

Araştırma Makalesi

Üniversite Öğrencilerinin Mental İyi Oluş Düzeylerinin Bağlanma Stillerine Göre İncelenmesi

Betül DÜŞÜNCELİ¹, Gizem Özge KAYA², Melike YAŞA SUMELİ³

Gönderim Tarihi: 20.10.2023
Kabul Tarihi: 06.12.2023
Yayın Tarihi: 29.12.2023

Anahtar Kelimeler

Mental iyi oluş
Bağlanma stilleri
Güvenli bağlanma
Kaygılı kararsız bağlanma
Kaçınan bağlanma

Özet

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini bağlanma stillerine göre incelemektir. Araştırmaya 94'ü erkek, 294'ü kadın olmak üzere 388 üniversite öğrencisi gönüllü katılım sağlamıştır. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma ilişkiel araştırma yöntemine dayalı olarak temellendirilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma stili, kaygılı kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili için üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Güvenli bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili puanları arttıkça mental iyi oluş puanı da artmakta, kaygılı kararsız bağlanma stili puanı arttıkça mental iyi oluş puanı azalmaktadır. Regresyon katsayısına göre yordayıcı değişkenlerin mental iyi oluş üzerindeki önem sırası; güvenli bağlanma stili, kaygılı kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma şeklinde sıralanmaktadır. Elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Atf için

Düşünceli, B., Kaya, G.Ö. ve Yaşa Sumeli, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 11-27. <https://doi.org/10.58637/egbad.1378646>

Research Article

Investigation of Mental Well-Being Levels of University Students According to Attachment Styles

Received Date: 20.10.2023
Accepted Date: 06.12.2023
Published Date: 29.12.2023

Keywords

Mental Well-Being
Attachment styles
Secure attachment
Anxious ambivalent attachment
Avoidant attachment

Abstract

The aim of this study is to examine the mental well-being levels of university students according to their attachment styles. A total of 388 university students, 94 males and 294 females, voluntarily participated in the study. The data were collected using Personal Information Form, Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale and Three Dimensional Attachment Styles Scale. The research was based on relational research. Correlation analysis and hierarchical regression analysis were used to analyze the data. As a result of the study, it was found that secure attachment style, anxious ambivalent attachment style and avoidant attachment style significantly predicted the mental well-being levels of university students. As the secure attachment style and avoidant attachment style scores increase, the mental well-being score increases, and as the anxious ambivalent attachment style score increases, the mental well-being score decreases. According to the regression coefficient, the order of importance of the predictor variables on mental well-being can be listed as secure attachment style, anxious ambivalent attachment style and avoidant attachment. The findings were discussed within the framework of the relevant literature.

For Citation

Düşünceli, B., Kaya, G.Ö. & Yaşa Sumeli, M. (2023). Investigation of mental well-being levels of university students according to attachment styles. *Journal of Aegean Scientific Research*, 6(1), 11-27. <https://doi.org/10.58637/egbad.1378646>

¹ Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi, bbayraktar@sakarya.edu.tr, 0000-0002-6794-881

² Yüksek lisans öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, gizem.kaya5@ogr.sakarya.edu.tr, 0009-0002-9625-367X

³ Yüksek lisans öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, melike.yasa@ogr.sakarya.edu.tr, 0009-0003-6773-4631

GİRİŞ

İnsanı bir bütün olarak ele alabilmek için fiziksel, bedensel ve mental boyutlarıyla birlikte değerlendirilmesi önemlidir. Bireyin mental olarak iyi olma, hali kişiliğinin diğer boyutlarını da olumlu anlamda etkileyerek yaşam kalitesini etkilemektedir (Keyes, 2002). Mental iyi oluş, anlamlı bir hayat sürebilen ve bu hayatı sürdürürken içsel huzur ve neşe yaşayan; kendinden emin, hem kendisi hem de çevresi adına sorumluluk alabilme atılımını gösterebilen birey olma kapasitesi olarak ifade edilmektedir (WHO, 2004). Psikoloji alanında yalnızca ruh sağlığı hastalıklarına yapılan vurguya nazaran mental iyi oluş kavramının ortaya çıkışı bireyler için psikolojik kaynaklarının olumlu alanlarına dikkat çekmektedir.

Mental iyi oluş, pozitif psikoloji alanında yoğun olarak çalışılan araştırma konularından birisidir. Mental iyi oluş; başkalarından duygusal destek alma yeteneği, yaşamdaki rolleri (iş, aile, sosyal) arasında bir dengede olma, psikofizyolojik bakımdan sağlıklı olma gibi kişisel değişkenler ve sosyal katılımcı olma hali ve hobi edinme gibi değişkenlerle ilişkili görülmektedir (Beiser, 1974). Keyes (2002) çalışmasında mental iyi oluşu yüksek bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak daha iyi ve yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu belirtmiştir. Mental iyi oluş kavramı ile yalnızca bireyin mutlu olması ifade edilmemektedir. Aynı zamanda mental iyi oluş, bireyin yaşamındaki olumsuz durumlara ilişkin kabulü de kapsamaktadır. Bireyin yalnızca ruhsal bozukluğunun olmaması mental iyi oluş kavramını açıklamada yeterli değildir. Mental iyi oluş kişinin yaşamına anlam ve yön veren, potansiyelini ortaya çıkararak yaşamında arzu ettiği ve sahip olmak istediği şeylerin olması ile açıklanan eudaimonik (psikolojik iyi oluş) ve bireyin öznel hazzını temsil eden hedonik (öznel iyi oluş) yaklaşımların ikisini birlikte ele almaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993).

