

PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE YETİŞKİN BAĞLANMA BOYUTLARI

Uzman Psikolojik Danışman Şirin Erdem
Milli Eğitim Bakanlığı
İzmir
sirinerdem1@gmail.com

Yrd. Doç. Dr. Zekavet Kabasakal
Dokuz Eylül Üniversitesi
İzmir
zekavetkabasakal@gmail.com

Özet

Bu betimsel çalışmada psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları (kaygı, kaçınma) arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bağlanma boyutları hem arkadaşlık ilişkileri açısından hem de romantik ilişkiler açısından değerlendirilmiştir. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okumakta olan toplam 239 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II kullanılmıştır. Bu çalışmada psikolojik iyi olma ile arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkilerdeki bağlanma boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik iyi olma, bağlanma, kaygı, kaçınma.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND ADULT ATTACHMENT DIMENSIONS

Abstract

The relationship between psychological well-being and adult attachment dimensions (anxiety, avoidance) were investigated in this descriptive study. Attachment dimensions have been evaluated both in terms of friendship and romantic relationships. Data were obtained from 239 college students attending Faculty of Education of Dokuz Eylul University. To collect information about research variables Personal Information Form, Scales of Psychological Well-being and The Experiences in Close Relationships-II were used. In this research there were significant associations between psychological well-being and attachment dimensions in friendship and romantic relationships. The findings are discussed in the relevant literature.

Key Words: Psychological well-being, attachment, anxiety, avoidance.

GİRİŞ

Son yıllarda sosyal bilimlerdeki multidisipliner araştırmalar, insan ilişkilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki kritik rolünü vurgulamaktadır. Yakın ilişkilerin insan gelişiminde temel bir role sahip olduğunu vurgulayan bağlanma kuramına göre bağlanma örüntüleri çocukluk döneminde şekillenir ve yetişkin yaşamdaki beklentileri, inançları, sosyal davranışları ve duygu düzenleme yöntemlerini etkiler (Bowlby 1969, 1973; Cassidy ve Shaver, 2008). Bebeklikte temel bakım veren kişiyle kurulan ilişkinin özellikleriyle şekillenen bağlanma örüntüleri, yetişkin yaşamdaki işlevselliğe ilişkin bireysel farklılıkların anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır (Bowlby, 1969; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bağlanma kavramı, psikolojik sağlığın ve özellikle iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olarak tanımlanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bowlby (1973), bireyin erken yaşlarda bakımını üstlenen kişiyle kurduğu olumlu etkileşim sonucunda, kişide değerli olma hissinin oluştuğunu, böylece kişinin benliğine ve diğerlerine ilişkin olumlu beklentiler (güvenli

bağlanma) geliştirebildiğini öne sürmüştür. Karşıt olarak, bakım veren kişinin, ihtiyaçların karşılanmasında ilgisiz davranması ve bakım veren kişiyle kurulan olumsuz etkileşim sonucunda benliğe ve çevreye ilişkin olumsuz beklentiler gelişir (Bowlby, 1973). Bağlanma figürü olan bakım veren kişi, olumlu etkileşim sayesinde, çocuğun dünyayı keşfederken ihtiyaç duyduğunda kendisine koruma ve bakım sağlanacağını bildiği güvenli bir temel işlevi görür (Bowlby, 1988). Bağlanma sisteminin amacı güvenli hissetmektir (Sroufe ve Waters, 1977). Kişi kendini güvende hissettiğinde, çevreyi keşfetme gibi başka görevlere odaklanabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma yönelimleri kişinin benliğine, diğerlerine ve ilişkilerine ilişkin içsel çalışan modellerini yansıtır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bowlby, 1969). Kaygı ve kaçınma güvensiz bağlanmanın iki temel boyutudur. Yüksek bağlanma kaygısına sahip bireyler, endişe, yakın ilişkilerde bağımlılık, benlikle ilgili olumsuz bakış açısı (örneğin düşük özsaygı), kişilerarası ilişkilerde saplantılı tutum, terkedilme ve reddedilme korkusu ile karakterize edilebilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Yüksek kaçınmaya sahip bireyler ise diğer insanlara ilişkin olumsuz bakış açısı, saplantılı özgüven, ilişkilerde yakınlıktan kaçınma, diğer insanlara güvenmeme eğilimi ve genellikle işleri tek başına yapmaya çalışma ile karakterize edilebilir (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bireylerin güvenli bağlanma temellerinin kişinin psikolojik iyi oluşunu nasıl etkilediğine odaklanan araştırmalar yapılmıştır (George ve West, 1999; Myhr, Sookman ve Pinard, 2004). Yapılan araştırmalarda güvenli bağlanmaya kıyasla güvensiz bağlanma tarzına sahip bireylerin yalnızlık, depresyon, anksiyete ve psikosomatik rahatsızlıklar açısından ele alınan psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu (Hazan ve Shaver, 1990) ve güvensiz bağlanmanın düşük düzeyde duygusal iyi oluş ve yüksek düzeyde depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Carnelley, Pietromonaco ve Jaffe, 1994; Kobak, Sudler ve Gamble, 1991; Priel ve Shamai, 1995).

