

Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne?

Çiğdem Berber Çelik*

Makale Geliş Tarihi: 27/02/2018

Makale Kabul Tarihi: 18/06/2018

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende ve memnuniyeti yordayıp yordamadığını belirlemektir. Araştırma grubu, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 299 kız, 143 erkek toplam 442 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak; İlişki Ölçekleri Anketi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Güvende Hissetme ve Memnuniyet Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 23.0 istatistik programı kullanılmış olup tanımlayıcı ve çıkarımlı istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır. Bulgular psikolojik iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı, saplantılı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı, korkulu bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşu ve sosyal güvende hissetme ve memnuniyeti anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş, sosyal güvende hissetme ve memnuniyet

Attachment Styles, Psychological Well-Being, and Social Safeness: What are the Relationships Among Them?

Abstract

The aim of this research is to determine whether or not attachment styles of university students predicted psychological well-being, and social safeness and pleasure. The research group comprised a total of 442 students, 299 females and 143 males, enrolled at Recep Tayyip Erdoğan University Faculty of Education. The Relationship Scale Questionnaire, Psychological Well-Being Scale, Social Safeness and Pleasure Scale and Demographic Information Form were used as data collection tools. The SPSS 23.0 statistical program was used for analysis of data, using descriptive and inferential statistical techniques. Results found a positive significant correlation between psychological well-being and secure attachment with a negative significant relationship with obsessive attachment. There was a positive significant correlation between social safeness and pleasure with secure attachment and a negative significant correlation with fearful attachment. Additionally, it was concluded that attachment styles significantly predicted psychological well-being and social safeness and pleasure.

Keywords: Attachment styles, psychological well-being, social safeness and pleasure

* Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rize, Türkiye, cigdem.berbercelik@erdogan.edu.tr

Giriş

İnsan gelişimini konu alan araştırmalar içinde bağlanma kuramları büyük ilgi görmektedir. Bağlanma kuramları, kişinin erken çocukluk döneminde ilgi ve bakımını üstlenen kişiyle kurduğu ilişkinin niteliğinin, yaşamın daha sonraki dönemlerinde onun duygu, düşünce, davranışlarında ve kurulacak olan ilişkilerinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Bowlby, 2012). Bu konuda kapsamlı açıklamalar yapan Bowlby (1973), kuramında “içsel çalışan modeller” olarak adlandırdığı bilişsel temsillerden bahsetmektedir. Çocuğun kendisi ve başkalarına ilişkin bilişlerinden oluşan bu model, bakıcının tepkileri ile ilişkilendirilmektedir. Çocuk, ihtiyaç duyduğunda bakıcısından gereken desteği ve olumlu tepkiyi görürse bakıcısının ulaşılabilir, güvenilir ve destekleyici olduğuna ilişkin bilişsel şemalar oluşturur. Aksi durumda ise bakıcısı çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız kaldığında ya da olumsuz bir tepkiyle karşılaştığında çocuk bağlanma figürünü reddedici, kendisini de sevmeye ve desteklenmeye değer biri olarak görür. İçsel çalışan modeller çocukluktan ergenliğe kadar olan süreçte devamlı pekiştirilir. Ergenliğin sonunda içsel çalışan modeller daha sürekli ve değişime karşı daha dirençli hale gelirler. İçsel çalışan modeller, ergenler ve yetişkinlik döneminde kişinin kendisi için önemli olan ilişkilerinde kullanılır (Bowlby, 1973).

