hala sakinleşmiyorsa ve ağlamaya devam ederse anne odaya geri gelir.

Aşama 5



Anne kapıda çocuğun davranışlarını gözlemler, yabancı çocuğa fark ettirmeden sessizce odadan çıkar ve anne çocuğun dikkatini yeniden oyuncaklara yönlendirir.

Aşama 6



Altıncı aşamada anne çantasını odada bırakarak çocuğa "hoşça kal" der ve odadan çıkar. Anne 3 dakika boyunca dışarıda bekler, eğer çocuk ağlarsa ve çok rahatsızlık hissederse anne kısa sürede odaya döner.

Aşama 7



Yabancı kişi dördüncü aşamada olduğu gibi yeniden odaya girerek çocukla iletişim kurmaya çalışır ve oyun oynar. Çocuk rahatsız olursa anne geri gelir.

Aşama 8



Son aşamada anne odaya geri gelir ve yabancı odadan çıkar. Çocuk ile annenin iletişimi gözlemlenir.

Bu çalışmadan yola çıkılarak çocuklarda bağlanma biçimleri güvenli,

kaçıncı ve kaygılı olmak üzere üçe ayrılmıştır.⁸⁹

“Yabancı Ortam” deneyinde güvenli bağlanan çocuklar anneleriyle odada oynarken odaya yabancı geldiğinde oyuncakları inceleyip keşfederek, yabancıyla birlikte sakin bir biçimde oyun oynamaya devam etmişlerdir. Aynı zamanda yabancı odaya girdikten sonra hiçbir şekilde ağlama, bağırma gibi davranışlarda bulunmamışlardır. Güvenli bağlanan çocuklar anne odadan çıktığında ağlamaya başlamış, anne odaya yeniden girdiğinde sakinleşerek oyun oynamaya devam etmişlerdir. Kaygılı bağlanan çocuklar, anne ile odada oynarken oyuncakları keşfetme davranışına bulunmayarak sürekli annenin yanında durmuşlardır. Kaygılı bağlanan çocuklar aynı zamanda odaya giren yabancıyı kabul etmemişlerdir ve sürekli ağlama davranışında bulunarak huzursuzluk çıkarmışlardır. Anne odadan çıktıktan sonra daha çok ağlamaya başlamışlardır fakat anne odaya yeniden girdikten sonra ağlama davranışlarına ve anneye daha çok yapışma davranışına devam etmişlerdir. Kaçınan bağlanan çocuklar anneleri odadayken anneleri yokmuş gibi davranarak, anneye duygusal bir bağ kurmadan kendi başlarına oyun oynamışlardır ve odaya yabancı biri geldiğinde aynı şekilde yabancı kişi de görmezden gelerek oyun oynamaya devam etmişlerdir. Kaçınan bağlanan çocuklar hiçbir şekilde ağlama davranışında bulunmamış, herhangi bir huzursuzluk çıkarmamışlardır.⁹⁰

2.8.1.1. Güvenli Bağlanma

Bebeğe bakım veren kişinin duyarlı, yetenekli ve uyumlu olması güvenli bağlanma için öncelikli değişkendir.⁹¹Güvenli bağlanma stilinde bebek çevresini keşfetmeye çalışır, bebek bakım veren kişiden ayrılma esnasında kendini tehdit altında hissederek tedirgin olur fakat bakım verene karşı karşı olumlu tepkiler gösterir. Bebeğin bakım verenine güvenli bağlanabilmesi içinde bakım verenin sıcak, içten ulaşılabilir olması gerekmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin annelerinin varlığıyla huzur buldukları ve annenin yokluğunda ise stres yaşadıkları gözlemlenmiştir. Annelerinin yokluğunda huzursuz olmakta fakat anneye tekrar yakınlık kurmaya başladıklarında sakinleşmekte, çevrelerini keşfetmeye

⁸⁹ Melisa Sümer, Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2006, s. 13 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁹⁰ Ainsworth vd., **Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation**, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1978, aktaran Bahar Buse Türk, Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri Kişilik Özellikleri ve Bu Özelliklerin Ruhsal Sorunlarla İlişkinin Araştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2016, s.3 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁹¹ David A. Crenshaw and Anne L. Stewart, **Oyun Terapisi Kapsamlı ve Uygulama Rehberi**, Çev, Derya Nesrin Bıyıklı ve Büke Tuncel, Apamer Psikoloji Yayınları, İstanbul, 2019, s. 130.

devam etmektedirler.⁹²

2.8.1.2. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler bakım veren ile aralarında güçlü bir duygusal bağ kurulamamıştır.

Bebek; bakım verenden kaçma davranışlarını gözlemlenmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bebeklerin anneleri ya da bakım verenleri soğuk, öfkeli, insanlara karşı mesafeli, davranışlar göstermektedirler. Bakım verendeki soğuk ve öfkeli davranışlar bebeği kendisinden uzaklaştırarak kaçınan bağlanma stili geliştirmesine neden olmaktadır.⁹³

2.8.1.3. Kaygılı Bağlanma

Kaygılı (Korkulu) bağlanma stiline sahip bebeklerde bakım veren kişi odadan ayrıldığında stresli davranışlar gözlenmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bebekler direnç göstermektedirler ve stresli durumlarla baş etme biçimleri genellikle ağlama krizleri şeklinde olmaktadır. Bakım veren kişi odadan ayrıldığında kaygılı bağlanan bebekte ağlama ve agresif davranışlar görülmektedir ve buna bağlı olarak bakım veren kişi odaya geri döndüğünde ağlama krizleri ve gerginlik halini sürdürmeye devam etmektedirler. Bir bebeğin kaygılı bağlanmasının nedeni bakım veren kişinin çocuğa karşı tutarsız davranışlar sergilemesi ve çocuğa yeterli ilgiyi göstermeyerek ihmal etmesinden kaynaklanmaktadır.⁹⁴

2.9. YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA BİÇİMLERİ

Bowlby'e göre bağlanma bebeklik dönemi ile sınırlı kalmamaktadır. Bireyin bebeklik döneminde bakım veren ile kurmuş olduğu ilişki, bebeklik döneminde edinmiş olduğu bağlanma stili yetişkinlikteki kişisel bozukluklar, evlilik sorunları, ilişki kurmada problemler yaşama, çocuklar ile yaşanan problemler gibi pek çok konuyu etkileyebilmektedir.⁹⁵

Çocuk ve bakım veren kişi (genellikle anne) arasındaki bağlanma ilişkilerinin gelişimi duygusal, sosyal ve zihinsel gelişmeyi ifade etmektedir. Bu etkileşimin sonunda yetişkinlikte "kişilik" olarak tanımlanan duygu, düşünce, duygu ve davranış

⁹² Melisa Sümer, Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2006, s.34 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁹³ Sümer, a.g.e., s.34.

⁹⁴ Duygu Gökmen, Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar İle Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009, s.13 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁹⁵ Zeynep Seren Vardar, Yetişkinlerde Öz Şefkat Düzeyi ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, 2019, s. 26 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

alışkanlıkları oluşmaktadır.⁹⁶

Yetişkinlik dönemindeki bağlanma stili ile bebeklik dönemindeki bağlanma stilleri pek çok yönden birbirleri ile benzerlik göstermektedir. Bu benzerliğin nedeni bağlanmanın bakım veren kişiden bebeğe aktarılıyor olmasıdır. Çocuklar ebeveynlerini rol model aldıklarından ebeveynlerin sosyal çevrelerine göstermiş oldukları davranışları çocuklarda kendi çevrelerindeki insanlara göstermektedirler. Bu bağlamda sosyal yaşantısında kaçınan anne-babaların kaçınan çocuklar, saplantılı anne babalar tutarsız çocuklar ve güvenli bağlanan anne-babalar güvenli bağlanan çocuklar büyüme eğiliminde olmaktadır. Bebeklik dönemindeki bebeğin bağlanma figürü daha çok bakım veren ya da anne olurken, yetişkinlik döneminde bağlanma figürü romantik ilişkilerdeki kişiler olur.

2.10. BARTHOLOMEW'İN DÖRTLÜ BAĞLANMA MODELİ

Dörtlü bağlanma modeline göre yetişkin bağlanma stilleri, bireyin kendi benliği ve başkalarının benliği boyutlarında yapmış olduğu negatif ya da pozitif değerlendirmeleridir. Dörtlü bağlanma modeli aşağıda Şekil 1'de gösterilmiştir.

	Benlik Modeli (Kendini Algılama)	Başkaları Modeli (Diğerlerini Algılama)	
Güvenli Bağlanma	Olumlu	Olumlu	Düşük Kaygı, Düşük Kaçınma (Yakınlık kurma konusunda rahat.)
Saplantılı Bağlanma	Olumsuz	Olumlu	Düşük Kaçınma, Yüksek Kaygı (İlişkilere takıntılı)
Kayıtsız Bağlanma	Olumlu	Olumsuz	Düşük Kaygı, Yüksek Kaçınma (Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı)
Korkulu Bağlanma	Olumsuz	Olumsuz	Yüksek Kaygı, Yüksek Kaçınma (Yakınlık kurmaktan korkan ve yakınlık kurmaktan kaçınan)

Şekil-1 Yetişkin Bağlanma Modeli

⁹⁶ David A. Crenshaw and Anne L. Stewart, *Oyun Terapisi Kapsamlı ve Uygulama Rehberi*, Çev, Derya Nesrin Bıyıklı ve Büke Tuncel, Apamer Psikoloji Yayınları, İstanbul,2019, s. 131.

Bartholomew ve Horowitz bireylerin kendi benliğini ve başkalarının benliğini olumlu ya da olumsuz algılamasından yola çıkarak güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere yetişkinlerde dört temel bağlanma stili üzerinde durmuşlardır. Kendi benliğine karşı olumlu değerlendirmeleri olan bireyler saplantılı bağlanmaktadır. Kendi benliğine karşı olumlu ve başkalarının benliğine karşı olumsuz değerlendirmeleri olan bireyler kayıtsız bağlanmaktadır. Son olarak da hem kendi benliğini olumsuz değerlendiren hem de başkalarının benliğini olumsuz değerlendiren bireyler ise korkulu bağlanmaktadır.⁹⁷

2.10.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler hem kendilerine yönelik hem de başkalarına yönelik olumlu bir modele sahiptirler. Bireyler kendisini sevmeye ve değer görmeye layık hisseder ve başka insanlara karşı da kabul edici, duyarlı ve olumludurlar. Kendilerini hem severler hem de kendilerine saygı duymaktadırlar. Aynı zamanda bu bağlanma stilindeki bireyler başkalarına da saygı duymaktadırlar. Başkalarını da sevmeye değer, güvenilir, destek verici ve iyi niyetli olarak algılamaktadırlar. İkili ilişkilerdeki yaşanan problemlere çözüm odaklı yaklaşarak, diğer insanlarla daha kolay iletişim kurabilmektedirler.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler yeni girmiş oldukları ortamlara kolaylıkla uyum sağlayabildikleri gibi diğer yetişkinlerle olan iletişimleri de oldukça sağlıklıdır.⁹⁸ Tüm bu olumlu özelliklerinden dolayı başkalarıyla kolaylıkla bir ilişki içerisinden bulunarak aynı zaman da özerk kalmayı da başarabilmektedirler.⁹⁹ Güvenli bağlanan yetişkinler başkasına karşı yakın olmaktan ya da terk edilmekten yoğun kaygı yaşamamaktadırlar.

2.10.2. Saplantılı Bağlanma

Saplantılı bağlanma stiline sahip olan yetişkinler kendilerini olumsuz, başkalarını ise olumlu algılamaktadırlar. Saplantılı bağlanan bireyler kendilerini sürekli karşı tarafa sevdirmeye ihtiyacı ve onaylanma ihtiyacı duymaktadırlar. Kendilerini kabul ettirme, beğenilme ve sevilme ihtiyaçlarından dolayı güven duyma konusunda zorluklar yaşamakta ve romantik ilişkilerinde, yakın ilişkilerinde değer görebilmek için çok çaba sarf etmektedirler. Saplantılı bağlanma stilindeki bireyler kendilerini değersiz hissettiklerinden sevmeye layık olmadıklarını düşünmektedirler.

⁹⁷ Bahtiyar Eraslan Çapan, "Öğretmen Adaylarının Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki", *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2009, 9, 127-142, s.128.

⁹⁸ Kim Bartholomew and Leonard Horowitz, "Attachment styles among young adults: a test of a four-category model", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 226-244, p. 227.

⁹⁹ Nebi Sümer ve Derya Güngör, "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma", *Türk Psikoloji Dergisi*, 1999, 71-106, s.101.

Kurmuş oldukları ilişkilerde kendilerini ispat etme çabası içerisine girmiş olduklarından dolayı takıntılı bir biçimde gerçek dışı beklentilerde bulunmaktadır.¹⁰⁰ Aynı zamanda arkadaşlık ilişkilerinde de kendilerini ispatlama çabası içerisine girerek, sürekli olarak değer görmek için çabalamaktadırlar. Romantik ilişkilerine ve arkadaşlarına abartılı bir biçimde bağımlılık göstermektedirler. Duygularını çok yoğun yaşayarak abartılı bir biçimde ifade etme durumları, ağlama sıklıkları yüksektir ve olumsuz bir durumla karşılaştıklarında çatışma çözme becerileri, problem çözme becerileri düşüktür.

Saplantılı bir biçimde diğer insanlara bağlanan bireyler terkedilmeye karşı aşırı duyarlı davranarak ve aşırı tepki göstererek umutsuzluğa düşmektedirler.¹⁰¹ Başka insanlara kendilerine verdikleri değerden çok daha fazlasını vererek başka insanlara yapışkanlık düzeyinde bağımlı olurlar. Başka bir ifadeyle saplantılı bağlanan yetişkinler başka insanları güvenli bir dayanak olarak görmektedirler.

2.10.3. Kayıtsız Bağlanma

Kayıtsız bağlanma stiline sahip olan yetişkinler kendilerini olumlu, başkalarını ise olumsuz algılamaktadırlar.

Kayıtsız bağlanma stilindeki bireylerin öz güvenleri oldukça yüksektir. Kendilerini değerli hissetmektedirler ve özgürlüklerine çok fazla önem vermektedirler. Fakat kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine aşırı bir biçimde değer vererek, başka insanlara asla güvenmemekte ve asla değer vermemektedirler. Bu tür bağlanma stiline sahip bireyler için başkaları güvenilmez ve başkaları seilmeyi, değer görmeyi hak etmemektedirler. Genellikle kendi başlarına yetebileceklerini düşünerek, başkalarıyla kurulan yakın ilişkileri, romantik ilişkileri başkalarına duyulan ihtiyacı ve yakın ilişkilerin önemini kesin bir şekilde reddederler. Böylelikle daha az hayal kırıklığına uğrayarak daha az üzüleceklerini düşünmektedirler.¹⁰² Başkalarıyla yakın ilişki kurmaktan kaçınmaktadırlar Kendilerini dışarıdan gelebilecek tehlikelere karşı tamamen kaçınan davranış sergileyerek koruyabileceklerini düşünmektedirler.

2.10.4. Korkulu Bağlanma

¹⁰⁰ Kim Bartholomew and Leonard Horowitz, "Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1991; **aktaran** Emel Arslan, Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008, s.20 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

¹⁰¹ Kim Bartholomew and Leonard Horowitz, "Attachment styles among young adults: a test of a four-category model", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1991; **aktaran** Ebru Gazioğlu, Bağlanma Stilleri, Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.51 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁰² Şengül Bahadır, Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2006, s.33 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

Korkulu bağlanma stiline sahip olan bireyler kendilerinin değersiz ve sevlilmeye layık olmadıklarını ve başkalarının da güvenilmez olduklarına inanırlar. Başka insanlara zor güvendikleri için ve olumsuz düşünceleri olduğundan ve başkaları tarafından reddedilme korkularından dolayı ikili ve romantik ilişkilerinde bir başkasına yakınlaşmada kararsız ve isteksiz davranmaktadırlar. Başka insanlara yakınlaşma ihtiyaçlarını fark etmelerine rağmen reddedilme korkularından dolayı, ilişkilerinde her an kötü bir şey olacaktı kaygısı taşımaktadırlar. Korkulu bağlanan bireylerin kendilerine güvenleri yoktur. Aynı zamanda başkalarına da güvenleri yoktur: Bu nedenle korkulu bağlanan yetişkin bireyler tehlikeli gördükleri romantik ilişkilerden ve ortamlardan uzak durmaktadırlar. ¹⁰³ Korkulu bağlanan bireyler hem kendilerine karşı, hem de başka bireylere karşı olan güvensiz tutumlarından dolayı yakın ilişkileri ve arkadaşlıkları çok çabuk bir kenara koyabilirler. Korkulu bağlanan bireyler için bir insana bağlanıp üzülme, hiç bağlanmamış olmak daha tercih edilebilir bir durumdur.

2.11. BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLGİLİ YURT İÇİNDE YAPILAN ÇALIŞMALAR

Erdem ve Kabasakal 2015 yılında yapmış oldukları betimsel bir çalışmada Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 239 öğrenci ile psikolojik iyi oluş özellikleri ile bağlanma stilleri (kaygı, kaçınma) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri hem arkadaşlık ilişkileri açısından hem de romantik ilişkileri açısından incelenmiştir. 239 üniversite öğrencisi ile yapılan bu çalışmada psikolojik iyi oluşun alt boyutları kapsamında olan özerklik, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul ile romantik ve arkadaşlık ilişkilerindeki kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yapılan araştırma kapsamındaki bulgulardan bir diğeri ise arkadaşlık ve romantik ilişkilerdeki kaygılı bağlanma ile özerklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca romantik ilişkilerdeki kaçınmacı bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin özerklik puanlarının daha düşük olduğu, dolayısıyla kaçınma ile özerklik arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra arkadaşlık ilişkilerindeki kaçınma ile özerklik arasında negatif yönde bir ilişki bulunsa da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ¹⁰⁴

Terzi ve Cihangir Çankaya 2006 yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Teknik Eğitim Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Hukuk Fakültesi ve Diş Hekimliği

¹⁰³ Ayçin Bozkurt, Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri, Aile İçi Eşler Arası Şiddet ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2014, s.28 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

¹⁰⁴ Şirin Erdem ve Zekavet Kabasakal, " Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları", *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2005, 82-90, s. 87.

Fakültesi'nde eğitim görmekte olan ve yaşları 17 ile 28 arasında değişmekte olan 155 erkek, 159 kız öğrenci olmak üzere toplam 341 öğrenci ile yapmış oldukları bir çalışmada bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücünü araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre güvenli bağlanma stiline öz saygıyı anlamlı ölçüde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca Terzi ve Cihangir Çankaya'nın yapmış oldukları bu araştırmada kayıtsız bağlanma stili ile özsaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın bir diğer sonucu ise, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma tutumlarının birbirini ne ölçüde yordadığıdır Güvenli bağlanmanın aktif planlama, yardım arama, dine sığınmayı anlamlı ölçüde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca korkulu bağlanma stili de kaçınma başa çıkma mekanizmasını anlamlı düzeyde yordaması da araştırmanın bir diğer sonuçlarındandır.¹⁰⁵

Demirel 2018 yılında yetişkinlerde bağlanma stillerinin yaşam doyumu, depresyon ve mutluluk ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya İstanbul ilinde ikamet eden yaşları 18 ile 64 arasında değişen gönüllü kişiler katılmıştır. Araştırma kapsamında kaygılı ve kaçınan bağlanma stilini ölçmek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 2, yaşam doyumunu ölçme amacı ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve depresyon düzeylerini ölçmek için Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre kaygılı bağlanma ile kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin depresyon seviyeleri yüksek çıkmıştır. Ayrıca kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu azalmaktadır.¹⁰⁶

Türk 2016 yılında yetişkin bireylerle yapmış olduğu bir çalışmada yetişkinlerde bağlanma biçimleri kişilik özellikleriyle bu özelliklerin ruhsal sorunlar ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya İstanbul'da yaşayan 18'in yaşın üzerinde olan 100 yetişkin birey katılmıştır. Yapılan araştırmanın sonucuna göre sadece kaygılı bağlanmanın psikopatolojiyi yordadığı ortaya konmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin nevrozizm belirtileri gösterdiği, kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinlerin ise dışadönüklük, sorumluluk, nevrozizm ve yeniliklere açık kişilik özelliklerine sahip oldukları belirlenmiştir.¹⁰⁷

Çapan 2009 yılında yapmış olduğu başka bir araştırmada öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileriyle bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 2007-2008 eğitim öğretim yılında Anadolu Üniversitesi Eğitim

¹⁰⁵ Şerife Terzi ve Zeynep Cihangir Çankaya, "Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2009,1-11, s.7.

¹⁰⁶ Cansu Demirel, Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon İle İlişkisinin İncelenmesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2018, s.56

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

¹⁰⁷ Bahar Buse Türk, Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri Kişilik Özellikleri ve Bu Özelliklerin Ruhsal Sorunlarla İlişkisinin Araştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2016, s.37 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 164 kız öğrenci ve 66 toplam erkek öğrenci olmak üzere 230 öğrenci katılmıştır. Verileri toplamak için İlişki Ölçekleri Anketi ve Kişilerarası İlişkiler Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadaki yordanan değişken kişilerarası ilişkilerdir. Bununla birlikte yordayan değişken ise bağlanma stilleridir. Kişiler arası ilişkiler besleyen ve ketleyen olmak üzere iki grupta toplanmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre güvenli bağlanma stiline besleyici ilişki tarzını yordadığı, kayıtsız bağlanma stiline ise ketleyici ilişki tarzını yordadığı ortaya konulmuştur. Aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin besleyici bir ilişki içerisinde oldukları ortaya konulmuştur.¹⁰⁸

Uyar 2019 yılında 499 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi ile ilgili yapmış olduğu çalışmada erkek katılımcıların güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek olduğunu, dolayısıyla güvenli bağlanma stiline göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucunu bulmuştur. Buna bağlı olarak da erkeklerin kadınlara göre daha çok güvenli bağlanma stiline sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Araştırmanın bulgularına göre güvenli bağlanma psikolojik iyi oluşla pozitif bir ilişki içerisinde dir.¹⁰⁹

2.12. BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLGİLİ YURT DIŞINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

Bağlanma kuramları ilk ortaya atıldığı dönemlerde, 1900'lü yıllardaki çalışmalar genellikle bağlanma stilleri ve bağlanma stilleriyle ilişkili çeşitli değişkenleri ortaya çıkarmaya yönelik yapılmıştır.¹¹⁰ Meyers 1998 yılında 323 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmasında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin öz saygılarının daha yüksek olduklarını bulmuştur. Aynı zamanda kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise öz saygılarının daha düşük olduğunu ve psikolojik problemlerinin daha fazla olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmanın sonucunda Meyers, bireylerin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkabilme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.¹¹¹

Bağlanma stilleri ile ilgili bir başka çalışmayı ise 1995 yılında Pistole 137 üniversite öğrencisi ile yapmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin daha önce en az bir romantik ilişki yaşantısı vardır. Pistole üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu bu çalışmasında üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile ilişki

¹⁰⁸ Bahtiyar Eraslan Çapan, "Öğretmen Adaylarının Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki", *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2009, 9, 127-142, s.132.

¹⁰⁹ Merve Uyar, Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2009, s. 81 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹⁰ Uyar, **a.g.e.**, s.39.

