



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ: ANA BABAYA BAĞLANMA VE DUYARLI SEVGİ DEĞİŞKENLERİNE GÖRE BİR İNCELEME

PSYCHOLOGICAL WELLBEING IN UNIVERSITY STUDENTS: AN EXAMINATION OF ACCORDING TO PARENT ATTACHMENT AND COMPASSIONATE LOVE

Yusuf KARAKAYA¹ - Durmuş ÜMMET²

Öz

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile ana babaya bağlanma ve duyarlı sevgi değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmanın örneklemini İstanbul'da öğrenim gören toplam 324 üniversite öğrencisi (79'u erkek ve 245'i kadın) oluşturmaktadır. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon Tekniği ve Hiyerarşik Regresyon Analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile anne babaya bağlanma ilgi-kontrol ve aşırı koruma puanları ve duyarlı sevgi değişken puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Regresyon analizi bulgularına göre, öğrencilerin duyarlı sevgi ve ebeveyn ilgi-kontrol puanları psikolojik iyi oluşu yordarken ebeveyn aşırı koruma puanları anlamlı bir etkiye sahip değildir. Elde edilen bulgular mevcut araştırma sonuçlarına göre tartışılmış ve bazı öneriler getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Ana Babaya Bağlanma, Duyarlı Sevgi

Abstract

In this study, it was aimed to examine the relationships among psychological well-being, parental attachment and compassionate love in university students. The sample of the study consists of 324 students, 79 of whom are male and 245 are female. Pearson Correlation Analysis and Hierarchical Regression Analysis techniques were used in the analysis of the data. According to the research findings, positive and significant relationships were found among the psychological well-being of university students and their parental attachment sub-dimensions scores and compassionate love scores. According to the regression analysis findings, while students' compassionate love and parental attention-control scores predict psychological well-being, parental overprotection scores do not have a significant effect. The findings were discussed according to the results of the current research and some suggestions were made.

Keywords: Psychological Well-Being, Parental Attachment, Compassionate Love

¹ Uzm. Psikolojik Danışman, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, karakaya.yusuf.55@gmail.com, Orcid: 0000-0003-1448-5400

² Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, dummet@marmara.edu.tr, Orcid: 000-0003-4720-3705

Makale Türü: Araştırma Makalesi – Geliş Tarihi: 12.03.2022 – Kabul Tarihi: 15.06.2022

DOI:10.17755/esosder.1086941

Atf için: *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2022;21(84): 1495-1507

Etik Kurul İzni: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulunun 15.06.2021 tarih ve E.8020 sayılı yazısı ile etik açıdan uygun görülmüştür.

1. GİRİŞ

İnsanların içine doğduğu ve geliştiği ortam ve bu ortamdaki kişilerle oluşturduğu ilişkiler ile yaşantıları, bireyin gelişimini çeşitli açılardan etkilemektedir. Bireyin içine doğup büyüdüğü çevre, en başka aile ortamı, bireyin nasıl bir yetişkin birey olacağına temellerinin atıldığı yerdir. Bebeğin bakım veren ile özellikle hayatının ilk iki yılında kurduğu duygusal bağ, güven duygusunun ortaya çıkmasında önemli bir belirleyici olmaktadır (Senemoğlu, 2011). Bebekler dünyayı anlamaya ve araştırmaya başladıklarında bakım verenlerini ‘güvenli bir üs’ olarak değerlendirirken tehditle karşı karşıya kaldıkları zamanda ise ‘güvenli bir sığınak’ olarak yaklaşırlar. Bakım verenler ile kurdukları bu duygusal bağ süreci bebeklerin yaşamlarını ömür boyu etkileyecek bir başlangıçtır. Güvenli bir temelde kurulan duygusal bağlanma süreci, bebeklerin hayatlarının ilerleyen zamanlarında kaliteli ilişkiler oluşturacağına bir göstergesidir. Bebekler birincil bakım verenlerine karşı güvenli bir bağlanma süreci gerçekleştirirlerse hayatlarının ilerleyen dönemlerinde olumlu sosyal davranışlar sergileme yönünde eğilimli olurlar. Diğer bir yandan güvensiz bağlanan ve süreci sağlıklı atlatan bebekler hayatın ilerleyen dönemlerinde problemlerle davranışlar sergilemeye daha meyillidirler (Bowlby, 1979).