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise bağlanma davranışını açıklamak için geliştirmiş oldukları Dörtlü Bağlanma Modeli ile kişinin kendine ve başkalarına yönelik zihinsel algılarının olumlu ve olumsuz olma durumları sonucunda bağlanma stillerinin farklılaştığını ileri sürmüşlerdir. Bu kurama göre, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört bağlanma stili bulunmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendi benliğine hem de diğerlerine yönelik olumlu algılara sahiptirler. Kendilerini sevmeye değer, başkalarını ise güvenilir, destek veren ve iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentileri vardır. Bu özellikleriyle hem başkalarıyla yakınlık kurabilirler, hem de özerk kalmayı başarabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise benlik algıları olumsuzdur yani kendilerini sevmeye ve değer görülmeyle layık olmadıklarını düşünürler, özgüvenleri düşüktür (Howard & Medway, 2004) ancak başkalarına yönelik algıları olumludur (Permy, Merino & Fernandez-Rey, 2010). Yakın ilişkilerinde kendilerini doğrulama ya da kanıtlama eğilimi gösterirler, ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler. Bağımlı kişilik özelliklerinden dolayı diğerlerini memnun etmek adına çok fazla çaba sarf etmeleri kaçınma ve yüksek düzeyde değersizlik duygusu yaşamalarına neden olur. Saplantılı bağlanma ile ters özellikler gösteren kayıtsız bağlanma stiline ise bireylerin benlik algıları olumlu olmasına karşın başkalarına yönelik algıları olumsuzdur. Özgüvenleri yüksektir fakat acı çekmekten korktukları için başkalarına güvenmek ve duygusal olarak bağlanmak konusunda isteksizdirler. Bu yüzden başkalarına olan gereksinimlerini ve yakın ilişkilerin gerekliliğini reddederler. (Burger, 2006). Son olarak, korkulu bağlanma stiline bireyin benlik algıları ve diğerlerine ilişkin algıları da olumsuzdur. Diğerleriyle yakınlık ve sosyal temas kurmak istemelerine rağmen, güven problemi

yaşamakta ya da reddedilmekten korkmaktadırlar, bu korku sebebiyle de sosyal ortamlara ve aktivitelere katılmaktan kaçınırlar (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Erken dönemde oluşmaya başlayan bağlanma stilleri kişinin yetişkinlik dönemindeki sosyal ilişkilerini ve birçok davranış biçiminin temelini oluşturmaktadır. Araştırmalar bağlanma stilleri ile sosyal-duygusal beceriler (Engels, Finkenauer, Meeus & Dekovic, 2001; Laible, 2007), duygusal düzenleme (Kobak, Cole, Ferenz-Gillies, Fleming & Gamble, 1993), psikolojik ve davranışsal bozukluklar (Cooper, Shaver & Colins, 1998; Verschueren & Marcoen, 1999), kendilik kavramı (Cooper ve ark., 1998), duygusal uyum, ilişkisel yeterlikler (Engels ve ark., 2001), saldırganlık (Shaver & Mikulincer, 2002) gibi birçok davranışsal ve psikolojik değişken üzerinde etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada ise bağlanma stillerinin psikolojik iyi olma ve sosyal güvende olma ve memnuniyet kavramları ile ilişkisi üzerinde durulmuştur.

Bağlanma ve Psikolojik İyi Oluş

Öznel iyi olma ile ilişkili bir kavram olarak karşımıza çıkan psikolojik iyi oluş pozitif psikolojinin farklı yönlerini içerse de yine de birbirleriyle ilişkili kavramlar olarak görülmektedirler (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Bu nedenle birçok araştırmada öznel ve psikolojik iyi olma çok boyutlu bir olgu olarak birlikte ele alınmaktadır (Ryan & Deci, 2001). Psikolojik iyi olma pozitif ve negatif duygu ile yaşam doyumunun basit bir birleşiminden çok, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir kavramdır (Ryff, 1989). Konuyla ilgili kuramsal temelli yaklaşımların yetersizliğini vurgulayan Ryff (1989, 1995) kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma” olarak adlandırılan modelini oluşturmuştur. Bu model bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda etrafındaki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik) içermektedir. Yaşama ilişkin bu tutumların sağlıklı ya da sağlıksız bir şekilde gelişmesinde bağlanmanın önemli olduğu düşünülmektedir. İlgili literatürde bireylerin iyi olma düzeylerinin, onların bağlanma stillerinden etkilendiği vurgulanmaktadır. Güvenli bağlanma stilline sahip olan bireylerin olumlu benlik algısına sahip olmalarının, kendini sevmeye değer görmelerinin, başkalarıyla yakınlık kurabilmelerinin, onların psikolojik iyi olma düzeylerini olumlu etkilediği söylenebilir. Yapılan çalışmalarda anne-babaya güvenli bağlanmanın genç erişkinliğe kadar ergenlerin iyi oluşunu yordadığı ortaya çıkmıştır (Larson, Richards, Moneta, Holmbeck & Duckett, 1996; Nickerson & Nagle, 2005). Benzer bir şekilde Rice, Cunningham ve Young (1997) yaptıkları araştırmada, ebeveyn bağlanmasının sosyal yeterlik aracılığıyla iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğunu vurgulamışlardır. La

Guardia, Ryan, Couchman ve Deci (2000) ile Murdock ve Love (2004) yaptıkları çalışmalarda, farklı ilişkilerde güvenli bağlanmanın iyi olma düzeyini yordadığını ve güvenli bağlanmanın ruh sağlığı ile olumlu ilişki gösterdiğini saptamışlardır.