Araştırma kapsamında da kullanılan Warwick-Edinburg ölçeği, mental iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Hedonik iyi oluş ve eudaimonik iyi oluşu ele alan maddeler içermektedir (Tennant vd., 2007). Kişinin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş hali, mental iyi oluşu açıklamada tek ögeli alınan ölçütlere göre daha kapsayıcı olmuştur (Diener, 1984). Mental iyi oluşun psikolojik iyi oluş şeklinde de ifade edildiği çalışmalara literatürde rastlanmaktadır (Keldal, 2015). Bu doğrultuda mevcut araştırmada zaman zaman mental iyi oluş kavramı yerine psikolojik iyi oluş ifadesi kullanılmıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı ilk kez "The Structure of Psychological Well-Being" isimli eserinde Bradburn (1969) tarafından tanımlanmıştır. Bireyin psikolojik iyi oluşu, olumlu ve olumsuz birbirinden bağımsız iki boyuttan etkilenerek oluşmaktadır. Kişiler yaşamlarındaki olumsuz etkenlere karşı ne kadar pozitif yaklaşımda kalmayı başarırlarsa psikolojik iyi oluş düzeyi o ölçüde artmaktadır (Bradburn, 1969). Sonraki yıllarda Ryff ve diğerleri (1995) psikolojik iyi oluş modelini açıklamış ve bu kavramı altı temel boyutta tanımlamıştır. Bu boyutlar: Öz kabul, özerklik, diğer kişilerle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşamın amaçları ve kişisel gelişimdir. Ryff ve diğerlerine göre bireyin kendisine ve geçmişine ilişkin olumlu değerlendirmeler yapma, yaşamını anlamlı ve amaçlı bulma, başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirme, kendisi ve çevresindekilere dair sorumluluk alabilme kapasitesi psikolojik iyi olma halidir (Ryff vd.,

Mental İyi Oluşa göre Bağlanma Stilleri

1995). Psikolojik iyi oluşu kapsam dahiline almak mental iyi oluşu daha geniş bir yelpaze ile değerlendirmeye olanak sağlamıştır.

Literatürde mental iyi oluş kavramı çeşitli değişkenlerle ilişkilendirilmiştir. Mental iyi oluşun romantik ilişkide soruna yönelme becerileri (Kaya, 2018), sporcuların karar verme stilleri (Demir vd., 2018), bilişsel esneklik (Satıcı vd., 2020), sağlık farkındalığı (değişim, sosyalleşme, beslenme ve sorumluluk alanları) (Gökbulut ve Bal, 2021), öğretmenlerin erdemlilik, görev bilinci, insani duyarlılık, mesleki sorumluluk ve ahlaki düşünce düzeyleri (Söner vd., 2022) ile ilişkilendirildiği çalışmalar mevcuttur. Mental iyi oluşun güncel bir kavram olan bilinçli farkındalık ile de ilişkilendirildiği çalışmalara rastlanmıştır (Şahin, 2019; Kılınçoğlu, 2020). Benzer şekilde psikolojik iyi oluş kavramı da bilinçli farkındalık ile ilişkilendirilmiştir (Zümbül, 2019). Ayrıca psikolojik iyi oluş kavramının öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı (Kılınç, 2017), sosyal medya bağımlılığı (Söner ve Yılmaz, 2018), içsel dini motivasyon (Karslı, 2019), psikolojik dayanıklılık (Kındıroğlu ve Ekici, 2019) ve iş becerikliliği (Kanbur ve Mazıoğlu, 2021) ile ilişkilendirildiği çalışmalar mevcuttur. Mevcut araştırmada ise mental iyi oluşun yaşamın erken yıllarında temelleri atılan bağlanma stillerine göre değişip değişmediği ele alınmıştır.

Bowlby' ye göre bağlanma, bebeğin yaşamsal devamlılığı için gerekli olan, bakım veren kişi veya kişilere karşı kurmuş olduğu güçlü duygusal bağıdır (Bowlby, 1980). Bebekliğin ilk aylarında oluşturulmaya başlanan bu bağ, birey için önemli diğer kişilerle de kurulmakta ve sürdürülmektedir. Duygusal bağ kurma eğilimi ve gereksiniminin, bebeklerin hayatlarını sürdürmeleri için gerekli olduğu bilinmektedir (Dönmez, 2000). Bowlby' e göre, çocuklar anneleri ile bağlanma tecrübelerini içselleştirirler ve davranış haline dönüştürür. İlk yaşantılarla kazanılan bu davranışlar çocuğun ilerleyen yaşlarda kuracağı ilişkilerin temelini oluşturur. Bu temeller çocukların gelecekteki beklentilerinde ve algılama şekillerinde önemli rol oynar (Bowlby, 1980). Bakım veren ile kurulan sağlıklı ilişki, bireyin kendini değerli hissetmesine ve hayata karşı pozitif beklentiler içine girmesine zemin hazırlarken bebeğin ona bakım veren kişi ile kurmuş olduğu olumsuz ilişki ise onda değersizlik duygularının ve yaşama karşı olumsuz beklentilerin temeli olmakta ve insanlar arası ilişkilerde problemlere yol açmaktadır (Eggert vd., 2007). Bağlanma, yaşamın ilk yıllarında bebeği koruyan, rahatlatan ve destek sağlayan yetişkinlerle kurulurken, ilerleyen yıllarda ise daha çok vakit geçirilen kişilerle kurulmaktadır (Bowlby, 1982).