¹¹¹ Steven A. Meyers, "Personality Correlates of Adult Attachment Style", *Journal of Social Psychology*, 1998, 24(138), 407-409, p.408.

doyumunu, çatışma çözme becerileri arasında nasıl bir ilişki olduğunu gözler önüne sermiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkiden aldıkları doyumun daha yüksek olduğu, kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ile ilişki doyumlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca tehdit oluşturabilecek bir durumda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin çatışmayı çözme becerilerinin daha sağlıklı olduğu, olası bir problem durumunda hem kendilerine hem de partlerine daha fazla odaklandıkları bulunmuştur. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise çatışmada en problemlili noktalara odaklandıkları sonucuna ulaşılmıştır.¹¹²

Armsden ve Greenberg 1987 yılında bireylerin iyi olma düzeylerinin bağlanma stillerini ne denli etkilediğini inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya yaşları 16 ile 20 arasında değişen 179 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin güvensiz bağlanma stiline (Kaygılı, kaçınan, saplantılı) sahip olan bireylere göre daha çok olumlu benlik algısına sahip oldukları, kendilerini daha çok sevmeye değer gördükleri ve başka kişilerle yakınlık kurabilmelerinin öznel iyi oluş düzeylerini olumlu ölçüde etkilemiş olduğu sonucuna ulaşmışlardır.¹¹³

Love ve Murdock 2004 yılında bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan çalışmada sağlam, biyolojik ve üvey aile türlerindeki bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki araştırılmıştır. Biyolojik ve sağlam ailedeki bireylerin bağlanma stilleri arasında farklılık olduğu ortaya çıksa da psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığına işaret etmişlerdir. Ayrıca biyolojik ailede yetişen bireylerin üvey aile ortamında yetişen bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve güvenli bağlanma stili geliştirebildikleri sonucuna ulaşılmıştır.¹¹⁴

Bağlanma stilleri ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada Lane ve Fink 2015 yılında yaşları 18 ile 29 arasında değişen 213 beliren yetişkin ile bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur.¹¹⁵

2016 yılında Amerika'da üniversitede öğrenim görmekte olan ve yaşları 18 ile

¹¹² Carole Pistole, "College Students' Ended Love Relationships: Attachment Style and Emotion, *Journal of College Student Development*, 1995, 7(1), 53-60, p.56.

¹¹³ Gay C. Armsden ve Mark T. Greenberg, "The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being In Adolescence", *Journal of Youth and Adolescence*, 1987, 16, 427-454, p.443.

¹¹⁴ Keisha Love and Tamera B. Murdock, "Attachment to Parents and Psychological Wellbeing: An Examination of Young Adult College Students in Intact Families and Stepfamilies", *Journal of Family Psychology*, 2004, 18(4), 600-608, p.604.

¹¹⁵ Richard D. Lane and Gereon R. Fink, "Neural Activation During Selective Attention to Subjective Emotional Responses", *Neuroreport*, 2015, 8(18), 3969-3972, p.3970.

42 arasında değişen 217 kişiden oluşan uluslararası öğrenciler ile yapılan çalışmada Jin ve Wang, yetişkin bireylerin bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluşları ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹¹⁶

2.13. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Bireyin kendisini nasıl gördüğü, nasıl hissettiği, kendisiyle ilgili olan tutumu kişinin tüm hayatını etkilemektedir. Bireylerin kendileri ile olan ilişkileri aynı zamanda çevreleriyle olan ilişkilerini de etkilemektedir.

Psikolojik iyi oluşu açıklarken ruh sağlığını belirleyen etkenlerigöz önünde bulundurulmuştur. Bireylerin güçlükler ve zorluklar karşısındaki durumlarını konu alan araştırmalar ile kendini gerçekleştirebilme, bağımsızlık ve işlevsellik kavramları, psikolojik iyi oluşun ortaya çıkmasında belirleyici faktörler olmuştur.¹¹⁷

Psikolojik iyi oluş, zorluklar ile karşı karşıya kalındığında bireylerin kendi güçlü yanlarının ve sınırlılıklarının farkına vararak, kendilerini olumlu olarak algılamasını, kendinden hoşnut olmasını içermektedir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş bireyin kendisini gerçekçi bir biçimde tanımasını, bireyin yaşamda kendini gerçekleştirerek potansiyellerini harekete geçirmesini, bağımsız hareket edebilmesini ve yaşamını anlamlı bulmasını içermektedir.¹¹⁸ Daha açık bir ifadeyle psikolojik iyi oluş bireyin yaşamını anlamlı ve amaçlı bulması ile ilgilidir.

Psikolojik iyi oluş kavramını 1969 yılında ilk kullanan kişi Bradburn olmuştur. Bradburn psikolojik iyi oluşu tanımlarken olumlu ve olumsuz duyguların birbirinden tamamen bağımsız olduğunu ileri sürmüştür. Buna bağlı olarak psikolojik iyi oluş kavramını olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla baskın olması ile açıklamıştır. Ancak Bradburn'un psikolojik iyi oluş ile ilgili yaptığı çalışmalar olumlu ve olumsuz duygulara fazlasıyla odaklandığından günümüzde bu daha çok psikolojik iyi oluştan ziyade öznel iyi oluş kavramını anımsatmaktadır.¹¹⁹

Eski çağlardan bugüne farklı biçimlerde, farklı bakış açıları ile açıklanmaya anlaşılmaya çalışılan iyi oluş kavramı "öznel iyi oluş" kavramı ile 1984 yılında Diener

¹¹⁶ Ling Jin and Chiachih DC Wang, "International Students Attachment and Psychological Well Being: the Mediation role of Mental Toughness", *Counselling Psychology Quarterly*, 2018, 31, 59-78, p.74.

¹¹⁷ Carol D. Ryff vd., "Forging MacroMicro Linkages In The Study Of Psychological Well-Being", *New York: Springer Publishing Company*, 1999; aktaran, Yusuf Can Oymak, Psikolojik İyi Oluş İle İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s.8 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹⁸ Carol D. Ryff and Burton H. Singer, " Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", *Journal of Happiness Studies*, 2008, 9(1), 13-39.

¹¹⁹ Asuman Akdoğan ve Sema Polatçı, "Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayımlı ve Psikolojik İyi Oluşun Etkisi", *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2013, 17(1), 273-293, s.278.

tarafından tanım kazanmıştır. Diener'in iyi oluşu tanımlamasına göre iyi oluş, bireyin yaşamını nasıl değerlendirdiği ve bireyin olumlu duygularının olumsuz duygularından baskın olması ile açıklanmıştır. Ryff ise 1989 yılında psikolojik iyi oluş kavramını Diener'dan farklı bir biçimde ele alarak, psikolojik iyi oluşun "çok boyutlu bir yapı" olduğunu belirterek, psikolojik iyi oluşun içerisine öznel iyi oluşu da aldığını ifade etmiştir. Ryff'in tanımından yola çıkarak bir bireyin psikolojik olarak iyi olduğunu söyleyebilmek için kendisini olduğu gibi kabul edebilmesi, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurabilmesi, kendini bağımsız görebilmesi, bulunduğu çevreye hakim olabilmesi, yaşamında bir takım amaçlar ve anlamlar olması ve kendini gerçekleştirebilmesi gerekmektedir.¹²⁰

Psikolojik iyi oluşu tanımlarken negatif duyguları da olduğu gibi kabul etmek gerektiği vurgulanmıştır. İyi oluş da en önemli faktör işlevselliktir. Bireylerin daima bir iyi oluş arasında yaşamaları mümkün olmamaktadır. Bu nedenle psikolojik iyi oluş, insanların yaşamlarını anlamlı ve iyi bir biçimde sürdürmeleri olarak tanımlanmaktadır.¹²¹

Psikolojik iyi oluş kavramı insanların her zaman mutlu hissetmesinden farklı bir kavramdır. Daha açık bir ifadeyle psikolojik iyi oluş bireylerin kendilerini iyi hissetmeleriyle birlikte yaşamlarına dair üretken olmayı ve iyi izler bırakmayı kapsamaktadır.¹²²

Psikolojik iyi oluş her zaman mutlu olmak, pozitif düşünmek gibi kavramlardan farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalar da mutlu olabilmek için yalnızca iyi hissettirecek şeyleri yapmak olmadığını belirtmiştir.¹²³

Psikolojik İyi olma kavramı pozitif psikoloji içerisinde ele alındığında, mutluluk ve olumlu ya da olumsuz duygular merkezli yaklaşımlardan daha çok, bireylerin kendi potansiyellerini yerine getirme ve bireylerin kendilerini gerçekleştirme adına harekete geçmeleri üzerinden değerlendirilmektedir.

2.14. KURAMLARA GÖRE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Ryff kişilik kuramcılarında ve gelişim kuramcılarında etkilenerek "çok boyutlu psikolojik iyi oluş" modelini geliştirmiştir. Çok boyutlu psikolojik iyi oluş

¹²⁰ Yener Özen, "Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme)", *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2010, (4), 46-58, s.49.

¹²¹ Felicia A. Huppert, Psychological Wellbeing: Evidence Regarding Its Causes And Consequences, *Applied Psychology: Health And Well Being*, 2009; aktaran Eda Nur Kocaman, Bir Grup Yetişkinde Umur ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.20 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹²² Marie Forgeard vd., "Doing The Right Thing: Measuring Wellbeing For Public Policy", *International Journal of Wellbeing*, 2011, 1, 79-106, p.100.

¹²³ Zeynep Demirbozan, Eylemlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Algılanan Anne Baba Kabul ve Reddi Aracı Rolünün İncelenmesi, Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018, s.12 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

modeli hakkında çalışmalar yaparken özellikle Maslow'un "kendini gerçekleştirme", Erikson'un "psikososyal gelişim aşamaları" ve Rogers'ın "yeniliklere açık olmak" kuramlarından etkilenmiştir.

2.14.1. Psikanalitik Kurama Göre Psikolojik İyi Oluş

Freud bireylerin yaşamları boyunca tüm davranışlarının ilk çocukluk yıllarından etkilendiğini savunmaktadır.

Psikanalitik kurama göre psikolojik iyi oluş id, ego ve süper egonun birbiri ile bağlantılı bir biçimde çalışması ile mümkündür. Psikanalitik kuramın öncüsü olan Freud bireylerin yaşamları boyunca mutlaka zor zamanlarının, mutsuzluklarının olabileceğini ve zorluklarla karşı karşıya kalabileceklerini ifade etmiştir. Zorluklar ve güçlükler karşısında ancak severek ve çalışarak psikolojik olarak sağlıklı kalabileceklerini ve beraberinde ayakta kalabileceklerini belirtmiştir. Başka bir ifadeyle bireyler için zorluklarla başa çıkabilmek ancak sevmek ve çalışmak ile mümkündür.¹²⁴

Jung, Freud'dan etkilenerek bireyin davranışının geçmişten etkilendiğini kabul etmektedir. Fakat Jung'a göre birey geçmiş yaşantılarının içerisine sıkışıp kalmamaktadır.

Birey geçmiş yaşantılarından etkilense de birey gelecekte olmak istediği kişi gibi hareket edebilir. Daha açık bir ifadeyle her bireyde geleceğini inşa etme gücü bulunmaktadır. Çünkü bireyler daima kendini geliştirme ve yenileme eğilimi içerisindedir. Jung'a göre bireyleşme süreci bireyin "bütün insan" olmasıdır.¹²⁵

"Bütün insan olmak, kişiliğin göz ardı edilmiş yönleriyle uzlaşmaya varmaktır. Bireyselleşme süreci kendimiz olabilmek için kendimizle çok açık olarak yüzleşmek cesaretini göstermeyi gerekli kılmaktadır. Kişiliğimizin beğenmediğimiz karanlık yönlerinden kaçmak, onları dışa yansıtmak ya da onları değişik meşruluk maskelerinin arkasına saklamak hiçbir şekilde bireyselleşme sürecinin gelişimine katkı sağlamamaktadır. Bu bağlamda bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması bireyleşme süreci sonucunda bireyin bütün insan olması ve içinde bulunduğu yaşam aşamasının gerektirdiği görevleri gerçekleştirmesi ile mümkün olabilir."¹²⁶

2.14.2. Hümanistik Yaklaşım ve Psikolojik İyi Oluş

Hümanistik psikolojinin kurucularından Abraham Maslow'a göre kendini gerçekleştirebilen, kendi kapasitesini, özgürlüğünü ve büyüme potansiyelini kullanabilen kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksektir. Kendini gerçekleştirebilen

¹²⁴ Fulya Cenkseven ve Turan Akbaş, "Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2007, 27 (3), 43-65.

¹²⁵ Derya Halisdemir, *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013, s.15 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹²⁶ Halisdemir, a.g.e., s.14

bireyler daha geniş bakış açısına sahip olurlar ve aynı zamanda öz güvenleri de yüksektir. Aynı zamanda sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmektedirler.¹²⁷ Maslow kendini gerçekleştirme kuramını Abraham Lincoln, Albert Einstein ve Eleanor Roosevelt gibi bağımsız, üretken kişilerden ilham alarak geliştirmiştir. Maslow'a göre kendini gerçekleştiren bireyler gerçekleri olduğu gibi algılayabilen, bağımsız, hedefleri olan ve onları gerçekleştirmek için odaklanabilen insanlar olarak tanımlanmaktadır.¹²⁸

Maslow'a göre kendini gerçekleştirmeyi başaramamış bir birey psikolojik iyi oluş açısından sağlıklı birey anlamına gelmez.

Carl Rogers'a göre yeni deneyimlere açık olan, başka insanların düşüncelerine göre değil, kendi istek ve düşüncelerine göre hareket eden kişiler psikolojik olarak daha sağlıklı bireylerdir.¹²⁹

Carl Rogers'ın birey merkezli insancıl yaklaşımına göre psikolojik iyi oluş bireyin kaliteli yaşaması ile ilişkilendirilmiştir.

Kendi potansiyelinin en üst seviyesini kullanmayı kendine amaç edinmiş bir birey yeniliklere de her zaman açık olmaktadır. Bu durum da bireyin yaşamın anlam ve amacını yakalamaya çalıştığını göstermektedir.¹³⁰

2.14.3. Bireysel Psikoloji Ve Psikolojik İyi Oluş

Bireysel psikolojinin kurucusu olan Adler'e göre bireyler sosyal varlık olduğu için Adler bireylerin "sosyal dürtüler" tarafından motive edildiği görüşünü savunmaktadır.¹³¹ Bireysel psikoloji sosyal ilişkileri güçlü olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu görüşünü savunmaktadır. Adler, toplumsal duyguların olmamasını saldırgan dürtülere sebebiyet verdiğini ileri sürmektedir. Bireyler buldukları çevrede kendilerini bir yere ait olabilmeye dürtüsü taşımaktadırlar. Psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan kişiler topluma faydalı olan kişiler olduğu gibi aynı zamanda sosyal ilişkilerinde de anlamlı ilişkiler kurabilmektedirler.¹³²

Alfred Adler meslek hayatını, toplumsal yaşantısını ve aş hayatını başarılı ve dengeli bir biçimde yürütebilen bir bireyin psikolojik olarak sağlıklı bir birey olduğunu vurgulamıştır.¹³³

¹²⁷ Jerry M. Burger, *Kişilik*, Kaknüs Yayınevi, İstanbul, 2006, s. 123.

¹²⁸ Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, Kaknüs Yayınevi, İstanbul, 2009, s. 443.

¹²⁹ Sydney Ellen Schultz ve Duane P. Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, Kaknüs Yayınevi, İstanbul, 2016, s. 191.

¹³⁰ Tayfun Doğan ve Ali Eryılmaz, " İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, 33 (1): 107-117, s. 111.

¹³¹ Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, Kaknüs Yayınevi, İstanbul, 2009, s. 440.

¹³² Gerald Corey, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Mentis Yayıncılık, Ankara, 2015; aktaran, Derya Halisdemir, *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 15 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹³³ Fahri Sezer, "Psikolojik İyi Olma Durumu Üzerine Etkili Faktörler", *E-Journal Of New World Of Science Academy*, 2013, 8(4), 489-504, s.492.

2.14.4. Psikososyal Gelişim Kuramı ve Psikolojik İyi Oluş

Erik Erikson'a göre gelişim doğumdan ölüme kadar yaşam boyunca devam eden bir süreçtir. Bu süreç içerisinde sekiz aşama vardır. Bu sekiz aşama içerisinde (Temel Güvene Karşı Güvensizlik, Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç, Girişimciliğe Karşı Suçluluk Duygusu, Çalışkanlığa Karşı Yetersizlik Duygusu, Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası, Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık, Üretkenliğe Karşı Verimsizlik, Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk Dönemi) bir çok bunalımlı dönemler ve krizler yer almaktadır.¹³⁴ Erik Erikson'nun sekiz aşamadan oluşan gelişim aşamaları içerisinde bireyler bir takım negatif ve pozitif olaylar, krizler yaşamaktadırlar.¹³⁵ Gelişebilmek için bu krizleri sağlıklı bir biçimde atlatabilmek gerekmektedir. Bireylerin yaşamları boyunca karşılaşmış oldukları kriz dönemlerini atlatabilmeleri psikolojik iyi oluş düzeylerini de olumlu yönde etkilemektedir. Tam tersi bir durumda bireyler kriz dönemlerini başarılı bir biçimde atlatamazlarsa psikolojik iyi oluş düzeyleri olumsuz ölçüde etkilenmektedir.¹³⁶

2.15. CORAL D. RYFF'İN ÇOK BOYUTLU PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ MODELİ

Çok boyutlu psikolojik iyi oluş kuramına göre psikolojik iyi oluş kavramı bireyin kendisini olumsuz özelliklerine rağmen kendisini olduğu gibi kabul etmesi, başka insanlarla sağlıklı ve güvenli bir biçimde ilişkiler kurabilmesi, çevresine hakim olabilmesi, başka insanlardan özerk olabilmesi, bağımsız hareket edebilmesi, yaşamdan bir anlam bulması ve yaşama dair amaçlarının olması ve kendisini geliştirerek, kendini gerçekleştirmesidir.¹³⁷

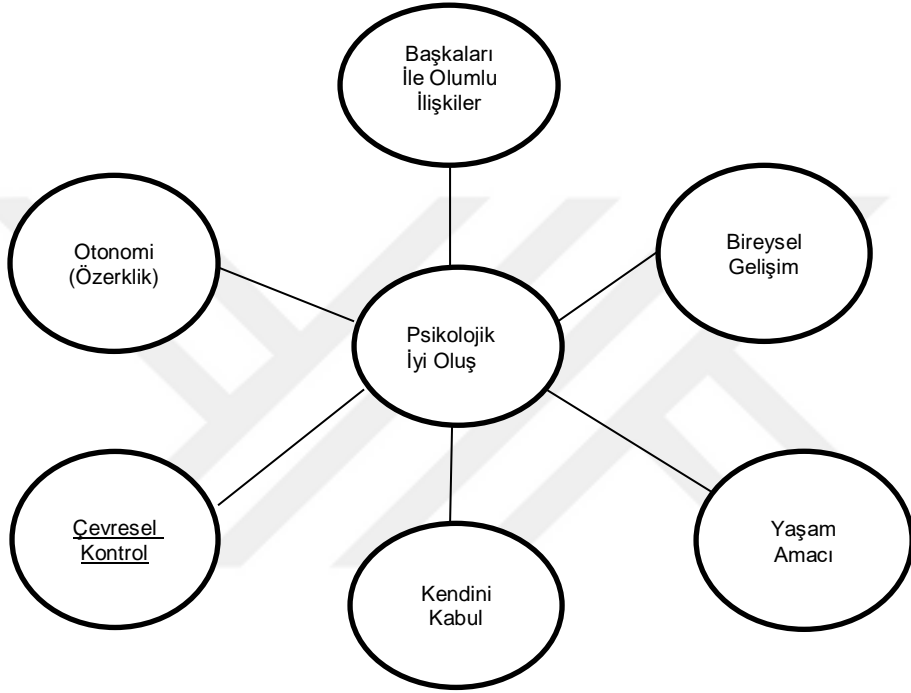
Ryff psikolojik iyi oluşu altı alt boyuta ayırmıştır. Bunlar; kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, otonomi (özerklik), çevresel kontrol, yaşam amacı ve bireysel gelişimdir. Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli ve alt boyutları Şekil 2'de gösterilmiştir.

¹³⁴ Gerald Corey, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Mentis Yayıncılık, Ankara, 2015, p.76.

¹³⁵ Kasım Tatlıoğlu, "Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği)", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015, 14(55), 1-15, s.3.

¹³⁶ Gerald Corey, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Mentis Yayıncılık, Ankara, 2015, p.85.

¹³⁷ Merve Uyar, Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.15 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).



Şekil-2 Carol Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli ve Alt Boyutları.¹³⁸

2.15.1. Kendini Kabul

Psikolojik iyi oluş kavramında kendini kabul noktası oldukça önemli bir yer edinmektedir. Kendini kabul, bireyin hem olumlu yönlerini hem de olumsuz yönlerini, güçlü ve zayıf yönlerini olduğu gibi kabul edebilmesidir.

Bireyin kendini olduğu gibi kabul edebilmesi olgunluk seviyesinin yüksek olması ve potansiyelini en üst seviyede gerçekleştirebilmesi için psikolojik iyi oluş işlevinin en önemli parçasıdır.¹³⁹ Kendini kabul ederken bireylerin hem psikolojik olarak, hem de fiziksel olarak kendilerinden tatmin olmaları, kendilerini oldukları kişi

¹³⁸ Mesut Özbek, Evli Bireylerde Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s.30 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹³⁹ Ezgi Taşdemir, Psikologlarda Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018, s.19 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

gibi değerlendirebilmeleri bireylerde psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu ölçüde etkilemektedir.¹⁴⁰ Kendini gerçekleştirmiş, tüm olumlu ve olumsuz özelliklerini olduğu gibi kabul edebilen insanlar aynı zamanda hem olgun hem de kendilerini tanıyabilmiş insanlardır.

Güçlü ve zayıf yönlerini olduğu gibi kabul eden bireyler kendilerine karşı olumlu bir tutum geliştirmektedirler. Kendilerinin iyi ve kötü özelliklerinin farkında olarak, onları kabul ederek geçmiş yaşantılarına karşı olumlu duygular hissetmektedirler. Kendisinden şikayet eden, kendinden hoşnut olmayan, geçmiş yaşantılarından dolayı sürekli olarak kendini suçlayan ve başka birisi olmaya çalışan, kendi olamayan bireyler kendilerini oldukları gibi kabul edemezler.¹⁴¹ Kendini olduğu gibi kabul etmeyen bireylerin psikolojik olarak sağlıklı olmaları mümkün olmamaktadır.

Kendini olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul edebilen bireyler kendilerine dair daha anlamlı ve pozitif bakış açısına sahip olmaktadır. Kendilerini her koşulda ve her durumda kabul edebilmektedirler. Geçmiş yaşantıları ve şimdiki yaşantıları hakkında olumlu duygular düşünmektedirler. Kendini olduğu gibi kabul etmeyen bireyler sürekli olarak kendilerinden şikayet ederler ve kendilerinden hoşnut olamazlar. Kendinden hoşnut olamayan birey de mutlu olamayan, psikolojik olarak sağlıklı olmayan birey anlamına gelmektedir.¹⁴²

2.15.2. Bireysel Gelişim

Bireysel gelişim psikolojik iyi oluş kavramının tüm özelliklerini kapsayıcı niteliktedir. Bireysel gelişim kişinin olduğu kişi olarak gelişebilmesi ve kendi kapasitesini geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireysel gelişim “bireyin kendi niteliklerini kaybetmeden gelişmesi ve büyümesi sahip olduğu fiziksel ve zihinsel özellikleri üst düzeylere getirebilme yeteneği” olarak tanımlanmıştır.¹⁴³

İnsanlar kişisel gelişim sürecinin içerisindeyken insanlar kendi benliklerinin farkındadırlar. Gelişmeye ve değişmeye her zaman açık olabilme, gelişme hissini sürekli arz etmesi, yeniliklere ve yeni yaşantılara istekli ve açık olma gibi özelliklerin bulunduğu kişiler bireysel gelişim düzeyleri yüksek kişilerdir.¹⁴⁴

¹⁴⁰ Alan Carr, Pozitif Psikoloji, Çev. Ümit Şendilek, Kaknüs Yayınevi, İstanbul, 2016, s.106.

¹⁴¹ Carol D. Ryff ve Burton H. Singer, “Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1996, 65, 14-23, p.18.

¹⁴² Ahmet Akın ve Ümran Akın, *Psikolojide Güncel Kavramlar 1 Pozitif Psikoloji*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2019, s.27.

