



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİNİN  
ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EMRE BULUT**

Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

İstanbul, 2017



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA  
STİLLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ  
ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZİ HAZIRLAYAN: **EMRE BULUT**

## KABUL VE ONAY

Emre Bulut tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Bağlanma Stillerine Etkisi” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan:

Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

Üye:

Üye:

Üye:

Üye:

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

[İmza]

[Unvanı, Adı ve Soyadı]

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillерinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun bir şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

[Tarih ve İmza]

**Emre BULUT**

## ONAY

Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece İstanbul Arel yerleşkelerinde erişime açılabilir.
- Tezimin ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Tarih ve İmza]

**Emre BULUT**

## ÖZET

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Emre BULUT

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

Eylül, 2017 - 77 sayfa

Bu araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ve öznel iyi oluşun cinsiyet ve gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir.

Araştırmanın örneklemi İstanbul ilindeki üniversitelerde öğrenim gören 356 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin 275'i kız öğrenci ve 81'i de erkek öğrencidir. Araştırmada yer alan değişkenlerin ölçülmesi amacıyla katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, bağlanma stillerini ölçmek için İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Öznel İyi Oluş düzeylerini belirlemede ise Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Pozitif Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) kullanılmıştır.

Araştırmanın istatistiksel analizlerinde değişkenlere bağlı olarak t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği (LSD) ve Çoklu Regresyon Analizi tekniği (MANOVA) kullanılmıştır.

Araştırmada yapılan t testi analiz sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Bu sonuca göre, kız öğrencilerin öznel iyi oluşları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Yapılan varyans analizi sonuçları incelediğinde üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmıştır. Bu farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Aile geliri 3001 TL ve üzeri olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamaları aile geliri 1500

TL, 1501-2500 TL ve 2501-3000 TL olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar saptanmamıştır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, güvenli bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili alt boyutlarının öznel iyi oluş üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Korkulu bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stiline ise öznel iyi oluşu yordamada önemli bir etkiye sahip değildir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma Stilleri, Öznel İyi Oluş, Aile Geliri, Cinsiyet

## **ABSTRACT**

### **EFFECTS OF UNIVERSITY STUDENTS' ATTACHMENT STYLES ON THEIR SUBJECTIVE WELL-BEING**

**Emre BULUT**

**Master's Thesis, Psychology Department**

**Supervisor: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz**

**September, 2017 - 77 pages**

The general aim of this study is examining whether attachment styles of university students' predict their subjective well-being or not and also differentiation of subjective well-being according to gender and level of income.

Sample of the research is composed of 356 university students in Istanbul. 275 of them were female and other 81 of them were male. To measure the variables of the study 'Personal Information Form', to specify the attachment styles 'Relationship Scales Questionnaire', to examine their subjective well-being 'The Satisfaction With Lifestyle (SWLS)' and 'Positive Negative Affect Schedule (PANAS)' were applied.

Among study's statistical analyses, t Test, One Way Variance Analysis (ANOVA), Pearson Product Moment Correlation (LSD), and Multiple Regression Analysis (MANOVA) were used.

According to the analysis results of t test, subjective well-being mean scores were differentiated by gender variable. Female students subjective well-being scores were meaningfully higher than male students.

Results of the variance analysis shown that, students' subjective well-being scores were differentiated by the family income variable. To specify the source of this differentiation, LSD test was applied. Students whose family income was 3001 TL or more have higher subjective well-being mean score than students whose family income 1500 TL,

1501-2500 TL and 2501-3000 TL. There is not any statistically meaningful differentiation found among other comparisons.

According to the t test results for the meaningfulness of regression coefficients, secure attachment style and preoccupied attachment style subdimensions predict subjective well-being levels. Fearful attachment style and dismissive avoidant style were not effective on the prediction of the subjective well-being.

**Key Words:** Attachment Styles, Subjective Well-Being, Family Income, Gender



## ÖNSÖZ

İnsanlar yaşamları boyunca topluluk içinde yaşayıp başka insanlarla bir arada bulunma ihtiyacı ve isteği içinde olurlar. Doğdukları andan itibaren yaşamlarını sürdürebilmek ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek için de uzun süre bakım veren birinin yardımına muhtaçtırlar. Bu durum ise bireyin bağlanma ihtiyacını açıklamaktadır. Bağlanma, yaşamın ilk günlerinde başlar ve duygusal açıdan olması gereken bir durumdur. Bireyin erken dönemlerde ona bakım veren kişi ile kurduğu ilişkinin ilerleyen dönemlerde kuracağı ilişkilerde büyük rol oynamaktadır.