Bebeğin doğduğu andan sonra ona bakım veren Bowlby erken çocukluk döneminde güvenli bağlanma ilişkisinin oluşumu üzerine çalışmış ve bu çalışmalar zaman içinde bir kuram haline almıştır (Engler, 2013). Bağlanma kuramı Bowlby ile tanınıyor olsa da kuramının temel önermeleri Ainsworth ve diğerleri (1978) tarafından ortaya atılmış ve bağlanma stilleri "güvenli", "güvensiz kaçınan" ve "güvensiz kaygılı" olmak üzere üç temel başlık altında incelenmiştir (Ainsworth vd., 1978). Mevcut araştırmada Erzen (2016)'in Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ölçeği kullanılmış, bu bağlamda güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma stilleri incelenmiştir.

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanan bireyler annesine ya da bakımını gerçekleştiren kişiye güven duymaktadır (Ainsworth vd., 1978). Bakım veren, bebeğin yanından ayrıldığında güvenli bağlanan bebekler üzülmezler ve çevreyi tanımaya, keşfetmeye devam ederler. Bakım verenle olan ayrılık bittiğinde eski duygu durumlarına kolaylıkla dönebilmektedirler (Kozalı, 2017). Güvenli bağlanma stili geliştirmiş olan bireyler kendilerine ve çevreye karşı güven duygusuyla yaklaştıkları gibi kendilerini ve çevreyi olumlu olarak algılamaktadırlar. Bunun neticesinde de çevreleriyle olan iletişimleri daha yapıcı ve iletişime daha açık şekilde gelişmektedir (Aycanoğlu ve Ünsal, 2017). Kişilerin güvenli bağlanma gerçekleştirebilmeleri, hayatlarında sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve olumlu bir kişilik geliştirebilmesi gerekli olan için temel koşullardan birisidir.

Kaygılı-Kararsız Bağlanma: Bakım sağlayan kişinin çocuk ile ilişkisinde tutarsız olması, çocuğun ihtiyaçlarını karşılama konusunda kararsız olması ya da ihtiyaçlarına karşı duyarsız olması çocukta kaygılı-kararsız bağlanma biçiminin gelişmesine neden olmaktadır (Kapçı ve Küçüker, 2006).

Kaçınan Bağlanma: Kaçınan bağlanma stilini geliştirmiş olan bireyler genellikle yakın ilişkilerinde kaçınmacı bir tutum sergilemektedirler. Bu bireyler duygularına uzak insanlardır. Ön planda olmayı severler ancak yardım etmekten kaçınırlar (Hazan ve Shaver, 1987).

Mental iyi oluş, psikolojik gelişim, sosyal ilişkiler, etkin öğrenme ve fiziksel sağlık açısından gençler için kritik öneme sahiptir (Clarke vd., 2015). Üniversite hayatı bireyin aile yaşantısından uzaklaştığı, onlar için sosyal ortamın önem kazandığı bir yaşantıdır. Üniversite hayatı öğrenciler için geleceğine ilişkin akademik ve mesleki hedefler belirlediği, kararlar aldığı ve planlar yaptığı önemli bir süreçtir. İstenilen yönde kariyer gelişimi için gerekli olan görevleri yapmada, kendi yeterliklerini nasıl değerlendirdikleri ve öğrenciler tarafından seçilen kariyerin onlara ne gibi sonuçlar getireceği konusunda ne derece gerçekçi beklentiler geliştirdikleri mental (psikolojik) iyi oluşları düzeyleri ile ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla bu süreç üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimlerini olduğu kadar psikolojik sağlıklarını ve iyi oluşlarını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Özden, 2014). Bu gibi durumlar üniversite öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi oluş hallerini etkilediği gibi mutluluklarını da etkilemektedir. Mutluluk pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin mental iyi oluşları ile mutlulukları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğunu tespit eden çalışmalar mevcuttur (Gönener vd. 2017). Üniversite öğrencileri için mental iyi oluşun önemi dikkate alındığında; mevcut araştırmada çalışma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmuştur.