¹⁴³ İlker Aydoğan, Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Okul İklimi Algıları, Marmara Üniversitesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Ortak Yüksek Lisans Programı, İstanbul, 2009, s.27 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴⁴ Carol D. Ryff, “Happiness is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989; aktaran Zeynep Demirbozan, Eylemlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Algılanan Anne Baba Kabul ve Reddi Aracı Rolünün

Rogers bireysel gelişimi tanımlarken işlevsel olan bir bireyin yeniliklere açık olan yaşam boyu gelişme içerisinde olan ve problemlere karşı çözüm odaklı bir yaklaşım içerisinde bulunmak ile tanımlamaktadır.¹⁴⁵

Yaşam boyu gelişimi savunan kuramlar da farklı yaşam evrelerindeki gelişim görevleri ve yaşanılabilecek olumsuz durumlarla mücadele etme ve kişisel gelişimin önemi üzerinde ağırlıklı bir şekilde durmuşlardır.¹⁴⁶

2.15.3. Yaşam Amacı

Yaşama dair bir amaçları olan ve hedefleri olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilmektedir. Yaşam amacı belli bir olgunlukla mümkündür. Birey tüm geçmiş yaşantısı ve gelecek yaşantısının anlamını düşünerek yaşamına dair bir anlam yükleyebildiği ölçüde iyi oluş duygusuna sahip olabilmektedir. Yaşamına anlam ve amaç yükleyen insanlar kendileri için belirli hedefler koymaktadırlar. Bu belirlenen hedefler bireylerin yaşamlarını daha da anlamlı kılmaktadır. Aksi bir durum söz konusu olduğunda, bireyler kendilerine bir hedef ve amaç belirlemedikleri durumlarda, geçmişte ne yaşadıklarını önemsemedikleri durumlarda ve geleceğe yönelik herhangi bir amaçlarının olmadığı durumlarda psikolojik olarak sağlıklı olmaları mümkün olmamaktadır.¹⁴⁷

Bireyin en önemli hedefi yaşamı boyunca kendisine bir takım hedefler belirliyor olmasıdır. Yaşamın anlam ve amacının bireysellik ve özerklik ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.¹⁴⁸

Yaşam amacı bireyim yaşamı boyunca bir amacının olmasını ve yaşamını anlamlı bulmasını ifade etmektedir. Geçmiş yaşantılarından anlam çıkarabilen ve gelecekteki yaşantısı için kendisine hedefler ve amaçlar yükleyen bireyler hayatının anlamlı olduğuna dair duygu ve düşünceler kazanmasında büyük bir rol oynamaktadır.

2.15.4. Çevresel Kontrol

İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s. 14 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴⁵ Hasan Ekşioğlu, İnanç Veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas, 2011, s.35 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴⁶ Mesut Özbek, Evli Bireylerde Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s.37 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴⁷ Carol D. Ryff and Burton H. Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1996; **aktaran**, Yusuf Can Oymak, Psikolojik İyi Oluş İle İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 17 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴⁸ Halim Sarıcaoğlu ve Coşkun Arslan, "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2013 13(4), 2087-2104, s.2088.

Çevresel kontrol bireyin içerisinde bulunduğu çevre içerisinde günlük yaşam olaylarını kontrol edebilme becerisi ile ilişkilidir. Bireysel ihtiyaçlarına göre çevresini kontrol edemeyen birey günlük yaşamın getirmiş olduğu problemlerle başa çıkabilme noktasında zorluklar yaşamaktadır. Ryff çevresel kontrolü tanımlarken “*kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme*” üzerinde durmuştur. Çevresel kontrol açısından yeterli olan birey olumsuz ve beklenmedik durumlar karşısında içerisinde bulunduğu durumu kendisi açısından olumlu bir duruma dönüştürebilmektedir. Bununla birlikte bireyler bireysel ihtiyaçlarına göre uygun ortamlar geliştirebilme becerisine sahip olmaktadır. Tam tersi bir durumda çevresel kontrol açısından yeterli olmayan birey içerisinde bulunduğu olumsuz durumlarda kendisini aciz ve yalnız hissedebilmekte ve aynı zamanda yaşamından bir anlam çıkaramamaktadır.¹⁴⁹ Çevresel kontrol bireyin günlük yaşamdaki olumsuzlarla baş edebilmesi açısından oldukça önemlidir.

Çevresel kontrol açısından yetersiz olan bireyler buldukları çevreyi değiştirebilme becerisine de sahip olamamaktadır. Buldukları çevreyi değiştirme becerisine sahip olmayan bireyler problemleri yönetebilme konusunda da yetersiz olmaktadır.¹⁵⁰

Psikolojik sağlık açısından oldukça önem arz eden bireyin yaşamını sürdürdüğü çevre için fiziksel ve ruhsal ortam açısından uygun bir ortama sahip olması gerekmektedir. Yetişkin bir bireyin tüm yaşamını doğrudan etkileyen arkadaş çevresi, iş çevresi ve sosyal çevresi psikolojik iyi oluşun vazgeçilmez birer parçalarıdır.

2.15.5. Otonomi (Özerklik)

Çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinin birinci basamağı özerkliktir. Özerklik, bir duruma ya da olaya bağımlı olmamayı içermektedir. Kendini gerçekleştirmiş, hedeflerine ulaşmış bireyler içerisinde buldukları sosyal ortamda bağımsız olarak hayatlarına devam edebilmektedirler.¹⁵¹ Günlük yaşamda onaylanmaya ihtiyaç duymayan, kişisel değerlendirmelerinde diğer insanlara bağılı kalmayan, bağımsız yaşayabilen ve kendi davranışlarının sorumluluğunu alabilen bireyler özerk olabilmeyi başarmış bireylerdir. Özerk olabilmeyi başarabilen insanlar ise; kendini

¹⁴⁹ Carol D. Ryff, “In The Eye of the Beholder. Views of Psychological Well-Being Among Middle-Aged and Older Adults”, *Psychology and Aging*, 1989, 4(2), 195-210, p.198.

¹⁵⁰ Merve Uyar, Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.17 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁵¹ Carol D. Ryff and Marilyn J. Essex, “The interpretation of life experience and wellbeing : The sample case of relocation”, *Psychology and Aging*, 1992, **aktaran**; Mehmet Tütüncü, Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012, s.7 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

gerçekleştirebilmiş, psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerdir.¹⁵²

Özerk olamayan ve bağımsız düşünemeyen bireyler sürekli çevrelerindeki kişilerin isteklerine, duygularına ve düşüncelerine göre hareket edeceklerinden karar verme becerisine sahip olamamaktadırlar.¹⁵³

Bağımsız ve özerk olabilmeyi başarmış bireyler kendi kararlarını kendi verebilen, özgürleşmiş, oto kontrolü yüksek olan bireylerdir. Özerkliği yüksek olan bireylerin kendi sınırları ve kuralları vardır. Yaşamlarını kendi sınırları ve kuralları çerçevesinde yaşamayı tercih etmektedirler. Özerkliği olan bireyler sosyal çevre baskınlarına boyun eğmeden yaşamaktadırlar. Kendi kararlarını kendi verebilen, hayatını çevre baskına göre yaşamayan bireyler yaşamda kimseye bağımlı olmadan kalabilmeyi başardıklarından psikolojik iyi oluş açısından başkalarına bağımlı yaşayan, özerk olamayan insanlara göre daha sağlıklıdır.

2.15.6. Başkaları İle Olumlu İlişkiler

Çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinin diğer bir basamağı olan başkaları ile olumlu ilişkiler bireyin diğer insanlarla güven duygusu çerçevesinde, samimi bir biçimde kurmuş olduğu ilişkiler bütünüdür. Bireyin başkaları ile kurmuş olduğu güçlü ilişkiler ve bu sağlıklı ilişkilerini devam ettirebilmesi, bireyin empati yapabilme ve başkalarına yakınlık gösterebilme becerilerine bağlıdır.¹⁵⁴

Başka insanlar ile güven duyarak kurulan sağlıklı ve kaliteli ilişkilerin insan yaşamındaki önemi pek çok kuramcı tarafından doğrulanmıştır. Psikolojik iyi oluş açısından diğer insanlarla kurulan ilişkiler, sevebilme yetisi, ilişkilerin samimiyeti özellikle gelişim kuramcıları açısından oldukça önemlidir. Başkaları ile güven çerçevesinde kurulan iyi ilişkiler bireyin sosyal yönünü güçlendirmesinde de önemli bir rol oynamaktadır.¹⁵⁵

Ryff başkaları ile kurulan olumlu ilişkileri olgunluk göstergesi olarak tanımlamaktadır. Kendini gerçekleştirebilmeyi başarmış bireyler iletişim becerileri gelişmiş bireylerdir. İletişim becerilerinin gelişmiş olması da başkaları ile daha sağlıklı ilişkiler kurmada önemli bir rol oynamaktadır. Psikolojik iyi oluş açısından başkaları ile sağlıklı ilişkiler kurabilmek ve bunun sürekliliğini sağlayabilmek oldukça

¹⁵² Carol D. Ryff, "In The Eye of the Beholder. Views of Psychological Well-Being Among Middle-Aged and Older Adults", *Psychology and Aging*, 1989, 4(2), 195-210, p.197.

¹⁵³ Emine Göçet Tekin, Üniversite Öğrencilerinin "Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2014, s.19 (Doktora Tezi).

¹⁵⁴ Charles Richard Snyder, Shane J. Lopez and Jennifer Teramoto Pedrotti, *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*, Sage Publication, USA, 2007, p.4.

¹⁵⁵ Engin Eşigül, Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2013, s.47 (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

önemlidir.¹⁵⁶ Başka insanlarla olumlu ilişkiler kuramayan bireyler ilişki kurmada ve sürdürmede problemler yaşamakta, kendilerini açmakta zorlanmakta ve zamanla yalnızlaşmaktadırlar.¹⁵⁷

2.16. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLGİLİ YURT İÇİNDE YAPILAN ÇALIŞMALAR

Cenkseven 2004 yılında Türkiye’de ilk defa psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışma yapan ilk isimdir. Yaşları 18 ile 25 arasında değişen 500 üniversite öğrencisi ile yapılan bu çalışmada “Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri” Türkçeye uyarlanmıştır. Yapılan araştırmada “Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri”, “Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁵⁸

Erdem ve Kabasakal 2015 yılında yapmış oldukları bir çalışmada 239 öğrenci ile psikolojik iyi oluş özellikleri ile bağlanma stilleri (kaygı, kaçınma) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri hem arkadaşlık ilişkileri açısından hem de romantik ilişkileri açısından incelenmiştir. 239 üniversite öğrencisi ile yapılan bu çalışmada psikolojik iyi oluşun alt boyutları kapsamında olan özerklik, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul ile romantik ve arkadaşlık ilişkilerindeki kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.¹⁵⁹

Çelik 2018 yılında üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma stillerinden saplantılı bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin ise, psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.¹⁶⁰

İlgili literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile yapılan çalışmaların bir çoğu

¹⁵⁶ Carol D. Ryff and Burton H. Singer, “Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1996; **aktaran**, Yusuf Can Oymak, Psikolojik İyi Oluş İle İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 16 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁵⁷ Ahmet Akın ve Ümran Akın, *Psikolojide Güncel Kavramlar 1 Pozitif Psikoloji*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2019; **aktaran**, Merve Uyar, Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.18 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁵⁸ Fulya Cenkseven, Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2004, s.104 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

¹⁵⁹ Şirin Erdem ve Zekavet Kabasakal, “Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları”, *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2005, 82-90, s. 87.

¹⁶⁰ Çiğdem Berber Çelik, “Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne”, *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2018, 13, 27-40, s. 34.

üniversite öğrencileri ile yapılmış olsa da, yetişkinlerle yapılan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin 2008 yılında Timur boşanma sürecinde olan ve boşanma sürecinde olmayan evli bireylerle yapmış olduğu çalışmasında evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile çeşitli demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, medeni durum) ve eş desteği, evlilik uyumu değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya boşanmak için mahkemeye başvurmuş olan yetişkin bireyler ve evli çiftler olmak üzere iki grup katılmıştır. Araştırmada evli bireylerin boşanma aşamasında olan bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.¹⁶¹

Kocaman 2019 yılında yaşları 20 ile 50 arasında değişen 448 yetişkin ile yapmış olduğu çalışmasında umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı, evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.¹⁶² Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise çalışan bireylerin çalışmayan bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olmasıdır.¹⁶³

Telef vd. tarafından 2013 yılında 260 öğretmen adayı ile yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluş ile değerler arasındaki ilişkiyi saptaman için bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre psikolojik iyi oluş ve başarı, iyilikseverlik, evrenselcilik, öz yönelim, hazcılık ve güvenlik arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerini güç ve gelenekselliğin etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın tüm sonuçları incelendiğinde öğretmen adaylarının sahip oldukları bir takım değerlerin onların psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı bir biçimde arttırdığı söylenebilmektedir.¹⁶⁴

Uyar 2019 yılında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapmış olduğu çalışmasında bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemiştir. Araştırmaya yaşları 18 ile 25 arasında değişen 499 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", "İlişki Ölçekleri Anketi" ve "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri erkek katılımcılara göre daha

¹⁶¹ Melis Sedef Timur, *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008 s.64 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁶² Eda Nur Kocaman, *Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.60 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁶³ Kocaman, a.g.e., s.62.

¹⁶⁴ Bülent Baki Telef, vd., "Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 2013, 8 (12), 1297-1307, s.1304.

yüksek bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁶⁵

2.17. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLGİLİ YURT DIŞINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

İlgili literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile ilgili pek çok değişken birlikte incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan ilk çalışmalardan biri 1989 yılında Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'ni geliştirmek amacıyla 321 kişiyle yapmış olduğu çalışmadır. Bu çalışmada genç, orta yaş ve yaşlı olmak üzere 3 farklı yaş grubunu ele almıştır ve bu yaş gruplarını psikolojik iyi oluşun alt boyutlarına göre karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında psikolojik iyi oluşun "başkalarıyla olumlu ilişkiler" ve "kendini kabul" alt boyutlarının farklı yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur. "Çevresel kontrol" ve "otonomi" alt boyutlarının orta yaş dönemlerine doğru arttığı gözlemlenirken, psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan "yaşam amacı" ve "bireysel gelişim" yaşlılığa doğru düşüş göstermiştir. Ryff'in yapmış olduğu bu çalışmadan çıkan diğer bir sonuçta ise, "başkalarıyla olumlu ilişkiler" ve "bireysel gelişim" psikolojik iyi oluş alt boyutları puanlarının kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.¹⁶⁶

Ryff ve Heidrick 1993 yılında fiziksel sağlık ile psikolojik iyi oluş ile ilgili yapmış oldukları çalışmalarında fiziksel olarak sağlıklı olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır.¹⁶⁷

Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada Lane ve Fink 2015 yılında yaşları 18 ile 29 arasında değişen 213 beliren yetişkin ile bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur.¹⁶⁸

Abubakar ve arkadaşları 2013 yılında 151 engelli olan ve 145 kişi engelli olmayan bireylerden oluşan toplam 296 ergen ile yapmış oldukları çalışmalarında ergen bireylerin bağlanma stilleri ve kişilik gelişimler arasındaki ilişkiyi incelerken bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş ile ilişkilerinin üzerinde durmuşlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre güvenli bağlanma stiline sahip olan eren bireylerin psikolojik iyi

¹⁶⁵ Merve Uyar, Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.73 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁶⁶ Carol D. Ryff, "Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 4(57), 1069–1081, p.1075.

¹⁶⁷ Susan M. Heidrick and Carol D. Ryff, "Physical and Mental Health in Later Life: The Self System as Mediator", *Psychology and Aging*, 1993, 8, 327–338, p.334.

¹⁶⁸ Richard D. Lane and Gereon R. Fink, "Neural Activation During Selective Attention to Subjective Emotional Responses", *Neuroreport*, 2015, 8(18), 3969-3972, p.3970.

oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁶⁹

Homan 2016 yılında yapmış olduğu çalışmasında 121 geç yetişkinlik dönemlerindeki bireylerin öz şefkat ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin ilişkisini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışmasında öz şefkatin psikolojik iyi oluş üzerindeki ılımlı etkisini araştırmıştır Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yaş ile birlikte kendine şefkat gösterme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz şefkati yüksek olan yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁷⁰

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın konusu, araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplama araçlarına yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU

Araştırmanın konusu yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesidir. Bireylerin yetişkinlik dönemlerindeki öz şefkat düzeylerini, bağlanma stillerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu ya da olumsuz ölçüde etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Bu noktadan hareketle hazırlanan çalışmanın amacı yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özellikleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini en az lise mezunu, 18-65 yaş aralığında bulunan, İstanbul'da ikamet eden, araştırmaya gönüllülük ilkesi dahilinde katılan ve özel bir eğitim kurumunun çeşitli şubelerinde çalışmakta olan, ulaşılabilecek şartları sağlayan ve

¹⁶⁹Amina Abubakar vd., "Attachment and Psychological Well-Being Among Adolescents With and Without Disabilities in Kenya: The Mediating Role of Identity Formation", *Journal of Adolescence*, 2013, 2 (36), 849-857, p.855.

¹⁷⁰ Kristin Homan, "Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults", *Journal of Adult Development*, 2016, 16(23), 111-119, p.116.

ulaşılabilecek herkese ulaşılmaya çalışılan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan lekler Google Drive üzerinden paylaşılmıştır. Araştırmanın rnekleme uygun örnekleme ynlemi ile seçilen 225 kadın ve 121 erkek olmak üzere toplam 346 kişiden oluşmaktadır. Araştırma rneklemine ait bazı zellikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo- 1 Araştırma Grubunun Bazı zellikleri

	Frekans
Yüzde	
Cinsiyet	
Kadın	225
65,0	
Erkek	121
35,0	
Yaş	
18-25	51
14,7	
26-30	145
41,9	
31-35	78
22,5	
36-40	34
9,8	
41-55	31
9,0	
56-65	7
2,0	
Medeni Durum	
Bekar	135
39,0	
Evli	146

42,5	
Boşanmış	12
3,5	
Bir İlişki İçerisinde	53
15,3	
Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?	
Suçlayıcı	18
5,2	
Tutarsız	38
11,0	
Demokratik	96
27,7	
Koruyucu	194
56,7	
Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız mı?	
Evet	117
33,8	
Hayır	229
66,2	

Katılımcıların çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcılardan 225 kişi kadın(%65,0), 121 kişi erkek (%35,0)'tir.

Katılımcılardan 51 kişi 18-25 arası(%14,7), 145 kişi 26-30 arası(%41,9), 78 kişi 31-35 arası(%22,5), 34 kişi 36-40 arası(%9,8), 31 kişi 41-55 arası(%9,0) ve 7 kişi 56-65 arası(%2,0) yaşındadır.

Katılımcılardan 135 kişi bekar(%39,0), 146 kişi evli(%42,2), 12 kişi boşanmış(%3,5) ve 53 kişi de bir ilişki içerisinde(%15,3)'dir.

Katılımcılardan "Çocukluk dönemlerinde anne-babanızın size karşı olan tutumu nasıldı?" sorusuna 18 kişi suçlayıcı(%5,2), 38 kişi tutarsız(%11,0), 96 kişi demokratik(%27,7) ve 194 kişi de koruyucu(%56,1) yanıtını vermiştir.

Katılımcılardan "Çocukluk dönemlerinde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kaldınız mı?" sorusuna 117 kişi evet(%33,8) ve 229 kişi hayır(%66,2) yanıtını vermiştir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada araştırma verilerinin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Öz Şefkat Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler alt maddeler halinde belirtilmiştir.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik bilgi formu yetişkin bireyler hakkında daha detaylı bilgi sahibi olmak için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2 Öz Şefkat Ölçeği

Neff tarafından 2003 yılında geliştirilen Öz Duyarlık Ölçeği 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçek öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır. Öz Duyarlık Ölçeği 5'li likert tipi derecelendirme (1:Hiçbir Zaman; 2:Nadiren; 3:Sık Sık; 4:Genellikle; 5:Her Zaman) ile oluşturulmuştur. Ölçeğin geneli için güvenilirlik oranı .93 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerden öz-sevecenlik .85, özyargılama .88, paylaşımların bilincinde olma .88, izolasyon .80, farkındalık .85 ve aşırı özdeşleşme .88 olarak bulunmuştur.

Öz Şefkat Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması 2007 yılında Akın, Akın ve Abacı tarafından yapılmıştır. Geçerlik güvenilirlik çalışması 633 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Dilsel eşitlik çalışmasına 135 İngilizce öğretmeni katılmıştır. Ölçeğin geneli için Türkçe'ye uyarlama çalışmasında geçerlik ve güvenilirlik korelasyonu .94 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlama çalışmasında alt ölçeklerden öz-sevecenlik .94, öz-yargılama .94, paylaşımların bilincinde olma .87, izolasyon .89, farkındalık .92 ve aşırı özdeşleşme .94 olarak bulunmuştur.¹⁷¹

3.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi

Griffin ve Bartholomew tarafından 1994 yılında geliştirilen İlişki Ölçekleri Anketi 30 maddeden oluşmaktadır.

Ölçek güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma olmak üzere dört farklı bağlanma stilini ölçmektedir. Ölçek 7'li likert tipinde olup; 1=beni hiç tanımlamıyor, 7=tamamıyla beni tanımlıyor anlamlarına gelmektedir. Griffin ve Bartholomew (1994)'e göre ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı değerlerinin düşük olmasının sebepleri açıklanırken madde sayısının az olması, benlik modelleri ve başkaları modellerini birlikte incelemeyi amaçlaması üzerinde durulmuştur. Ölçeğin alt ölçeklerinin güvenilirliğine dair düşük puanlar elde edilmesine rağmen yapı geçerliliğine dair yeterli sonuçlar elde edilmiştir.¹⁷² Türkçeye uyarlaması 2006 yılında Sümer ve Güngör tarafından yapılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçek 17 maddeye indirilmiştir.

Güvenli bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili ölçülürken beşer maddeyle ölçülmektedir. Bununla birlikte saplantılı bağlanma stili ve korkulu bağlanma stili ise dörder madde ile ölçülmektedir. Ölçekteki alt ölçeklerden elde edilecek puanlar 1 ile

¹⁷¹ Ümran Akın vd., "Öz Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, 33, 1-10, s.6.

¹⁷² Nebi Sümer, Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2006, 21(57), 1-22, s.8.

7 arasında değişmektedir. Güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma stillini yansıtan sürekli puanlar bu stilleri ölçmeyi hedefleyen maddelerin toplanmasından ve bu toplamın her bir alt ölçekteki madde sayısına bölünmesinden elde edilmektedir.

3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener tarafından 2009 yılında geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale) 8 maddeden oluşmaktadır.

Ölçek; olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olma gibi önemli kavramları tanımlamaktadır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 5li likert tipi derecelendirme (1:Kesinlikle Katılmıyorum; 2:Katılmıyorum; 3:Kararsızım; 4:Katılıyorum; 5:Kesinlikle Katılıyorum) ile oluşturulmuştur. Ölçekteki sekiz madde de olumlu bir şekilde ifade edilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçekteki puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verildiğinde) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verildiğinde) arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puan bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Öğretmen adayları ile yapılan geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu bulunmuştur. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. 529 öğretmen adayından elde edilen güvenirlik çalışması sonucunda iç tutarlılık (Cronbach Alfa) katsayısı ise .80'dir. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci uygulaması ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.¹⁷³

3.3. VERİLERİN İSTATİSTİK ANALİZİ

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 25.0 kullanılmıştır. Analizlerde ölçeklere ait faktör analizleri ve güvenirlik analizleri ile katılımcıların demografik verilerine ait frekans analizleri yapılmıştır. Ayrıca öz şefkat ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği, ilişki ölçekleri anketi ve ölçeklerin alt boyutlarına ait tanımlayıcı istatistikler tespit edilmiştir. Katılımcıların demografik verilerine göre öz şefkat düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve bağlanma stillerinin farklılaşma durumu incelenmiştir. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler frekans (n), yüzde (%), ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum olarak belirtilmiştir.