Güvenli ve güvensiz bağlanma stillerine sahip olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin farklı olduğu, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kendini sevmeye değer bulduğu, etrafındaki insanlara güven duyduğu, olumlu benlik algısına sahip oldukları ve güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin ise tam tersi belirtileri gösterdikleri bilinmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yüksek ve güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin ise öznel iyi olma düzeylerinin düşük olduğu yapılan araştırmalar sonucunda bilinmektedir.

Yukarıda bahsettiğim bilgiler dahilinde tez çalışmamda üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ve öznel iyi oluşun cinsiyet ve gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek istedim.

Yüksek lisans tezimin hazırlanma aşamasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile şahsımdan gerek akademik gerekse manevi olarak katkı ve desteklerini esirgemeyen tez danışmanım değerli hocam Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz'e desteklerinden dolayı sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Ayrıca eğitim hayatım boyunca daima maddi ve manevi desteğini hissettiğim ve beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan anneme çok teşekkür ederim.

**İSTANBUL, 2017**

**EMRE BULUT**

## İÇİNDEKİLER

Özet .....	i
Abstract .....	ii
Önsöz.....	iii
Kısaltmalar Listesi.....	1
Tablolar Listesi .....	2
Şekiller Listesi .....	3
Ekler Listesi .....	4

### 1.BÖLÜM

#### GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Amacı.....	4
1.2.Problem.....	4
1.2.1.Alt Problemler.....	5
Tanımlar.....	5
Sayıtlar.....	5
Sınırlılıklar.....	6
Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	6

### 2.BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Öznel İyi Oluş.....	9
2.2. Öznel İyi Olmayı Etkileyen Faktörler.....	13
2.2.1. Gelir .....	13
2.2.2. Cinsiyet .....	14
2.2.3. Yaş .....	14
2.2.4 Eğitim.....	15
2.3. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramlar .....	16
2.3.1. Erek Kuramı.....	16
2.3.2. Tavandan Tabana-Tabandan Tavana Kuramı.....	17
2.2.3. Uyum Kuramı .....	17
2.1.4. Etkinlik ve Akış Kuramı .....	18
2.4. Bağlanma.....	19
2.5. Bağlanma Kuramı ve Gelişimi .....	20
2.6. Bağlanma Stilleri.....	22
2.7. Bağlanma ve Öznel İyi Oluş.....	28

### 3.BÖLÜM

#### YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli.....	30
3.2.Araştırma Grubu.....	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	31
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	31
3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi .....	31
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	32
3.3.4. Pozitif Negatif Duygu Ölçeği.....	32
3.4. İşlem ve Verilerin Analizi .....	32

## 4.BÖLÜM

### BULGULAR

- 4.1.Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? .....34
- 4.2. Üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? .....34
- 4.3. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile bağlanma stilleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır? .....35
- 4.4. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri puanları öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır? .....36

## 5.BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma.....	39
5.2. Sonuç .....	42
5.3.Öneriler.....	43
KAYNAKÇA.....	45
EKLER.....	55
Ek-I.....	56
Ek-II.....	57
Ek-III.....	59
ÖZGEÇMİŞ.....	60

## KISALTMALAR LİSTESİ

**İÖA:** İlişki Ölçekleri Anketi

**YDÖ:** Yaşam Doyumu Ölçeği

**PNDÖ:** Pozitif Negatif Duygu Ölçeği

**ANOVA:** Tek Yönlü Varyans Analizi

**MANOVA:** Çoklu Regresyon Analizi

**LSD:** Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği

**DSÖ:** Dünya Sağlık Örgütü

## TABLULAR LİSTESİ

**Tablo 1.** Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

**Tablo 2.** Öğrencilerin Aile Geliri Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına Ait N,  $\bar{X}$  ve Ss Değerleri

**Tablo 3.** Öğrencilerin Aile Geliri Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

**Tablo 4.** Aile Geliri Değişkenine Göre Öğrencilerin Öznel İyi Oluş LSD Testi Sonuçları

**Tablo 5.** Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Puanları ile Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Puanları Arasındaki ilişki

**Tablo 6.** Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

**Tablo 7.** Bağlanma Stillерinin Öznel İyi Oluşu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Dörtlü Bağlanma Modeli



## EKLER LİSTESİ

**EK-1:** Kişisel Bilgi Formu

**EK-2:** Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği

**EK-3:** İlişki Ölçekleri Anketi

**EK-4:** Yaşam Doyumu Ölçeği



## 1.BÖLÜM

### GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca insan mutluluğu tüm bilimlerin ilgi odağı olmuştur. Bu amaçla uzun yıllardan beri insan mutluluğu ve mutluluğunu sağlayan koşulların ne olduğu hakkında araştırmalar yapılmış ve tanımlanmaya çalışılmıştır. Edebiyat dünyasında hep mutluluk temaları işlenmiş, büyük dinler insanları mutluluğa ulaştıracak yolları tarif etmişlerdir. Eski Yunan filozoflarının da bir çoğu mutluluk üzerinde yoğunlaşmışlardır. Epicurean, Aristotele, Çiçero, gibi filozoflar mutluluk üzerinde düşünmüşler, mutluluğun ne olduğunu araştırmışlar ve mutluluğa giden yolu tanımlamışlardır (Myers ve Diener, 1995).