Literatürde güvenli bağlanma stili ile mental iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Koç, 2019; Şahin, 2022). Ancak mental iyi oluş düzeyinin üniversite öğrencileri açısından ele alan sınırlı sayıda çalışma olduğu söylenebilir (Kılınçoğlu, 2020; Şahin, 2022; Tutkun, 2022). Üniversite öğrencilerinin bu dönemde sosyal ilişkileri ve baş etme becerileri açısından mental iyi oluş düzeyleri önem arz etmektedir. Mevcut çalışmada da üniversite öğrencilerinin bu

Mental İyi Oluşu göre Bağlanma Stilleri

becerileri gösterebilmesi açısından mental iyi oluş düzeyleri, bu becerilerin temelinin atıldığı bağlanma stilleri açısından ele alınmıştır. Bu doğrultuda bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın temel amacı çerçevesinde aşağıdaki soruya yanıt aranmıştır:

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri mental iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, çeşitli sınırlılıklar (zaman, para ve işgücü vb.) nedeniyle kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesi ile gerçekleştirilen uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur (Büyüköztürk vd. 2008). Araştırmaya 2022-2023 akademik yılında Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören 94'ü (%24.2) erkek, 294'ü (%75.8) kadın olmak üzere 388 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Katılımcıların yaş aralıkları 14 ile 34 arasında değişmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun sosyo-ekonomik düzeyi orta (%89.4), anne babası birlikte yaşamaktadır (%90.2). Katılımcıların 153'ü (%39.4) çocukluğunda bakımını sadece annesinin, 3'ü (%0.8) sadece babasının, 210'u (%54,1) ise anne ve babasının birlikte üstlendiğini ifade etmiştir. Ayrıca katılımcıların 141'i (%36.3) bir romantik ilişkiye sahip olduğunu belirtirken, 247'si (%63.7) bir romantik ilişkiye sahip olmadığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, yaşları ve sosyo-ekonomik düzeyi, anne babasının birlikte/ayrı yaşama durumu, çocukluğunda bakımını üstlenen kişi/kişiler ve romantik ilişki durumuna ilişkin sorulara yer verilmiştir. Kişisel bilgi formunda yer alan sorular, katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla sorulmuştur.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği: Ölçeğin orijinal formu Tennant ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Keldal (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 14 maddeden ve beşli Likert tipten oluşmaktadır. Ölçek psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluşu kapsayarak bireylerin pozitif mental sağlıklarıyla ilgilenen tek boyutlu bir yapıyı ortaya koymaktadır. Ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlanması (1= hiç katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= biraz katılıyorum, 4=katılıyorum, 5= tamamen katılıyorum) şeklindedir. 16 ve üzeri yaştaki bireylerin kullanımına uygun olan ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için yapılan açılımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı (DFA) faktör analizleri yapılmıştır. Ölçeğin DFA değerleri NFI .94, RFI .93, IFI, .96, CFI .96, RMR .054 ve χ^2/sd oranı 3.71 olarak belirlenmiştir. Ölçüt bağlantılı geçerlik kapsamında benzer konulu ölçeklerle korelasyona bakılmış ve ölçeğin geçerli bir ölçme aracı için gerekli ölçütleri sağladığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alfa

katsayısı .89 bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin test tekrar test güvenilirliği için bir haftalık zaman aralığıyla yapılan uygulamalar arasındaki korelasyon katsayısı .83 olarak belirlenmiştir (Keldal, 2015). Mevcut araştırma için Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, bağlanma stillerinin belirlenmesinde alternatif bir ölçme aracı ortaya koyma amacıyla Erzen (2016) tarafından geliştirilmiştir. Üç alt boyuttan (güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan) oluşan ölçek, 18 maddeli ve beşli likert tipli bir ölçektir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için yapılan açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı (DFA) faktör analizleri yapılmıştır. Ölçeğin DFA değerleri GFI .93, AGFI .90, CFI .90, RMSEA .05 ve χ^2/sd oranı 2.48 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarına göre iç tutarlılık katsayısı kaygılı-kararsız bağlanma stili için .71, kaçınan bağlanma stili için .80 ve güvenli bağlanma stili için .69 olarak saptanmıştır (Erzen, 2016). Mevcut araştırma için Cronbach Alfa katsayısı kaygılı-kararsız bağlanma stili için .77, kaçınan bağlanma stili için .72 ve güvenli bağlanma stili için .51 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada güvenli bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma stillerinin mental iyi oluşu yordama düzeyleri hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Verilerin analizinden önce uç değerleri belirlemek için Mahalanobis uzaklığı hesaplanmış, 13 veri analize uygun olmaması nedeniyle veri setinden çıkarılmıştır. VIF değerinin 10'dan ve CI değerinin 30'dan küçük olması bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığına işaret etmektedir (Hair vd., 2014). Veriler regresyon sayıtları açısından incelenerek, regresyon analizi için gereken varsayımları karşıladıkları görülmüştür. Regresyon analizi sayıtları, basıklık ve çarpıklık değerlerine ilişkin bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Regresyon Analizi Sayıtlarına, Basıklık ve Çarpıklık Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Değişkenler	Basıklık	Çarpıklık	VIF	CI
Mental iyi oluş	-.347	-.171		1.000
Güvenli bağlanma	-.248	-.165	1.107	7.310
Kaygılı kararsız bağlanma	-.318	.272	1.030	7.894
Kaçınan bağlanma	.125	.476	1.082	23.874

Tablo 1 incelendiğinde; değişkenlere ilişkin basıklık değerlerinin .125 ile -.347 arasında, çarpıklık değerlerinin ise .476 ile -.171 arasında değiştiği görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1 aralığında olması veri setinin normallikten aşırı yönde sapmadığının bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Hair vd. 2014). Bu bulguya göre veri setinin normal dağılım gösterdiği kabul edilebilir.