Bağlanma ve Sosyal Güvende Hissetme ve Memnuniyet

Bir insanın memnuniyet duygularına sahip olması, olumlu duygulanım ve iyi olma ile bağlantılıdır (Depue & Morrone-Strupinsky, 2005). Bireyin memnuniyet hissetmesi, fiziksel ve duygusal yönden doyumunu birtakım mutluluk hormonlarının salgılanmasını arttırmakta, sakinlik ve güven duygularını ortaya çıkarmakta, diğer taraftan tehdit duygularını azaltmaktadır (Carter, 1998). Bu sistem “sosyal güven ve memnuniyet olarak tanımlanmaktadır (Gilbert, McEwan, Hay, Irons & Cheung, 2007). Kendilerini sosyal olarak güvende hissedenden bireyler hayatlarına yön verme konusunda daha iyimser ve yaşamlarının nasıl gittiği konusunda daha mutlu ve umutludurlar (Rothstein & Uslaner, 2005).

Bireyin kendini sosyal olarak güvende ve memnuniyet hissetmesinde kişilerarası ilişkileri ve bağlanma yaşantıları önemli değişkenlerdir. Bireylerin sosyal ilişkilerinden elde ettikleri olumlu duygular onların olumlu ruh haline sahip olmaları ve sosyal alandaki konumlarını görmeleri açısından önemlidir. Yapılan araştırmalar bağlanma tarzının bireyin güven ve sosyal bağlılık duygularını güçlendirdiğini, böylece duygu durumunu olumlu yönde düzenlediğini ortaya koymaktadır (Gilbert vd., 2009). Erken bağlanma döneminde güven yaşantısına sahip olamayan bireyler daha fazla seviye odaklı ve başkalarının gücü ile daha ilgili olabilmektedir. Bu durum daha sonra başkalarına karşı geliştiren bağlılık duygusuna engel olabilmekte (Gilbert, 2005), depresyon gibi çeşitli ruhsal bozukluklara neden olabilmektedir. Bireyin kendisini erken dönemlerden itibaren sosyal olarak güvende hissetmesi önemlidir (Irons, Gilbert, Baldwin, Baccus & Palmer, 2006). Aksi takdirde çocukluk döneminden itibaren sağlıklı bağlanma yaşantıları geçiren bireylerde kaygı, korku ya da saplantılı davranışlar görülmekle birlikte sosyal ilişkilerinde güvensizlik ve bununla ilişkili birçok sorun yaşayabilmektedirler. Yapılan araştırmalar da sosyal güvende olma ile benlik saygısı ve güvenli bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan, sosyal güvende olmayan bireylerin korkulu, kaygılı ve saplantılı bağlanma tarzlarına sahip oldukları ve düşmanlık, utanç, boyun eğici davranışlar ve aşağılık duygusunu daha fazla gösterdikleri bilinmektedir (Gilbert, 2010; Kelly, Zuroff, Leybman & Gilbert, 2012).

Araştırmanın Amacı

Bağlanma stilleri ile ilgili kuramsal bilgiler ve yapılan araştırmalar dikkate alındığında, bireylerin hem davranışlarının şekillenmesini hem de kişilerarası ilişkilerini etkileyen erken dönem çocukluk yaşantılarının birey için ne denli önemli olduğu görülmektedir. Bağlanma biçiminin yetişkinlik dönemindeki bireyin psikolojik, sosyal ve davranışsal durumunu olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkilediği görülmektedir. Bu araştırmada da yetişkinlik döneminde daha ön plana

çıkan ve önemli görülen sosyal ilişkiler, sosyal ortamda kişinin duygu durumu ve psikolojik iyilik hali bağlanmanın etkileri açısından değerlendirilmiştir.

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin psikolojik iyi olma ve sosyal güvende ve memnuniyeti yordayıp yordamadığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri ile psikolojik iyi olma ve sosyal güvende ve memnuniyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri psikolojik iyi olmanın anlamlı birer yordayıcısı mıdır?
3. Güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri sosyal güvende ve memnuniyetin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?

Yöntem

Bu araştırma, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel araştırma türünde bir çalışmadır. İlişkisel araştırmalarda, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki, herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelenir (Cohen, Manion & Morrison, 2013).