Ankette kullanılan ölçeklere ait skewness ve kurtosis değerleri incelendiğinde değerlerin ± 1 aralığında olduğu anlaşılmış ve verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. "Skewness ve kurtosis değerleri eğer ± 1 aralığında olursa verilerin

¹⁷³ Bülent Baki Telef, "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, 28 (3), 374-384, s.376.

normal dağıldığı söylenebilir.”¹⁷⁴

Bağımsız değişkenlerin ölçek puanları bakımından analizleri için bağımsız örneklem t-testi (independent sample t test), tek yönlü varyans analizi (one way anova) ve tukey post-hoc testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler arası ilişki pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık değeri $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir. Normallik test sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo-2 Normallik Test Sonuçları

	Skewness (Çarpıklık)		Kurtosis (Basıklık)	
	İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği(Genel)	-,125	,131	,059	,261
Öz Şefkat Ölçeği(Genel)	-,322	,131	-,262	,261
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	-,157	,131	-,532	,261
Öz Yargılama Alt Boyutu	,458	,131	-,450	,261
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	-,039	,131	-,473	,261
İzolasyon Alt Boyutu	,454	,131	-,359	,261
Bilinçlilik Alt Boyutu	-,217	,131	-,588	,261
Aşırı Özdeşleme Alt Boyutu	,438	,131	-,576	,261
Güvenli Bağlanma Stili	,033	,131	-,166	,261
Korkulu Bağlanma Stili	,031	,131	-,438	,261
Saplantılı Bağlanma Stili	,256	,131	-,547	,261
Kayıtsız Bağlanma Stili	,407	,131	-,179	,261

¹⁷⁴ Joseph Hair vd., *A Primer On Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*, Sage Publications, 2016, p.76.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1 ÖLÇEKLERİN FAKTÖR ANALİZİ

Faktör analizinin ön koşullarını test etmek için, analizlerde kullanılan psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve ilişki ölçekleri anketine Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi ve Barlett Küresellik Testi uygulanmış ve bulgular aşağıda gösterilmiştir

Tablo-3 Ölçeklere Ait KMO ve Bartlett Testleri

	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Öz Şefkat Ölçeği	Bağlanma Stilleri Ölçeği	
Kaiser-Meyer-Olkin Testi	,890	,934	,777	
Bartlett's Testi	Yaklaşık Ki-Kare	979,481	4818,159	1596,402
	Serbestlik Derecesi	28	325	120
	<i>P</i>	,000	,000	,000

Tabloda psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve ilişki ölçekleri anketine ait Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değerleri görülmektedir. Bu değerlerin 0,600'den büyük olması verilerin faktör analizine uygunluğunu göstermektedir. Küresellik testi oranlarının (p) ,000 olması ise verilerden anlamlı faktörler çıkacağını ifade etmektedir. Sonuç olarak analizlerde kullanılan psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve ilişki ölçekleri anketine ait KMO ve Barlett testleri sonuçları faktör analizleri için yeterli bulunmuştur.

Kullanılan ölçeklere ait ifadelerin uygun boyutlar altında toplanmasını sağlamak için faktör analizleri yapılmış ve belirlenen boyutlar aşağıda maddeler halinde ifade edilmiştir. Ölçeklere ait verilerin faktör analizine sokulması ve varimax döndürülmesi sonucunda öz değeri 1.00'in üzerinde olan faktörler ve faktör yükleri 0,40'in üzerinde olan maddeler temel alınmıştır.

Tablo-4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Öz Değer ve Açıkladığı Varyanslar

Alt Boyut	Öz Değer	Varyans (%)	Kümülatif Varyans (%)
1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	4,036	50,447	50,447

Psikolojik iyi oluş ölçeği 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Diener ve arkadaşları tarafından 2009 yılında geliştirilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeği 5'li likert tipi olup verilerin faktör analizine sokulması sonucu ölçeğin tek faktörlü yapı sergilediği, öz değerinin 4,036 olduğu ve toplam varyansın %50,447'sini açıkladığı anlaşılmıştır.

Tablo-5 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Maddelerine Ait Faktör Yükleri

	Faktör Yükleri
	1
S6.Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	,789
S2.Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	,749

S7.Geleceğim hakkında iyimserim.	,744
S1.Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	,742
S5.Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	,697
S3.Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim.	,672
S8.İnsanlar bana saygı duyar.	,642
S4.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	,631

Tablodaki değerler incelendiğinde psikolojik iyi oluş ölçeği maddelerine ait faktör yüklerinin ,631 ile ,789 arasında değiştiği dolayısıyla ölçek maddelerine ait faktör yüklerinin yeterli olduğu anlaşılmıştır.

Tablo-6 Öz Şefkat Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Öz Değer ve Açıkladıkları Varyanslar

Alt Boyut	Öz Değer	Varyans (%)	Kümülatif Varyans (%)
1.Sevecenlik Alt Boyutu	4,246	16,331	16,331
2.Öz Yargılama Alt Boyutu	4,150	15,960	32,290
3.Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	3,009	11,574	43,864
4.İzolasyon Alt Boyutu	2,437	9,374	53,238
5.Bilinçlilik Alt Boyutu	1,863	7,166	60,404
6.Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	1,346	5,178	65,582

Öz sevecenlik alt boyutu 2,6,13,17 ve 21 numaralı ölçek maddelerinden oluşmaktadır, öz değeri 4,246 ve toplam varyansın 16,331'ini açıklamıştır. Öz yargılama alt boyutu 4,7,15,20 ve 26 numaralı ölçek maddelerinden oluşmaktadır, öz değeri 4,150 ve toplam varyansın 15,960'ını açıklamıştır. Paylaşımların bilincinde olma alt boyutu 1,8,12 ve 22 numaralı ölçek maddelerinden oluşmaktadır, öz değeri 3,009 ve toplam varyansın 11,574'ünü açıklamıştır. İzolasyon alt boyutu 5,11,19 ve 25 numaralı ölçek maddelerinden oluşmaktadır, öz değeri 2,437 ve toplam varyansın 9,374'ünü açıklamıştır. Bilinçlilik alt boyutu 9,14,18 ve 23 numaralı ölçek maddelerinden oluşmaktadır, öz değeri 1,863 ve toplam varyansın 7,166'sını açıklamıştır. Aşırı özdeşleşme alt boyutu 3,10,16 ve 24 numaralı ölçek maddelerinden oluşmaktadır, öz değeri 1,346 ve toplam varyansın 5,178'sini açıklamıştır.

Tablo 7 . Öz Şefkat Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Faktör Yükleri

	Faktör Yükleri					
	1	2	3	4	5	6
S17.Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	,737					

S13.Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	,698				
S6.Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	,676				
S2.Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	,623				
S21.Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşıyorum.	,603				
S4.Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	,755				
S7.Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	,732				
S15.Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	,692				
S20.Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	,621				
S26.Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	,574				
S1.Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım	,720				
S12.Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	,671				
S8.Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	,562				
S22.Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	,554				
S25.Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	,845				
S19.Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	,787				
S5.Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	,688				
S11.Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	,513				

S18.Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.					,692	
S14.Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.					,677	
S23.Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.					,485	
S9.Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.					,453	
S3.Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.					,773	
S10.Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.					,549	
S16.Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.					,519	
S24.Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.					,487	

Öz sevecenlik alt boyutu faktör yükleri .603 ile .737, öz yargılama alt boyutu faktör yükleri .574 ile .755, paylaşımların bilincinde olma alt boyutu faktör yükleri .554 ile .720, izolasyon alt boyutu faktör yükleri .513 ile .845, bilinçlilik alt boyutu faktör yükleri .453 ile .692 ve aşırı özdeşleşme alt boyutu faktör yükleri .487 ile .773 arasında değişmektedir.

Tablo-8 İlişki Ölçekleri Anketine Ait Öz Değer ve Açıkladıkları Varyanslar

Alt Boyut	Öz Değer	Varyans (%)	Kümülatif Varyans (%)
1.Güvenli Bağlanma Stili	3,935	24,595	24,595
2.Korkulu Bağlanma Stili	2,333	14,583	39,178
3.Saplantılı Bağlanma Stili	1,686	10,536	49,714
4.Kayıtsız Bağlanma Stili	1,372	8,574	58,288

Güvenli bağlanma stili 3,7,8,10 ve 17 numaralı ölçek maddelerinden oluşmaktadır, öz değeri 3,935 ve toplam varyansın 24,595'ini açıklamıştır. Korkulu bağlanma stili 1,4,9 ve 14 numaralı ölçek maddelerinden oluşmaktadır, öz değeri 2,333 ve toplam varyansın 14,583'ünü açıklamıştır. Saplantılı bağlanma stili 5(ters kodlu),6,11 ve 15 numaralı ölçek maddelerinden oluşmaktadır, öz değeri 1,686 ve toplam varyansın 10,536'sını açıklamıştır. Kayıtsız bağlanma stili 2,5,12,13 ve 16

numaralı ölçek maddelerinden oluşmaktadır, öz değeri 1,372 ve toplam varyansın 8,574'ünü açıklamıştır.

Tablo-9 İlişki Ölçekleri Anketine Ait Faktör Yükleri

	Faktör Yükleri			
	1	2	3	4
S8.Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	,810			
S17.Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	,722			
S3.Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	,705			
S7.Yalnız kalmaktan korkarım.	,657			
S10.Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	,516			
S14.Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.		,791		
S1.Başkalarına kolaylıkla güvenemem.		,700		
S4.Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.		,656		
S9.Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.		,636		
S11.Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.			,736	
S15.Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.			,690	
S5.Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.			,642	
S13.Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.				,799
S16.Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.				,754
S2.Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.				,741
S12.Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.				,734
S5.Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.				,642

Güvenli bağlanma stili faktör yükleri .516 ile .810, korkulu bağlanma stili faktör yükleri .636 ile .791, saplantılı bağlanma stili faktör yükleri .642 ile .736 ve kayıtsız bağlanma stili faktör yükleri .642 ile .799 arasında değişmektedir.

4.2. ÖLÇEKLERİN GÜVENİLİRLİK ANALİZLERİ

Bu çalışmada da kullanılan ölçeklerin güvenilirliğinin test edilmesinde de cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır.

Tablo-10 Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi

	Cronbach Alfa	Madde Sayısı

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği(Genel)	,857	8
Öz Şefkat Ölçeği(Genel)	,937	26
Sevecenlik Alt Boyutu	,821	5
Öz Yargılama Alt Boyutu	,851	5
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	,776	4
İzolasyon Alt Boyutu	,788	4
Bilinçlilik Alt Boyutu	,794	4
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	,784	4
Güvenli Bağlanma Stili	,509	5
Korkulu Bağlanma Stili	,654	4
Saplantılı Bağlanma Stili	,594	3
Kayıtsız Bağlanma Stili	,577	5

Ölçeklere ve ölçeklerin alt boyutlarına ait cronbach alfa değerleri incelendiğinde değerlerin ,509 ile ,937 arasında olduğu anlaşılmış ve tüm ölçeklere ait verilerin güvenilir şekilde ölçümlendiği tespit edilmiştir

4.3. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK VERİLERİNE AİT FREKANS DAĞILIMI

Bu bölümde anket çalışmalarına katılanlara ait demografik bilgilerin ve anket sorularına verilen cevapların çözümlenmeleri sunulmuştur.

Tablo-11 Katılımcıların Cinsiyetlerine Ait Frekans Dağılımı

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Cinsiyet	Kadın	225	65,0	65,0	65,0
	Erkek	121	35,0	35,0	100,0
	Toplam	346	100,0	100,0	

Tabloya göre katılımcılardan 225 kişi kadın(%65,0), 121 kişi erkek(%35,0)'tir.

Tablo-12 Katılımcıların Yaşlarına Ait Frekans Dağılımı

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Yaş	18-25	51	14,7	14,7	14,7
	26-30	145	41,9	41,9	56,6
	31-35	78	22,5	22,5	79,2
	36-40	34	9,8	9,8	89,0
	41-55	31	9,0	9,0	98,0

	56-65	7	2,0	2,0	100,0
	Toplam	346	100,0	100,0	

Tabloya göre katılımcılardan 51 kişi 18-25 arası(%14,7), 145 kişi 26-30 arası(%41,9), 78 kişi 31-35 arası(%22,5), 34 kişi 36-40 arası(%9,8), 31 kişi 41-55 arası(%9,0) ve 7 kişi 56-65 arası(%2,0) yaşındadır.

Tablo-13 Katılımcıların Medeni Durumlarına Ait Frekans Dağılımı

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Medeni Durum	Bekar	135	39,0	39,0	39,0
	Evli	146	42,2	42,2	81,2
	Boşanmış	12	3,5	3,5	84,7
	Bir İlişki İçerisinde	53	15,3	15,3	100,0
	Toplam	346	100,0	100,0	

Tabloya göre katılımcılardan 135 kişi bekar(%39,0), 146 kişi evli(%42,2), 12 kişi boşanmış(%3,5) ve 53 kişi de bir ilişki içerisinde(%15,3)'dir.

Tablo-14 Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Ait Frekans Dağılımı

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
“Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?”	Suçlayıcı	18	5,2	5,2	5,2
	Tutarsız	38	11,0	11,0	16,2
	Demokratik	96	27,7	27,7	43,9
	Koruyucu	194	56,1	56,1	100,0
	Toplam	346	100,0	100,0	

Tabloya göre katılımcılardan “Çocukluk dönemlerinde anne-babanızın size karşı olan tutumu nasıldı?” sorusuna 18 kişi suçlayıcı(%5,2), 38 kişi tutarsız(%11,0), 96 kişi demokratik(%27,7) ve 194 kişi de koruyucu(%56,1) yanıtını vermiştir.

Tablo-15 Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız Mı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Ait Frekans Dağılımı

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
“Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız mı?”	Evet	117	33,8	33,8	33,8
	Hayır	229	66,2	66,2	100,0
	Toplam	346	100,0	100,0	

Tabloya göre katılımcılardan “Çocukluk dönemlerinde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kaldınız mı?” sorusuna 117 kişi evet(%33,8) ve 229 kişi hayır(%66,2) yanıtını vermiştir.

4.4. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER

Anket çalışmalarında kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistikleri başlıklar halinde sunulmuştur.

4.4.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Betimleyici İstatistikleri

Anket çalışmasında katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemeye yönelik 8 madde ve tek boyuttan oluşan psikolojik iyi oluş ölçeği uygulanmıştır. Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda kesinlikle katılmıyorum 1 ve kesinlikle katılıyorum 5 puan olacak şekilde değerler verilmiş ve bu değerlerin toplanıp toplam soru sayısı olan 8'e bölünmesiyle de her bir katılımcının psikolojik iyi oluş düzeyleri tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri 1 ile 5 arasında değer almaktadır.

Tablo-16 Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi(Genel)	1,50	5,00	3,86	,62

Tablo da ankete katılan 346 katılımcının ortalama psikolojik iyi oluş düzeyleri verilmiştir. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ortalaması 3,86'dır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği maddelerine verdikleri cevaplar analiz edilerek aşağıdaki tabloda açıklanmıştır.

Tablo-17 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Maddelerine Ait Betimleyici İstatistikleri

	Ortalama	Standart Sapma

S1.Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	3,77	,98
S2.Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	3,81	,94
S3.Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	3,63	,95
S4.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	4,14	,76
S5.Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	3,99	,80
S6.Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	3,96	,79
S7.Geleceğim hakkında iyimserim.	3,52	,98
S8.İnsanlar bana saygı duyar.	4,05	,73

Tabloya göre katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği maddelerine verdikleri cevaplar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını 4 numaralı(4,14) (Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.), en düşük puan ortalamasını ise 7 numaralı(3,52) (Geleceğim hakkında iyimserim.) maddelerin aldığı anlaşılmıştır. Ölçek maddelerinin aldıkları bu puan ortalamaları katılımcıların bu maddelere katılma düzeylerini belirlemektedir.

4.4.2. Öz Şefkat Ölçeği Betimleyici İstatistikleri

Anket çalışmasında katılımcıların öz şefkat düzeylerini belirlemeye yönelik 26 madde ve 6 boyuttan oluşan öz şefkat ölçeği uygulanmıştır. Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda hiçbir zaman 1 ve her zaman 5 puan olacak şekilde değerler verilmiş ve bu değerlerin toplanıp toplam soru sayısı olan 26'ya bölünmesiyle de her bir katılımcının öz şefkat düzeyleri tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların öz şefkat düzeyleri 1 ile 5 arasında değer almaktadır.

Tablo-18 Katılımcıların Öz Şefkat Düzeyleri

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Öz Şefkat Düzeyi(Genel)	1,23	4,92	3,30	,69
Öz Sevecenlik Düzeyi	1,00	5,00	3,14	,82
Öz Yargılama Düzeyi	1,00	5,00	2,45	,90
Paylaşımların Bilincinde Olma Düzeyi	1,00	5,00	3,16	,84
İzolasyon Düzeyi	1,00	5,00	2,58	,92
Bilinçlilik Düzeyi	1,00	5,00	3,24	,80
Aşırı Özdeşleşme Düzeyi	1,00	5,00	2,72	,92

Tablo da ankete katılan 346 katılımcının ortalama öz şefkat düzeyleri verilmiştir. Katılımcıların öz şefkat düzeyleri ortalaması 3,30, öz sevecenlik düzeyleri 3,14, öz yargılama düzeyleri 2,45, paylaşımların bilincinde olma düzeyleri 3,16, izolasyon düzeyleri 2,58, bilinçlilik düzeyleri 3,24 ve aşırı özdeşleşme düzeyleri 2,72'dir. Katılımcıların öz şefkat ölçeği maddelerine verdikleri cevaplar analiz edilerek aşağıdaki tabloda açıklanmıştır.

Tablo-19 Öz Şefkat Ölçeği Maddelerine Ait Betimleyici İstatistikleri

	Ortalama	Standart Sapma
S1.Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım	3,11	1,07
S2.Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	3,41	1,01
S3.Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	3,08	1,11
S4.Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	2,89	1,16
S5.Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	2,93	1,21
S6.Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	3,11	1,13
S7.Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	2,12	1,05
S8.Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	3,13	1,12
S9.Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	3,19	1,05
S10.Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	3,05	1,20
S11.Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	2,21	1,23

S12.Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	3,08	1,08
S13.Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	3,08	1,07
S14.Kendimi kötü hissettiğimde duygularım ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	3,28	1,00
S15.Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	2,51	1,16
S16.Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	2,29	1,20
S17.Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	3,12	1,08
S18.Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	3,14	1,02
S19.Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	2,62	1,16
S20.Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	2,33	1,14
S21.Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	2,97	1,07
S22.Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	3,32	1,08
S23.Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	3,34	1,01
S24.Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	2,48	1,24
S25.Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	2,58	1,10
S26.Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	2,38	1,15

Tabloya göre katılımcıların öz şefkat ölçeği maddelerine verdikleri cevaplar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını 2 numaralı(3,41) (Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.), en düşük puan ortalamasını ise 7 numaralı(2,12) (Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda

kendime kaba davranırım.) maddelerin aldığı anlaşılmiştir. Ölçek maddelerinin aldıkları bu puan ortalamaları katılımcıların bu maddelere katılma düzeylerini belirlemektedir.

4.4.3. İlişki Ölçekleri Anketi Betimleyici İstatistikleri

Anket çalışmasında katılımcıların bağlanma stillerini belirlemeye yönelik 17 madde ve 4 boyuttan oluşan bağlanma stilleri ölçeği uygulanmıştır. Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda beni hiç tanımlamıyor 1 ve tamamıyla beni tanımlıyor 7 puan olacak şekilde değerler verilmiş ve bu değerlerin toplanıp toplam soru sayısına bölünmesiyle de her bir katılımcının bağlanma stilleri tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların bağlanma stilleri 1 ile 7 arasında değer almaktadır.

Tablo-20 Katılımcıların Bağlanma Stilleri

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Güvenli Bağlanma Stili	1,00	6,40	3,59	1,04
Korkulu Bağlanma Stili	1,00	7,00	3,64	1,25
Saplantılı Bağlanma Stili	1,00	6,33	3,27	1,29
Kayıtsız Bağlanma Stili	1,60	7,00	4,32	1,06

Tabloda ankete katılan 346 katılımcının bağlanma stillerinin ortalama puanı verilmiştir. Katılımcıların güvenli bağlanma stili ortalaması 3,59, korkulu bağlanma stili 3,64, saplantılı bağlanma stili 3,27 ve kayıtsız bağlanma stili 4,32'dir. Katılımcıların bağlanma stilleri ölçeği maddelerine verdikleri cevaplar analiz edilerek aşağıdaki tabloda açıklanmıştır.

Tablo-21 İlişki Ölçekleri Anketi Maddelerine Ait Betimleyici İstatistikleri

	Ortalama	Standart Sapma
S1.Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	4,36	1,76
S2.Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	6,07	1,25
S3.Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	4,38	1,77
S4.Başkalarıyla çok yaklaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	3,65	1,93

S5.Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	3,41	1,98
S6.Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	4,33	1,76
S7.Yalnız kalmaktan korkarım.	3,41	2,13
S8.Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	3,61	1,81
S9.Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	4,23	1,94
S10.Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	4,08	1,79
S11.Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	4,10	1,91
S12.Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	5,84	1,38
S13.Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	2,91	1,91
S14.Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	2,32	1,48
S15.Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	2,49	1,65
S16.Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	3,38	2,05
S17.Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	2,57	1,71

Tabloya göre katılımcıların bağlanma stilleri ölçeği maddelerine verdikleri cevaplar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını 2 numaralı(6,07) (Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.), en düşük puan ortalamasını ise 14 numaralı(2,32) (Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.) maddelerin aldığı anlaşılmıştır. Ölçek maddelerinin aldıkları bu puan ortalamaları katılımcıların bu maddelere katılma düzeylerini belirlemektedir.

4.5. ARAŞTIRMA MODELİNİN SINANMASI

Psikolojik iyi oluş ölçeği ile öz şefkat ölçeği arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığını tespit edebilmek için pearson korelasyon analizleri yapılmış ve sonuçlar tabloda verilmiştir.

Tablo-22 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Öz Şefkat Ölçeği Arası Pearson Korelasyon Analizleri

		Psikolojik İyi Oluş Ölçeği(Genel)
Öz Şefkat Ölçeği(Genel)	Korelasyon	,371**
	<i>P</i>	,000
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	Korelasyon	,376**
	<i>P</i>	,000
Öz Yargılama Alt Boyutu	Korelasyon	-,255**
	<i>P</i>	,000
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Korelasyon	,341**
	<i>P</i>	,000
İzolasyon Alt Boyutu	Korelasyon	-,244**
	<i>P</i>	,000
Bilinçlilik Alt Boyutu	Korelasyon	,364**
	<i>P</i>	,000
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Korelasyon	-,247**
	<i>P</i>	,000

Tablodaki korelasyon değerleri incelendiğinde;

- Psikolojik iyi oluş ölçeği ile öz şefkat ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde ($r>0$) düşük şiddette ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. ($r(346)=,371$; $p<.05$)
- Psikolojik iyi oluş ölçeği ile öz sevecenlik alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde ($r>0$) düşük şiddette ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. ($r(346)=,376$; $p<.05$)
- Psikolojik iyi oluş ölçeği ile öz yargılama alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde ($r<0$) düşük şiddette ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. ($r(346)=-,255$; $p<.05$)
- Psikolojik iyi oluş ölçeği ile paylaşımların bilincinde olma alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde ($r>0$) düşük şiddette ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. ($r(346)=,341$; $p<.05$)
- Psikolojik iyi oluş ölçeği ile izolasyon alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde ($r<0$) düşük şiddette ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. ($r(346)=-,244$; $p<.05$)
- Psikolojik iyi oluş ölçeği ile bilinçlilik alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde ($r>0$) düşük şiddette ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. ($r(346)=,364$; $p<.05$)

- Psikolojik iyi oluş ölçeği ile aşırı özdeşleşme alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde ($r < 0$) düşük şiddette ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. ($r(346) = -.247$; $p < .05$)

Psikolojik iyi oluş ölçeği ile ilişki ölçekleri anketi arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığını tespit edebilmek için pearson korelasyon analizleri yapılmış ve sonuçlar tabloda verilmiştir.

Tablo-23 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile İlişki Ölçekleri Anketi Arası Pearson Korelasyon Analizleri

		Psikolojik İyi Oluş Ölçeği(Genel)
Güvenli Bağlanma Stili	Korelasyon	,004
	<i>P</i>	,939
Korkulu Bağlanma Stili	Korelasyon	-,019
	<i>P</i>	,722
Saplantılı Bağlanma Stili	Korelasyon	,087
	<i>P</i>	,108
Kayıtsız Bağlanma Stili	Korelasyon	,038
	<i>P</i>	,482

Tablodaki korelasyon değerleri incelendiğinde;

- Psikolojik iyi oluş ölçeği ile güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır. ($p > .05$)

Öz şefkat ölçeği ile ilişki ölçekleri anketi arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığını tespit edebilmek için pearson korelasyon analizleri yapılmış ve sonuçlar tabloda verilmiştir.