BULGULAR

Mental iyi oluş, güvenli bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4
1-Mental iyi oluş	1			
2-Güvenli bağlanma	.52**	1		
3-Kaygılı kararsız bağlanma	-.46**	-.311**	1	
4-Kaçınan bağlanma	-.074	-.171**	.258**	1
\bar{x}	49.54	19.39	15.74	14.68
SS	8.99	2.77	4.74	4.47

Tablo 2 incelendiğinde; mental iyi oluş ile güvenli bağlanma ($r=.52$, $p<.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde; mental iyi oluş ile kaygılı kararsız bağlanma ($r=-.46$, $p<.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğer yandan mental iyi oluş ile kaçınan bağlanma ($r=-.074$, $p>.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Korelasyon analizinin değerlendirilmesi sonucunda araştırmada; bağlanma stillerinin (güvenli bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma) mental iyi oluşu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bu incelemede hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3: Mental İyi Oluşu Yordayan Bağlanma Stillere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	β	t	P
Sabit	16.634	2.757		6.033	.000
Güvenli Bağlanma	1.698	.141	.523	12.058	.000
$R=.523$, $R^2=.274$, $F(1; 386) = 145.395$, $p=0.00$					
Sabit	32.886	3.320		9.906	.000
Güvenli Bağlanma	1.365	.138	.421	9.982	.000
Kaygılı Kararsız Bağlanma	-.623	.081	-.329	-7.728	.000
$R=.609$, $R^2=.371$, R^2 Değ. =.098, $F(2; 385) = 113.615$, $p=0.00$					
Sabit	30.292	3.521		8.603	.000
Güvenli Bağlanma	1.394	.138	.430	10.099	.000
Kaygılı Kararsız Bağlanma	-.662	.082	-.349	-8.042	.000
Kaçınan bağlanma	.179	.084	.089	2.133	.034
$R=.615$, $R^2=.379$, R^2 Değ. =.007, $F(3; 384) = 77.958$, $p=0.00$					

Tablo 4 incelendiğinde analizin üç aşamada tamamlandığı görülmektedir. Bu doğrultuda hiyerarşik regresyon analizinde güvenli bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma stillerinin mental iyi oluşu yordayıcı rolü ele alınmıştır.

Birinci aşamada mental iyi oluş değişkeninde % 27 ile en fazla varyansı açıklayan güvenli bağlanma olmuştur. Güvenli bağlanma stili puanı arttıkça mental iyi oluş puanı da artmaktadır. ($t=12.058$, $p<.001$). İkinci aşamada varyansa % 10 katkı sağlayan kaygılı kararsız bağlanma stili analize dâhil olmuş, açıklanan varyans %37 olmuştur. Kaygılı kararsız bağlanma stili puanı arttıkça mental iyi oluş puanı azalmaktadır ($t=-7.728$, $p<.001$). Son aşamada ise varyansa % 1 katkı sağlayan kaçınan bağlanma stili analize dâhil olmuş, açıklanan varyans %38 olmuştur. Korelasyon analizi sonucunda da mental iyi oluş ile ilişkisi bulunmayan kaçınan bağlanma stili üçüncü aşamada analize dahil edildiğinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Kaçınan bağlanma stili puanı arttıkça mental iyi oluş puanı da artmaktadır ($t=2.133$, $p<.05$). Regresyon katsayısına göre yordayıcı değişkenlerin mental iyi oluş üzerindeki önem sırası; güvenli bağlanma stili, kaygılı kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili şeklindedir.

SONUÇ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stili, kaygılı kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Yapılan incelemede üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili puanı arttıkça mental iyi oluş puanının da arttığı görülmektedir. Mental iyi oluş ve bağlanma stilleri konusunda yapılan çalışmalarda çoğunlukla mental iyi oluş ve güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Çelik, 2018; Karadeniz, 2021; Şahin, 2022; Tutkun 2022). Bağlanma stili bireyin ilişki dışında kendisine yönelik olan yeterlilik algısını ve işlevselliğini de etkilemektedir (Sümer vd. 2009). Güvenli bağlanma biçimi geliştirmiş bireylerinin diğer bağlanma stili geliştirmiş bireylere göre kendilerine ve çevreye yönelik güven duygusu içinde oldukları bulunmuştur (Kozalı, 2017). Bunun sonucu olarak da çevresindeki bireylerle daha samimi ve daha sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler (Aycanoğlu ve Ünsal, 2017). Yurtdışı alanyazında da mevcut araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Quevedo ve diğerleri (2019) tarafından yapılmış olan bir çalışmada güvenli bağlanma ile psikolojik iyi oluş boyutları arasında pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur. Nosrati ve diğerleri (2018) tarafından üstün yetenekli öğrenciler ile yapılan bir çalışmada öğrencilerde ebeveynlere güvenli bağlanma ile psikolojik iyi oluş ve bileşenleri arasında anlamlı ve doğrudan bir ilişki olduğunu bulunmuştur. Narimani ve diğerleri (2014) tarafından öğrenme güçlüğü olan öğrencilere yönelik araştırmada güvenli bağlanan öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bireylerin kendilerine ve çevreye duymuş olduğu güven, onlarla kurdukları yakın ilişkiler ve diğer birçok etken bireylerin mental iyi oluşları üzerine etki etmektedir.