Sosyal Bilimlerin içerisinde yer alan Psikoloji Bilimi diğer bilimlere göre daha genç bir bilimdir ve o da mutluluğu merkezine koymuştur. Psikoloji biliminin gelişmesi ile birlikte insanın mutluluğunu sağlayan faktörlerin anlaşılmasına yönelik çabalar daha da hız kazanmıştır (İlhan, 2009). Günlük hayatımızda “mutluluk” olarak kullandığımız kavram, psikoloji literatürüne baktığımızda “öznel iyi oluş” olarak yer almaktadır. İyi oluş, bilimsel çalışmalarda yeni olmasına rağmen eski çağlardan beri filozofların üzerinde düşündüğü bir konu olmuş ve ilk kez Aristo tarafından kullanılmıştır. Aristo insan davranışı ile başarılabilen şeylerin zirvesinde iyi oluş (eudaizmonizm) olduğunu belirtmiştir.

Öznel iyi oluş kavramı, ruh sağlığının pozitif yönünü temsil etmektedir. Bireylerin yaşam kalitelerini değerlendirmeleri ve iyi bir yaşamları olup olmadığına karar vermeleri temeline dayanmaktadır. (Diener, 2000). Bireylerin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları daha az şekilde yaşaması, yaşamdan yüksek doyum alması ve genel bir memnuniyet duyulması olarak ifade edilmektedir (Diener, 1984; Argyle, Martin ve Crossland, 1989).

Öznel iyi oluş çoklu ve ayrıştırılabilir öğeleri içeren geniş bir yapıya sahiptir. Bu yapı içerisinde duygulanım ve bilişsel olmak üzere iki boyut yer almaktadır.

Duygulanım boyutu, negatif duygulanım (negative affect) ile pozitif duygulanımdan (positive affect) oluşmaktadır. Duygulanım boyutu bireyin mutluluğuna ya da duygusal iyi oluşuna işaret etmektedir. Bilişsel boyut ise bireyin yaşam doyumuyla ilgili kendi görüşlerine dayanmaktadır (Diener,1984). Pozitif duygulanım mutluluk, neşe ve heyecan gibi duyguları içermektedir. (Lucas, Diener, 2004). Pozitif duygulanım, insan yaşamının arzu edildiği şekilde sürdüğünü göstermekte ve bireyin diğer insanlara ve etkinliklere pozitif tepkiler içinde olduğunu göstermektedir (Diener, 2006). Negatif duygulanım ise korku, öfke ve üzüntü gibi duyguları içermektedir (Lucas, Diener, 2004). Negatif duygulanımın fazla olması bireyin öznel iyi oluşunun düşük olduğunu ve mutsuz olduğunu ifade etmektedir. Negatif duygulanım bireyin hayatının kötüye gittiğinin bir göstergesi olabilmekte ve bu duyguların fazla yaşanması, bireyin yaşamını tatsız bir hale getirebilmekte ve işlevselliğini de engelleyebilmektedir (Diener, 2006).

Öznel iyi oluşun ilişkili olduğu pek çok psiko-sosyal değişken bulunmaktadır. Kendini açma (Şahin, 2011), stresle başa çıkabilme (Terzi ve Çankaya, 2009), yaşam amaçları ve temel psikolojik ihtiyaçlar (İlhan, 2009), sosyal destek (Saygın, 2008), ihtiyaç doyumunu (Özer, 2009), ve bağlanma (Armsden ve Greenberg, 1987; Ma ve Huebner,2008) bu değişkenlerden bazılarıdır. Kişilik özellikleri, içsel ve dışsal birtakım faktörlerin yanı sıra demografik bazı özelliklerin de öznel iyi oluşu etkilediği görülmektedir.

Demografik faktörlerden biri olan cinsiyet ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki bir çok çalışma ile incelenmiştir. Yapılan bazı çalışmalarda kadınların erkeklere göre öznel iyi oluşlarının daha iyi olduğu (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Tuzgöl Dost, 2007) bazı çalışmalarda ise erkeklerin kadınlara göre öznel iyi oluşlarının daha iyi olduğu görülmektedir. Bu araştırmalar sonucunda cinsiyet açısından farklı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bunun haricinde, öznel iyi oluşun bileşenlerinin cinsiyet açısından farklılaştığı diğer çalışmalarda da görülmektedir (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991; Tümkeya, 2011).