Bağlanma ile ilgili yapılan ilk araştırmalarda bağlanma boyutlarının ölçümünde kategorik sınıflandırmalara dayalı ölçme araçlarının kullanılmasına (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987) karşın, son yıllarda yapılan bağlanma araştırmalarında bireysel farklılıkları değerlendirmek için kategorik sınıflandırma yerine iki boyutlu model tercih edilmeye başlanmıştır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Fraley, Waller ve Brennan, 2000). Yapılan bu araştırmada da bağlanma kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyutlu model ile ele alınmıştır.

Ruh sağlığı ile ilgili araştırmalarda olumlu psikolojik işlevselliğe ziyade psikolojik bozuklukların ele alındığı ve yapılan ruh sağlığı tanımlarında iyi oluş hali yerine psikopatolojinin yokluğuna vurgu yapıldığı görülmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Bu durum bağlanma ile ilgili yapılan araştırmalara da yansımıştır. Bu noktadan hareketle bu araştırmada bağlanma boyutları psikolojik iyi oluş kavramını daha geniş bir kapsamda ele alan, Ryff (1989b) tarafından geliştirilen model açısından değerlendirilmiştir. Psikolojik sağlık ile psikopatolojinin yokluğunun eş anlamlı olarak görülmediği bu model, pozitif psikolojik sağlık ölçütlerini temel almakta ve yaşam boyu gelişim teorilerine dayanmaktadır (Ryff, 1989a).

Ryff, psikolojik iyi oluş modelinde altı temel boyut tanımlamıştır ve ek olarak günümüzde birçok araştırmacı tarafından psikolojik iyi oluşun değerlendirilmesinde kullanılan bir ölçek geliştirmiştir. Olumlu psikolojik sağlık boyutları şunları içermektedir: özkabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları ve bireysel gelişim (Ryff 1989a).

Bu model olumlu psikolojik işlevselliğe vurgu yapan çok boyutlu bir iyi oluş modelidir ve bu altı boyut modelin teorik temeli olarak görülmektedir (Ryff, 1989b, 1995). Birlikte psikolojik iyi oluşu oluşturan bu bileşenler kişinin kendisi ve geçmiş yaşamıyla ilgili olumlu değerlendirmeler yapmasını (özkabul), bir birey olarak sürekli gelişme ve büyüme hissine sahip olmasını (bireysel gelişim), kişinin yaşamının anlamlı ve amacı olduğuna ilişkin inancını (yaşam amaçları), diğer insanlarla kaliteli ilişkiler kurmasını (diğerleriyle olumlu ilişkiler), kişinin yaşamını ve çevresini etkili bir şekilde yönetebilmesini (çevresel hakimiyet) ve kendi yaşamını ve geleceğini kendisinin belirleyebilmesini (özerklik) içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

YÖNTEM

Bu betimsel çalışmada psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları (kaygı, kaçınma) arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Araştırma Grubu

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören toplam 239 lisans öğrencisi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Bu öğrencilerin yaşları 18 ile 24 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 19,53'dir ($S=1.45$). Araştırmaya katılan öğrencilerin 150'sini (%62.8) kadın, 89'unu (%37.2) erkek öğrenciler oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Demografik sorular ve ölçeklerden oluşan anket bataryası, gruplar halinde, önceden planlanan derslerde gönüllülük esasına göre uygulanmıştır.