Tablo-24 Öz Şefkat Ölçeği ile İlişki Ölçekleri Anketi Arası Pearson Korelasyon Analizleri

		Güvenli Bağlanma Stili	Korkulu Bağlanma Stili	Saplantılı Bağlanma Stili	Kayıtsız Bağlanma Stili
Öz Şefkat Ölçeği(Genel)	Korelasyon	,019	,035	,148**	,079
	<i>P</i>	,729	,515	,006	,143
Öz Sevecenlik Alt Ölçeği	Korelasyon	-,021	,007	,085	,063

Boyutu	<i>P</i>	,697	,898	,116	,241
Öz Yargılama Alt Boyutu	Korelasyon	-,021	-,067	-,191**	-,105*
Boyutu	<i>P</i>	,701	,214	,000	,050
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Korelasyon	,019	-,053	,015	-,011
Boyutu	<i>P</i>	,729	,330	,775	,841
İzolasyon Alt Boyutu	Korelasyon	,020	-,151**	-,177**	-,081
Boyutu	<i>P</i>	,710	,005	,001	,134
Bilinçlilik Alt Boyutu	Korelasyon	,045	-,079	,036	,011
Boyutu	<i>P</i>	,401	,140	,500	,841
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Korelasyon	-,002	-,062	-,105	-,064
Boyutu	<i>P</i>	,967	,250	,051	,237

Tablodaki korelasyon değerleri incelendiğinde;

- Öz şefkat ölçeği ile güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır. ($p>.05$)
- Öz şefkat ölçeği ile saplantılı bağlanma stili arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde ($r>0$) düşük şiddette ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. ($r(346)=,148$; $p<.05$)
- Öz sevecenlik alt boyutu ile güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır. ($p>.05$)
- Öz yargılama alt boyutu ile güvenli ve korkulu bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır. ($p>.05$)
- Öz yargılama alt boyutu ile saplantılı bağlanma stili arasında negatif yönde ($r<0$) düşük şiddette ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. ($r(346)=-,191$; $p<.05$)
- Öz yargılama alt boyutu ile kayıtsız bağlanma stili arasında negatif yönde ($r<0$) düşük şiddette ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. ($r(346)=-,105$; $p<.05$)
- Paylaşımların bilincinde olma alt boyutu ile güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır. ($p>.05$)
- İzolasyon alt boyutu ile güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır. ($p>.05$)
- İzolasyon alt boyutu ile korkulu bağlanma stili arasında negatif yönde ($r<0$) düşük şiddette ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. ($r(346)=-,151$; $p<.05$)
- İzolasyon alt boyutu ile saplantılı bağlanma stili arasında negatif yönde ($r<0$) düşük şiddette ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. ($r(346)=-,177$; $p<.05$)
- Bilinçlilik alt boyutu ile güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır. ($p>.05$)

- Aşırı özdeşleşme alt boyutu ile güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır. ($p>.05$)

4.6 ÖLÇEKLERİN FARK ANALİZLERİ

Katılımcıların demografik verilerine göre psikolojik iyi oluş düzeyi, öz şefkat düzeyi ve ilişki ölçekleri anketi alt boyutlarının anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek için independent sample (bağımsız örneklem) t testleri ve one way anova testleri yapılmış ve sonuçlar maddeler halinde verilmiştir.

Tablo-25 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Analizi - Bağımsız Örneklem t Testleri

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart	t	Df	p
				Sapma			
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi(Genel)	Kadın	225	3,91	,45651	-1,540	234,593	,125
	Erkek	121	3,99	,48171			

Tablodaki t testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre;

- Psikolojik iyi oluş düzeyleri ($t(234,593)=-1,540; p > ,05$) istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların kadın ya da erkek olmaları psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı etkilememektedir.

Tablo-26 Katılımcıların Yaşlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart	F	Df	p
				Sapma			
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi(Genel)	18-25	51	3,85	,41531	1,576	5	,166
	26-30	145	4,02	,49253			
	31-35	78	3,90	,47541			
	36-40	34	3,86	,33782			
	41-55	31	3,88	,48562			
	56-65	7	3,94	,50958			
	Toplam	346	3,94	,46644			

Tablodaki One Way Anova testleri incelendiğinde katılımcıların yaşlarına göre;

- Psikolojik iyi oluş düzeyleri ($F(5)=1,576; p>,05$) istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaşları psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı etkilememektedir.

Tablo-27 Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi(Genel)	Bekar	135	3,94	,50236	,328	3	,805
	Evli	146	3,94	,44641			
	Boşanmış	12	4,07	,49273			
	Bir İlişki İçerisinde	53	3,92	,42653			
	Toplam	346	3,94	,46644			

Tablodaki One Way Anova testleri incelendiğinde katılımcıların medeni durumlarına göre;

- Psikolojik iyi oluş düzeyleri ($F(3)=,328$; $p>,05$) istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların bekar, evli, boşanmış ya da bir ilişki içerisinde olmaları psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı etkilememektedir.

Tablo-28 Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi(Genel)	Suçlayıcı	18	3,67	,50007	8,987	3	,000
	Tutarsız	38	3,72	,48149			
	Demokratik	96	4,09	,46264			
	Koruyucu	194	3,93	,43435			
	Toplam	346	3,94	,46644			

Tablodaki One Way Anova testleri incelendiğinde katılımcıların “Çocukluk dönemlerinde anne-babanızın size karşı olan tutumu nasıldı?” sorusuna verdikleri cevaplara göre;

- Psikolojik iyi oluş düzeyleri ($F(3)=8,987$; $p<,05$) istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmaların anne ve babanın gösterdiği tutum değişkeninin hangi alt grupları arasında olduğunu tespit edebilmek için tukey post-hoc testleri yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda

verilmiştir.

Tablo-29 Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Post Hoc Testleri

(I) Anne Babanızın Tutumu	(J) Anne Babanızın Tutumu	Ortalama Farkları (I-J)	Standart Hata	p
Suçlayıcı	Tutarsız	-,04671	,12906	,984
	Demokratik	-,42344*	,11585	,002
	Koruyucu	-,26018	,11113	,091
Tutarsız	Suçlayıcı	,04671	,12906	,984
	Demokratik	-,37673*	,08644	,000
	Koruyucu	-,21347*	,08001	,040
Demokratik	Suçlayıcı	,42344*	,11585	,002
	Tutarsız	,37673*	,08644	,000
	Koruyucu	,16326*	,05628	,021
Koruyucu	Suçlayıcı	,26018	,11113	,091
	Tutarsız	,21347*	,08001	,040
	Demokratik	-,16326*	,05628	,021

Tablodaki tukey post hoc testleri incelendiğinde;

- Anne ve babasının tutumu demokratik olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı, tutarsız ve koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. ($p=,002$; $p=,000$; $p=,021$)
- Anne ve babasının tutumu tutarsız olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri anne ve babasının tutumu koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür. ($p=,040$)

Anne ve babanın gösterdiği diğer tutumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo-30 Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız mı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Analizi - Bağımsız Örneklem t Testleri

	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
--	---	----------	----------------	---	----	---

Psikolojik İyi Oluş Düzeyi(Genel)	Evet	117	3,84	,48317	-2,861	219,614	,005
	Hayır	229	3,99	,44992			

Tablodaki t testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların “Çocukluk dönemlerinde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kaldınız mı?” sorusuna verdikleri cevaplara göre;

- Psikolojik iyi oluş düzeyleri ($t(219,614)=-2,861; p < ,05$) istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaştığı, çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalan katılımcıların psikolojik oluş düzeyleri şiddete maruz kalmayan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşük olduğu anlaşılmıştır.

Tablo-31 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Öz Şefkat Düzeyi ve Alt Boyutları Analizi - Bağımsız Örneklem t Testleri

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	P
Öz Şefkat Düzeyi(Genel)	Kadın	225	3,31	,68745	-,375	344	,708
	Erkek	121	3,34	,60960			
Öz Sevecenlik Düzeyi	Kadın	225	3,13	,84872	105	355	,916
	Erkek	121	3,12	,76064			
Öz Yargılama Düzeyi	Kadın	225	2,40	,87024	-,787	255,594	,432
	Erkek	121	2,48	,83120			
Paylaşımların Bilincinde Olma Düzeyi	Kadın	225	3,19	,86580	1,262	365,841	,208
	Erkek	121	3,08	,78951			
İzolasyon Düzeyi	Kadın	225	2,50	,79286	-,119	226,662	,905
	Erkek	121	2,51	,87102			
Bilinçlilik Düzeyi	Kadın	225	3,20	,81105	-1,024	252,151	,307
	Erkek	121	3,29	,78702			
Aşırı Özdeşleşme Düzeyi	Kadın	225	2,79	,91779	1,822	243,390	,070
	Erkek	121	2,60	,92791			

Tablodaki t testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre;

- Öz şefkat düzeyleri ($t(344)=-,375; p > ,05$),
- Öz sevecenlik düzeyleri ($t(355)=,105; p > ,05$),
- Öz yargılama düzeyleri ($t(255,594)=-,787; p > ,05$),

- Paylaşımların bilincinde olma düzeyleri ($t(365,841)=1,262$; $p > ,05$),
- İzolasyon düzeyleri ($t(226,662)=-,119$; $p > ,05$),
- Bilinçlilik düzeyleri ($t(252,151)=-1,024$; $p > ,05$),
- Aşırı özdeşleşme düzeyleri ($t(243,390)=1,822$; $p > ,05$)

istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların erkek ya da kadın olmaları öz şefkat düzeylerini, öz sevecenlik düzeylerini, paylaşımların bilincinde olma düzeylerini, bilinçlilik düzeylerini, öz yargılama düzeylerini, izolasyon düzeylerini ve aşırı özdeşleşme düzeylerini anlamlı etkilememektedir.

Tablo-32 Katılımcıların Yaşlarına Göre Öz Şefkat Düzeyi ve Alt Boyutları Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	P
Öz Şefkat Düzeyi(Genel)	18-25	51	3,25	,72826	,884	5	,492
	26-30	145	3,41	,63479			
	31-35	78	3,25	,64728			
	36-40	34	3,25	,71434			
	41-55	31	3,29	,63976			
	56-65	7	3,29	,66612			
	Toplam	346	3,32	,66051			
Öz Sevecenlik Düzeyi	18-25	51	3,05	,95356	,732	5	,600
	26-30	145	3,22	,80207			
	31-35	78	3,04	,84137			
	36-40	34	3,12	,75299			
	41-55	31	3,05	,71776			
	56-65	7	3,17	,50897			
	Toplam	346	3,13	,81790			
Öz Yargılama Düzeyi	18-25	51	2,41	,93503	,553	5	,736
	26-30	145	2,35	,83885			
	31-35	78	2,54	,87550			
	36-40	34	2,44	,84718			
	41-55	31	2,47	,76876			
	56-65	7	2,57	,95519			
	Toplam	346	2,43	,85633			
Paylaşımların	18-25	51	3,09	,82608	1,045	5	,391

Bilincinde Olma Düzeyi	26-30	145	3,25	,83770			
	31-35	78	3,05	,88948			
	36-40	34	3,22	,85804			
	41-55	31	3,05	,72085			
	56-65	7	2,85	,82736			
	Toplam	346	3,15	,84059			
İzolasyon Düzeyi	18-25	51	2,71	,84675	1,767	5	,119
	26-30	145	2,38	,79707			
	31-35	78	2,61	,83826			
	36-40	34	2,50	,70305			
	41-55	31	2,50	,85753			
	56-65	7	2,28	1,01477			
	Toplam	346	2,50	,81980			
Bilinçlilik Düzeyi	18-25	51	3,17	,83411	1,012	5	,410
	26-30	145	3,33	,81617			
	31-35	78	3,15	,80918			
	36-40	34	3,11	,78863			
	41-55	31	3,20	,69648			
	56-65	7	3,50	,69222			
	Toplam	346	3,23	,80278			
Aşırı Özdeşleşme Düzeyi	18-25	51	2,81	,94848	,951	5	,448
	26-30	145	2,63	,93496			
	31-35	78	2,76	,89893			
	36-40	34	2,94	,91299			
	41-55	31	2,60	,89855			
	56-65	7	2,92	,99702			
	Toplam	346	2,72	,92445			

Tablodaki one way anova sonuçları incelendiğinde katılımcıların yaşlarına göre;

- Öz şefkat düzeyleri ($F(5)=,884$; $p>,05$),
- Öz sevecenlik düzeyleri ($F(5)=,732$; $p>,05$),
- Öz yargılama düzeyleri ($F(5)=,553$; $p>,05$),
- Paylaşımların bilincinde olma düzeyleri ($F(5)=1,045$; $p>,05$),
- İzolasyon düzeyleri ($F(5)=1,767$; $p>,05$),
- Bilinçlilik düzeyleri ($F(5)=1,012$; $p>,05$),

- Aşırı özdeşleşme düzeyleri ($F(5)=,951$; $p>,05$), istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaşları öz şefkat düzeylerini, öz sevecenlik düzeylerini, paylaşımların bilincinde olma düzeylerini, bilinçlilik düzeylerini, öz yargılama düzeylerini, izolasyon düzeylerini ve aşırı özdeşleşme düzeylerini anlamlı etkilememektedir.

Tablo-33 Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Öz Şefkat Düzeyi ve Alt Boyutları Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	p
Öz Şefkat Düzeyi (Genel)	Bekar	135	3,25	,67114	1,656	3	,176
	Evli	146	3,35	,62359			
	Boşanmış	12	3,66	,65113			
	Bir İlişki İçerisinde	53	3,33	,71998			
	Toplam	346	3,32	,66051			
Öz Sevecenlik Düzeyi	Bekar	135	3,04	,87088	,975	3	,404
	Evli	146	3,19	,73585			
	Boşanmış	12	3,26	,73030			
	Bir İlişki İçerisinde	53	3,18	,90746			
	Toplam	346	3,13	,81790			
Öz Yargılama Düzeyi	Bekar	135	2,52	,85940	1,329	3	,265
	Evli	146	2,38	,83843			
	Boşanmış	12	2,11	,89222			
	Bir İlişki İçerisinde	53	2,38	,88166			
	Toplam	346	2,43	,85633			
Paylaşımların Bilincinde Olma Düzeyi	Bekar	135	3,08	,82708	,864	3	4,60
	Evli	146	3,19	,84256			
	Boşanmış	12	3,43	,88629			
	Bir İlişki İçerisinde	53	3,17	,86267			
	Toplam	346	3,15	,84059			
İzolasyon Düzeyi	Bekar	135	2,62	,81966	3,320	3	,020
	Evli	146	2,39	,79850			
	Boşanmış	12	2,06	,58509			
	Bir İlişki İçerisinde	53	2,60	,86668			
	Toplam	346	2,50	,81980			

Bilinçlilik Düzeyi	Bekar	135	3,15	,84620	1,980	3	,117
	Evli	146	3,25	,73754			
	Boşanmış	12	3,70	,64696			
	Bir İlişki İçerisinde	53	3,31	,86728			
	Toplam	346	3,23	,80278			
Aşırı Özdeşleşme Düzeyi	Bekar	135	2,77	,94616	1,597	3	,190
	Evli	146	2,74	,92121			
	Boşanmış	12	2,18	,78426			
	Bir İlişki İçerisinde	53	2,66	,88788			
	Toplam	346	2,72	,92445			

Tablodaki one way anova testleri incelendiğinde katılımcıların medeni durumlarına göre;

- İzolasyon düzeyleri ($F(3)=3,320$; $p<,05$) istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmanın medeni durum değişkeninin hangi alt grupları arasında olduğunu tespit edebilmek için tukey post-hoc testleri yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo-34 Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre İzolasyon Düzeyleri Post Hoc Testleri

(I) Medeni Durum	(J) Medeni Durum	Ortalama Farkları (I-J)	Standart Hata	p
Bekar	Evli	,22961*	,09691	,035
	Boşanmış	,56409*	,24450	,038
	Bir İlişki İçerisinde	,02320	,13157	,998
Evli	Bekar	-,22961*	,09691	,035
	Boşanmış	,33449	,24374	,518
	Bir İlişki İçerisinde	-,20641	,13016	,388
Boşanmış	Bekar	-,56409*	,24450	,038
	Evli	-,33449	,24374	,518
	Bir İlişki İçerisinde	-,54090	,25948	,160
Bir İlişki İçerisinde	Bekar	-,02320	,13157	,998
	Evli	,20641	,13016	,388
	Boşanmış	,54090	,25948	,160

Tablodaki tukey post hoc testleri incelendiğinde;

- Medeni durumu evli olan katılımcıların izolasyon düzeyleri bekar ve boşanmış olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. ($p=,035$; $p=,038$)
Diğer medeni durumların arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo-35 Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Öz Şefkat Düzeyi ve Alt Boyutları Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	p
Öz Şefkat Düzeyi(Genel)	Suçlayıcı	18	2,78	,69718	11,198	3	,000
	Tutarsız	38	3,02	,73411			
	Demokratik	96	3,55	,60206			
	Koruyucu	194	3,31	,62094			
	Toplam	346	3,32	,66051			
Öz Sevecenlik Düzeyi	Suçlayıcı	18	2,42	,92007	11,524	3	,000
	Tutarsız	38	2,78	,83949			
	Demokratik	96	3,41	,69236			
	Koruyucu	194	3,13	,80024			
	Toplam	346	3,13	,81790			
Öz Yargılama Düzeyi	Suçlayıcı	18	3,08	,84107	7,800	3	,000
	Tutarsız	38	2,77	,96505			
	Demokratik	96	2,22	,83594			
	Koruyucu	194	2,40	,80129			
	Toplam	346	2,43	,85633			
Paylaşımların Bilincinde Olma Düzeyi	Suçlayıcı	18	2,65	1,06460	7,736	3	,000
	Tutarsız	38	2,73	,83615			
	Demokratik	96	3,36	,72807			
	Koruyucu	194	3,18	,82947			
	Toplam	346	3,15	,84059			
İzolasyon Düzeyi	Suçlayıcı	18	3,22	,84608	7,118	3	,000
	Tutarsız	38	2,58	,66673			
	Demokratik	96	2,29	,84492			
	Koruyucu	194	2,52	,79441			
	Toplam	346	2,50	,81980			

Bilinçlilik Düzeyi	Suçlayıcı	18	2,56	,96941	10,966	3	,000
	Tutarsız	38	2,96	,83732			
	Demokratik	96	3,53	,73415			
	Koruyucu	194	3,21	,75395			
	Toplam	346	3,23	,80278			
Aşırı Özdeşleşme Düzeyi	Suçlayıcı	18	3,51	1,10969	7,253	3	,000
	Tutarsız	38	2,92	,99679			
	Demokratik	96	2,49	,86943			
	Koruyucu	194	2,72	,87479			
	Toplam	346	2,72	,92445			

Tablodaki one way anova sonuçları incelendiğinde katılımcıların “Çocukluk dönemlerinde anne-babanızın size karşı olan tutumu nasıldı?” sorusuna verdikleri cevaplara göre;

- Öz şefkat düzeyleri ($F(3)=11,198$; $p<,05$),
- Öz sevecenlik düzeyleri ($F(3)=11,524$; $p<,05$),
- Öz yargılama düzeyleri ($F(3)=7,800$; $p<,05$),
- Paylaşımların bilincinde olma düzeyleri ($F(3)=7,736$; $p<,05$),
- İzolasyon düzeyleri ($F(3)=7,118$; $p<,05$),
- Bilinçlilik düzeyleri ($F(3)=10,966$; $p<,05$),
- Aşırı özdeşleşme düzeyleri ($F(3)=7,253$; $p<,05$),

istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmanın anne ve babanın gösterdiği tutum değişkeninin hangi alt grupları arasında olduğunu tespit edebilmek için tukey post-hoc testleri yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo-36 Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Öz Şefkat Düzeyi ve Alt Boyutları Post Hoc Testleri

	(I) Anne Baba Tutum	(J) Anne Baba Tutum	Ortalama Farkları (I-J)	Standart Hata	p
Öz Şefkat Düzeyi(Genel)	Suçlayıcı	Tutarsız	-,23851	,18113	,553
		Demokratik	-,76247*	,16260	,000
		Koruyucu	-,53154*	,15598	,004
	Tutarsız	Suçlayıcı	,23851	,18113	,553

		Demokratik	-,52397*	,12133	,000
		Koruyucu	-,29304*	,11230	,046
	Demokratik	Suçlayıcı	,76247*	,16260	,000
		Tutarsız	,52397*	,12133	,000
		Koruyucu	,23093*	,07899	,019
	Koruyucu	Suçlayıcı	,53154*	,15598	,004
		Tutarsız	,29304*	,11230	,046
		Demokratik	-,23093*	,07899	,019
Öz Sevecenlik Düzeyi	Suçlayıcı	Tutarsız	-,36725	,22400	,358
		Demokratik	-,99236*	,20108	,000
		Koruyucu	-,70871*	,19289	,002
	Tutarsız	Suçlayıcı	,36725	,22400	,358
		Demokratik	-,62511*	,15004	,000
		Koruyucu	-,34145	,13888	,068
	Demokratik	Suçlayıcı	,99236*	,20108	,000
		Tutarsız	,62511*	,15004	,000
		Koruyucu	,28366*	,09769	,020
	Koruyucu	Suçlayıcı	,70871*	,19289	,002
		Tutarsız	,34145	,13888	,068
		Demokratik	-,28366*	,09769	,020
Öz Yargılama Düzeyi	Suçlayıcı	Tutarsız	,30556	,23809	,574
		Demokratik	,85306*	,21372	,000
		Koruyucu	,67597*	,20502	,006
	Tutarsız	Suçlayıcı	-,30556	,23809	,574
		Demokratik	,54750*	,15948	,004
		Koruyucu	,37041	,14761	,060
	Demokratik	Suçlayıcı	-,85306*	,21372	,000
		Tutarsız	-,54750*	,15948	,004
		Koruyucu	-,17709	,10383	,322
	Koruyucu	Suçlayıcı	-,67597*	,20502	,006
		Tutarsız	-,37041	,14761	,060
		Demokratik	,17709	,10383	,322
Paylaşımların Bilincinde Olma Düzeyi	Suçlayıcı	Tutarsız	-,08406	,23377	,984
		Demokratik	-,70920*	,20985	,004
		Koruyucu	-,53408*	,20131	,041

	Tutarsız	Suçlayıcı	,08406	,23377	,984
		Demokratik	-,62514*	,15658	,000
		Koruyucu	-,45001*	,14494	,011
	Demokratik	Suçlayıcı	,70920*	,20985	,004
		Tutarsız	,62514*	,15658	,000
		Koruyucu	,17512	,10195	,316
	Koruyucu	Suçlayıcı	,53408*	,20131	,041
		Tutarsız	,45001*	,14494	,011
		Demokratik	-,17512	,10195	,316
İzolasyon Düzeyi	Suçlayıcı	Tutarsız	,63053*	,22857	,031
		Demokratik	,92073*	,20518	,000
		Koruyucu	,69325*	,19683	,003
	Tutarsız	Suçlayıcı	-,63053*	,22857	,031
		Demokratik	,29020	,15310	,232
		Koruyucu	,06272	,14171	,971
	Demokratik	Suçlayıcı	-,92073*	,20518	,000
		Tutarsız	-,29020	,15310	,232
		Koruyucu	-,22748	,09968	,104
	Koruyucu	Suçlayıcı	-,69325*	,19683	,003
		Tutarsız	-,06272	,14171	,971
		Demokratik	,22748	,09968	,104
Bilinçlilik Düzeyi	Suçlayıcı	Tutarsız	-,39108	,22035	,287
		Demokratik	-,96441*	,19780	,000
		Koruyucu	-,64190*	,18975	,004
	Tutarsız	Suçlayıcı	,39108	,22035	,287
		Demokratik	-,57333*	,14760	,001
		Koruyucu	-,25081	,13662	,258
	Demokratik	Suçlayıcı	,96441*	,19780	,000
		Tutarsız	,57333*	,14760	,001
		Koruyucu	,32251*	,09610	,005
	Koruyucu	Suçlayıcı	,64190*	,18975	,004
		Tutarsız	,25081	,13662	,258
		Demokratik	-,32251*	,09610	,005
Aşırı Özdeşleşme Düzeyi	Suçlayıcı	Tutarsız	,59284	,25760	,100
		Demokratik	1,01649*	,23124	,000