Bağlanma bir kuram olarak ilk olarak Bowlby tarafından alan literatürüne girmiştir. Bowlby bağlanmayı en genel ifade ile bireyin başka bir bireyde yakınlık araması ve bunu sürdürmesi olarak tarif eder (Burger, 2006). Bağlanma teorisi temel olarak, insanların kendileri için önemli gördükleri diğer insanlarla duygusal bağ kurma eğilimlerinin sebeplerini açıklamaya çalışır. Bağlanma teorisi, çocuk ve ebeveynler arasında kurulan bağın, çocuğun güvenlik hissi ve psikolojik gelişimi üzerindeki önemini tanımlayan bir yaklaşım olarak ele alınır (Bowlby, 1969). Bağlanma birey için en önemli ve yakın hissettiği kişi ile kurulan bağ simgelemektedir. İki kişi arasındaki bu uzun vadeli bağ, yakınlığı sağlamak için kurulur (Ainsworth, 1989). Bebek ve birincil bakım veren arasında geliştirilen bu bağ biyolojik kaynağıdır, başka canlı çeşitleri arasında da buna eş değer bir örüntü bulunmakta ve bütün bir cinsel olgunluğa varana kadar devam etmektedir (Bowlby, 1967). Yapılan araştırmalarda güvenli bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Berber-Çelik, 2018; Erdem ve Kabasakal, 2015; Küçük, 2020; Nickerson & Nagle, 2005; Ünübol, Sayar ve Koçyiğit, 2020). Bu araştırmalar, güvenli bağlanma stilini benimseyen bireylerin benlik algılarının olumlu yönde oldukları, kendilerini sevgiye layık algıladıkları ve başkalarıyla ilişki kurmanın psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği sonucuna işaret etmektedir.

Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamlarındaki amaçlarından ilişkilerine, güç ve kuvvetlerine yönelik farkındalığına, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin niteliğinden yaşamlarıyla alakalı duygularına kadar çok yönlü bir bakış açısını kapsamaktadır (Ryff ve Schmutte, 1997). Ryff (1989a), pozitif psikolojik işleyişle alakalı çok kapsamlı bir literatür olsa da psikolojik iyi oluş ölçümlerinin kuramsal kaynağını eksik bulmuştur. Ryff (1989b) psikolojik iyi olma ile ilgili yapılan geçmiş çalışmalarını bazı yönlerden eksik bulmuştur. Öncelikle geçmiş çalışmaların teorik temellerinin zayıf ve yüzeysel olduğunu belirtmiştir. İkinci olarak psikolojik iyi oluşu geliştirmek için öne çıkarılan koşulların birbiriyle uyum içerisinde olmadığını belirtmiştir. Üçüncü olarak geliştirilen ölçeklerin doğrudan bir biçimde psikolojik iyi oluşu ölçmede eksik kaldığı ve geçerlik ve güvenilirlik düzeylerinin yetersiz kaldığını belirtmiştir (Ryff, 1989b). Bununla birlikte, olumlu işleyişin önemli bölümlerinin literatürde yer almadığını ve psikolojik iyi oluşa ilişkin öznel açıklamalar yerine nesnel açıklamalara ihtiyaç duyulduğunu savunarak, psikolojik iyi oluş hakkında kapsamlı bir iyi oluş tanımı oluşturmaya çalışmıştır (Ryff, 1989a). Ryff’in psikolojik iyi-oluş kuramına göre, kişinin psikolojik iyi oluşu, yaşamının birtakım alanlardaki olumlu işlevselliğine bağlanmaktadır. Altı boyuttan oluşan model; 1. Kendini kabul: Kişinin daha önceki hayatına

ya da bizzat kendisine dönük pozitif değerlendirmeleri, 2. Bireysel Gelişim: İnsan olarak sürekli geliştiği ve yetiştiği duygusu, 3. Yaşam amacı: Kişini yaşamının amaçlı ve anlamlı olduğu ve anlam ifade içerdiğine dair inancı, 4. Diğerleriyle olumlu ilişkiler: Başkalarıyla kurulan ilişki ve etkileşimde samimiyeti ve saygınlığı, 5. Çevresel hakimiyet: Bireyin kendi istek ve ihtiyaçları çerçevesinde etrafındaki hayatı yeterli bir biçimde yönlendirebilme becerisini ve son olarak 6. Özerklik: Kendi kendine karar verebilme duygusunu içermektedir (Ryff, 1989).