Araştırma Grubu

Araştırmaya Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesi' nin sosyal ve fen alanlarında öğrenim görmekte olan 299 kız, 143 erkek toplam 442 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaşları 17 ile 24 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 20, 63 tür (ss: 1.64).

Veri Toplama Araçları

İlişki ölçekleri anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen 30 maddelik İÖA Türkçe uyarlaması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlanmış şeklinde 17 madde bulunmakta olup yedili Likert tipi olarak hazırlanmıştır. Güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı olmak üzere dört bağlanma tipini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Katılımcı bağlanma türlerinde en çok puan aldığı bağlanma stiline atanmaktadır. Anketin faktör yapısı incelendiğinde varyansın %43' ünü açıklayan birinci faktör güvenli (-.84) ve korkulu (.80) bağlanma stillerini kapsamaktadır. Varyansın %33' ünü (toplam %76) ise açıklayan ikinci faktör kayıtsız (.76) ve saplantılı (-.84) faktör yükü ile yer almıştır. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları .27 ve .61 alfa değerleri, test tekrar test güvenirliliği ise .54 ve .78 arasında değişmektedir (Sümer & Güngör, 1999).

Psikolojik iyi oluş ölçeği (PIOÖ)

Sekiz maddeden oluşan ölçeğin olumlu ilişkilerden yeterli hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlamaktadır. Diener, Scollon ve Lucas (2009) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. PIOÖ'nün maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında cevaplanmaktadır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .80, madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği bulunmuştur (Telef, 2013).

Sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ölçeği (SGHMÖ):

Bireylerin sosyal dünyalarını güvenli, sıcak ve sakinleştirici olarak algılayıp algılamadıklarını yordamak amacıyla Gilbert ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması Akın, Uysal ve Çitemel (2013) tarafından yapılan ölçek 11 maddeden oluşmakta, tek boyutlu ve 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir ("0" Hiçbir zaman - "4" Her zaman). Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 44 arasında sıralanmaktadır. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda, madde-test korelasyonlarının .34 ile .61 arasında değiştiği, Cronbach α iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .82 olduğu tespit edilmiştir (Akın ve ark., 2013).

Demografik bilgi formu (DBF)

Hazırlanan formda cinsiyet, yaş, bölüm gibi katılımcıları tanıttacak sorulara yer verilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışmaya başlamadan önce, örneklem grubu üniversite öğrencilerinden oluşturulduğu için üniversitenin yetkili birimlerinden araştırmanın yapılmasına ilişkin gerekli yazılı izinler alınmıştır. Öğrencilerin ölçme araçlarını gönüllü olarak doldurduklarına dair onayları yazılı olarak alınmıştır. Uygulamalar sınıf ortamında küçük gruplar halinde ve gerekli açıklamalar doğrultusunda araştırmacı tarafından yapılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 23.0 istatistik programı kullanılmış olup tanımlayıcı ve çıkarımlı istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır. Veriler normal dağılım varsayımlarını karşıladığı için değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısıyla, yordama Çoklu doğrusal regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonucunda; psikolojik iyi olma ile güvenli bağlanma ($r = .15, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı, saplantılı bağlanma ($r = -.12, p < .01$) ve korkulu bağlanma ($r = -.11, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ile güvenli bağlanma ($r =$

.19, $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı, korkulu bağlanma ($r = -.14$, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Analiz sonuçları Tablo 1' de gösterilmiştir.

Tablo 1.

Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar, Ortalamalar ve Standart Sapmalar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.Güvenli bağlanma	1					
2.Saplantılı bağlanma	-.09*	1				
3.Korkulu bağlanma	-.25**	.06	1			
4.Kaygılı bağlanma	.03	.03	.34**	1		
5.Psikolojik iyi olma	.15**	-.12**	-.11**	.02	1	
6.Sosyal güvende hissetme ve memnuniyet	.19**	-.03	-.14**	-.02	.52**	1
Ort.	21.48	14.50	15.77	20.67	44.83	31.60
Ss	3.93	3.52	4.49	4.12	6.65	5.59

* $p < .05$, ** $p < .01$

Bağlanma stillerinin psikolojik iyi olmayı ne derece yordadığını belirlemek amacıyla Çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar, bağlanma stillerinin psikolojik iyi olmanın %4' ünü yordadığını göstermiştir ($F_{(4,437)} = 4.54$, $p < .05$). Güvenli bağlanma ($\beta = .11$, $p < .05$), saplantılı bağlanmanın ($\beta = -.10$, $p < .05$) ve korkulu bağlanma ($\beta = .10$, $p < .05$) psikolojik iyi olmanın anlamlı birer yordayıcıları olduğu, kaygılı bağlanmanın ($\beta = -.01$, $p > .05$) ise modele özgün katkısının anlamsız olduğu ortaya çıkmıştır. Bulgular Tablo 2' de sunulmuştur.