		Koruyucu	,78837*	,22183	,002
	Tutarsız	Suçlayıcı	-,59284	,25760	,100
		Demokratik	,42366	,17255	,069
		Koruyucu	,19554	,15971	,612
	Demokratik	Suçlayıcı	-1,01649*	,23124	,000
		Tutarsız	-,42366	,17255	,069
		Koruyucu	-,22812	,11234	,179
	Koruyucu	Suçlayıcı	-,78837*	,22183	,002
		Tutarsız	-,19554	,15971	,612
		Demokratik	,22812	,11234	,179

Tablodaki tukey post hoc testleri incelendiğinde;

- Anne ve babasının tutumu demokratik olan katılımcıların öz şefkat düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı, tutarsız ve koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. ($p=,000$; $p=,000$; $p=,019$)
- Anne ve babasının tutumu koruyucu olan katılımcıların öz şefkat düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı ve tutarsız olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. ($p=,004$; $p=,046$)
- Anne ve babasının tutumu demokratik olan katılımcıların öz sevecenlik düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı, tutarsız ve koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. ($p=,000$; $p=,000$; $p=,020$)
- Anne ve babasının tutumu suçlayıcı olan katılımcıların öz sevecenlik düzeyleri anne ve babasının tutumu koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür. ($p=,002$)
- Anne ve babasının tutumu demokratik olan katılımcıların öz yargılama düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı ve tutarsız olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür. ($p=,000$; $p=,004$)
- Anne ve babasının tutumu suçlayıcı olan katılımcıların öz yargılama düzeyleri anne ve babasının tutumu koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. ($p=,006$)
- Anne ve babasının tutumu demokratik olan katılımcıların paylaşımların bilincinde olma düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı ve tutarsız olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. ($p=,004$; $p=,000$)
- Anne ve babasının tutumu koruyucu olan katılımcıların paylaşımların bilincinde olma düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı ve tutarsız olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. ($p=,041$; $p=,011$)

- Anne ve babasının tutumu suçlayıcı olan katılımcıların izolasyon düzeyleri anne ve babasının tutumu demokratik, koruyucu ve tutarsız olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. ($p=,031$; $p=,000$; $p=,003$)
- Anne ve babasının tutumu demokratik olan katılımcıların bilinçlilik düzeyleri anne ve babasının tutumu koruyucu, suçlayıcı ve tutarsız olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. ($p=,000$; $p=,001$; $p=,005$)
- Anne ve babasının tutumu suçlayıcı olan katılımcıların bilinçlilik düzeyleri anne ve babasının tutumu koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür. ($p=,004$)
- Anne ve babasının tutumu suçlayıcı olan katılımcıların aşırı özdeşleşme düzeyleri anne ve babasının tutumu koruyucu ve demokratik olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. ($p=,000$; $p=,002$)

Anne ve babanın gösterdiği diğer tutumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo-37 Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız Mı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Öz Şefkat Düzeyi ve Alt Boyutları Analizi - Bağımsız Örneklem t Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma		df	p																																																																				
Öz Şefkat Düzeyi (Genel)	Evet	117	3,14	,69964	-3,523	210,968	,001																																																																				
	Hayır	229	3,41	,62158				Öz Sevecenlik Düzeyi	Evet	117	2,93	,87236	-3,243	344	,001	Hayır	229	3,23	,77138	Öz Yargılama Düzeyi	Evet	117	2,64	,89925	3,298	214,255	,001	Hayır	229	2,32	,81362	Paylaşımların Bilincinde Olma Düzeyi	Evet	117	3,02	,91113	-2,018	207,958	,045	Hayır	229	3,22	,79573	İzolasyon Düzeyi	Evet	117	2,70	,84240	3,138	221,331	,002	Hayır	229	2,40	,79150	Bilinçlilik Düzeyi	Evet	117	3,08	,88804	-2,651	344	,008	Hayır	229	3,32	,74460	Aşırı Özdeşleşme Düzeyi	Evet	117	3,00	1,00242	4,079	344	,000
Öz Sevecenlik Düzeyi	Evet	117	2,93	,87236	-3,243	344	,001																																																																				
	Hayır	229	3,23	,77138				Öz Yargılama Düzeyi	Evet	117	2,64	,89925	3,298	214,255	,001	Hayır	229	2,32	,81362	Paylaşımların Bilincinde Olma Düzeyi	Evet	117	3,02	,91113	-2,018	207,958	,045	Hayır	229	3,22	,79573	İzolasyon Düzeyi	Evet	117	2,70	,84240	3,138	221,331	,002	Hayır	229	2,40	,79150	Bilinçlilik Düzeyi	Evet	117	3,08	,88804	-2,651	344	,008	Hayır	229	3,32	,74460	Aşırı Özdeşleşme Düzeyi	Evet	117	3,00	1,00242	4,079	344	,000	Hayır	229	2,58	,84985								
Öz Yargılama Düzeyi	Evet	117	2,64	,89925	3,298	214,255	,001																																																																				
	Hayır	229	2,32	,81362				Paylaşımların Bilincinde Olma Düzeyi	Evet	117	3,02	,91113	-2,018	207,958	,045	Hayır	229	3,22	,79573	İzolasyon Düzeyi	Evet	117	2,70	,84240	3,138	221,331	,002	Hayır	229	2,40	,79150	Bilinçlilik Düzeyi	Evet	117	3,08	,88804	-2,651	344	,008	Hayır	229	3,32	,74460	Aşırı Özdeşleşme Düzeyi	Evet	117	3,00	1,00242	4,079	344	,000	Hayır	229	2,58	,84985																				
Paylaşımların Bilincinde Olma Düzeyi	Evet	117	3,02	,91113	-2,018	207,958	,045																																																																				
	Hayır	229	3,22	,79573				İzolasyon Düzeyi	Evet	117	2,70	,84240	3,138	221,331	,002	Hayır	229	2,40	,79150	Bilinçlilik Düzeyi	Evet	117	3,08	,88804	-2,651	344	,008	Hayır	229	3,32	,74460	Aşırı Özdeşleşme Düzeyi	Evet	117	3,00	1,00242	4,079	344	,000	Hayır	229	2,58	,84985																																
İzolasyon Düzeyi	Evet	117	2,70	,84240	3,138	221,331	,002																																																																				
	Hayır	229	2,40	,79150				Bilinçlilik Düzeyi	Evet	117	3,08	,88804	-2,651	344	,008	Hayır	229	3,32	,74460	Aşırı Özdeşleşme Düzeyi	Evet	117	3,00	1,00242	4,079	344	,000	Hayır	229	2,58	,84985																																												
Bilinçlilik Düzeyi	Evet	117	3,08	,88804	-2,651	344	,008																																																																				
	Hayır	229	3,32	,74460				Aşırı Özdeşleşme Düzeyi	Evet	117	3,00	1,00242	4,079	344	,000	Hayır	229	2,58	,84985																																																								
Aşırı Özdeşleşme Düzeyi	Evet	117	3,00	1,00242	4,079	344	,000																																																																				
	Hayır	229	2,58	,84985																																																																							

Tablodaki t testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların “Çocukluk dönemlerinde

duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kaldınız mı?" sorusuna verdikleri cevaplara göre;

- Öz şefkat düzeyleri ($t(210,968)=-3,523$; $p < ,05$),
- Öz sevecenlik düzeyleri ($t(344)=-3,243$; $p < ,05$),
- Öz yargılama düzeyleri ($t(214,255)=3,298$; $p < ,05$),
- Paylaşımların bilincinde olma düzeyleri ($t(207,958)=-2,018$; $p < ,05$),
- İzolasyon düzeyleri ($t(221,331)=3,138$; $p < ,05$),
- Bilinçlilik düzeyleri ($t(344)=-2,651$; $p < ,05$),
- Aşırı özdeşleşme düzeyleri ($t(344)=4,079$; $p < ,05$)

istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaştığı, çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalan katılımcıların öz şefkat düzeyleri, öz sevecenlik düzeyleri, paylaşımların bilincinde olma düzeyleri ve bilinçlilik düzeyleri şiddete maruz kalmayan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşük olduğu anlaşılmıştır. Çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalan katılımcıların öz yargılama düzeyleri, izolasyon düzeyleri ve aşırı özdeşleşme düzeyleri şiddete maruz kalmayan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Tablo-38 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bağlanma Stilleri Analizi - Bağımsız Örneklem t Testleri

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Güvenli Bağlanma Stili	Kadın	225	3,59	1,01145	,071	228,844	,944
	Erkek	121	3,58	1,09866			
Korkulu Bağlanma Stili	Kadın	225	3,59	1,21492	-,968	228,427	,334
	Erkek	121	3,73	1,32255			
Saplantılı Bağlanma Stili	Kadın	225	3,22	1,29257	-,869	248,024	,386
	Erkek	121	3,35	1,27855			
Kayıtsız Bağlanma Stili	Kadın	225	4,30	1,06754	-,393	247,441	,695
	Erkek	121	4,35	1,05885			

Tablodaki t testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre;

- Güvenli bağlanma stili ($t(228,844)=,071$; $p > ,05$),
- Korkulu bağlanma stili ($t(228,427)=-,968$; $p > ,05$),
- Saplantılı bağlanma stili ($t(248,024)=-,869$; $p > ,05$),
- Kayıtsız bağlanma stili ($t(247,441)=-,393$; $p > ,05$)

istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların erkek ya da kadın olmaları güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerini anlamlı etkilememektedir.

Tablo-39 Katılımcıların Yaşlarına Göre Bağlanma Stilleri Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	p
Güvenli Bağlanma Stili	18-25	51	3,93	,98441	1,640	5	,149
	26-30	145	3,56	,96408			
	31-35	78	3,56	1,15504			
	36-40	34	3,48	1,25064			
	41-55	31	3,34	,93551			
	56-65	7	3,34	,61875			
	Toplam	346	3,58	1,04118			
Korkulu Bağlanma Stili	18-25	51	3,78	1,11733	,485	5	,787
	26-30	145	3,63	1,22194			
	31-35	78	3,48	1,33685			
	36-40	34	3,66	1,42739			
	41-55	31	3,73	1,34154			
	56-65	7	3,92	,57217			
	Toplam	346	3,64	1,28349			
Saplantılı Bağlanma Stili	18-25	51	3,16	1,26905	,806	5	,546
	26-30	145	3,28	1,27178			
	31-35	78	3,24	1,34565			
	36-40	34	3,44	1,17986			
	41-55	31	3,10	1,54771			
	56-65	7	4,04	1,50835			
	Toplam	346	3,27	1,28723			
Kayıtsız Bağlanma Stili	18-25	51	4,23	1,00401	1,072	5	,376
	26-30	145	4,24	,95711			
	31-35	78	4,44	1,19365			
	36-40	34	4,58	1,03791			
	41-55	31	4,18	1,19324			
	56-65	7	4,65	1,50870			
	Toplam	346	4,30	1,19324			

	Toplam	346	4,32	1,06321			
--	--------	-----	------	---------	--	--	--

Tablodaki one way anova testleri incelendiğinde katılımcıların yaşlarına göre;

- Güvenli bağlanma stili (F(5)=1,640; p>,05),
- Korkulu bağlanma stili (F(5)=,485; p>,05),
- Saplantılı bağlanma stili (F(5)=,806; p>,05),
- Kayıtsız bağlanma stili (F(5)=1,072; p>,05)

istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaşları güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerini anlamlı düzeyde etkilememektedir.

Tablo-40 Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Bağlanma Stilleri Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	p
Güvenli Bağlanma Stili	Bekar	135	3,74	1,05487	1,659	3	,176
	Evli	146	3,47	1,08913			
	Boşanmış	12	3,48	,54910			
	Bir İlişki İçerisinde	53	3,53	,92203			
	Toplam	346	3,58	1,04118			
Korkulu Bağlanma Stili	Bekar	135	3,65	1,26511	,881	3	,451
	Evli	146	3,66	1,31447			
	Boşanmış	12	3,06	,86027			
	Bir İlişki İçerisinde	53	3,65	1,11613			
	Toplam	346	3,64	1,25349			
Saplantılı Bağlanma Stili	Bekar	135	3,33	1,29963	1,156	3	,327
	Evli	146	3,31	1,31378			
	Boşanmış	12	2,69	1,07739			
	Bir İlişki İçerisinde	53	3,13	1,21324			
	Toplam	346	3,27	1,28723			
Kayıtsız Bağlanma Stili	Bekar	135	4,34	1,08231	1,957	3	,120
	Evli	146	4,39	1,09630			
	Boşanmış	12	3,65	,90303			
	Bir İlişki İçerisinde	53	4,23	,91151			
	Toplam	346	4,32	1,06321			

Tablodaki one way anova testleri incelendiğinde katılımcıların medeni durumlarına göre;

- Güvenli bağlanma stili (F(3)=1,659; p>,05),
- Korkulu bağlanma stili (F(3)=,881; p>,05),
- Saplantılı bağlanma stili (F(3)=1,156; p>,05),
- Kayıtsız bağlanma stili (F(3)=1,957; p>,05)

istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların bekar, evli, boşanmış ya da bir ilişki içerisinde olmaları güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerini anlamlı düzeyde etkilememektedir.

Tablo-41 Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Anne-Babanızın Size Karşı Olan Tutumu Nasıldı?” Sorusuna Verilen Cevaplara Göre Bağlanma Stilleri Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	p
Güvenli Bağlanma Stili	Suçlayıcı	18	3,76	1,30023	,344	3	,793
	Tutarsız	38	3,57	1,29096			
	Demokratik	96	3,51	,96008			
	Koruyucu	194	3,60	1,00492			
	Toplam	346	3,58	1,04118			
Korkulu Bağlanma Stili	Suçlayıcı	18	3,47	1,10776	,423	3	,736
	Tutarsız	38	3,48	1,13147			
	Demokratik	96	3,62	1,39878			
	Koruyucu	194	3,69	1,21725			
	Toplam	346	3,64	1,25349			
Saplantılı Bağlanma Stili	Suçlayıcı	18	3,25	1,39352	,310	3	,818
	Tutarsız	38	3,15	1,49421			
	Demokratik	96	3,37	1,18556			
	Koruyucu	194	3,24	1,28957			
	Toplam	346	3,27	1,28723			
Kayıtsız Bağlanma Stili	Suçlayıcı	18	4,31	,91580	,078	3	,972
	Tutarsız	38	4,40	1,08454			
	Demokratik	96	4,30	1,09313			
	Koruyucu	194	4,31	1,06385			
	Toplam	346	4,32	1,06321			

Tablodaki one way anova testleri incelendiğinde katılımcıların “Çocukluk dönemlerinde anne-babanızın size karşı olan tutumu nasıldı?” sorusuna verdikleri cevaplara göre;

- Güvenli bağlanma stili ($F(3)=,344$; $p>,05$),
- Korkulu bağlanma stili ($F(3)=,423$; $p>,05$),
- Saplantılı bağlanma stili ($F(3)=,310$; $p>,05$),
- Kayıtsız bağlanma stili ($F(3)=,078$; $p>,05$)

istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların çocukluk dönemlerinde anne ya da babalarının gösterdiği tutumun suçlayıcı, tutarsız, demokratik ya da koruyucu olması güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerini anlamlı düzeyde etkilememektedir.

Tablo-42 Katılımcıların “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız Mı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Bağlanma Stilleri Analizi - Bağımsız Örneklem t Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	T	df	p
Güvenli Bağlanma Stili	Evet	117	3,64	1,09321	,754	218,992	,451
	Hayır	229	3,55	1,01462			
Korkulu Bağlanma Stili	Evet	117	3,51	1,15974	-1,331	257,994	,184
	Hayır	229	3,70	1,29688			
Saplantılı Bağlanma Stili	Evet	117	3,21	1,37110	-,570	214,811	,569
	Hayır	229	3,30	1,24430			
Kayıtsız Bağlanma Stili	Evet	117	4,26	1,06436	-,748	233,630	,455
	Hayır	229	4,35	1,06365			

Tablodaki t testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların “Çocukluk dönemlerinde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kaldınız mı?” sorusuna verdikleri cevaplara göre;

- Güvenli bağlanma stili ($t(218,992)=,754$; $p > ,05$),
- Korkulu bağlanma stili ($t(257,994)=-1,331$; $p > ,05$),
- Saplantılı bağlanma stili ($t(214,811)=-,570$; $p > ,05$),
- Kayıtsız bağlanma stili ($t(233,630)=-,748$; $p > ,05$)

istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların çocukluk dönemlerinde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalmaları ya da kalmamaları güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerini anlamlı düzeyde etkilememektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Giriş bölümünde de belirtildiği üzere bu çalışmanın amacı yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesini araştırmaktır. Bununla birlikte cinsiyet, yaş, medeni durum, çocukluk dönemlerindeki anne-baba tutumu ve çocukluk dönemlerinde duygusal veya fiziksel şiddete mağdur olup olmama gibi bazı sosyo-demografik faktörlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş ile ilişkileri incelenmiştir. Bu nedenle çalışmaya katılan yetişkin bireylerden sosyo-demografik özelliklerinin bilgileri alınmış, bu özelliklerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş ile ilişkileri uygun istatistik yöntemleri ile değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmelerin sonuçlarında çeşitli bulgular elde edilmiştir.

Yapılan araştırmanın bu bölümünde verilerin analizlerinden elde edilen bulgular

sırasıyla yazın bilgisi ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.

5.1. Öz Şefkatin Demografik Bilgilere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bu bölümünde öz şefkat ile cinsiyet, yaş, medeni durum, çocukluk dönemlerindeki anne-baba tutumu ve çocukluk dönemlerinde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalıp kalmamaya ilişkin bulgular tartışılmıştır.

5.1.1. Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların erkek ya da kadın olmaları öz şefkat düzeylerini, öz şefkatin alt boyutlarından olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerini etkilememektedir. Araştırma sonuçlarına göre öz şefkatin cinsiyete göre farklılaşması, araştırma grubunun okullarda çalışan yetişkin bireylerden oluşması olduğundan ve kişinin kendisine şefkat gösterebilmesi için öncelikle başkalarına şefkat gösterebilmesinin gerekliliğinden yola çıkarak okullarda çalışan kadın ve erkek öğretmenlerin öğrencilere şefkat gösterebildikleri için kendilerine de şefkat gösterdikleri düşünülmektedir.

İskender'in 2009 yılında yapmış olduğu çalışmasında da öz şefkatin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir.¹⁷⁵ Neff ve McGehee 2010 yılında yetişkinlerle yapmış oldukları çalışmalarında öz şefkatin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.¹⁷⁶ Neff ve arkadaşlarının 2008 yılında Tayland, Tayvan ve Amerika örneklemeleri üzerinde gerçekleştirmiş oldukları çalışmanın bulgularına göre Amerika örnekleminde kadınların erkeklerden daha düşük seviyede öz şefkate sahip oldukları sonucuna ulaşılırken, Tayvan ve Tayland örneklemeleri üzerinde ise öz şefkatin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁷⁷ Raes ise 2010 yılında gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında yine erkeklerin kadınlardan daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduklarını bulmuştur.¹⁷⁸ Kirkpatrick'in 2005 yılında "geştalt iki sandalye tekniği" kullanarak yapmış olduğu çalışmasında öz şefkatin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucunu bulması araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir.¹⁷⁹

¹⁷⁵ Murat İskender, "The Relationship Between Self-Compassion, Self- Efficacy and Control Belief About Learning in Turkish University Students", *Social Behaviour and Personality*, 2009, 37(5),711-720, p. 716.

¹⁷⁶ Kristen Neff and Pittman McGhee, "Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, 2010, *Self and Identity*, 9, 225-240, p.232.

¹⁷⁷ Kristen Neff vd., "Self Compassion and Selfconstrual in the United States, Thailand and Taiwan", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2008, 39, 267-285, p. 275.

¹⁷⁸ Filip Raes, "Rumination and Worry As Mediators of the Relationship Between Selfcompassion and Depression and Anxiety", *Personality and Individual Differences*, 2010, 48, 757-761, p.759.

¹⁷⁹ Kristen L.Kirkpatrick, Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair

Neff'in 2003 yılında öz şefkat ölçeğini geliştirmek amacıyla yapmış olduğu çalışmasının sonuçlarında kadınların öz şefkat düzeylerini erkeklere göre daha düşük bulmuştur. Kadınların öz şefkat düzeylerinin düşük olmasını ise kadınların öz eleştiriye daha çok açık olması olarak ifade etmiştir.¹⁸⁰

Türkiye'de Asıcı ve Karaca tarafından 2014 yılında yapılan bir çalışmada öz şefkatin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.¹⁸¹ Benzer şekilde İkiz ve Totan'ın 2012 yılında üniversite öğrencileri örnekleminde yapmış oldukları çalışmalarında öz şefkatin cinsiyete göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁸²

Kıcalı'nın 2015 yılında üniversite öğrencileri örnekleminde yapmış olduğu çalışmasında kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin öz şefkat puanlarının birbirine çok yakın bulunması bir kez daha araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.¹⁸³

5.1.2. Öz Şefkatin Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların yaşları öz şefkat düzeylerini anlamlı ölçüde etkilememektedir. Literatür incelendiğinde 2012 yılında Werner ve arkadaşlarının yaşları 22 ile 44 arasında değişen bir örnekleme yapmış oldukları çalışmalarında öz şefkat ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.¹⁸⁴ Neff ve McGehee'nin 2010 yılında yetişkin bireyler örnekleminde yaptıkları çalışmalarının bulgularına göre de öz şefkat ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.¹⁸⁵

Öztürk 2017 yılında ilköğretim kademesinde görev yapan öğretmenlerle yaptığı çalışmasında da öz şefkat ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.¹⁸⁶ Literatürdeki çalışmalara bakıldığında yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmaların çoğunluğunda öz şefkat ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığına dair sonuçların elde edilmesi araştırmamızın

Intervention, University of Texas at Austin,2005, p.64 (**Unpublished Doctoral Dissertation**).

¹⁸⁰ Kristen Neff, "The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion", *Self and Identity*, 2003, 2(2), 223-250, p. 241.

¹⁸¹ Esra Asıcı ve Rengin Karaca, "Öğretmen Adaylarında Aff etme Özelliği ve Öz-Duyarlık", *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2014, 27, 489-505, s.496.

¹⁸² Ebru İkiz ve Tarık Totan, "Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Duygusal Zekânın İncelenmesi", *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2012, 14(1), 51-71, s. 66.

¹⁸³ Ünzile Özge Kıcalı, Öz Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon İle İlişkilerinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul, 2015, s. 56 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁸⁴ Kelly H. Werner vd., "Self-Compassion and Social Anxiety Disorder", *Anxiety Stress Coping*, 2012, 25(5), 543-558, p.556.

¹⁸⁵ Kristen Neff and Pittman McGhee, "Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, 2010, *Self and Identity*, 9, 225-240, p.234.

¹⁸⁶ Şükran Öztürk, İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinde Öz-anlayış ile İşe Bağlı Gerginlik Düzeyleri arasındaki İlişki, Toros Üniversitesi, Mersin, 2017, s. 47 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

sonuçlarını destekler niteliktedir.