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan duyarlı sevgi kavramı üzerinde yapılan araştırma sayısı oldukça azdır. İlgili kavrama ilişkin açıklamalar incelendiğinde duyarlı sevgide en öne çıkan olgu, kişinin karşısındaki kişinin eksikliklerine odaklanmadan onu olduğu gibi kabul edişi ön plana çıkmaktadır (Fehr ve Sprecher, 2009; Neff and Karney (2009); Post, Underwood, Schloss ve Hurlbut, 2002). Duyarlı sevgi ayrıca özgecil sevgi ve ayrıca sonsuz sevgi olarak da adlandırılmaktadır (Post, Underwood, Schloss ve Hurlbut, 2002). Duyarlı sevgi olgusu kendine özgü bazı özellikler bulundurmakta ve bu kendine has nitelikleriyle sosyal destekte bulunma, ilgi gösterme, yardımseverlik, empatide bulunma gibi hislerden farklılaşmaktadır (Sprecher ve Fehr, 2005). Ortak yönleri olmasına rağmen bahsi geçen bu kavramlar, duyarlı sevginin enginliğini içerecek kadar genel ve kapsayıcı görülmemektedir (Saunders, 2013). Duyarlı sevgi kavramı yakın çevre, aile ve bütün insanlığı çevreleyen çok daha genel ve kapsayıcı bir nitelikte görülmektedir. Duyarlı sevgi olgusu uzun süreli olan, tüm insanlığa karşı duyulan ve özveriye gereksinim duyan bir sevgi biçimidir (Sprecher ve Fehr, 2005). Bu yüzden duyarlı sevgi kavramını, ‘sınırsız sevgi’, ‘şartsız sevgi’, ve ‘fedakârca sevgi’ olarak adlandıran uzmanlar da bulunmaktadır (Post vd., 2002). Temelde insani değerleri merkeze alan duyarlı sevgide karşıdaki kişiye merhametle yaklaşılmaz. Karşıdaki kişinin eksik yönlerine bakılmaksızın, yetenekleri ve olumlu taraflarıyla aynen olduğu gibi kabul ederek ona daimî bir değer verme ve saygıda bulunmayı gerektirir. Ayrıca duyarlı sevgi olgusunda içten bir yönelme olmalı gerektiği ileri sürülmektedir. Böylelikle yürekte duyulan duyguya dayalı ilgi, tutum ve eylemlere dönüşmektedir (Underwood, 2002; 2009). Duyarlı sevgide iç içe geçmiş ve sabit olmayan bir yapıya bulunmaktadır. Yapısında motivasyon, insanları anlama, insanları değerli görme ve tüm insanlara erişme gibi kavramlar bulunmaktadır. Duyarlı sevgiyi doğalarında bulduran bireyler dürüstlük, diğerlerini göz önünde bulundurma, güven duygusuna dayalı sevgiyi odak noktası yapmaktadır (Fehr ve Sprecher, 2009; Fehrl, Harasymchuk & Sprecher, 2014). Bu da kişilerarası ilişkilerde yaşanan doyuma katkı sağlayacak bir durum olarak görülmektedir.

Araştırmanın giriş kısmında bahsedilen literatür açıklamaları ve yapılan diğer çalışmalar psikolojik iyi oluş ile hem ebeveyne bağlanmanın hem de duyarlı sevginin anlamlı ilişkileri olduğuna işaret etmektedir. Bir yandan ebeveyne sağlıklı bağlanan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olması beklenirken diğer yandan duyarlı sevgi ile diğerleri ile ilişki kuran bireylerin de psikolojik oluşlarının bundan olumlu etkileneceği beklenebilir. Araştırmanın örneğini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri kariyer hazırlık süreci, aileden bağımsızlaşma, doyurucu yakın ilişkiler kurma gibi gelişim görevlerinin ön planda olduğu bir evrededir. Dolayısıyla bu çalışmanın genç yetişkinler ile yapılması önemli görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde bu üç değişkenin bir arada ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bulguların hem üniversite öğrencileri ile çalışan alan uzmanlarına hem de üniversitelerde yürütülen rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerine katkı sunması beklenmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, ana babaya bağlanma ve duyarlı sevgi değişkenleri aralarındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları ile ana-babaya bağlanma alt boyutları ve duyarlı sevgi puanları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde duyarlı sevgi ve ana-babaya bağlanma alt boyut puanları psikolojik iyi oluş puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2. YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, anne-babaya bağlanma ve duyarlı sevgi puanları arasındaki ilişkiyi saptamak üzere, nicel veri toplama yöntemlerinden faydalanılarak yapılan, ilişkisel tarama türü bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha fazla sayıdaki değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini ortaya koymaya yönelik araştırma modelidir (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında üniversite öğrenimine devam etmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların 245'i kadın, 79'u erkek toplam 324 üniversite öğrencisidir. Öğrencilerden 281'i lisans öğrenimine devam ederken 43'ü yüksek lisans eğitimi almaktadır. Örneklem yöntemi kolay ulaşılabilir uygun örneklem yöntemidir. Uygun örneklem yöntemi, zaman, para ve işgücü bakımından var olan bazı sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, 2012). Araştırmaya katılan katılımcıların diğer demografik bilgileri araştırmanın aşağıdaki tabloda ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 1. Örneklem demografik dağılımı

Demografik Özellikler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	245	75.6
	Erkek	79	24.4
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	42	13.0
	2. Sınıf	80	24.7
	3. Sınıf	31	9.6
	4. Sınıf	128	39.5
	Yüksek Lisans	43	13.3
Doğum Sırası	Tek	11	3.4
	En Büyük	120	37.0
	Ortanca	84	25.9
	En Küçük	109	33.6
	Tek Çocuk	11	3.4
Kardeş Sayısı	2 Kardeş	129	39.8
	3 Kardeş	104	32.1
	4 ve Üzeri Kardeş	80	24.7
	Düşük	18	5.6
	Ortanın Altı	38	11.7
Algılanan Gelir Düzeyi	Orta	191	59.0
	Ortanın Üstü	61	18.8
	Yüksek	16	4.9

Veri Toplama Araçları

Duyarlı Sevgi Ölçeği (DSA)