Yapılan incelemede üniversite öğrencilerinin kaygılı/kararsız bağlanma stili puanlarının arttıkça mental iyi oluş puanlarının azaldığı görülmüştür. Mental iyi oluş ve bağlanma stillerinin konu alındığı daha önceki çalışmalarda yapılan araştırmayı destekleyen sonuçlar bulunmakla birlikte desteklemeyen sonuçlara da ulaşılmıştır. Şahin (2022),

Mental İyi Oluşa göre Bağlanma Stilleri

Karadeniz (2021), Narimani ve diğerleri (2014) çalışmalarında mevcut araştırma bulgusunu destekler nitelikte mental iyi oluş ile kaygılı/kararsız bağlanma arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Ancak Tutkun (2022) tarafından yapılan çalışmada mental iyi oluş puanları ile kaygılı/kararsız bağlanma puanları arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın sebebi olarak Tutkun tarafından yapılan çalışmanın kozmopolitan bir şehir olan İstanbul' da yaşayan öğrencilere yönelik olurken mevcut çalışmada daha küçük bir şehir olan Sakarya'daki öğrenciler ile çalışılmış olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin kaçınan bağlanma stili puanı arttıkça mental iyi oluş puanının da arttığı bulunmuştur. Korelasyon analizi sonucunda mental iyi oluş ile ilişkisi bulunmayan kaçınan bağlanma stili üçüncü aşamada analize dahil edildiğinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Ancak üçüncü aşamada analize eklenen kaçınan bağlanma stili %1'lik katkısı ile bağlanma stilleri arasında açıklayıcılığa en az katkı sağlayan değişkendir. Literatür incelendiğinde kaçınan bağlanma ile mental iyi oluş arasında negatif ilişki tespit eden çalışmalar bulunmaktadır (Erdem ve Kabasakal, 2015; Calvo vd., 2020; Marrero-Quevedo vd., 2019; Radulovic, 2012; Şahin, 2022; Vowels vd., 2023; Young vd., 2020;). Küçük (2020) yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerini incelediği çalışmasında mevcut çalışmadaki bulguya benzer olarak araştırmaya katılan yetişkinlerde kaçınan bağlanma stili ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kaçınan bağlanma stili mental iyi oluşu açıklamadaki katkısının %1'lik bir orana sahip olması, bu değişkenin korelasyon analizinde de ilişkili görülmeye bir değişken olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Regresyon katsayısına göre yordayıcı değişkenlerin mental iyi oluş üzerindeki önem sırası; güvenli bağlanma stili, kaygılı kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili şeklinde sıralanabilir. Literatür incelendiğinde mental iyi oluşun bağlanma stillerine göre incelendiği hiyerarşik yapıda veriye ulaşamamıştır. Bununla beraber mevcut çalışmadakine benzer olarak güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin yüksek mental iyi oluş düzeylerine sahip olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar mevcuttur (Çelik, 2018; Koç, 2019; Larson vd., 1996; Murdock ve Love, 2004; Nickerson ve Nagle, 2005; Şahin, 2022; Wilkinson ve Walford, 2001;). Mental iyi oluşu en çok yordayan değişkenin güvenli bağlanma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bebeklik dönemiyle oluşan bu bağ, kişinin çevresindeki insanlara güvenmesi ve sosyalleşmesi açısından oldukça önemlidir. Güvenli bağlanan bireyler kendilerine saygı ve sevgi duymakla beraber diğer insanları sevgi ve saygı duymaya değer olarak konumlandırabilirler (Koç, 2019). Bu ve benzeri özelliklerinden dolayı mental iyi oluş düzeylerinin yüksek oldukları düşünülebilir.