Bununla birlikte ülkemizde üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde gerçekleştirilen Kıcalı'nın 2015 yılında yapmış olduğu araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşlarının arttıkça öz şefkat düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁸⁷

5.1.3. Öz Şefkatin Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın sonuçları doğrultusunda öz şefkat faktörlerinden izolasyon ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmamızın örnekleminde medeni durumu evli olan yetişkin bireylerin izolasyon düzeyleri medeni durumu bekar ve boşanmış olanlara göre daha yüksektir. Vardar'ın 2019 yılında yetişkin bireylerde öz şefkat ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasının sonuçlarına göre medeni durumu evli olan bireylerin öz sevecenlik puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir diğer bulguya göre ise kendini yargılama, paylaşımların bilincinde olma, bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşme bekar katılımcıların puanlarını daha yüksek bulmuştur.¹⁸⁸ Literatürde bulunan diğer çalışmalardan Peker'in 2017 yılındaki çalışmasının sonuçlarına göre evli katılımcıların öz şefkat düzeylerinin yüksek bulunmuştur.¹⁸⁹ Öztürk 2017 yılında öz şefkatin medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı sonucunu bulmuştur.¹⁹⁰

5.1.4. Öz Şefkatin Çocukluk Dönemindeki Anne-Baba Tutumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öz şefkat ile çocukluk dönemlerindeki anne-baba tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre çocukluk dönemlerinde anne babasının tutumu demokratik olan bireylerin öz şefkat düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı, tutarsız ve koruyucu olan katılımcılara göre daha yüksektir. Bu sonucun ulaşılmışındaki temel faktör demokratik bir aile ortamında yetişen kişilerin bir birey

¹⁸⁷ Ünzile Özge Kıcalı, Öz Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon İle İlişkilerinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 54 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁸⁸ Zeynep Seren Vardar, Yetişkinlerde Öz Şefkat ve Kişilerarası Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2019, s. 68 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁸⁹ Esra Peker, Çocukluk Çağı Travmaları, Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Biçimi ve Öz-Anlayış Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 56 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁹⁰ Şükran Öztürk, İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinde Öz-anlayış ile İşe Bağlı Gerginlik Düzeyleri arasındaki İlişki, Toros Üniversitesi, Mersin, 2017, s. 48 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

olarak ele alınması, suçlanmadan, eleştirilmeden, yargılanmadan yetiştirilmesi yetişkinlikteki öz şefkat düzeylerini olumlu ölçüde etkileyebildiği olarak açıklanabilmektedir. Nitekim öz şefkat kendini yargılamadan, eleştirmeden, kendine şefkat göstermek olarak tanımlanmaktadır. Öz şefkat ile anne baba tutumları arasındaki diğer sonuçlara istatistiksel olarak bakıldığında anne baba tutumu koruyucu olan katılımların öz şefkat düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı ve tutarsız olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda araştırma sonuçlarına göre anne baba tutumu demokratik olan katılımcıların öz şefkatin alt boyutlarından olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyleri anne babasının tutumu koruyucu, suçlayıcı ve tutarsız olan katılımcılara göre daha yüksektir. Bununla birlikte çocukluk dönemlerinde anne baba tutumu suçlayıcı olan katılımcıların öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Çocukluk dönemlerinde suçlanarak, yargılanarak, eleştirilerek ve korkutularak yetiştirilen bireylerin zor zamanlar yaşadıklarında kendilerine nasıl davranıldığı anne baba tutumlarından model alınmış olabileceğinden çocukluk dönemlerinde eleştirel ve suçlayıcı ailelerin çocukları kendilerine karşı daha soğuk, suçlayıcı ve eleştirel olabilirler.

Bayar'ın 2016 yılında üniversite öğrencileri örnekleminde yapmış olduğu çalışmada öz şefkat ile anne baba tutumu arasındaki ilişkinin bulgularına göre demokratik aile ortamında yetişen öğrencilerin öz şefkat puanları daha yüksek bulunmuştur.¹⁹¹ Özyeşil 2011 yılında yapmış olduğu çalışmada da çocukluk döneminde anne-baba tutumlarının demokratik olduğu bireylerin öz şefkat puanlarının anne baba tutumlarının suçlayıcı, koruyucu ve tutarsız olan bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Destekleyici ve demokratik anne-baba tutumları daha yüksek öz şefkat ile ilişkilendirilirken, eleştirel bir tutum ise daha az öz şefkat ile ilişkilendirilmektedir.¹⁹² Yılmaz 2009 yılında 539 üniversite öğrenci örnekleminde yapmış olduğu araştırmasında demokratik anne baba tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin öz şefkat puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki sonucuna ulaşmıştır. Anne baba tutumu koruyucu ve suçlayıcı olan bireylerin öz şefkat düzeyleri arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.¹⁹³

Literatürdeki araştırma sonuçları incelendiğinde öz şefkat ve çocukluk

¹⁹¹ Öznur Bayar, Üniversite Öğrencilerinde Öz Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Dalı, Ankara, 2016, s.73 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁹² Zümra Özyeşil, Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2011, s.96 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

¹⁹³ Mehmet Taki Yılmaz, Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları (Self-Compassion) İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2009, S. 121 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

dönemlerindeki anne baba tutumları arasındaki ilişkinin sonuçları araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

5.1.5. Öz Şefkatin “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız Mı?” Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçları istatistiksel olarak incelendiğinde çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalan katılımcıların öz şefkat düzeyleri, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyleri aile içi şiddete maruz kalmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir. Bireylerin çocukluk dönemlerinde duygusal veya fiziksel açıdan geçirmiş oldukları aile yaşantılarının bireylerin öz şefkat düzeylerini etkilemesi beklenmektedir. Buna bağlı olarak 2010 yılında Neff ve McGehee'nin araştırmalarında sağlıklı ve yakın ilişkiler geliştirmiş oldukları aile ortamında yetişen bireylerin öz şefkat düzeylerinin stresli ve çatışmacı aile ortamında yetişen bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁹⁴ Tanaka ve arkadaşlarının 2011 yılında yaptıkları başka bir araştırma sonuçlarına göre de çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel şiddete maruz kalan bireylerin öz şefkat düzeyleri duygusal ve fiziksel şiddete maruz kalmayan bireylere göre daha düşük olduğu bulunmuştur.¹⁹⁵ Araştırma sonuçlarımız göre ve yapılan diğer araştırma sonuçlar doğrultusunda bireylerin çocukluk dönemlerinde yetişmiş oldukları aile ortamlarının bireylerin bir çok davranış kalıplarını öğrenmesinde etkili olduğu ve aile yaşantısında olumsuz yaşam olaylarına sahip olan bireylerin öz şefkat düzeylerinin düşük olmasının beklenen bir durum olduğu söylenebilmektedir.

5.2. Bağlanma Stillerinin Demografik Bilgilere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bu bölümünde bağlanma stilleri ile cinsiyet, yaş, medeni durum, çocukluk dönemlerindeki anne-baba tutumu ve çocukluk dönemlerinde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalıp kalmamaya ilişkin bulgular tartışılmıştır.

5.2.1 Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların erkek ya da kadın

¹⁹⁴ Pittman McGehee and Kristen Neff, “Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults”, *Self and Identity*, 2010, 9, 222-240, p.237.

¹⁹⁵ Masako Tanaka vd., “The Linkages Among Childhood Maltreatment, Adolescent Mental Health and Self-Compassion in Child Welfare Adolescents”, *Child Abuse & Neglect*, 2011, 35(10), 887-898, p.896.

olmaları güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerini anlamlı düzeyde etkilememektedir. Literatürdeki diğer çalışmaları incelediğimizde Çelikkaleli ve Avcı 2016 yılında üniversite öğrencileri örnekleminde yapmış oldukları çalışmalarında bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşmışlardır.¹⁹⁶

Konyalıoğlu'nun 2000 yılında üçlü bağlanma modelini (güvenli, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma) kullanarak yapmış olduğu çalışmanın bulgularına göre ise; bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; güvenli bağlanma stilinde erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcıların puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılırken, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁹⁷ Erözkan 2004 yılında bu çalışmanın bulguları ile paralellik gösteren bir başka çalışma yapmıştır. Erözkan'ın araştırma bulgularına göre, erkekler kadınlara göre daha fazla güvenli bağlanma stiline sahiptir. Saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma stili puanlarının ise cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁹⁸

5.2.2. Bağlanma Stillerinin Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların yaşları güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerini anlamlı düzeyde etkilememektedir.

Türk'ün 2019 yılında yetişkinlerin öz şefkat ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi saptamak için yapmış olduğu çalışmasında güvenli bağlanma ile kaygılı bağlanma stilinin yaşa göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulgularına göre 18 ile 25 yaş arasındaki yetişkin bireylerin güvenli bağlanma düzeyi düşük bulunmuştur. Ayrıca Türk'ün yapmış olduğu çalışmasında 36 yaşın üzerindeki yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma düzeyleri düşük bulunmuştur.¹⁹⁹

5.2.3. Bağlanma Stillerinin Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

¹⁹⁶ Raşit Avcı and Oner Çelikkaleli, "Peer Victimization, Trait Anger and Alienation as Predictors of Violence Tendency in Adolescents", *Journal of Educational Sciences Research*, 2016, 6(2), 151-167, p. 163.

¹⁹⁷ Advıye P. Konyalıoğlu, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal İlişki Bağlanma Tarzları İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2000, s.77 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi**).

¹⁹⁸ Atılğan Erözkan, "Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004, 4(2), 155-175, s.169.

¹⁹⁹ Bahar Buse Türk, Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri Kişilik Özellikleri ve Bu Özelliklerin Ruhsal Sorunlarla İlişkinin Araştırılması, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 67 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Katılımcıların bekar, evli, boşanmış ya da bir ilişki içerisinde olmaları güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerini anlamlı düzeyde etkilememektedir. Literatür incelendiğinde 2006 yılında Sümer'in yetişkin bağlanma stilleri ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında bağlanma stilleri ile medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.²⁰⁰ Araştırma sonuçlarımız bu araştırma ile tutarlılık göstermektedir.

Literatürdeki başka bir araştırma olan Vardar'ın 2019 yılındaki çalışmasının bulgularına göre ise medeni durumu evli olan katılımcıların güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stilleri daha yüksek bulunmuştur.²⁰¹

5.2.4. Bağlanma Stillerinin Çocukluk Dönemindeki Anne-Baba Tutumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda katılımcıların anne baba tutumlarının suçlayıcı, tutarsız, demokratik ya da koruyucu olması ile güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında bir ilişki bulunamamıştır.

5.2.5. Bağlanma Stillerinin “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız mı?” Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmadan elde edilen istatistiksel verilere göre katılımcıların çocukluk dönemlerinde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalmaları ya da kalmamaları güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerini etkilememektedir.

5.3. Psikolojik İyi Oluşun Demografik Bilgilere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik iyi oluş ile cinsiyet, yaş, medeni durum, çocukluk dönemlerindeki anne-baba tutumu ve çocukluk dönemlerinde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalıp kalmamaya ilişkin bulgular tartışılmıştır.

5.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların erkek ya da kadın olmaları psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde etkilememektedir. Literatürdeki diğer çalışmaları incelediğimizde Ryff, Magee, Kling ve Wing'in 1999 yılındaki araştırmalarında psikolojik iyi oluşun

²⁰⁰ Melisa Sümer, Yetişkin Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2006, s. 105 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁰¹ Zeynep Seren Vardar, Yetişkinlerde Öz Şefkat ve Kişilerarası Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2019, s. 69 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.²⁰² Tütüncü'nün 2012 yılındaki araştırmasında da psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.²⁰³

Kocaman 2019 yılında yapmış olduğu çalışmasında psikolojik iyi oluş ile yaş arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığını ifade etmiştir.²⁰⁴ Araştırmanın psikolojik iyi oluş ve yaş arasındaki ilişkisiyle ilgili bulguları ile yapılan diğer araştırmaların bulguları tutarlılık göstermektedir.

5.3.2. Psikolojik İyi Oluşun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın bulgularına göre katılımcıların yaşları psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı etkilememektedir. Kocaman'ın yakın tarihte yetişkin bireyler örnekleminde yaptığı araştırmasında da psikolojik iyi oluş ile yaş arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunmadığı araştırma sonuçlarımızı destekler niteliktedir.

5.3.3. Psikolojik İyi Oluşun Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların bekar, evli, boşanmış ya da bir ilişki içerisinde olmaları psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde etkilememektedir. Literatür incelendiğinde yapılan diğer araştırmalar da araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Örneğin Tütüncü'nün 2012 yılındaki araştırmasında psikolojik iyi oluşun medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.²⁰⁵

Oğuz'un yakın bir tarihte yürütmüş olduğu çalışmanın sonuçlarında medeni durumu evli olan yetişkin bireylerin medeni durumu bekar olan bireylere göre psikolojik iyi oluş puanları daha yüksek bulunmuştur.²⁰⁶ Bununla birlikte Demirtaş 2016 yılında yöneticilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini araştırmış olduğu çalışmasında ise tam tersi medeni duruma göre psikolojik iyi oluşun farklılaşmadığı sonucunu bulmuştur.²⁰⁷ Görüldüğü gibi ilgili literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş

²⁰² Carol D. Ryff vd., *Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being*, Springer Publishing Company, New York, 1999, p.253.

²⁰³ Mehmet Tütüncü, Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012, s.28 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁰⁴ Eda Nur Kocaman, Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s. 58 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁰⁵ Mehmet Tütüncü, Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012, s.29 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁰⁶ Eda Nur Oğuz, Yetişkinlerde Kendine Yansıtma ve İç Görü, Duyguları İfade Etme, Duygusal Şemalar ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki ve Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.76 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁰⁷ Serkan Demirtaş, Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Olma ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki, Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2016 s.73 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ile medeni durum arasındaki sonuçlar değerlendirildiğinde tam netlik olmadığı anlaşılmaktadır.

5.3.4. Psikolojik İyi Oluşun Çocukluk Dönemindeki Anne-Baba Tutumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Kişiliğin gelişimde anne babanın tutumunun son derece etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda psikolojik iyi oluş ile anne baba tutumları arasında bir ilişkinin bulunması beklenen bir durumdur. Araştırmadan elde edilen analiz sonuçlarına göre anne baba tutumu demokratik olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri anne baba tutumu suçlayıcı, tutarsız ve koruyucu olan katılımcılara göre daha yüksektir. Bir diğer bulguya göre ise anne baba tutumu tutarsız olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri anne baba tutumu koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür.

Karabeyeser'in 2013 yılında 691 üniversite öğrencisi ile yürütmüş olduğu araştırmasında anne baba tutumu demokratik olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini anne baba tutumu koruyucu olan katılımcılara göre daha yüksek bulmuştur. Ayrıca araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre anne baba tutumu demokratik olan katılımcıların otoriter anne baba tutumuna sahip katılımcılardan daha yüksek ölçüde psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olmasıdır.²⁰⁸

Demokratik bir aile ortamı içinde sağlıklı ilişkiler içinde yetişen bir birey özerk ve bağımsız bir birey olarak yaşamını sürdürebilir.²⁰⁹

Koruyucu anne baba tutumu çocuğu baskı altında bırakarak, çocuğun her şeyini kontrol etmeye çalışan anne baba tutumu anlamına gelmektedir. Suçlayıcı anne baba tutumunda ise çocuğun her davranışında çocuğu yargılama, eleştirme ve suçlama durumu vardır. Koruyucu ve suçlayıcı anne baba tutumunda çocuk diğer insanların etkisinde daha kolay kalabilmektedir. Beraberinde ise çocuk diğer insanlara karşı güvensiz, bağımlı bir birey olabilir.²¹⁰ Bu nedenle çocukluk dönemlerinde anne baba tutumu koruyucu ve suçlayıcı olan bireylerin yetişkinlik dönemlerinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olabileceği söylenebilmektedir. Bu araştırmada psikolojik iyi oluş ile koruyucu ve suçlayıcı anne baba tutumu arasında bir ilişki göstermesi bunu desteklemektedir.

5.3.5. Psikolojik İyi Oluşun “Çocukluk Dönemlerinde Duygusal veya Fiziksel Olarak Aile İçi Şiddete Maruz Kaldınız mı?” Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

²⁰⁸ Musa Karabeyeser, Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013, s.63 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁰⁹ Haluk Yavuzer, **Ana-Baba ve Çocuk**, Remzi Kitabevi. İstanbul. 16. Basım. 2003, s. 66.

²¹⁰ Yavuzer, a.g.e., s. 64.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre beklendiği gibi çocukluk dönemlerinde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri maruz kalmayan bireylere göre anlamlı ölçüde düşük bulunmuştur. Çocukluk dönemlerinde stresli yaşam olayları yaşamamış olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu bulmuştur.²¹¹ Obradovich 1990 yılındaki araştırmasında çocukluk dönemlerindeki travmatik yaşam olayları psikolojik iyi oluş arasında bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır.²¹² Bozgün ve Pekdoğan 2016 yılında 216 öğretmen adayı ile gerçekleştirmiş oldukları araştırmalarında çocukluk çağında duygusal ve fiziksel örselenme ile psikolojik iyi oluş arasında beklenenin aksine pozitif yönde bir ilişki bulmuşlardır.²¹³

5.4. Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş'un Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bu bölümünde öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilere yönelik bulgular tartışılmıştır.

5.4.1. Öz Şefkat ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre psikolojik iyi oluş ile öz şefkat arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yani bireylerin öz şefkat düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinde de artış görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişkinin bulunması literatürdeki diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Sarıcaoğlu 2011 yılında Konya'da üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmasında göre üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı sonucunu bulmuştur. Öz şefkat bireyin zor zamanlar karşısında kendisine şefkatle yaklaşması, acıdan kaçınmaması, farkındalıkla acısını kabul etmesi anlamına gelmektedir. Psikolojik iyi oluş ise bireyin kendi benliğine karşı olumlu bir tutum geliştirmesi, tüm olumlu ve olumsuz özelliklerini olduğu gibi kabul etmesi anlamına gelmektedir. Bu nedenle öz şefkat ile psikolojik iyi oluş

²¹¹ Musa Karabeyeser, Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013, s.66 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²¹² Anthony Frank Obradovich, The Relationship of Stressful Life Events, Social Support and Personality to Psychological and Physical Health, Ohio State University, Ohio, 1990, p. 79 (**Doctorate Thesis**).

²¹³ Kayhan Bozgün ve Serpil Pekdoğan, "Öğretmen Adaylarının Çocukluk Çağı Örselenmeleri İle Psikolojik İyi Olmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Turkish Studies-International Periodical for the Languages Literature and History of Turkish or Turkic*, 12(4), 111-126, s.123.

arasında pozitif yönde bir ilişkinin bulunması beklenen bir durumdur.²¹⁴

Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler acı ve üzüntü verici durumlar karşısında kendilerini sert bir biçimde yargılamadan, kendilerine karşı daha nazik ve şefkatle bir yaklaşım göstermektedirler. Bireyin olumlu ve olumsuz özelliklerini farkındalıkla kabul etmesi ve kendine karşı olumlu bir tutum içerisinde olması öz şefkat ile psikolojik iyi oluşun ortak noktalarından bir tanesidir.

Homan 2016 yılındaki araştırmasında da öz şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur.²¹⁵

Araştırmadan elde edilen diğer bulguya göre psikolojik iyi oluş ile öz şefkatin alt boyutlarından olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları ile pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde öz şefkatin alt boyutlarından olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin pozitif yönde bulunması literatürdeki araştırmalar ile örtüşmektedir.

Alaloğlu'nun 2020 yılında 18 ile 50 yaş arası yetişkin bireyler ile yapmış olduğu çalışmada da öz şefkatin alt boyutlarından olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımlarına bilincinde olma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşması araştırma sonuçlarımızı destekler niteliktedir.²¹⁶ Taşdemir'in 2018 yılındaki araştırmasında da bilinçli farkındalık (bilinçlilik) ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yani bireylerin bilinçlilik düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Bilinçlilik öz şefkatin alt boyutlarından biri olduğu için bu araştırma da çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir.²¹⁷

Araştırmadan elde edilen diğer bulgulara göre öz şefkatin alt boyutlarından olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz duygular hisseden bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olması beklenen bir durumdur. Bireylerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olması olumlu duygular ve psikolojik oluşu artırırken, öz şefkat düzeylerinin düşük olması olumsuz duyguları artırmaktadır.

²¹⁴ Halim Sarıcaoğlu, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2011, s.42 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²¹⁵ Kristen Homan, "Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults", *Journal of Adult, Develoment*, 2016, 23, 111-119, p.118.

²¹⁶ Gizem Alaloğlu, Mükemmeliyetçilik, Kendini Sabotaj, Öz-Şefkat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, 2020, s.51 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²¹⁷ Ezgi Taşdemir, Psikologlarda Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018, s.39 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Neff ve McGehee 2010 yılında üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde yapmış oldukları araştırmalarında öz şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.²¹⁸ Bu bulguların araştırma bulgularımız ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

5.4.2. Öz Şefkat ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmanın istatistiksel olarak analiz sonuçlarına göre katılımcıların öz şefkat düzeyleri ile saplantılı bağlanma stilleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öz şefkat ile saplantılı bağlanma arasında beklenenin aksine pozitif yönde bir ilişkinin bulunmasının araştırma grubundan kaynaklanabileceği ve farklı araştırma gruplarında farklı sonuçların elde edilebileceği düşünülmektedir.

Ayrıca katılımcıların öz şefkatin öz yargılama alt boyutu ile saplantılı bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. Yani bireylerin saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri arttıkça öz yargılama düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baykal ve arkadaşları 2018 yılında 366 üniversite öğrencisi ile üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki ile ilgili yapmış oldukları araştırmalarında da öz şefkat ile kaygılı ve kayıtsız bağlanma stili arasında negatif yönde bir ilişki bulmuşlardır.²¹⁹

Neff ve McGehee 2010 yılındaki araştırmalarında kayıtsız bağlanma stili ile öz şefkat arasında negatif yönde bir ilişki bulmuşlardır. Bireyin bebeklik dönemlerinde bakım veren kişi ile kurmuş olduğu olumlu ilişkilerin bireylerin kendilerine şefkat gösterme yeteneği geliştirdiklerini ifade etmişlerdir.²²⁰

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre izolasyon alt boyutu ile saplantılı bağlanma ve kaygılı bağlanma arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre bireylerin saplantılı bağlanma ve kaygılı bağlanma düzeyleri arttıkça izolasyon düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Raque-Bogdan ve arkadaşları 2011 yılındaki araştırmalarında kaygılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin öz şefkatlerinin düşük olduğu sonucuna ulaşırken, kaygılı bağlanan bireylerin kendine şefkat gösterme konusunda zorlanabildiklerini ifade etmişlerdir.²²¹

²¹⁸ Pittman McGehee and Kristen Neff, "Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults", *Self and Identity*, 2010, 9, 222-240, p.239.

²¹⁹ Nur Başer Baykal vd., "Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışlarının, Bağlanma Stilleri ve İlişki Durumları Bakımından İncelenmesi", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(3), 1023-1032, s. 1029.

²²⁰ Pittman McGehee and Kristen Neff, "Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults", *Self and Identity*, 2010, 9, 222-240, p.238.

²²¹ Trisha Raque-Bogdan v.d., "Attachment and Mental and Physical Health: Self-Compassion and Mattering as Mediators", *Journal of Counseling Psychology*, 2011, 58(2), 272-278, p.272.

5.4.3. Psikolojik İyi Oluş ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmanın istatistiksel olarak analiz sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik iyi oluşları ile güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında beklenenin aksine anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çelik 2018 yılında 299 kız, 143 erkek olmak üzere toplam 442 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu, üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerini ölçmek için ilişki ölçekleri anketi ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için de psikolojik iyi oluş ölçeğini kullandığı çalışmasında psikolojik iyi oluş iyi bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yapılan araştırmanın sonuçlarında psikolojik iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı, saplantılı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.²²²

Uyar'ın 2019 yılında psikolojik iyi oluş ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapmış olduğu çalışmasında katılımcıların güvenli bağlanma puanları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı, katılımcıların korkulu ve saplantılı puanları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.²²³

2015 yılında Erdem ve Kabasakal'ın psikolojik iyi oluş ve bağlanma stillerinden kaçınan ve kaygılı bağlanma arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarında bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.²²⁴

Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluş ile bağlanma stilleri arasında yapılan diğer çalışmaların aksine anlamlı bir ilişki bulunamamasının nedeninin kültürel farklılıklardan ve örneklem grubundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

²²² Çiğdem Berber Çelik, "Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne?", *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2018, 13 (25), 27-40, s. 32.

²²³ Merve Uyar, Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s. 92 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²²⁴ Şirin Erdem ve Zekavet Kabasakal, "Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları", *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90, s.86.