Sprecher ve Fehr (2005) tarafından geliştirilen ve Akın ve Eker (2011) aracılığıyla Türkçeye uyarlaması yapılan Duyarlı Sevgi Ölçeği, insanlığa ve yakın olunan çevreye karşı hissedilen duyarlı sevgi düzeyini kontrol etmeyi amaçlamaktadır. 7'li likert tipi bir ölçme aracı olan DSA 21 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan, ölçekteki duyarlı sevgi düzeyini ölçmeyi hedefleyen maddelerin her birinde bulunan açıklamaya katılım oranlarını göstermeleri istenerek ölçekten elde edilen cevaplar toplanarak toplam bir puan elde edilmektedir. Ölçekteki olası puan aralığı 21 ile 147 arasındadır. Yapılan faktör analizleri neticesinde ölçeğin orijinalinde olduğu gibi öz değeri 1.00'in üstünde bulunan tek faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Maddelerin faktör yükleri .41 ile .78 arasında sıralanmaktadır. Ölçekten elde edilen puanlarla duyarlı sevgi düzeyleri doğru orantılı olup, puanlar arttığında duyarlı sevgi düzeyleri artmakta, puanlar azaldığında duyarlı sevgi düzeyleri azalmaktadır. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde iç tutarlılık Cronbach α güvenirlik katsayısı .89 olarak saptanmış; ölçeğin madde-test korelasyonlarının ise .28 ile .70 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu araştırmada yapılan güvenirlik analiz sonucuna göre ölçeğin iç tutarlılık Cronbach α güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

Anne-Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ)

Parker, Tupling ve Brown (1979) tarafından bağlanma kuramı kaynak alınarak geliştirilen Anne-Babaya Bağlanma Ölçeği, temelde bireyin algısı açısından ebeveynleriyle kurduğu ilişki örüntüsünü ve deneyimlerini değerlendirmektedir. Ölçek anne ve babaya bağlanmayı ölçmek üzere ilgi ve kontrol/koruma boyutlarını içermektedir. Birey tarafından algılanan anne ve baba davranışı belirtilen bu iki boyuta göre farklı puanlanabilmektedir. ABBÖ'nün güvenirlik ölçümlerinde anne formu için Cronbach alfa değeri .87, baba formu için .89 olarak saptanmıştır. Ayrıca anne ve baba formlarında koruma alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .70 olarak aynı bulunmuş, ilgi/kontrol alt ölçeği için ise sırasıyla .90 ve .91 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği anne formunda tüm ölçek için .90, baba formu için .89'dur. Alt ölçeklerde ilgi/kontrol boyutu anne formu için .91, baba formu için .90; koruma boyutu ise anneler için .64, babalar için .78 olarak bulunmuştur (Kapçı ve Küçükler 2006). Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Kapçı ve Küçükler (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğe uygulanan faktör analizi neticesinde öz değeri 1'in üzerinde olan, anne formu için toplam varyansın %53'ünü, baba formu için ise %57'sini açıklayan beş faktör ortaya çıkmıştır. Ölçeğin Cronbach-alfa değerleri anne formu için 0.87, baba formu için 0.89 olarak bulunmuştur. 4'lü likert-tipi ölçeklerden biri olan ve 25 maddeden oluşan ölçeğin 12 maddesi (puan aralığı 0-36 arasında değişmekte) ilgi boyutunda geriye kalan 13 maddesi (puan aralığı 0-39 arasında değişmekte) ise kontrol/aşırı boyutunda yer almaktadır. İlgi boyutunda yüksek puan samimi, hoşgörülü ve kabullenen anne-babayı ifade ederken, düşük puan ilgisiz ve reddedici biçimde algılanan anne-babayı ifade etmektedir. Kontrol/aşırı boyutunda ise çokça kontrolcü ya da özerkliğe müsaade etmeyen anne-baba algısını belirtmektedir. Ölçek anne ve baba olmak üzere her biri için ayrı ayrı doldurulmaktadır. Bu araştırmada yapılan güvenirlik analiz sonucuna göre ölçeğin iç tutarlılık Cronbach α güvenirlik katsayısı anne formu için .92, baba formu için .91 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Telef (2013) tarafından gerçekleştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, olumlu istendik

ilişkilerden yeterlik duygusuna, anlamlı ve gayeli bir hayatı elde etmeye kadar insan işlevinin önemli unsurlarını tanımlamaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması üniversitede öğrenim görmekte olan 529 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 339 (%64)'ü kız, 190 (%36)'sı erkek öğrencilerdir. Ölçek maddeleri 'kesinlikle katılmıyorum' (1) ile 'tamamen katılıyorum' (7) puanları arasında 7'li derecelendirilme ile değerlendirilmektedir. Ölçek 8 maddeden oluşmakta ve ters maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8 en yüksek puan 56'dır. Ölçeğin alt ölçekleri bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puan bireylerin pek çok kaynak ve etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen geçerlilik çalışması neticesinde ölçeğin tek faktörden meydana geldiği ve toplam açıklanan varyansın %41'94 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r=0.86$, $p<.001$). Psikolojik İyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır (Diener ve arkadaşları, 2010). Bu çalışmada yapılan güvenilirlik analiz sonucuna göre ölçeğin iç tutarlılık Cronbach α güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla oluşturulan 'Kişisel Bilgi Formu' 9 sorudan oluşan, öğrencilerin cinsiyet, okul öğrenim düzeyi, kardeş sayısı, kardeş sırası, ekonomik durum, aile tipi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerinin yer aldığı sorulardan oluşan anket formudur.