Demografik ölçümler. Anketin ilk kısmında, katılımcıların yaş ve cinsiyet gibi demografik özelliklerine ilişkin sorular yer almıştır.

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ): Ryff (1989b) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Akın (2008) tarafından yapılmıştır.

Ryff (1989b) altı boyutlu psikolojik iyi olma modelini temel alarak her bir alt ölçeği on dört maddeden oluşan ve altı alt ölçeği bulunan seksen dört maddelik bir ölçme aracı geliştirmiştir. Bu ölçme aracı, psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan 6'lı likert tipi bir ölçektir. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek toplam bir psikolojik iyi olma puanı da vermektedir.

PİOÖ'nün Türkçe ve orjinal form puanları arasındaki korelasyonlar, özerklik alt ölçeği için .94, çevresel hakimiyet için .97, bireysel gelişim için .97, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .96, yaşam amaçları için .96 ve öz-kabul için .95 olarak bulunmuştur. PİOÖ'nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının .87 ile .96, test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise .78 ile .97 arasında değiştiği görülmüştür (Akın, 2008). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Araştırmada katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II): Yetişkin bağlanma boyutlarını ölçmek için Fraley ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Selçuk ve diğerleri (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 18'i kaygı, 18'i kaçınma alt boyutlarını ölçen yedili likert tipinde toplam 36 madde vardır. Her bir alt boyuttan alınan puan arttıkça kaçınmacı bağlanma ya da bağlanma kaygısının arttığı söylenmektedir. Kaçınma alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı .90 iken, kaygı alt boyunun Cronbach alfa katsayısı .86'dır. Ölçeğin kaçınma ve kaygı boyutlarına ilişkin test-tekrar test güvenilirliği katsayıları ise sırasıyla .81 ve .82 bulunmuştur (Selçuk, Gunaydin, Sumer ve Uysal, 2005). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alpha katsayısı romantik ilişkilerde kaygı boyutu için .85; romantik ilişkilerde kaçınma boyutu için .88; arkadaşlık ilişkilerinde kaygı boyutu için .87 ve arkadaşlık ilişkilerinde kaçınma boyutu için .92 olarak bulunmuştur.

Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II sadece belli bir tür ilişki alanında (örneğin, romantik) değil farklı ilişki alanlarında da kullanılmaya uygun şekilde tasarlanmıştır (Fraley, Heffernan, Vicary, ve Brumbaugh, 2011). Bu sayede araştırmada romantik ilişkilerdeki ve arkadaşlık ilişkilerindeki kaygı ve kaçınma boyutlarının değerlendirilmesi amacıyla kullanılmıştır.

BULGULAR

Psikolojik iyi olma ve alt boyutları ile bağlanma alt boyutları arasındakilere ilişkin korelasyon değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.:PiOÖ ve YİYE-II'nin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Psikolojik İyi Olma (1)	-										
Özerklik (2)	.637**	-									
Çevresel Hakimiyet (3)	.803**	.302**	-								
Bireysel Gelişim (4)	.776**	.448**	.478**	-							
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler (5)	.647**	.282**	.607**	.384**	-						
Yaşam Amaçları (6)	.814**	.253**	.679**	.601**	.548**	-					
Öz-kabul (7)	.855**	.480**	.673**	.512**	.680**	.625**	-				
Romantik ilişkilerde kaygı (8)	-.519**	-.468**	-.409**	-.326**	-.349**	-.311**	-.499**	-			
Romantik ilişkilerde kaçınma (9)	-.355**	-.235**	-.308**	-.259**	-.372**	-.275**	-.302**	.284**	-		
Arkadaşlık ilişkilerinde kaygı (10)	-.474**	-.511**	-.310**	-.256**	-.419**	-.253**	-.501**	.603**	.131*	-	
Arkadaşlık ilişkilerinde kaçınma (11)	-.346**	-.125	-.295**	-.242**	-.621**	-.278**	-.392**	.155*	.426**	.328**	-