Demografik faktörlerden bir diğeri olan gelir ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki bir çok çalışma ile incelenmiştir. Gelir ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Tuzgöl Dost, 2007). Yapılan araştırmaların az bir kısmında paranın mutluluk getirdiği, daha fazla

paranın insanları biraz daha mutlu ettiği görölmektedir. Yoksul ölkelerde, bireylerin gelir düzeylerinden memnuniyetleri öznel iyi oluşları ile olumlu yönde ortalama düzeyde ilişkilidir. Yoksul ölkelerde öznel iyi oluş ile gelir düzeyi arasındaki güçlü ilişkinin nedeni, gelirin temel ihtiyaçları karşılamaya yardımcı olmasına bağlanmaktadır. Bununla birlikte gelir ve mutluluk arasında negatif değil ortalama bir ilişki vardır (Myers ve Diener, 1995). Gelişmiş ölkelerde gelir düzeyiyle mutluluk arasında düşük bir ilişki görölmektedir. Bunun nedeni ise gelişmiş ölkelerde temel ihtiyaçlar zaten karşılanmakta ve gelirin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi görece olarak daha zayıf kalmaktadır.

Öznel iyi oluşun önemli yordayıcılarından biri olan “bağlanma” ilk defa Bowlby tarafından tanımlanmış ve “Attachment and Loss” başlığıyla üç cilt halinde yayınlanarak temellendirilmeye çalışılmıştır. Bağlanma kuramı, bireylerin kendileri için önemli olan başkalarıyla güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini açıklayan bir yaklaşımdır. Bağlanma kuramına göre, yaşamının ilk yıllarından beri çocuğun kendini büyütenler ile arasındaki duygusal bağın niteliği onun gelişimini yaşam boyu etkilemektedir.

Bebekler dünyaya geldikleri andan itibaren hayatta kalabilmek için bir bakım verene ihtiyaç duymaktadır. Zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanmasına, ilgiye ve sevgiye muhtaçtır ve bunu sağlayacak olan başta anne olmak üzere bakım veren kişilere bağlanması kaçınılmaz olmaktadır. Hayatının ilk yıllarında bakım vereni ile kurduğu bu bağ, bireyin kişiliğinin çok önemli bir parçasını oluşturmakta ve tüm hayatını belirleyici bir faktör olmaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006). Çocuk stres veya kaygı hissettiğinde ya da ihtiyacı olduğunda bağlanma figüründen gereken desteği ve olumlu tepkiyi görür ise bakıcısının güvenilir ve destekleyici olduğuna inanır. Kendisinin de sevmeye değer bir birey olduğuna ilişkin duygular geliştirir. Böylelikle birey yaşamının ilerleyen dönemlerinde başkalarıyla yakınlık kurmada zorlanma yaşamaz, kendini değerli ve sevmeye layık hisseder, olumlu benlik algısına sahip olur ve güvenli bağlanma stilini geliştirir. Bowlby, bağlanmanın çocuk açısından hayati bir önem taşımasından da öte, ‘dünyayı keşfederken geri dönülebilecek bir üs olma’, ‘fiziksel ihtiyaçlarını karşılama’ ve ‘hayata dair bir güvenlik duygusu geliştirebilme imkanı’ gibi üç temel işlevi gördüğünü ifade eder (Tüzün ve Sayar, 2006)

Bireylerde bağlanma stillerinin oluşmasında en büyük rol ebeveynlerdedir. Bağlanma stillerindeki bireysel farklılıklar, çocuğun bakım veren kişiye ihtiyaç duyduğunda ona ulaşip ulaşamadığı ya da o kişinin ona verdiği karşılıkla ilişkin algılardan kaynaklandığı ifade edilmektedir. Çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı, tutarlı ve olumlu bir şekilde tepki veren ebeveynlerin çocukları 'güvenli bağlanma' stilini geliştirmektedirler. Bu çocuklar özgüven sahibi ve yetişkinlikte sosyal, kolay ilişki kurabilen ve güçlü yapıdadırlar. Fiziksel ve duygusal açıdan çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamayan ebeveynlerin çocukları ise 'güvensiz bağlanma' stilini geliştirmektedirler. Bu çocuklar ise kendilerini değersiz görüp başkalarına daha az güvendikleri için yetişkinlikte kişisel ve kişilerarası ilişkilerde sorun yaşamaktadırlar.