Verilerin Toplanması

Verileri toplama öncesinde ölçek izinleri alınmış ve İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünden etik kurul raporu alınmıştır (Tarih ve sayı: 15.06.2021-E.8020). Fakülte aracılığıyla onay verilen ve uygulamanın gerçekleştirileceği ders öğretim elemanına çalışma ile ilgili gerekli bilgiler sunulmuştur. Katılımcılara ölçme araçları online ders esnasında dersin sorumlusu tarafından verilmiş olup ortalama 10-12 dakika sürmüştür. Veri toplama kapsamında 324 öğrenciye ulaşılmıştır ve formlar aktarılmıştır, analiz süresince herhangi bir hatalı ya da eksik form'a rastlanılmamıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinden temin edilen bulguları analiz etmek için SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Öncelikli olarak araştırmaya katılım gösteren öğrencilerden temin edilen verilere ait frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Araştırma verilerinin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını tespit etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış, aynı zamanda Levene testi ile varyansların dağılımının homojenliğine bakılmıştır. Yapılan analizde skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri ± 2 değerleri arasındaki veriler normallik varsayımını karşıladığı için (George ve Mallery, 2010) bu değerler kullanılarak normallik varsayımına ait bulgular yorumlanmıştır. Psikolojik iyi oluş, duyarlı sevgi, ana babaya bağlanma ve ana babaya bağlanma alt boyutları olan aşırı koruma (anne), ilgi-kontrol (anne), aşırı koruma (baba), ilgi-kontrol (baba) ölçeklerinden elde edilen puanların birbirleriyle olan ilişkisini belirlemek için Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan tüm bu analizler ve sonuçları tablolar halinde bulgular kısmında sunulmuştur.

3. BULGULAR

Araştırmanın amaçları çerçevesinde; öncelikle değişkenler arasında ilişkilere bakılmış ardından ebeveyne bağlanma ve duyarlı sevgi puanlarının psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığına dair ilgili istatistiksel analizler yapılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 2. Psikolojik iyi oluş, duyarlı sevgi ve ana-babaya bağlanma arasındaki ilişkilere dair korelasyon analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Psikolojik İyi Oluş	1	.348**	.109*	.363**	.141*	.280**
2. Duyarlı Sevgi		1	-.020	.012	-.034	.061
3. Anne Aşırı Koruma			1	.408**	.471**	.216**
4. Anne İlgi-Kontrol				1	.219**	.421**
5. Baba Aşırı Koruma					1	.193**
6. Baba İlgi-Kontrol						1

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

Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde; katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ile duyarlı sevgi puan ortalamaları arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki ($r=.348$; $p<.01$), psikolojik iyi oluş puan ortalaması ile anne aşırı koruma puan ortalaması arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki ($r=.109$; $p<.05$), psikolojik iyi oluş puan ortalaması ile anne ilgi-kontrol puan ortalaması arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki ($r=.363$; $p<.01$), psikolojik iyi oluş puan ortalaması ile baba-aşırı koruma puan ortalaması arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki ($r=.141$; $p<.05$) ve psikolojik iyi oluş puan ortalaması ile baba ilgi-kontrol puan ortalaması arasında yine anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki ($r=.280$; $p<.01$) bulunmuştur. Özetle katılımcıların ebeveyne bağlanma ve duyarlı sevgi puanları arttıkça psikolojik iyi oluşlarının da arttığı görülmüştür.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin duyarlı sevgi ve ana-babaya bağlanma ölçeği alt boyutlarının psikolojik iyi oluşu yordamasına dair bulgular

	Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	p
Model-1	Sabit	26.892	2.557		10.517	.000
	Duyarlı Sevgi	.159	.024	.348	6.651	.000
Model-2	Sabit	13.973	2.969		4.707	.000
	Duyarlı Sevgi	.155	.022	.338	7,037	.000
	Anne Aşırı Koruma	-.164	.107	-.089	-1.533	.126
	Anne İlgi-Kontrol	.250	.044	.321	5.681	.000
	Baba Aşırı Koruma	.186	.101	.100	1.835	.067
	Baba İlgi- Kontrol	.084	.036	.124	2.336	.020

Model-1: (Çoklu $R=.348$; $R^2=.121$; Düzeltilmiş $R^2=.118$; $F=44.230$; $p=.000$)

Model-2: (Çoklu $R=.522$; $R^2=.273$; Düzeltilmiş $R^2=.261$; $F=23.862$; $p=.000$)