Tablo 2.

Psikolojik İyi Olmanın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	β	t	p	R	R ²	ΔR^2	F
Güvenli bağlanma	.19	.11	2.34	.019	.20	.04	.03	4.54
Saplantılı bağlanma	-.19	-.10	-2.12	.035				
Korkulu bağlanma	-.14	-.10	-1.88	.060				
Kaygılı bağlanma	.09	.06	1.13	.261				

Araştırmanın son bulgusunda ise yine bağlanma stillerinin sosyal güvende olma ve memnuniyet değişkenini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Yapılan regresyon analizinde, bağlanma stillerinin sosyal güvende olma ve memnuniyetin %5' ini açıkladığı görülmüştür ($F_{(4,437)} = 5.55$, $p < .05$). Güvenli bağlanma ($\beta = .16$, $p < .05$) ve korkulu bağlanmanın ($\beta = -.13$, $p < .05$) bağlanmanın modele anlamlı bir katkı sağladığı, saplantılı bağlanma ($\beta = -.01$, $p > .05$) ve kaygılı bağlanmanın ($\beta = -.06$, $p > .05$) ise modele özgün katkısının anlamsız olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar Tablo 3' te verilmiştir.

Tablo 3.

Sosyal Güvende Hissetme ve Memnuniyetin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	β	t	p	R	R ²	ΔR^2	F
Güvenli bağlanma	.22	.16	3.21	.001	.22	.05	.04	5.55
Saplantılı bağlanma	-.02	-.01	-.29	.772				
Korkulu bağlanma	-.16	-.13	-2.45	.015				
Kaygılı bağlanma	.09	-.06	1.26	.209				