Bağlanma kuramının gelişmesinde katkı sağlayan Ainsworth ve diğerleri güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri arasındaki farkları ortaya koymak amacıyla laboratuvar ortamında çalışmalar yapmış ve üç temel bağlanma örüntüsü olduğunu saptamışlardır. Bunlar:

1. *Güvenli:* Bebekler bakım vereni güvence üssü olarak kullanır, rahat davranışlarda bulunup dünyayı keşfeder. Güvenli bağlanmış olan bebek, bakım veren odayı terk ettiği zaman huzursuzlanır fakat bakım veren odaya geri döndüğünde rahatlar ve keşif sürecine devam eder.
2. *Kaygılı/Kararsız:* Bakım verenin tutarsız tepkilerine ve bazende ulaşılamaz olmasına karşı bebekler kaygılı ve kızgın olur, ayrılmak istemez, ayrıldığında bakım veren geri dönene kadar yatışmaz ve yüksek kaygıdan dolayı keşif etkinliklerinde bulunmaz.
3. *Kaygılı/Kaçınmacı:* Bakım verenin kendilerine dokunmalarını tutarlı olarak reddeden ve temastan kaçınan bebeklerin bağlanma biçimidir. Bakım verene karşı bir güveni olmayan bebek ayrılmasına tepki vermez ve geri döndüğünde de ona yakın durmaz.

Ergenlik dönemi, bağlanma kuramı bakımından bir geçiş dönemi sayılır. Bağlanma süreci, ergenlik döneminde bireyin yeni durumlarla baş etmesinde anahtar role sahiptir. Çünkü ergen artık ilk bağlanma figürü olan bakım verene artık daha az bağımlı olmak için büyük çaba harcar. Kendi yolunu bulmak ve kimliğini oluşturma çabası içinde olan ergenler, bu dönemde bakım verene olan bağlarını yavaş yavaş akranlarına yönlendirmeye başlarlar. Yetişkinlik dönemindeki bağlanma davranışı da çocukluk ve ergenlikte gösterilen bağlanma davranışının devamı olarak kabul edilmektedir. Yetişkin bağlanması bazı benzerlikler göstermesine rağmen bebek bağlanmasından önemli açılardan farklılıklar göstermektedir. Bebeklik ve çocukluk döneminde bakım verenden bakım alır, güvenlik arar ve karşılığında bir şey veremezden yetişkinlik döneminde her iki tarafta hem bakım alır hemde bakım verir.

Bartholomew (1990) yetişkinlik dönemi için dördü bir model önermiş ve bir yıl sonra Horowitz ile birlikte bu modeli daha sistematik bir hale dönüştürmüşlerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Geliştirdikleri modellerinde *güvenli*, *korkulu*, *kaygılı/kayıtsız* ve *saplantılı* gibi bağlanma biçimlerini ve her bir biçimin davranış özelliklerini tanımlamışlardır. Bunlar:

1. *Güvenli*: Bireyler kendilerini ve etrafındakileri olumlu algılar, kendilerini seilmeye değer bulur, özerk kalmayı başarabilir, diğerlerine güvenebilir ve yakın ilişkiler kurup sosyal olabilirler.
2. *Korkulu*: Bireyler hem kendi hemde etrafındakileri olumsuz değerlendirir, kendini değersiz hisseder, seilmeye layık görmez ve diğerlerini güvensiz kabul eder. Reddedilme korkusu ile sosyal ilişkiler içersine girmezler
3. *Kaygılı/Kayıtsız*: Bireyler kendilerini olumlu diğerlerini olumsuz değerlendirirler. Kendilerine güvenir fakat diğer insanlardan zarar görmemek için diğerlerine karşı güven duygusu taşımazlar. Hem özsaygıları ve özerlik duyguları yüksek hem de sosyal ilişki kurmadan kaçınma davranışları yüksektir.

4. *Saplantılı*: Bireyler kendilerini olumsuz değerlendirmelerine karşın, başkalarını ise olumlu değerlendirmektedirler. Bu kişiler kendi değerliliğini onaylamak için ilişkilerinde başkalarını onayını kazanmaya çabalarlar. Böyle bireyler diğerleriyle yakın ilişkiler içerisinde olmak isterken onlarla yapışkan tarzda ilişkiler kurar, fakat bu ilişki biçimi diğerlerini rahatsız ederler ve istemeyerek kendilerinden uzaklaştırırlar.

Bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin onların bağlanma stillerinden etkilendiği ilgili bir çok literatürde vurgulanmaktadır. Güvenli bağlanma stillerine sahip olan bireylerin kendilerini sevmeye değer görmelerinin, diğerleriyle yakın ilişki kurabilmelerinin onların öznel iyi olma düzeylerini olumlu etkilediği söylenebilmektedir. Bağlanma stilleri ile öznel iyi olma konusunda yapılan çalışmalar da üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin iyi olma düzeyini etkilediğini göstermektedir.

### **1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ve öznel iyi oluşun cinsiyet ve gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir.