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen değişkenleri

belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon yapılmıştır. Tabloda birinci modele bakıldığında görüldüğü üzere duyarlı sevginin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Duyarlı sevgi, psikolojik iyi oluş değişkenindeki değişimi yaklaşık %12 oranında açıklamaktadır ($R^2=.118$; $F=44,230$; $p=.000$). İkinci modele bakıldığında yalnızca ana-babaya bağlanma ölçeği alt boyutları olan ilgi-kontrolün (anne-baba) psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı, aşırı korumanın (anne-baba) psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. ($R^2=.261$; $F=23,862$; $p=.000$). İlk aşamada duyarlı sevgi puanları psikolojik iyi oluşun yaklaşık %12'sini açıklarken denkleme ana-babaya bağlanma ilgi-kontrol değişkeni dahil olduğunda her iki değişkenin toplam varyans açıklanma oranının yaklaşık %26'ya yükseldiği görülmektedir. Bu bulguya göre psikolojik iyi oluş puanlarında ana-babaya bağlanma ilgi-kontrol değişkeninin duyarlı sevgiden mir miktar daha fazla etkili olduğu görülmektedir

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile duyarlı sevgi ve ebeveyne bağlanmaları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmanın amaçları doğrultusunda yapılan analiz sonuçlarına ilkinde göre katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları ile duyarlı sevgi puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bir mevcuttur. Öte yandan duyarlı sevgi puanlarının öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Literatürde duyarlı sevginin psikolojik iyi oluşu yordama gücüne ve değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat literatüre bakıldığında duyarlı sevgi, diğer bireylere destek sağlamayı amaçlayan olumlu sosyal davranışları içeren geniş kapsamlı, kişiler arası ilişkilere olumlu etki eden bir olgu olarak ifade edilmektedir (Marks ve Song, 2009; Smith, 2009; Sprecher ve Fehr, 2005). Duyarlı sevgi, çevremizdeki yakın insanlara, yabancılara veya tüm insanlara karşı duyulan bir önemseme, ilgi, duyarlılık ve özellikle diğer bir insan bir sıkıntı yaşadığında, acı çektiğinde ya da yardıma muhtaç olduklarında onları destekleme, yardım etme ve anlama gibi konularda duygu, düşünce ve davranışları içeren bir tutum olarak tanımlanmaktadır. Öte yandan Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından birinin çevreyle olumlu ilişkiler kurmak olduğunu ifade etmektedir. Çevreyle olumlu ilişkiler kurmada ise kişinin başkalarına karşı güçlü empati ve şefkat duyguları hissetmese vurgu yapılmaktadır. Diğer yandan bu kişiler öyle ki diğerleri ile bütünleşebilir, derin dostluklar kurabilir ve başlarına büyük sevgi barındırabilirler. Sosyal bir varlık olarak insanın diğerleriyle olumlu ilişkileri psikolojik iyi oluşun en önemli göstergelerinden biri kabul edilmektedir (İme ve Öztosun, 2020). Öte yandan başka insanlara destek olmak amacıyla fedakarlığın ve başkalarını düşünmenin yani duyarlı bir sevgiye sahip olmanın iyi hissetme ve uzun yaşamla ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Post, 2005). Sprecher ve Fehr (2005) başkalarına yönelik hissedilen duyarlı sevgi deneyimi olan bireylerin kendi iyi oluşlarının artmasına neden olduğunu ifade etmektedir. Eker (2011) araştırmasında duyarlı sevgi ile öz duyarlılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmektedir. Öz duyarlılık, kişinin kendisine nezaketle davranması, kendini eleştirmek yerine kabul etmesi, kendisine yönelik anlayış ve yargısız olmasını içeren bir kavram olarak (Neff, 2003) psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili bir kavramdır. Duyarlı sevgi ve psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan bu açıklamalar ve benzer nitelikteki diğer çalışma bulguları iki değişken arasında bu çalışmada elde edilen anlamlı pozitif ilişkinin beklendik bir sonuç olduğuna işaret etmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları ile anne-baba aşırı koruma puanları ve anne-baba ilgi-kontrol puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ancak regresyon analizi bulgularına göre, katılımcıların psikolojik iyi oluşlarında anne-baba ilgi-kontrol puanlarının anlamlı