Sayar ve Tüzün' ün çalışmasında bebeklikte oluşan bağlanma stili çoğunlukla ilerleyen dönemlerde de benzer şekilde devam ettiği sonucuna ulaşmıştır. Demirel (2018) çalışmasında kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkinlerin yaşam doyumu ve mutluluklarının azalmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bowlby (1980) çocuklukta zihinsel temaların bireyin yaşamında devam ettiğini ve ikili ilişkilerini etkilediğini öne sürmektedir. Çocuklukta keşif deneyimleri reddedilen kaçınan bağlanma stiline sahip

bireylerin kendilerini yetersiz veya değersiz değerlendirmeleri söz konusu olabilir (Karakuş, 2012). Bu değerlendirme ve yaşantılar sonucu da mental iyi oluş düzeylerinin düşük olabileceği düşünülebilir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin mental iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin bebeklikten itibaren bakım veren ile geliştirdiği bağ ilerleyen dönemlerdeki yakın ikili ilişkileri ve sosyal ortamlardaki davranış biçimini etkilediği düşünülmektedir. Bu sebeple yaşamın ilk yıllarında bu bağın oluşması sırasında anne-bebek veya bakım veren-bebek ilişkisinin bireyin yaşamını etkileyen bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Üniversite yılları ve daha sonrası yakın ilişkilerin kurulması konusunda önem taşımaktadır. Mevcut çalışma ile bireyin mental iyi oluşunu yordayan bağlanma stillerinin temelini atıldığı bebeklik yıllarından itibaren bakım verenleri ile olan ilişkisinin güvenli oluşması konusunda toplumdaki paydaşların bu konuyu geliştirir ve destekler çalışmalar yürütmesinin önemi vurgulanmak istenmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırma, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

Araştırmada elde edilen veriler, 2022/2023 Eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

Öneriler

İlerleyen çalışmalar için, bağlanma biçimleri konusunda, evlilik öncesi süreçlerin ele alındığı çalışmalar yapılabilir. Bu sağlıklı ilişki yapılarının oluşmasını olanak sağlayabilir. Bir başka araştırma konusu olarak; bebeklik döneminde bağlanma gerçekleştirilen bireylerin kimler olduğu (anne/baba/bakıcı vs.) araştırılabilir ve bu sonuçlar farklı değişkenler açısından incelenebilir. Bireyin ilk bağlandığı kişi ile yaşamının ilerleyen dönemde sosyal destek aldığı kişi aynı olup olmadığına dair çalışmalar yapılabilir. Okul öncesi dönemde güvenli bağlanma düzeylerini artırıcı ebeveyn-çocuk çalışmaları planlanabilir. Okul çağı çocuklarında güvenli bağlanma özelliklerinin pekiştirileceği sınıf içi etkinliklerin planlanması ve sınıf rehber öğretmenleri tarafından öğrencilere; okul psikolojik danışmanları tarafından bu çalışmaların ev ortamında desteklenmesi için velilere çalışmalar düzenlenebilir.

Mental iyi oluş, kurulan ilişkiler boyutunda ele alındığında derinlemesine veriler elde etmek için nitel desenli çalışmalar yapılabilir. Mental iyi oluşun artırılmasında öğrencilere yönelik çalışmalar yapılabileceği gibi velilere yönelik mental iyi oluşu olumsuz etkileyebilecek durumlar için önleyici psiko-eğitsel uygulamalar yapılabilir.

Teşekkür: Çalışmaya katılım sağlayan üniversite öğrencilerine destekleri için teşekkür ederiz.

Çatışma Beyanı: Yazarlar olarak, bu makalede tartışılan konu veya materyallerde, mali veya mali olmayan çıkarı olan herhangi bir kuruluş veya kurumla bağlantımızın veya ilişkimizin olmadığını beyan ederiz.

Etik kurul Onayı: Bu araştırmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Bu kapsamda Sakarya Üniversitesi Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu Başkanlığı’ndan 11.01.2023 tarihinde E-61923333-050.99-210049 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

Kullanılan Yapay Zeka Araçları: Herhangi bir yapay zeka aracı kullanılmamıştır.

KAYNAKÇA

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale: N. J. Lawrence Erlbaum Associates.

Aycanoğlu, C. ve Ünsal G. (2017). Bağlanma tarzları ve internet bağımlılığının evlilik uyumuna etkisi. *JAREN*, 3(3), 163-168.

Bahadır, Ş. (2006). *Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Becerileri ve Olumsuz Duygudurum Düzenleme Arasındaki İlişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans/doktora tezi) Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji AnaBilim Dalı, Ankara.

Beiser, M. (1974). Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 15(4), 320-327. Doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/2137092>

Bowlby J. (1980). *Attachment and Loss: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books.

Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759.
- Calvo, V., D'Aquila, C., Rocco, D. ve Carraro, E. (2020). Attachment and well-being: Mediatory roles of mindfulness, psychological inflexibility, and resilience, *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 41(5), 2966–2979. Doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00820-2>
- Clarke, A. M., Kuosmanen, T., ve Barry, M. M. (2015). A systematic review of online youth mental health promotion and prevention interventions, *Journal of Youth and Adolescence*, 44(1), 90-113. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0165-0>
- Çelik, Ç. B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantılarının kendilik algısı ve boyun eğici davranışlar üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi) Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Çelik, Ç. B. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne? *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Demir Tekkurşun, G., İlhan, E.L., Esentürk, O.K. ve Kan, A. (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 95-106.
- Demirdağ, M.F. (2017). Bağlanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90.
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. Doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Dönmez, A. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. *Türk Psikoloji Bülteni*, 16(17), 29-50.
- Eggert, J., Levendosky, A. ve Klump, K. (2007). *Relationships Among Attachment Styles, Personality Characteristics And Disordered Eating. International Journal Of Eating Disorders*, 40(1), 149-155.
- Engler, B. (2013). *Personality Theories*. Belmont