### **1.2. PROBLEM**

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki yordayıcılığının incelenmesi ve öznel iyi oluşun cinsiyet ve gelir düzeyi değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir. Diğer bir ifadeyle; araştırma kapsamında “üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında bağlanma stillerinin, cinsiyet ve gelir düzeyinin rolü nedir?” sorusuna yanıt aranacaktır. Bu genel amaca bağlı olarak aşağıdaki soruların cevapları aranacaktır.

### 1.2.1.Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile bağlanma stilleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri puanları öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

## SAYILTILAR

1. Araştırmanın örnekleme temsil niteliğine sahiptir.
2. Araştırmada kullanılan ölçe araçlarının, araştırmanın amacını gerçekleştirecek bilgileri sağladığı düşünölmektedir.
3. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine uygulanan ölçeklere doğru cevap verdiği düşünölmektedir.

## SINIRLILIKLAR

1. Araştırmanın örnekleme İstanbul ilindeki üniversitelerde eğitim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen üniversite öğrencilerindeki bağlanma stilleri İlişki Ölçekleri Anketinin ölçtüğü verilerle sınırlıdır.
3. Araştırmada incelenen üniversite öğrencilerindeki Öznel İyi Oluş düzeylerini belirlemede Yaşam Doyumu Ölçeği ile Pozitif Negatif Duygu Ölçeğinin ölçtüğü verilerle sınırlıdır.

## TANIMLAR

**Öznel İyi Olma:** Olumlu duygunun sıklığı, olumsuz duygunun azlığı ve genel bir memnuniyet duygusudur (Myers ve Diener, 1995).

**Bağlanma:** Bebek ile bakım veren arasında oluşan, yaşam boyu etkisi devam eden oldukça kalıcı duygusal bağdır (Ainsworth, 1989; Armsden ve Greenberg, 1987; Bowlby, 2012).

**Bağlanma Stili:** Bireyin, çevresi ile ilişki kuraruken geçmişteki temel ilişki kurduğu kişilerle ilişkilerini genellereyerek davranması (Özer, 2009)

**Yaşam Doyumu:** Bireyin yaşamından zevk alması ve memnun olması.

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1.ÖZNEL İYİ OLUŞ

Eski çağlardan beri insanların nasıl mutlu oldukları veya olacakları araştırılan ve merak edilen bir konu olmuştur. Aristo'dan bu yana "İnsan nasıl mutlu olur?" sorusunun cevabı aranmış fakat bu konudaki tartışmalar insanların nasıl mutlu olacakları hakkında genellenebilir bir sonuç sağlayamamıştır. Örnek olarak eski Yunan düşünürlerinden Aristippus yaşamın amacının en üst düzeyde haz yaşamak olduğunu söylerken, Hobbes mutluluğun, bireyin yaşamındaki isteklerini gerçekleştirmek için çaba sarfederek gerçekleşeceğini belirtmiştir (Akt. Diener, 1984).

İyi oluş ile ilgili tartışmalara bakıldığında iki felsefi akımın tartışmaları yönlendirdiği görülebilmektedir. Bu akımlar *hazcılık* (hedonism) ve *psikolojik işlevsellik* (eudaimonism). Bu yaklaşımlardan ilki olan hazcılık, iyi oluşu acıdan kaçınma ve haz alma olarak görmektedir. İkinci yaklaşım olan psikolojik yaklaşım ise, iyi oluşun bireyin tam olarak psikolojik işlevselliğini ya da kendini gerçekleştirmesini ifade eder. Hazcı ve psikolojik işlevsellik bakış açılarının psikolojide ki karşılığı, öznel iyi oluş (subjective well being) ve psikolojik iyi oluş (psychological well being) olarak bilinmektedir. Öznel iyi oluş bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin kendi öznel değerlendirmesini yapabilmesidir. Psikolojik iyi oluş ise bireyin yaşamında potansiyellerini gerçekleştirmesi, tam fonksiyonda bulunmasını göstermektedir.

Hazcı yaklaşıma dayalı olan öznel iyi oluşun üç tane temel unsuru bulunmaktadır. Bunlar; *yaşam doyumu*, *negatif ve pozitif duygular*dır. Psikolojik işlevsellik yani ödemik yaklaşımın temel unsurları ise; *anlam*, *amaç*, *gelişme* ve *kendini gerçekleştirme*dir (Lent, 2004).

İkinci Dünya Savaşından itibaren akıl sağlığı ve duygularla ilgili psikolojik çalışmalar olumlu duygulanım yerine olumsuz duygulanımlara ve patolojik

durumlara odaklanmışlardır. Psikoloji bilimi, İkinci Dünya Savaşı'ndan beri bireylerin kayıplarını ve zararlarını iyileştirmeye çalışmış fakat bu yaklaşım bireylerin ve toplumun gelişmesini ihmal etmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Son yıllarda ise çoğu araştırmacılar sadece depresyon, kaygı gibi olumsuz duygulanımlar yerine psikolojik iyi oluşa ve pozitif psikolojiye odaklanmışlardır. Pozitif psikoloji olarak adlandırılan alan insan gelişimine katkıda bulunmaya odaklanmış ve son yirmi yıldır olumlu öznel iyi oluş araştırmaları yapmaktadır.