yordayıcılar ane-baba aşırı koruma puanlarının anlamlı yordayıcılar olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu çalışmada kullanılan ane-baba bağlanma stili ölçeği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri değerlendiren araştırmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle bağlanma stillerini değerlendirmek amacıyla diğer psikometrik ölçüm araçlarını kullanan çalışmalar çerçevesinde bir değerlendirme yapılmıştır. Ebeveyne bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri ele alan araştırmalar (Ayhan, 2020; Berber-Çelik, 2018; Karadeniz, 2021; Larson, Richards, Moneta, Holmbeck & Duckett, 1996; Murdock & Love, 2004; Uyar, 2019) üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma biçimi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bir ilişki bildirmektedir. Güvenli bağlanma biçiminde kişiler hem kendilerine hem de başkalarına yönelik pozitif algılara sahiptirler. Kendilerini sevmeye değer gördükleri gibi diğerini de güvenilir, iyi niyetli ve destek veren kişiler olarak görürler. Bu sahip oldukları özellikleriyle hem diğerleriyle yakın ilişkiler kurabilirler hem de özerk kalmayı sağlayabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ebeveynin ilgi ve kabulü çocuklarda yardımseverlik ve empati gibi olumlu sosyal davranışların gelişimi, sağlıklı akran ilişkileri, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve düşük psikolojik zorluklar ile ilişkili bulunan bir kavramdır (Rohner ve Britner, 2002). Ayrıca literatürdeki araştırmalara bakıldığında; ane-babanın özellikle ilgi ve kabulünün direkt olarak öznel iyi oluş üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olduğuna işaret eden çalışma bulguları da bulunmaktadır (Akbağ ve Ümmet, 2018; Harris ve Curtin, 2002; McGinn, Cukor, Sanderson, 2005; Özdemir, 2012). Bu araştırmaların ortak noktası, erken çocukluk döneminde ebeveynin ilgi ve kabulüyle güvenli bağlanma biçimi geliştiren kişilerin erken dönem aile ilişkilerini olumlu olarak algıladıkları, kendilerine ve başka bireylere yönelik olumlu tutumlar geliştirerek iyi oluşu yüksek, yaşamı doyurucu olarak algılayan kişiler oldukları şeklindedir. Tüm bu açıklamalar ve diğer araştırma bulguları, ebeveynin güvenli bağlanmaya kaynak oluşturan ilgi ve kontrolü ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin beklendiği bir bulgu olduğu göstermektedir.

Ayrıca araştırma bulgularına göre ane-babaya bağlanma alt boyutu olan aşırı korumanın (ane-baba) psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Aşırı korumada ane babalar çocuklarının davranışlarını sürekli denetlemekte ve zaman zaman da kısıtlayıcı tavırlar geliştirmektedir (Rohner ve Pettengill, 1985). Aşırı korumanın bu bağlamda psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemesi beklenmektedir. Ancak bu araştırmada herhangi bir anlamlı etkinin görülmemesi kültürel faktörlerle açıklanabilir. Kağıtçıbaşı (2010) ane-baba ve çocuk için ebeveyn denetim ve kontrolünün anlamının kültür tarafından şekillendirildiğini belirtmektedir. O'na göre ebeveyn denetim ve kontrolünün kabul edilebilir ve yaygın olduğu Türk kültürü gibi kültürlerde çocuğun denetimi/kontrolü reddetme olarak algılamadığı ileri sürülmüştür. Şöyle ki kültürel anlamda çocuk ebeveynin denetim ve kontrolünü aslında ilgilenme olarak algılamakta ve bunu çok olumsuz bir durum görmemektedir. Bu çerçevede, bu araştırmada elde edilen bulgunun beklendiği olduğu söylenebilir.