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda, güvenli bağlanan öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olduğu; saplantılı bağlanan öğrencilerin ise psikolojik iyi olma düzeylerinin düşük olduğu; güvenli ve saplantılı bağlanmanın psikolojik iyi olmayı yordadığı ortaya çıkmıştır. Kişinin kendini psikolojik olarak iyi hissedebilmesi için kendine ilişkin olumlu değerlendirme yapması, yaşamın anlamlı ve amaçlı olduğuna dair inancının olması, kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güven hissetmesi, kendi kendine karar vermesi gibi birçok boyutta iyi olması gerekir (Ryff, 1995). Erken dönem bağlanmanın bu boyutlar üzerinde etki gösterdiği yapılan araştırmalarla vurgulanmaktadır. Rice vd. (1997) yaptıkları araştırmada, ebeveyn bağlanmasının sosyal yeterlik aracılığıyla iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. La Guardia vd. (2000) ile Murdock ve Love (2004) yaptıkları çalışmalarda, farklı ilişkilerde güvenli bağlanmanın iyi olma düzeyini yordadığını ve güvenli bağlanmanın ruh sağlığı ile olumlu ilişki gösterdiğini saptamışlardır. Benzer çalışmalarda anne-babaya güvenli bağlanmanın genç erişkinliğe kadar ergenlerin iyi oluşunu yordadığı ortaya çıkmıştır (Larson ve ark., 1996; Nickerson & Nagle, 2005). Bu araştırmaların yanında güvensiz bağlanan (saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma) kişilerin iyi olma düzeylerinin düşük olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Kafetsios & Sideridis, 2006; Kobak, Sudler & Gamble, 1991; Priel & Shamai, 1995). Tüm bu araştırmalar bulguları destekler niteliktedir. Erken dönemde anne-babasına ya da bakıcısına güvenli bağlanan kişiler kendileri severler, olumlu benlik algısına sahiptirler, özgüvenleri ve öz-yeterlikleri yüksektir, kişiler arası ilişkileri güvene dayalı ve güçlüdür. Bahsedilen özelliklere sahip kişiler zaten psikolojik iyi olmayı oluşturan unsurlara sahiptirler. Bu nedenle güvenli bağlanan kişilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Bunun tam aksine saplantılı bağlanma güvensiz bağlanma tarzı olarak görülmektedir. Saplantılı bağlanan kişilerin olumsuz benlik algısına sahip oldukları, değersizlik duygusu yaşadıkları, ilişkilerinde zorlayıcı ve bıktırıcı oldukları, bağımlı kişilik özellikler sergiledikleri, özerklik ve çevresel hakimiyet noktasında zayıf oldukları bilinmektedir. Bu olumsuz özelliklerin psikolojik iyi olma ile ters düştüğü görülmektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusunda ise güvenli bağlanan öğrencilerin sosyal güvende olma ve memnuniyet düzeylerinin yüksek olduğu; korkulu bağlanan öğrencilerin ise sosyal güvende olma ve memnuniyet düzeylerinin düşük olduğu; güvenli ve korkulu bağlanmanın sosyal güvende olma ve memnuniyeti yordadığı tespit edilmiştir. Bireyin sosyal olarak güvende ve memnuniyet hissetmesinde sosyal ilişkileri, sosyal-duygusal becerileri ve bağlanma deneyimleri de rol oynamaktadır. Bu bağlamda ilgili literatür incelendiğinde araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular, benzer çalışma bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Araştırmalar, sosyal güvende olma ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu gösterirken sosyal güvende olmayan bireylerin korkulu, kaygılı ve saplantılı bağlanma tarzlarına sahip olduklarına işaret etmektedir (Gilbert, 2010; Kelly ve ark., 2012). Yapılan bir çalışmada güvensiz bağlanan bireylerin ileriki dönemlerde kişilerarası ilişkilerinde daha çok sorun yaşadıkları, ayrıca güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerde anti-sosyal davranışlar, düşük özsaygı, yakın ilişki kurmada güçlük, yalnızlık hissi gibi duyguların yoğun olarak yaşandığı belirtilmiştir (Cooper vd., 1999). Laible (2007) ergenlerle yaptığı çalışmasında güvenli anne-babaya bağlanma ile sosyal-duygusal becerilerin olumlu olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Engels ve arkadaşları (2001) anne-babaya babaya güvenli bağlanmanın sosyal becerileri, ilişkisel yeterlikleri ve duygusal uyumu olumlu olarak yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler sosyal ilişkilerini güvene dayalı olarak ve olumlu beklentiler çerçevesinde oluştururlar. Başkalarıyla yakınlık kurabilirken özerk kalmayı da başarırlar (Bartholomew ve Horowitz,1991). Kendilerini değerli gördükleri, olumlu benlik algıları ve özgüvenleri yüksek olduğu için sosyal ortamlarda kendilerini rahat ve güvende hissederler. Aksine korkulu bağlanma stiline sahip olan kişiler, diğerleriyle yakınlık ve sosyal temas kurmak istemelerine rağmen, güven problemi yaşamakta ya da reddedilmekten korkmaktadırlar, bu korku sebebiyle de sosyal ortamlara ve aktivitelere katılmaktan kaçınırlar (Bartholomew & Horowitz, 1991). Bu nedenle kendilerini sosyal ortamlarda güvende hissetmezler ve memnuniyetsizlik yaşayabilirler.

Sonuç olarak, bağlanma stillerinin birçok davranışı olumlu ya da olumsuz etkilemesinin yanında psikolojik iyi olma, sosyal güvende olma ve memnuniyet üzerinde de etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Güvenli bağlanmanın psikolojik iyi olma ve sosyal güvende olma üzerinde olumlu etkisinin olduğu; güvensiz bağlanma olarak görülen saplantılı ve korkulu bağlanmanın ise psikolojik iyi olma ve sosyal güvende olmayı üzerinde olumsuz etkisinin olduğu görülmüştür. İlgili literatürdeki benzer araştırma sonuçları ile söz konusu bulgular desteklenmiştir.