Öznel iyi oluş, toplumların ve bireylerin yaşam kalitesinin bir ölçüsü sayılır. Binlerce yıldır filozoflar, iyi bir yaşamın doğasının nasıl olması gerektiği hakkında tartışmışlar ve iyi bir yaşamın mutluluk olduğunu düşünmüşlerdir. Ancak mutluluk herkes tarafından farklı tanımlanmış ve ne olduğu konusunda filozoflar farklı görüşler ileri sürmüşlerdir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Mutluluk ile iyi oluş tanımları üç kategori altında incelenebilmektedir. Birincisi, mutluluğun bazı dışsal ölçütler (kutsallık ve erdem gibi) tarafından tanımlanmasıdır. Buna göre mutluluk, öznel bir durum değil bazı arzulanabilir niteliklere sahip olmaktır. Bu durum, modern dünyanın mutluluk anlayışından farklıdır ve bireyin kendi öznel yargısından ziyade dış gözlemcinin belli bir değer çerçevesinden yargısını ifade etmektedir. İkincisi, bireylerin yaşamlarını tanımlamada kullandıkları olumlu terimlerin ne oldukları ile ilgilidir. Bu tanımlama yaşam doyumu olarak isimlendirilen ve iyi bir yaşamı belirleyen standartların ne olduğudur. Üçüncüsü de hoş ve olumlu olan duygusal yaşantıları işaret etmektedir. Bu ise, bireyin hoş olan ve hoş olmayan duyguları ne kadar yaşadığı ile ilgilidir (Diener, 1984).

Öznel iyi oluş, kişilerin yaşamları hakkında ne düşündüğünü ve ne hissettiğini, kendi varoluşlarını değerlendirdiklerinde hem bilişsel hem de duygusal olarak ulaştıkları sonuç olarak tanımlanabilir. Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre öznel iyi oluş, genel olarak insanların mutluluktan ne anladığıdır. İnsanların hayatlarının değerini anlama çabaları istatistiksel tekniklerle sayısal değerlere dönüştürülmüş ve kişinin işinden, evliliğinden veya yaşamından ne kadar doyum sağladığı gibi bilişsel olarak ölçülebilir hale gelmiştir. Yaşamı boyunca karşısına çıkan olaylar sonucunda sğrekli farklı duygular yaşayan insan, mutlu ya da üzgün olduğunda kendine neler olduğunu değerlendirerek yargılamalarda bulunur. Yargılamalarda bulunup artık kendi duygularını iyice anlamlandırabilen insanların olumlu duyguları daha fazla

ve olumsuz duyguları daha az hissettiklerinde, ilgi çekici etkinliklerde bulduklarında ve yaşamlarından memnun olduklarında, öznel iyi oluş düzeyleri artmaktadır (Diener, 2000). Kişilerin yaşamı değerlendirmeleri ne kadar çok olumlu duygu ve düşüncelerle dolu ise öznel iyi oluş düzeyi o kadar yüksek olmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005).

Bireyin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması için hoş olan duygulanımın hoş olmayan duygulanımdan daha çok yaşanması ve kişinin yaşamının niteliği hakkındaki bilişsel yargısının olumlu olması gerekmektedir. Olumlu duygular ve yaşam doyumuna ilişkin bilişsel yargısının olumlu olması da gerekmektedir. Olumlu duygular ve yaşam doyuma ilişkin bilişsel yargılar çeşitli yaşam alanlarına ilişkin olabilmekte ve bunların toplamı genel yaşam doyumunu yansıtabilmektedir (Dost, 2004).

Bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin olarak yapmış oldukları bilişsel ve duygusal değerlendirmeler öznel iyi oluş olarak üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; *olumlu duygulanım*, *olumsuz duygulanım* ve *yaşam doyumudur*. Olumlu ile olumsuz duygulanım öznel iyi oluşun duygusal boyutunu oluştururken, yaşam doyumunu ise bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener, Kesebier ve Lucas, 2008; Pavot ve Diener, 2008)

**Olumlu duygulanım:** Sevinç, sevgi, ilgili, neşeli, istekli gibi pozitif duyguları ifade eder. Olumlu duygulanım, insanların olaylara gösterdiği tepkilerin yansımaları olduğu için öznel iyi-oluşun bir parçasıdır. Bu tepkiler; kişinin yaşamını geliştirmesine yardımcı olmaktadır.