Son olarak araştırmanın bulgularına göre regresyon analizinin birinci modeline bakıldığında görüldüğü üzere duyarlı sevgi, psikolojik iyi oluş değişkenindeki varyansı %12 oranında açıklamaktadır. İkinci modele bakıldığında duyarlı sevgiye ek olarak denkleme ane-babaya bağlanma ölçeği alt boyutları olan ilgi-kontrolün (ane-baba) psikolojik iyi oluş değişkenindeki varyans açıklama oranının % 26'ya yükseldiği görülmektedir. Bu bulgu psikolojik iyi oluşta ebeveynin ilgi ve kontrolünün duyarlı sevgiden bir miktar daha fazla olmasının yanında, her iki değişkenin de benzer etki düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda hem ebeveyne sağlıklı bağlanma biçimleri geliştiren hem de duyarlı sevgi özelliğine sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluşunun yüksek olacağına işaret etmektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bulguları özetlenecek olursa; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarında hem duyarlı sevginin hem de ebeveyn ilki-kontrolün yani güvenli bağlanmaya yardım eden tutumların etkili değişkenler olduğu görülmüştür. Bu bağlamda araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde bazı önerileri getirilmiştir. Üniversite öğrencileri buldukları gelişim dönemi açısından sorumluluk alma, aileden ayrılma ve bireyselleşme gibi yaşamsal gelişim görevleri açısından önemli bir dönemdedir. Dolayısıyla bu yaş grubu bireyler için psikolojik iyi oluşu artırmak adına gerekli psikolojik destek sağlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bağlanmanın kişinin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi olduğu bilindiğinden ve bu çalışmadan elde edilen bulgulara dayanarak ebeveynlere yönelik bağlanma ile ilgili psikoeğitimin verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Öte yandan duyarlı sevginin de aile ortamında geliştiği bilgisinden hareketle, ebeveynlere yönelik bu konuda çalışmalar düzenlenebilir ve bu olgu ile ilgili farkındalık sağlanabilir. Ayrıca duyarlı sevgi kavramının literatürde çok fazla çalışmamış olması bakımından bu kavramın çeşitli değişkenlere ele alındığı başka araştırmaların yapılmasının önemli olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu çalışma İstanbul'daki üniversitelerde öğrenim gören 324 öğrencinin katılımıyla pandemi döneminde online kaynaklarla veri toplanarak gerçekleştirilmiştir. Benzer kavramlarla daha geniş örneklerle ve farklı bölgelerdeki üniversitelerde okuyan öğrencilerle yapılacak çalışmaların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca pandemi döneminde online veri toplama sürecinden dolayı araştırmaya katılan erkek sayısı kadın sayısına göre az kalmıştır. Her iki cinsiyetten daha çok katılımcıya ulaşarak benzer çalışmaların yapılması da önemli görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth M. (1989). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Akbağ, M. Ve Ümmet, D. (2018). Ana-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 59-85.
- Akın, A. ve Eker, H. (2012). Compassionate love: A study of validity and reliability. *Uludağ University Journal of Education Faculty*, 25(1), 75-85.
- Ayhan, A.S. (2020) *Üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Berber-Çelik, Ç. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: aralarındaki ilişki ne? *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Bowlby J. (1969). *Bağlanma*. (Çev. Soylu, T.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. New York, Tavistock Publications.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Eker, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerin Öz Duyarlılık ve Duyarlı Sevgi Düzeylerinin Ebeveyn Tutumları Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1)82-90
- Fehr, B. & Sprecher, S. (2009). Prototype analysis of the concept of compassionate love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 343-364.
- Fehrl, B., Harasymchuk, C. & Sprecher, S. (2014). Compassionate love in romantic relationships: A review and some new findings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5) 575–600.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10a ed.) Boston: Pearson.
- Harris A. ve Curtin L. (2002) Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy Research*, 26, 405-416.
- İme, Y. ve Öztosun, A. (2020). *Pozitif Psikoloji Ekseninde İyi Oluş*. (İçinde: Tüm Kavram ve Yaklaşımları İle Pozitif Psikoloji, Edt: Ümmet, D.). Ankara: Pegem Akademi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kapçı, E.G. ve Küçeker, S. (2006). Ana babaya bağlanma ölçeği. Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 286-295.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (22. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karadeniz, Ü. (2021). *Üniversite öğrencelerinde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Larson, R., Richards, M., Moneta, G., Holmbeck, G., & Duckett, E. (1996). Changes in adolescent's daily interactions with their families from ages 10 to 18. *Disengagement and transformation. Developmental Psychology*, 32, 744-754.
- Marks, N. F. & Song, J. 2009. *Compassionate motivation and compassionate acts across the adult life course: Evidence from US national studies*. In B. Fehr, S. Sprecher, & L. G. Underwood (Eds.), *The science of compassionate love: Theory, research and applications* (s. 121-158). Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- McGinn, L., Cukor, D., Sanderson, C. (2005). The relationships between parenting style, cognitive style, and anxiety and depression: Does increased early adversity influence symptom severity through the mediating role cognitive style? *Cognitive Therapy Research*, 29, 219-242.
- Murdock, T.B., & Love, K.M. (2004). Attachment to parents and psychological well-being: An examination of young adult college students in intact families and stepfamilies. *Journal of Family Psychology*, 18(4), 600-608.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2)85-102.
- Nickerson, A. & Nagle, R. (2005). Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *Journal of Early Adolescent*, 25, 223-249.

- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşunun demografik değişkenler, ana-baba kontrolü ve ana-baba kabul/ilgisi açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(165), 20-33.
- Post, S. G., Underwood, L. G., Schloss, J. P. & Hurlbut, W. B. (2002). *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, and religion in dialogue*. Oxford University Press.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, 66-77.
- Rohner R. P. & Britner P. A. (2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance-rejection: Review of cross-cultural and intracultural evidence. *Cross Cultural Research*, 36(1), 16-47.
- Rohner, R. P. & Pettengill, S. M. (1985). Perceived parental acceptance-rejection and parental control among Korean adolescents. *Child Development*, 56(2), 524.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- 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(6), 1069-1081.
- 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.
- Saunders, W. (2013). *Love+Compassion=Community. Growing compassionate love in Communities*. Los Angeles: YMCA of Metropolitan.
- Schmutte, P. S. & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of personality and social psychology*, 73(3), 549.
- Senemoğlu, N. (2011). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğrenme yaklaşımları ve çalışma becerileri. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 65-80.
- Smith, T. W. (2009). *Loving and caring in the United States: Trends and correlates of empathy, altruism, and related constructs*. In B. Fehr, S. Sprecher, & L. G. Underwood (Eds.), *The science of compassionate love: Theory, research, and applications* (s. 81-119). Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Sprecher, S. & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629- 652.
- Telef, B. B. (2011). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 3-5 Ekim, Selçuk- İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Underwood, L. G. (2009). *Compassionate love: A frame work for research*. B. Fehr, S. Sprecher, ve L. G. Underwood In, *The science of compassionate love: Theory, research, and applications* (pp. 3-25). Malden: Blackwell
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ünübol, H., Sayar, G. H. ve Koçyiğit, E. G. (2020). Bağlanma, aleksitimi ve psikolojik belirtilerin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 12(1), 398-410.