Yetişkinlik ve ileriki dönemlerde bireyin birçok davranışını olumlu ya da olumsuz etkileyebilen bağlanma davranışının detaylı olarak araştırılması büyük önem arz etmektedir. Özellikle Türk kültüründe aile yapısı, aile içi iletişim, anne-babanın çocuğa davranış biçimleri hangi bağlanma stiline ortaya çıkmasına neden olduğu öncelikle tespit edilmesi gereken bir konudur ve bununla ilgili ailelerin bilinçlendirilmesi ve farkındalık oluşturulması gerekir. Bunun yanında, bağlanma

davranışı doğrudan bir davranışın ortaya çıkmasında etkili olmayabilir fakat dolaylı yoldan etki gösterebilir. Bu noktada aracı değişkenlerin ya da gözlenmeyen değişkenlerin üzerinden bağlanma davranışının incelenmesine veya önerilecek modellere ihtiyaç vardır. Son olarak, bu araştırmada “Dörtlü bağlanma modeli” esas alınarak bağlanma davranışını incelenmiştir. Dünyada artık iki boyutlu model daha çok tercih edilmektedir. Bu noktada iki boyutlu bağlanma davranışını ölçebilecek ölçme araçlarının geliştirilmesine ya da uyarlanmasına gerek duyulmaktadır.

Kaynakça

- Akın, A., Uysal, R. ve Çitemel, N. (2013). Sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 34-40.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bowlby J. (1973). *Attachment and loss. Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Attachment and loss*. İstanbul: Pinhan Pub.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carter, C.S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23, 779-818.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2013). *Research methods in education*. London: Routledge.
- Cooper, M.L., Shaver, P.R., & Collins, N.L. (1998). Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Depue, R.A., & Morrone-Strupinsky, J.V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavioural and Brain Sciences*, 28, 313-395.
- Diener, E., Scollon, C.N., & Lucas, R.E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Engels, R.C.M.E., Finkenauer, C., Meeus, W., & Dekovic, M. (2001). Parental attachment and adolescent’s emotional adjustment: The associations with social skills and relational competence. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 428-439.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations research and use in psychotherapy*. London: Brunner-Routledge.
- Gilbert, P. (2010) *Compassion focused therapy*. New York: Routledge .

- Gilbert, P., McEwan, K., Hay, J., Irons, C., & Cheung, M. (2007). Social rank and attachment in people with a bipolar disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 48-53.
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Richter, A., Franks, L., Mills, A., Bellew, R., & Gale, C. (2009). An exploration of different types of positive affect in students and patients with bipolar disorder. *Clinical Neuropsychiatry*, 6, 135-143.
- Griffin, D.W., & Bartholow, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In Bartolomew, K. & Perlman, D. (Eds.), *Advances in personal relationships attachment processes in adulthood* (pp. 17-52). Pennsylvania: Jessica Kingsley.
- Howard, M.S., & Medway, F.J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391-402.
- Irons, C., P. Gilbert, P., Baldwin, M.W., Baccus, J.R., & Palmer, M. (2006). Parental recall, attachment relating and self-attacking/self-reassurance: Their relationship with depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 45, 297-308.
- Kafetsios, K., & Sideridis, G.D. (2006). Attachment, social support and well being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11, 863-875.
- Kelly, A.C., Zuroff, D.C., Leybman, M.J., & Gilbert, P. (2012) Social safeness, received social support, and maladjustment: Testing a tripartite model of affect regulation. *Cognitive Therapy and Research*, 36(6), 815-826 .
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(6), 1007-1023.
- Kobak, R., Cole, H., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. *Child Development*, 64, 231-245.
- Kobak, R.R., Sudler, N., & Gamble, W. (1991). Attachment and depressive symptoms during adolescence: A developmental pathways analysis. *Development and Psychopathology*, 3, 461-474.
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*, 43, 1185-1197.
- La Guardia, R., Couchman, C., & Deci, E. (2000). Within-person variation a security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384.
- 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.

- 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.
- Nickerson, A., & Nagle, R. (2005). Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *Journal of Early Adolescent, 25*, 223-249.
- Permy, B., Merino, H., & Fernandez-Rey, J. (2010). Adult attachment styles and cognitive vulnerability to depression in a sample of undergraduate students: the mediational roles of sociotropy and autonomy. *International Journal of Psychology, 45*(1), 21-27.
- Priel, B., & Shamai, D. (1995). Attachment style and perceived social support: Effects of affect regulation. *Personality and Individual Differences, 19*, 235-241.
- Rice, K.G., Cunningham, T.J., & Young, M.B. (1997). Attachment to parents, social competence, and emotional well-being: A comparison of Black and White late adolescents. *Journal of Counseling Psychology, 44*, 89-101.
- Rothstein, B., & Uslaner, E.M. (2005). All for all: Equality, corruption, and social trust. *World Politics, 58*(1), 41-72.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99-104.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). The impact of perceived parenting styles of attachment styles, self-evaluations and closing relationships. *Turkish Psychology Journal, 14*(44), 35-58.
- Shaver, P.R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development, 4*, 133-161.
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(3), 374-384.
- Verschueren, K., & Marcoen, A. (1999). Representation of self and socioemotional competence in kindergartners: Differential and combined effects of attachment to mother and to father. *Child Development, 70*, 183-201.