Mental İyi Oluşa göre Bağlanma Stilleri

- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90.
- Erişti, A. (2010). *Bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi) Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 01-21.
- Gökbulut, N., Bal, Z. (2021). Mental iyi oluşluğun sağlıklı yaşam farkındalığıyla ilişkisi, *Anatolian Journal of Health Research*, 2(2), 51-56. Doi:10.29228/anatoljhr.52199
- Gönener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th Ed.). London: Pearson Education Limited.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Kanbur, E. ve Mazıoğlu, V. (2021). Psikolojik İyi Oluşun İş Becerikliliği Üzerine Etkisi, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1839-1857. Doi: 10.15869/itobiad.851820
- Kapçı, E. G. ve Küçüker, S. (2006), Ana Babaya Bağlanma Ölçeği: Türk Üniversite Öğrencilerinde Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 286-295.
- Karadeniz, Ü. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi) Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde Bağlanma Stilleri Ve Yalnızlık Arasındaki İlişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Karslı, N. (2019). Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15, 173-205. DOI: 10.32950/rteuifd.549409

- Kaya, Ö. S. (2018). Romantik ilişkilerde problem çözme becerilerinin empati ve mental iyi oluş açısından incelenmesi, *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1).
- Keldal, G.(2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2). 207-222. Doi:<https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık İle Mental İyi Oluşun İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılınç, M. (2017). Psikolojik İyi Oluş Yordayıcıları Olarak Özyeterlik ve Etkileşim Kaygısı, *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(13), 207-216.
- Kındıroğlu, Z. ve Yaşar Ekici, F. (2019). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychological Resilience Levels of Parents and Social Competence and Behaviors of Children, *Adıyaman University Journal of Educational Sciences*, 9(1), 138-157. Doi: <http://dx.doi.org/10.17984/adyuebd.458224>
- Koç, F. C. (2019). *Ergenlerin Ebeveynlerine Bağlanma Düzeyi İle Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı Ve Akran İlişkilerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kozalı, E. (2017), *Depresyonda Yaşam Kalitesi: Yetişkin Bağlanma Stilleri, Duygulanım Düzenleme Stratejileri ve Öz Duyarlılığın Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi) Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Larson, R., Richards, M., Moneta, G., Holmbeck, G., ve 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.

Mental İyi Oluşu göre Bağlanma Stilleri

- Marrero-Quevedo, R. J., Blanco-Hernández ve P. J. ve Hernández-Cabrera, (2019) Adult attachment and psychological well-being: The mediating role of personality. *Journal of Adult Development*, 26, 41–56.
- Mostafaei Alaei, M., ve Nosrati, F. (2018). Research into EFL teachers' intercultural communicative competence and intercultural sensitivity. *Journal of Intercultural Communication Research*, 47(2), 73-86.
- Murdock, T.B. ve 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. Doi: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.744>
- Nickerson, A. ve Nagle, R. (2005). Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence, *Journal of Early Adolescent*, 25, 223-249. Doi: <https://doi.org/10.1177/0272431604274174>
- Özden K. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi*, Doktora Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Radulovic, S. (2012). Adult Attachment Styles and Mental Well-Being in Relation to Romantic Relationship Satisfaction. Bachelors Final Year Project, Dublin Business School. <http://hdl.handle.net/10788/469>
- Ryan, R.M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. Doi: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Schore, A. N. (2000). Attachment and the Regulation of the Brain. *Attachment & Human Development*, 2(1), 23-47.
- Söner, H., Erdoğan, M., Çay, A., Şen, R., Erdoğan, E. ve Uçak, S. (2022). Öğretmenlerde Mental İyi Oluş Ve Etik Davranışlar Arasındaki İlişki. *Journal of Management Theory and Practices Research*, 3(2), 140-150.

- Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24, 38-45.
- Şahin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler, *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Şahin, M. V. (2022). *Üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma ve mental iyi oluş: Utangaçlığın aracılık rolü* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi) Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): *Development and UK validation. Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. Doi:10.1186/1477-7525-5-63
- Tutkun, A. (2022). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması ile bağlanma, saldırganlık ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi) Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Vowels, L.M., Vowels, M.J., Carnelley, K.B., Millings, A. ve Gibson-Miller, J. (2023). Toward a causal link between attachment styles and mental health during the COVID-19 pandemic, *British Journal of Clinical Psychology*, 62, 605-620. Doi: <https://doi.org/10.1111/bjc.12428>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*. 64(4), 678. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Wilkinson, R. B. ve Walford, W. A. (2001). Attachment and personality in the psychological health of adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31(4), 473- 484. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00151-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00151-3)

Mental İyi Oluşu göre Bağlanma Stilleri

World Health Organisation (WHO) (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence and practice. Summary report, *World Health Organisation*, Geneva. <https://iris.who.int/handle/10665/42940>

Young, L., Kolubinski, D.C. ve Frings, D. (2020). Attachment style moderates the relationship between social media use and user mental health and wellbeing, *Heliyon*, (6). Doi: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04056>

Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini, *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. Doi: 10.12984/eggeefd.481963