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

Beklendiği gibi psikolojik iyi olma alt boyutları kendi aralarında pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Benzer şekilde bağlanma alt boyutları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Romantik ilişkilerde kaygı boyutu ile psikolojik iyi olma toplam puanı ($r=-.519$, $p<.01$) ve psikolojik iyi olma alt boyutları olan özerklik ($r=-.468$, $p<.01$), çevresel hakimiyet ($r=-.409$, $p<.01$), bireysel gelişim ($r=-.326$, $p<.01$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r=-.349$, $p<.01$), yaşam amaçları ($r=-.311$, $p<.01$) ve özkabul ($r=-.499$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

Romantik ilişkilerde kaçınma boyutu ile psikolojik iyi olma toplam puanı ($r=-.355$, $p<.01$) ve psikolojik iyi olma alt boyutları olan özerklik ($r=-.235$, $p<.01$), çevresel hakimiyet ($r=-.308$, $p<.01$), bireysel gelişim ($r=-.259$, $p<.01$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r=-.372$, $p<.01$), yaşam amaçları ($r=-.275$, $p<.01$) ve özkabul ($r=-.302$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

Arkadaşlık ilişkilerinde kaygı boyutu ile psikolojik iyi olma toplam puanı ($r=-.474$, $p<.01$) ve psikolojik iyi olma alt boyutları olan özerklik ($r=-.511$, $p<.01$), çevresel hakimiyet ($r=-.310$, $p<.01$), bireysel gelişim ($r=-.256$, $p<.01$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r=-.419$, $p<.01$), yaşam amaçları ($r=-.253$, $p<.01$) ve özkabul ($r=-.501$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

Arkadaşlık ilişkilerinde kaçınma boyutu ile psikolojik iyi olma toplam puanı ($r=-.346$, $p<.01$) ve psikolojik iyi olma alt boyutları olan çevresel hakimiyet ($r=-.295$, $p<.01$), bireysel gelişim ($r=-.242$, $p<.01$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r=-.621$, $p<.01$), yaşam amaçları ($r=-.278$, $p<.01$) ve özkabul ($r=-.392$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Özerklik alt boyutu ile arasındaki ilişki negatif yönde olmakla birlikte istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Bağlanma boyutlarına göre psikolojik iyi oluşun yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Romantik ilişkilerde ve arkadaşlık ilişkilerinde bağlanma boyutları birlikte, psikolojik iyi oluş toplam puanı ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.616$, $R_2=.380$, $p<.01$). Bu boyutlar birlikte psikolojik iyi oluş puanındaki toplam varyansın %38'ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki göreceli önem sırası romantik ilişkilerde kaygı, arkadaşlık ilişkilerinde kaygı, romantik ilişkilerde kaçınma ve arkadaşlık ilişkilerinde kaçınmadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde bütün boyutların psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	401,534	9,488		42,321	,000		
Romantik ilişkilerde kaygı	-,669	,141	-,323	-4,750	,000	-,519	-,297
Romantik ilişkilerde kaçınma	-,329	,116	-,170	-2,834	,005	-,355	-,182
Arkadaşlık ilişkilerinde kaygı	-,412	,138	-,206	-2,992	,003	-,474	-,192
Arkadaşlık ilişkilerinde kaçınma	-,289	,112	-,156	-2,568	,011	-,346	-,166
R=.616	R ² =.380						
F _(4, 234) =35,795	p=.0000						

TARTIŞMA VE SONUÇ

Ölçeklerden elde edilen veriler değerlendirildiğinde beklendiği gibi psikolojik iyi olma alt boyutları kendi aralarında pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir (Ryff, 1989b; Akın, 2008).