Extended Abstract

Within research into the area of human development, the attachment concept has gained great interest. The attachment concept emphasizes that the quality of relationships formed with the person caring and attending to the child in the early

childhood period is a determinant of emotions, thoughts behaviour and relationships formed in later period of life. Beginning to form in the early periods, attachment styles form the basis of social relationships and many behaviours of the person in the adult period. In research, the effects of attachment styles on many behavioural and psychological variables like social-emotional skills, emotional regulation, psychological and behavioural disorders, self-concept, emotional compliance, and relational sufficiency has been shown. This research deals with both psychological and social variables and focuses on the relationship between attachment styles and the concepts of psychological well-being and social safeness and pleasure.

When conceptual knowledge and research related to attachment styles are noted, the importance of early childhood period experiences for the individual in shaping behaviour and interpersonal relationships is apparent. It appears the form of attachment positive or negatively affects the psychological, social and behavioural state of the individual in adulthood. This research assessed the effects of attachment on social relationships, coming to the forefront and seen as important in the adult period, along with mood of the person in social environments and psychological well-being.

The aim of the research is to determine whether attachment styles of university students predicted psychological well-being and social safeness and pleasure. In line with this aim, the following questions were addressed:

1. Is there a significant correlation between secure, obsessive, dismissive and fearful attachment styles with psychological well-being and social safeness and pleasure?
2. Are secure, obsessive, dismissive and fearful attachment styles each significant predictors of psychological well-being?
3. Are secure, obsessive, dismissive and fearful attachment styles each significant predictors of social safeness and pleasure?

This research, of the relational research type, included a total of 494 students, 339 females and 155 males, enrolled in a variety of departments in Recep Tayyip Erdoğan University Faculty of Education. Participants were aged from 17 to 25 years, with mean age of 20.64 (sd: 1.62). As data collection tools, the “Relationship Scale Questionnaire” developed by Griffin and Bartholomew (1994) and adapted to Turkish by Sümer and Güngör (1999); the “Psychological Well-Being Scale” developed by Diener et al. (2009) and adapted to Turkish by Telef (2013); the “Social Safeness and Pleasure Scale” developed by Gilbert et al. (2009) and adapted to Turkish by Akın, Uysal and Çitemel (2013); and a “Demographic Information Form” prepared by the researchers were used. For analysis of data the SPSS 23.0 statistical program was used, with descriptive and inferential statistical techniques used.

The result of Pearson moment multiplication correlation coefficient analysis to identify correlations between variables revealed a positive significant correlation

between psychological well-being and secure attachment, with a negative significant correlation with obsessive attachment. For social safeness and pleasure, there was a positive significant correlation with secure attachment and a negative significant correlation with fearful attachment. Multiple linear regression analysis was performed with the aim of determining the degree of prediction of attachment styles for psychological well-being. The results showed that attachment styles predicted psychological well-being, with secure and obsessive attachment each significant predictors of psychological well-being. The final result of the research investigated whether attachment styles predicted the social safeness and pleasure variable. Regression analysis found that attachment styles predicted social safeness and pleasure, with secure and fearful attachment significantly contributing to the model, while the contributions of obsessive and dismissive attachment were insignificant.

The results of the research revealed that students with secure attachment had high levels of psychological well-being, while students with obsessive attachment had low levels of psychological well-being, with secure and obsessive attachment predicting psychological well-being. Studies have shown that secure attachment in different relationships predicted well-being levels and secure attachment has a positive correlation with mental health. In addition to this research, there are studies showing that individuals with insecure attachment have low levels of well-being. Another finding of our research is that students with secure attachment had high levels of social safeness and pleasure, while students with fearful attachment had low levels of social safeness and pleasure. In the relevant literature, there were no research results supporting these findings.

In the adult and later periods, detailed research into attachment behaviour, affecting many behaviours positively and negatively, is very important. A topic that requires research is the identification of which attachment styles form linked to the family structure, interfamily communication and behaviour styles of parents towards children in Turkish culture and it is necessary to inform families about this and increase awareness.