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ

Bu çalışmada yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda listelenmiştir:

1. Psikolojik iyi oluş ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
2. Psikolojik iyi oluş ile öz şefkatin alt boyutlarından olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
3. Psikolojik iyi oluş ile öz şefkatin alt boyutlarından olan öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
4. Öz şefkat ile saplantılı bağlanma stili arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.
5. Öz şefkatin alt boyutlarından olan öz yargılama ile saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
6. Öz şefkatin alt boyutlarından olan izolasyon ile korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stili arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
7. Anne ve babasının tutumu demokratik olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı, tutarsız ve koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir.
8. Anne ve babasının tutumu tutarsız olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri anne ve babasının tutumu koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür.
9. Çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalan katılımcıların psikolojik oluş düzeyleri şiddete maruz kalmayan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşük olduğu anlaşılmıştır.
10. Medeni durumu evli olan katılımcıların izolasyon düzeyleri bekar ve boşanmış olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.
11. Anne ve babasının tutumu demokratik olan katılımcıların öz şefkat düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı, tutarsız ve koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.
12. Anne ve babasının tutumu koruyucu olan katılımcıların öz şefkat düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı ve tutarsız olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.
13. Anne ve babasının tutumu demokratik olan katılımcıların öz sevecenlik düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı, tutarsız ve koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

14. Anne ve babasının tutumu suçlayıcı olan katılımcıların öz sevecenlik düzeyleri anne ve babasının tutumu koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşük bulunmuştur.

15. Anne ve babasının tutumu demokratik olan katılımcıların öz yargılama düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı ve tutarsız olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşük bulunmuştur.

16. Anne ve babasının tutumu suçlayıcı olan katılımcıların öz yargılama düzeyleri anne ve babasının tutumu koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

17. Anne ve babasının tutumu demokratik olan katılımcıların paylaşımların bilincinde olma düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı ve tutarsız olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

18. Anne ve babasının tutumu koruyucu olan katılımcıların paylaşımların bilincinde olma düzeyleri anne ve babasının tutumu suçlayıcı ve tutarsız olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

19. Anne ve babasının tutumu suçlayıcı olan katılımcıların izolasyon düzeyleri anne ve babasının tutumu demokratik, koruyucu ve tutarsız olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

20. Anne ve babasının tutumu demokratik olan katılımcıların bilinçlilik düzeyleri anne ve babasının tutumu koruyucu, suçlayıcı ve tutarsız olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

21. Anne ve babasının tutumu suçlayıcı olan katılımcıların bilinçlilik düzeyleri anne ve babasının tutumu koruyucu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşük bulunmuştur.

22. Anne ve babasının tutumu suçlayıcı olan katılımcıların aşırı özdeşleşme düzeyleri anne ve babasının tutumu koruyucu ve demokratik olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

23. Çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalan katılımcıların öz şefkat düzeyleri, öz sevecenlik düzeyleri, paylaşımların bilincinde olma düzeyleri ve bilinçlilik düzeyleri şiddete maruz kalmayan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşük olduğu anlaşılmıştır.

24. Çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kalan katılımcıların öz yargılama düzeyleri, izolasyon düzeyleri ve aşırı özdeşleşme düzeyleri şiddete maruz kalmayan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu anlaşılmıştır.

ÖNERİLER

Bu araştırmada yetişkinlerin öz Şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıŐtır. Buna göre, araştırma bulguları çerçevesinde bazı öneriler sunulmaktadır.

Çocukluk yıllarından itibaren bireylere ve ebeveynlere öz Şefkatin önemi ve öz Şefkati artırmaya yönelik eğitimler verilmesi önerilmektedir. Böylelikle bireylerin yaŐamıŐ oldukları olumsuz deneyimler karşısında kendilerine karşı daha duyarlı ve anlayışlı bir biçimde yaklaşım sağlayacakları düşünölmektedir.

Öz Şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki dikkate alınarak klinisyenler ve diğer uygulayıcıların öz-Şefkat ya da psikolojik iyi oluş geliştirme programlarında öz Şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi dikkate alması önerilmektedir.

Araştırmanın İstanbul'da ikamet eden 18-65 yaş aralığındaki 346 yetişkin birey sınırlı olması dikkate alınarak, sonraki çalışmaların farklı yaş gruplarını kapsayan daha büyük örneklemeler ile yapılması önerilmektedir. Bununla birlikte araştırma değişkenleri olarak seçilen öz Şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşa ilave olarak daha sonraki araştırmalarda bu ilişkilerde aracı ya da düzenleyici rol alabilecek farklı değişkenlerin de değerlendirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AKIN Ahmet ve AKIN Ümran, **Psikolojide Güncel Kavramlar 1 Pozitif Psikoloji**, Ankara: Akademik Yayıncılık, 2019.
- BACANLI Hasan, **Gelişim ve Öğrenme**, Ankara: Nobel Yayınları, 2000.
- BAUER Jack and WAYMENT Heidi, **Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of The Quiet Ego**, Washington: APA Books, 2008.
- BURGER Jerry, **Kişilik**, İstanbul: Kaknüs Yayınevi, 2006.
- CARR Alan, **Pozitif Psikoloji**, İstanbul: Kaknüs Yayınevi, 2016.
- COREY Gerald, **Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları**, Ankara: Mentis Yayıncılık, 2015.
- GERMER Christopher, **Öz Şefkatli Farkındalık**, İstanbul: Diyojen Yayınevi, 2019.
- GILBERT Paul, **Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy**, Hove: Routledge, 2005.
- GOLEMAN Bennet, **Emotional Alchemy How The Mind Can Heal The Heart**, New York: Three Rivers Press, 2001.
- GUNARATANA Bhante, **Mindfulness in Plain English**, Somerville: Wisdom Publications, 1993.
- KOCH Sigmund, **Psychology: A Study of a Science**, McGraw-Hill, New York, 1959.
- KORNFIELD Joseph and GOLDSTEIN Jack, **Seeking The Hearth of Wisdom: The Path of Insight Meditation**, Boston: Shambhala Publications, 1987.
- PERLS Frederick, **Gestalt Therapy Verbatim**, Gouldsboro: The Gestalt Journal Press, 1972.
- PLOTNİK Rod, **Psikoloji'ye Giriş**, İstanbul: Kaknüs Yayınevi, 2009.
- RICHARD Charles, LOPEZ Shane and PEDROTTI Jennifer, **Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths**, USA: Sage Publication, 2007.
- SELIGMAN Martin, **The Optimistic Child**, New York: Houghton Mifflin Company, 1995.
- ELLEN Sydney and SCHULTZ Duane, **Modern Psikoloji Tarihi**, İstanbul: Kaknüs Yayınevi, 2016.
- KASHDOM Todd and CIARROCHI Joseph **Mindfulness and Acceptance for Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-Being**, Raincoats Books, Canada, 2013.
- STENBERG Robert and KOLLIGION John, **Competence Considered**, New Haven: Yale University Press, 1990.
- CASSIDY Jude and SHAVER Phillip, **Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications**, New York: Guilford Publications, 2018.
- CRENSHAW A. David and STEWART L. Anne, **Oyun Terapisi Kapsamlı ve Uygulama Rehberi**, Apamer Psikoloji Yayınları, İstanbul, 2019.
- BOWLBY John, **Bağlanma**, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2012.
- RYFF Carol D., **Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being**, Springer Publishing Company, New York, 1999.
- YAVUZER Haluk Yavuzer, **Ana-Baba ve Çocuk**, Remzi Kitabevi. İstanbul. 16. Basım, 2003.
- HAIR Joseph, HULT Thomas, RINGLE Christian and SARSTEDT Marko , **A Primer On Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)**, Sage Publications, 2016.
- RYFF Carol, MAGEE William, KLİNG Kristen and WING Edgar, **Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being**, Springer Publishing Company, New York, 1999.

MAKALELER

ABUBAKAR Amina, ARBIAL Itziar, VIJVER Fans Van de and ARASA Josephine Amina "Attachment and Psychological Well-Being Among Adolescents With and Without Disabilities in Kenya: The Mediating Role of Identity Formation", **Journal of Adolescence**, 2013, 2 (36), 849-857.

AKDOĞAN Asuman ve POLATCI Sema, "Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi Oluşun Etkisi", **Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2013, 17(1), 273-293.

AKIN Ümran, AKIN Ahmet ve ABACI Ramazan, "Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2007, 33, 1-10.

ALİBEKİROĞLU Pervin Büşra, AKBAŞ Turan, BULUT ATEŞ Fatoş ve KIRDÖK Oğuzhan, "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi", **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2018, 27(2), 1-17.

ARMSDEN Gay and GREENBERG Mark, "The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being In Adolescence", **Journal of Youth and Adolescence**, 1987, 16, 427-454.

ASICI Esra ve KARACA Rengin , "Öğretmen Adaylarında Aff etme Özelliği ve Öz Duyarlık", **The Journal of Academic Social Science Studies**, 2014, 27, 489-505.

AVCI Raşit and ÇELİKKALELİ Oner, "Peer Victimization, Trait Anger and Alienation as Predictors of Violence Tendency in Adolescents", **Journal of Educational Sciences Research**, 2016, 6(2), 151-167.

AYDIN Aydan ve SOYER Ufuk, "Özel Eğitim Öğrencilerinin Öz Duyarlık ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi", **M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2012, 35, 5-18.

BARTHOLOMEW Kim and HOROWITZ Leonard, "Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1991, 226-244.

BAŞER BAYKAL Nur, KALAY USTA Tuba, KILIÇ MEMUR Hale Nur ve ŞİRİN Ahmet, "Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışlarının, Bağlanma Stilleri ve İlişki Durumları Bakımından İncelenmesi", **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 27(3), 1023-1032.

BLUTH Karen and BLANTON Priscilla, "Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being", **Journal of Child and Family Studies**, 2014, 23(7), 1298-1309.

BLUTH Karen, "Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-Being in A Large Adolescent Sample", **Journal of Youth and Adolescence**, 2017, 46(4), 840-853.

BOZGÜN Kayhan ve PEKDOĞAN Serpil, "Öğretmen Adaylarının Çocukluk Çağı Örselenmeleri İle Psikolojik İyi Olmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **Turkish Studies-International Periodical for the Languages Literature and History of Turkish or Turkic**, 12(4), 111-126.

BOZKURT Nergüz, "Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri İle Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler", **Eğitim ve Bilim**, 2004, 29(133), 52-59.

CENKESEVEN Fulya ve AKBAŞ Turan, "Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2007, 27 (3), 43-65.

ÇAPAN ERASLAN Bahtiyar, "Öğretmen Adaylarının Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki", **Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2009, 9, 127-142.

ÇELİK BERBER Çiğdem, " Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne", **Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi**,

2018, 13, 27-40.

DENİZ Engin ve SÜMER Serkan, "Farklı Özanlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi", **Eğitim ve Bilim**, 2010, 35(158), 115-127.

DOĞAN Tayfun ve ERYILMAZ Ali, "İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2013, 33 (1): 107-117.

ERDEM Şirin ve KABASAKAL Zekavet, "Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları", **Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, 2005, 82-90.

ERDEM Şirin ve KABASAKAL Zekavet, "Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları", **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, 4(1), 82-90.

ERÖZKAN Atılğan, "Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", **Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2004, 4(2), 155-175.

ERÖZKAN Atılğan, "Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri", **Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi**, 2011,3, 60-74.

FORGEARD Marie, KERN Margaret, SELİMAN Martin E.P., ERANDO Jayawickrema "Doing The Right Thing: Measuring Wellbeing For Public Policy", **International Journal of Wellbeing**, 2011, 1, 79-106.

FREDRICKSON Barbara, "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology", **American Psychologist**, 2001, 56, 218-226.

GILBERT Paul and IRONS Chris, "A Pilot Exploration of the Use of Compassionate Images In a Group of Self-Critical People", **Memory**, 2004, 12, 507-516.

HEIDRICK Susan and RYFF D. Carol, "Physical and Mental Health in Later Life: The Self System as Mediator", **Psychology and Aging**, 1993, 8, 327-338.

HENNESSY Michael, "Hormonal and Behavioral Attachment Responses in Infant Guinea Pigs", **The Journal of The International Society for Developmental Psychobiology**, 1997, 20 (6), 613-625.

HOMAN Kristen, "Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults", **Journal of Adult Development**, 2016, 23, 111-119.

HOMAN Kristin, "Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults", **Journal of Adult Development**, 2016, 16(23), 111-119.

İKİZ Ebru ve TOTAN Tark, "Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Duygusal Zekânın İncelenmesi", **Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2012, 14(1), 51-71.

İSKENDER Murat, "The Relationship Between Self-Compassion, Self-Efficacy and Control Belief About Learning in Turkish University Students", **Social Behaviour and Personality**, 2009, 37(5), 711-720.

JIN Ling and WANG Chiachih, "International Students Attachment and Psychological Well Being: the Mediation role of Mental Toughness", **Counselling Psychology Quarterly**, 2018, 31, 59-78.

JORDAN Judith, "The Role of Mutual Empathy in Relational/Cultural Therapy. Psychotherapy in Practice", **JCLP/In Psychotherapy in Practice**, 2000, 56(8), 1005-1016.

KAYA Çağlar ve ALTINKURT Yahya, "Öğretmenlerin Psikolojik Sermayeleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Psikolojik ve Yapısal Güçlendirmenin Rolü", **Eğitim ve Bilim**, 2018, 43(193), 63-78.

LANE Richard and FINK Gereon, "Neural Activation During Selective Attention to Subjective Emotional Responses", **Neuroreport**, 2015, 8(18), 3969-3972.

LOVE Keisha and MURDOCK Tamera, "Attachment to Parents and Psychological Wellbeing: An Examination of Young Adult College Students in Intact Families and Stepfamilies", **Journal of Family Psychology**, 2004, 18(4), 600-608.

MCGEHEE Pittman and NEFF Kristen, "Self-Compassion and Psychological

Resilience Among Adolescents and Young Adults”, ***Self and Identity***, 2010, 9, 222-240.

MEYERS Steven, “Personality Correlates of Adult Attachment Style”, ***Journal of Social Psychology***, 1998, 24(138), 407–409.

MONGRAIN Myriam, VETTESE Lisa, SHUSTER Barbara and KENDAL Natasha, “Perceptual Biases, Affect and Behavior In the Relationships of Dependents and Self-Critics”, ***Journal of Personality and Social Psychology***, 1998, 75, 230-241.

NEFF D. Kristen, “The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion”, ***Self and Identity***, 2003, 2(2), 223-250.

NEFF D. Kristin , “Self-Compassion and Psychological Well-Being”, ***Constructivism In the Human Sciences***, 2004, 9, 27-37.

NEFF D. Kristin, KIRKPATRICK L. Kristin and RUDE Stephanie, “Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning”, ***Journal of Research in Personality***, 2007, 41, 139-154.

NEFF D. Kristin, “Self Compassion:An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself”, ***Self and Identity***, 2003, 2(2), 85-101.

NEFF D. Kristin, “The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself”, ***Human Development***, 2009, 52, 211-214.

NEFF D. Kristin, “The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion”, ***Mindfulness***, 2016, 7(1), 264-274.

NEFF D. Kristin, PISITSUNGKAGARN Kullaya and HSIEH Ya-Ping, “Self Compassion and Selfconstrual in the United States, Thailand and Taiwan”, ***Journal of Cross-Cultural Psychology***, 2008, 39, 267-285.

ÖZEN Yener, “Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme)”, ***Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi***, 2010, (4), 46-58.

PİSTOLE Carole, “College Students' Ended Love Relationships: Attachment Style and Emotion”, ***Journal of College Student Development***, 1995, 7(1), 53-60.

RAES Filip, “Rumination and Worry As Mediators of the Relationship Between Selfcompassion and Depression and Anxiety”, ***Personality and Individual Differences***, 2010, 48, 757-761.

RAQUE-BOGDON Trisha, ERİCSON Sara K., JACKSON John, MARTİN Helena and BRYAN Nicole, “Attachment and Mental and Physical Health: Self-Compassion and Mattering as Mediators”, ***Journal of Counseling Psychology***, 2011, 58(2), 272-278.

RYFF Carol and Burton H. Singer, “Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research”, ***Psychotherapy and Psychosomatics***, 1996, 65, 14-23.

RYFF Carol and SİNGER H. Burton, “ Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”, ***Journal of Happiness Studies***, 2008, 9(1), 13-39.

RYFF Carol, “Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, ***Journal of Personality and Social Psychology***, 1989, 4(57), 1069–1081.

RYFF Carol, “In The Eye of the Beholder.Views of Psychological Well-Being Among Middle-Aged and Older Adults”, ***Psychology and Aging***, 1989, 4(2), 195-210.

SARICAOĞLU Halim ve ARSLAN Coşkun, “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi”, ***Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri***, 2013 13(4), 2087-2104.

SEZER Fahri, “Psikolojik İyi Olma Durumu Üzerine Etkili Faktörler”, ***E-Journal Of New World Of Science Academy***, 2013, 8(4), 489-504.

SÜMER Nebi ve GÜNGÖR Derya, “Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir

Karşılaştırma”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 1999, 71-106.

SÜMER Nebi, “Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2006, 21(57), 1-22.

TANAKA Masako, WEKERLE Christine, SCHMUCK Mary Lou and PAGLIA-BOOK Angela, “The Linkages Among Childhood Maltreatment, Adolescent Mental Health and Self-Compassion in Child Welfare Adolescents”, *Child Abuse & Neglect*, 2011, 35(10), 887-898.

TATLILIOĞLU Kasım, “Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği)”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015, 14(55), 1-15.

TATLILIOĞLU Kasım, “Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramı'na Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Tarih Okulu Dergisi*, 2014, 7(17), 939-971.

TELEF Bülent Baki, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, 28 (3), 374-384.

TELEF Bülent Baki, UZMAN Ersin ve ERGUN Enes “ Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 2013, 8 (12), 1297-1307.

TERZİ Şerife ve ÇANKAYA CİHANGİR Zeynep, “Bağlanma Stilllerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2009, 1-11.

THOMPSON Brian and WALTZ Jennifer, “Self-Compassion and PTSD Symptom Severity”, *Journal of Traumatic Stress*, 2008, 21 (6), 556-558.

TOPSES Gürsen, “Rehberlik ve Psikolojik Danışma Kuramlarının Felsefi Temelleri”, *Folklor / Edebiyat*, 18(70), 2012, 93-105.

TUZCUOĞLU Semai, “ Psikolojik Danışmada Kullanılan Teknikler”, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, İstanbul, 1992, 4, 199-213.

ULUÇ Sait ve ÖKTEM Ferhunde, “ Okul Öncesi Çocuklarda Güvenli Yer Senaryoları ve Kişilerarası Beklentiler Arasındaki İlişkiler”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2010, 139-147.

WARREN Ricks and NEFF Kristen, “Self Criticism and Self-Compassion: Risk and Resilience for Psychopathology”, *Current Psychopathology*, 2016, 15(12), 18-32.

WERNER H. Kelly, JAZAİERİ Hooria, GOLDİN R. Philippe, ZİU Michael, HEİMBERG G. Richard and GROSS J. James, “Self-Compassion and Social Anxiety Disorder”, *Anxiety Stress Coping*, 2012, 25(5), 543-558.

YAĞBASANLAR Osman, “Kavramsal Bir Bakış: Öz Şefkat”, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2017, 6(2), 88-101.

TEZLER

ALALOĞLU Gizem, Mükemmeliyetçilik, Kendini Sabotaj, Öz-Şefkat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, 2020, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ARSLAN Emel, Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

ATLI Fatih, Öğretmenlerin Öz-Anlayışları İle Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

AYDOĞAN İlker, Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Okul İklimi Algıları, Marmara Üniversitesi, İstanbul Sabahattin Zaim

Üniversitesi, Ortak Yüksek Lisans Programı, İstanbul, 2009 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

BAHADIR Şengül Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri,Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Arasındaki İlişki, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2006 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

BAYAR Öznur, Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 2016 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

BAYRAMOĞLU Ali, Psikopatoloji İle İlişkili Olarak Öz Şefkat, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2011 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

BOZKURT Ayçin, Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri, Aile İçi Eşler Arası Şiddet ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul, 2014 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

CENKSEVEN Fulya, Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2004 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

DEMİREL Cansu, Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon İle İlişkinin İncelenmesi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

DEMİRBOZAN Zeynep, Eylemlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Algılanan Anne Baba Kabul ve Reddi Aracı Rolünün İncelenmesi, Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

DEMİRTAŞ Serkan, Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Olma ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki, Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2016, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

EKŞİOĞLU Hasan, İnanç Veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

EŞİGÜL Engin, Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2013 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

GAZİOĞLU Ebru, Bağlanma Stilleri, Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÖKMEN Duygu, Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar İle Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

HALİSDEMİR Derya, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

Intervention, University of Texas at Austin,2005, **(Unpublished Doctoral Dissertation)**.

KARABEYESER Musa, Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KICALI Ünzile Özge, Öz Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon İle İlişkilerinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KIRKPATRICK K.LeClair, Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention, University of Texas at Austin, 2005 (**Unpublished Doctoral Dissertation**).

KIRKPATRICK Kristen, Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair
KOCAMAN Eda Nur, Bir Grup Yetişkinde Umur ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KONYALIOĞLU P. Advıye, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal İlişki Bağlanma Tarzları İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2000, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

OBRADOVICH Anthony Frank, The Relationship of Stressful Life Events, Social Support and Personality to Psychological and Physical Health, Ohio State University, Ohio, 1990, (**Doctorate Thesis**).

OYMAK Yusuf Can, Psikolojik İyi Oluş İle İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖZBEK Mesut, Evli Bireylerde Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖZTÜRK Şükran, İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinde Öz-anlayış ile İşe Bağlı Gerginlik Düzeyleri arasındaki İlişki, Toros Üniversitesi, Mersin, 2017, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖZYEŞİL Zümra, Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2011, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

PEKER Esra, Çocukluk Çağı Travmaları, Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Biçimi ve Öz-Anlayış Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

SARICAOĞLU Halim, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2011, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

SÜMER Adem, Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

SÜMER Melisa, Yetişkinlerin Bağlanma Stillерinin Duygusal Zeka, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2006 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

TAŞDEMİR Ezgi, Psikologlarda Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

TATLILIOĞLU Kasım, Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2010 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

TEKİN GÖÇET Emine, Üniversite Öğrencilerinin "Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2014 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

TİMUR Melis Sedef, Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, Ankara

Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

TÜRK Bahar Buse, Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri Kişilik Özellikleri ve Bu Özelliklerin Ruhsal Sorunlarla İlişkinin Araştırılması, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

TÜTÜNCÜ Mehmet, Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

UYAR Merve, Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

VARDAR Zeynep Seren, Yetişkinlerde Öz Şefkat Düzeyi ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2019 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

YAĞBASANLAR Osman, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları İle Dini Yönelimleri ve Öz Şefkatleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2018 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

YAZGAN Nezahat, Yetişkinlerde Savunma Mekanizmalarının, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

YILMAZ Mehmet Taki, Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları (Self-Compassion) İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2009, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

YILMAZ Mehmet, Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2009 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.



EKLER
ARAŞTIRMA ANKETİ

DEMOGRAFİK BİLGİLER

1- Cinsiyetiniz: () Kadın - () Erkek

2- Yaşınız () 18-25 - () 26-30 - () 31-35 - () 36-40 - () 41-55 - () 56-65

3- Medeni Durum

() Evli

() Bekar

() Boşanmış

() Bir İlişki İçerisinde

4- Çocukluk dönemlerinde anne-babanızın size karşı olan tutumu nasıldı?

() Demokratik

() Koruyucu

() Suçlayıcı

() Tutarsız

5- Çocukluk dönemlerinde duygusal veya fiziksel olarak aile içi şiddete maruz kaldınız mı?

() Evet

() Hayır

ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ

		Hiç Bir Zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her Zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan her bir ifade için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5
2	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5
3	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5
4	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5
6	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5
7	Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5
8	İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5

İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7
Beni hiç tanımlamıyor		Beni kısmen tanımlıyor				Tamamıyla beni tanımlıyor

1	Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3	Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4	Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5	Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7	Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
8	Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
11	Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
13	Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
15	Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16	Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17	Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 08.04.2020
TOPLANTI SAYISI : 2020-10

KARAR NO: 2020-10-19: Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 180624148 numaralı öğrencisi Meltem KÜÇÜK'ün "Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 10.02.2020 tarih ve 2020-03 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.


Prof. Dr. Nuri KURUOĞLU
Rektör Yardımcısı

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı, Soyadı: Meltem KÜÇÜK
Uyruğu: Türkiye (T.C.)
Doğum Tarihi ve Yeri: 24.05.1990 / Ankara
Medeni Durumu: Bekar
e-mail: pdrmeltemkucuk@gmail.com

EĞİTİM

Yüksek Lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi	2020
Lisans	Doğu Akdeniz Üniversitesi	2015
Lise	75. Yıl Anadolu Lisesi	2009

YABANCI DİL

İngilizce

İŞ DENEYİMLERİ

2016 - Halen Bahçeşehir Koleji