Psikolojik iyi oluş kapsamında ele alınan özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve özkabul ile romantik ilişkilerde ve arkadaşlık ilişkilerindeki kaygı ve kaçınma boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bağlanma kuramına göre kaygı ve kaçınma güvensiz bağlanmanın iki temel boyutudur. Güvenli bağlanmanın psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla ilişkili olması sebebiyle psikolojik iyi oluşla çok yakından ilişkilidir çünkü bireye temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama fırsatı sunar (Ryan, Brown ve Creswell, 2007). Dolayısıyla olumlu psikolojik işlevselliğe vurgu yapan çok boyutlu bir iyi oluş modeli (Ryff, 1989b, 1995) kapsamında bağlanma boyutlarının ele alındığı bu araştırma bulguları, daha önceki çalışmalara paralel sonuçlar sunmaktadır.

Özerklik, bireyin bağımsız olmasını, nasıl düşünmesi ve davranmasına ilişkin karşılaştığı sosyal baskıya direnebilmesini, kararlarını başkalarına bağımlı kalmadan ve onların onayına ihtiyaç duymadan kendi içsel mekanizmaları aracılığıyla verebilmesini içermektedir (Ryff, 1989b). Bireylerin kendini özerk hissettiği ve yakın ilişkilerinde bu özerkliğin desteklendiğini deneyimlediği durumlarda, yakın ilişkilerinin daha olumlu olduğu ve partnerlerinden duygusal destek almak için daha istekli davrandıkları görülmüştür (Lynch, 2013). LaGuardia, Ryan, Couchman ve Deci (2000), yaptıkları çalışmada özerklik ihtiyacının ilişkilerdeki güvenli bağlanmanın oluşmasında ve sürdürülmesinde önemli bir rolü olduğunu vurgulamışlardır. Özerkliğin desteklenmesi, birçok olumlu etkisi olan güvenli bağlanmanın gelişmesinde önemli görülmektedir (Ryan ve diğ., 2007). Diğer taraftan düşük düzey özerklik, diğer insanların beklentileri ve değerlendirmelerine aşırı önem verme, önemli kararlarda diğer kişilerin yargılarına dayanma ve sosyal baskı doğrultusunda hareket etme ile karakterize edilmektedir (Ryff, 1989b) ve bu özellikler yüksek bağlanma kaygısına sahip bireylerin içsel çalışan modelleriyle paralellik göstermektedir. Literatüre paralel olarak bu çalışmada romantik ve arkadaşlık ilişkilerindeki kaygı boyutu ile özerklik arasındaki ilişki negatif yönde anlamlı bulunmuştur. Kaçınma boyutu değerlendirildiğinde romantik ilişkilerdeki kaçınma ile özerklik arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğu; ancak arkadaşlık ilişkilerinde kaçınma ile arasındaki ilişkinin her ne kadar negatif yönde olsa da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Ebeveyn-çocuk ilişkisi fiziksel ve duygusal destek kaynağı olarak deneyimlendiğinde, birey için güvenli bir temel olur ve böylece bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkilerde kaygı ve kaçınma yerine güvenli bağlanma örüntülerinin gelişmesini sağlar (Bowlby, 1969). Bowlby'e (1969) göre güvenli bir temel, bireyin dış dünyayı keşfetme çabasını ve kendini gerçekleştirmeye yönelik eylemlerini olumlu yönde etkiler. Yapılan çalışmalarda bağlanmada yüksek kaygı ve kaçınma ile kendini gerçekleştirme potansiyeli arasında negatif (Otway ve Carnelley, 2013), güvenli bağlanma ile kariyer gelişimi arasında pozitif bir ilişkinin olduğu (Vignoli, Croity-Belz, Chapeland, de Fillipis ve Martine, 2005) bulunmuştur. Bu çalışmada psikolojik iyi oluşun alt boyutları olarak ele alınan bireysel gelişim, çevresel hakimiyet ve yaşam amaçları ile bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma boyutları arasında saptanan negatif ilişki literatür doğrultusunda beklenen bir sonuçtur.

Uzun süreli yakınlığa ve sevgiye dayalı bağlanma ilişkilerinin özsaygı üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır (Cassidy, 1988). Ebeveyn-çocuk ilişkisinin şekillendirdiği bağlanma örüntüleri özsaygı ve sosyal davranışların önemli bir belirleyicisidir (Bringle ve Bagby, 1992). Kişinin benliğine ilişkin işlevsel olmayan tutumları özkabulü etkiler ve güvensiz bağlanma işlevsel olmayan tutumlarla ilişkilidir (Roberts, Gotlib ve Kassel, 1996). Yapılan birçok araştırmada yüksek özsaygının güvenli bağlanma (Bringle ve Bagby, 1992; Bylsma, Cozzarelli ve Sumer, 1997; Cassidy, 1988; Feeney ve Noller, 1990; Mickelson, Kessler ve Shaver, 1997) ve düşük kaygı ve kaçınma (Foster, Kernis, ve Goldman, 2007; Selçuk ve diğ., 2005) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada da özkabul ile bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma boyutları arasında önceki araştırma sonuçlarına paralel bulgular elde edilmiştir.

Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, kişinin diğer insanlarla sıcak, tatmin edici ve güvene dayalı ilişkiler kurmasını, diğer kişilerin iyi oluş halini önemsemesini, empati ve şefkat gösterebilmesini içermektedir (Ryff, 1989b). Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmada yetersiz olan bireyler ise diğer insanlara güvenme ve yakınlık kurma konusunda sıkıntı yaşarlar, kişilerarası ilişkilerinde kendilerini izole ederler (Ryff, 1989b). Güvenli bağlanmanın uyumlu ve tatmin edici yakın ilişkiler ile, güvensiz bağlanmanın da ilişkilerde duygusal çekişme, kıskançlık ve çatışma ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Collins, Ford, Guichard ve Allard, 2006). Daha önce açıklanan güvenli ve güvensiz bağlanmaya ilişkin literatür dikkate alındığında, bu araştırmada elde edilen hem romantik ilişkilerde hem de arkadaşlık ilişkilerindeki kaygı ve kaçınma ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki negatif ilişki beklenen bir sonuçtur.

Bağlanma örüntülerinin altında yatan dinamikler çok sayıda değişken ile ilişkilidir ve bunun sonucunda şekillenmiş olan bağlanma boyutlarının birlikte psikolojik iyi oluş puanındaki toplam varyansın %38'ini açıkladığı ve bütün boyutların psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Kaygı ve kaçınma boyutlarını içeren güvensiz bağlanma ile ilgili olarak yapılan araştırmalarda, düşük düzeyde psikolojik iyi oluşun, özellikle daha genç yaş gruplarında, kaçınma boyutundan ziyade kaygı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Kafetsios ve Sideridis, 2006; Burge ve diğ., 1997; Mikulincer ve Shaver 2007). Bu araştırmada da hem arkadaşlık hem de romantik ilişkilerdeki kaygının yordama gücü kaçınma boyutundan daha fazla bulunmuştur.

Yapılan bu araştırmada psikolojik iyi oluş, klinik, ruh sağlığı ve yaşam boyu gelişim teorilerinin entegrasyonuna dayanan pozitif işlevselliğin çok boyutlu formülasyonu ile değerlendirilmiştir (Ryff, 1989a). Psikolojik iyi oluşun altı bileşeni (özkabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları ve bireysel gelişim) ile bağlanma boyutları arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Hem arkadaşlık hem de romantik ilişkilerde kaygı ve kaçınma arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin düştüğü saptanmıştır.

Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. İlerleyen çalışmalarda psikolojik iyi oluş, bağlanma ve ilişkili değişkenlerin daha farklı gelişimsel dönemlerde, daha farklı yaş gruplarında çalışılması önemlidir. Aynı zamanda bu araştırma bulguları göstermiştir ki erken dönem yaşantıları, bireyin bağlanma örüntüsünü şekillendirerek yetişkin yaşamdaki işlevselliğini etkilemektedir. Bu sebeple çocuk ve aile gelişimi ile ilgili birimlerin koruyucu ve ebeveynlik rollerini güçlendirici çalışmalara odaklanması önemlidir. Bağlanma ve psikolojik iyi oluşun insanın yaşamındaki önemine ilişkin yapılacak tüm çalışmaların literatüre ve uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Not: Bu çalışma 06-08 Kasım 2014 tarihlerinde Antalya'da 22 Ülkenin katılımıyla düzenlenen "3rd World Conference on Educational and Instructional Studies- WCEIS-2014"de bildiri olarak sunulmuş olup, JRET Bilim Kurulu hakemleri tarafından değerlendirilerek bu sayıda yayınlanmasına karar verilmiştir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PiOÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice*, 8(3), 721-750.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. London: Pimlico; Revised edition edition (1997).
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss, Vol. 2: Separation: Anger and Anxiety*. London: Pimlico; Revised edition edition (1998).
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London: outledge.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. & Shaver, P. R. (1998). Self report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (46-76). New York: The Guilford Press.
- Bringle, R. G. & Bagby, G. J. (1992). Self-esteem and perceived quality of romantic and family relationships in young adults. *Journal of Research in Personality*, 26, 340-356.
- Burge, D., Hammen, C., Davila, J., Daley, S. E., Paley, B., Lindberg, N., Herzberg, D. & Rudolph, K. D. (1997). The relationship between attachment cognitions and psychological adjustment in late adolescent women. *Development and Psychopathology*, 9, 151-167.
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C. & Sumer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19, 1-16.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R. & Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 127-140.
- Cassidy, J. (1988). Child-mother attachment and the self in six year olds. *Child Development*, 59, 121-134.
- Cassidy, J. & Shaver, P.R. (Eds.). (2008). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, Second Edition. New York, NY: The Guilford Press.
- Collins, M. L., Ford, M. B., Guichard, A. C. & Allard, L. M. (2006). Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 201-219.
- Feeney, J. A. & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Foster, J.D., Kernis, M.H. & Goldman, B.M. (2007). Linking adult attachment to self esteem stability. *Self and Identity*, 6: 64-73.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Fraley, R.C., Heffernan, M.E., Vicary, A.M. & Brumbaugh, C.C. (2011). The Experiences in Close Relationships—Relationship Structures Questionnaire: A Method for Assessing Attachment Orientations Across Relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615-625.

- George, C. & West, M. (1999). Developmental vs. social personality models of adult attachment and mental ill health. *British Journal of Medical Psychology*, 72, 285-303.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- Kafetsios, K. & Sideridis, G.D. (2006). Attachment, Social Support and Well-being in Young and Older Adults. *Journal of Health Psychology*, 11(6), 863-876.
- Kobak, R. R., Sudler, N. & Gamble, W. (1991). Attachment and depressive symptoms during adolescence: A developmental pathways analysis. *Development and Psychopathology*, 3, 461-474.
- LaGuardia, J. G., R. M. Ryan, C. E. Couchman & E. L. Deci. 2000. "Within-Person Variation in Security of Attachment: A Self-Determination Theory on Attachment, Need Fulfillment and Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384.
- Lynch, M.F. (2013). Attachment, Autonomy, and Emotional Reliance: A Multilevel Model. *Journal of Counseling and Development*, 91(3), 301-312.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C. & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality & Social Psychology*, 73, 1092-1106.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Myhr, G., Sookman, D. & Pinard, G. (2004). Attachment security and parental bonding in adults with obsessive-compulsive disorder: a comparison with depressed out-patients and healthy controls. *Acta Psychiatr Scand*, 109, 447-456.
- Otway, L.J. & Carnelley, K.B. (2013). Exploring the Associations between Adult Attachment Security and Self-actualization and Self-transcendence. *Self and Identity*, 12, 217-230.
- Priel, B. & Shamai, D. (1995). Attachment style and perceived social support: Effects of affect regulation. *Personality and Individual Differences*, 19, 235-241.
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H. & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 310-320.
- Ryan, R.M., Brown, K.W. & Creswell, J. D. (2007). "How Integrative is Attachment Theory? Unpacking the Meaning and Significance of Felt Security." *Psychological Inquiry*, 18, 177-182.
- Ryff, C.D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.

Ryff, C.D. & Keyes C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Selcuk, E., Gunaydin, G., Sumer, N. & Uysal A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.

Sroufe, L. A. & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development*, 48, 1184-1199.

Vignoli, E., Croity-Belz, S., Chapeland, V., de Fillipis, A. & Martine, G. (2005). Career exploration in adolescents: The role of anxiety, attachment, and parenting style. *Journal of Vocational Behavior*, 67, 153-168.