**Olumsuz duygulanım:** Öfke, üzüntü, anksiyete, stres, engellenme, suçluluk, utanç ve düşmanlık gibi temel şekillerde ortaya çıkar. İnsanların karşılaştıkları olaylar ve koşullarla ilgili olumsuz durumlara verdikleri tepkilerin sonucunda ortaya çıkan negatif duygulardır. Olumsuz duygularla ilişkili yaşantılar uzarsa kişinin etkili davranışta bulunmasını engeller ve kişiyi mutsuz yapar.

**Yaşam doyumu:** Bireyin kendi yaşamının niteliğini bilişsel olarak değerlendirmesidir. Başka bir ifadeyle, yaşam doyumu, bireyin kendisinin oluşturduğu kriterlere göre yaşamının niteliğini değerlendirmesidir.

Bu üç boyut birlikte değerlendirildiğinde, bireyler yüksek oranda olumlu duygular, düşük oranda olumsuz duygular hissettiklerinde ve yaşamlarından yüksek oranda doyum aldıklarında yüksek düzeyde öznel iyi oluş yaşadıkları söylenebilir (Diener, 2000).

Öznel iyi oluş alanında yapılan çalışmalar anlık ruhsal durumlara değil daha uzun dönemli duygulara odaklanmıştır. Kişiler her yeni olay karşısında farklı tepkiler verir ve ruhsal durumları değişkenlik gösterir. Buna rağmen öznel iyi oluş hakkında araştırma yapıldığında araştırmacılar kişilerin daha geniş zaman dilimindeki genel ruh durumu ile ilgilenirler. Bireyin anlık yaşadığı mutluluk uzun dönemli öznel iyi oluş ile aynı sonuca götürmez. Bu nedenle öznel iyi oluş araştırmaları kısa süreli duygulara oranla uzun süreli iyilik hali duygularına dayanmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi oluş kişinin kendi bakış açısı ile ölçülür ve içsel deneyimleriyle tanımlanır. Eğer kişi hayatının iyi gittiğini ve herşeyin yolunda olduğuna inanıyorsa o zamanki çerçeve içinde iyi gidiyor demektir. Diğer önemli alan ise; kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri kendi yaşamlarına dair belirlemiş oldukları algılarından etkilenmektedir. Bu nedenle öznel iyi oluş alanında, kişilerin kendilerinin sahip olduğu iyilik haline inançlarının büyük önemi vardır (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi olma, eski çağlarda olduğu gibi sadece depresyon, çaresizlik gibi olumsuz ve istenmeyen durumlara odaklanmaz ve bunun yerine olumlu iyi olmadaki farklılıklar önemli bulunur ve incelenir. Değerlendirildiğinde olumsuzluğun bulunmayışı olumluluğa yol açmayabilir. Aksine olumlu etmenlerin varlığı, yaşamdan alınan doyumu ifade etmektedir. Böylece öznel iyi oluş alanının istenmeyen durumlarla sınırlı kalmadığı, aksine biraz mutluyu mutludan, mutluyu çok mutludan ayıran etmenlerle ilgili olduğu belirtilmelidir (Yetim, 2001).

Warner Wilson'un 1967 yılında öznel iyi oluş hakkında yapmış olduğu geniş çaplı araştırma sonucunda mutlu insanların, genç, sağlıklı, eğitilmiş, ekonomik düzeyi yüksek, dışa dönük, iyimser, kaygısız, evli, ılımlı, dindar ve ceki bireyler olduğu sonucuna varmıştır. Bu araştırma sonrasında öznel iyi oluşla ilgili bilinen bilgiler artmıştır. Bu zamanlarda araştırma yapanlar demografik değişkenlerden ziyade öznel iyi oluşun altında yatan nedenleri anlamaya odaklanmışlardır.

## **2.2. ÖZNEL İYİ OLMAYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

Bireylerin demografik özellikleri, kişilikleri ve bir takım dışsal faktörler öznel iyi oluşu etkilemektedir. Bu kısımda öznel iyi oluşu etkileyen değişkenlerden bazılarına yer verilmiştir.

### **2.2.1. Gelir**

Bireylerin sahip olduğu gelir düzeyleri amaçlarına ulaşmalarını sağlayacak bir kaynak olduğu için öznel iyi olmanın önemli bir belirleyicisidir. Bireylerin gelirinde ki artış, bir yandan sağlayacağı imkanlarla mutluluk düzeylerinin artmasına neden olurken, bir yandan da bireylerin önceden kurmuş olduğu ilişkilerinin bozulabilmesine yol açarak mutluluk düzeylerini de düşürebilmektedir (Diener, Suh ve Lucas, 1999). Parayla ilgili değerlerin kişinin yaşamının merkezinde yer alması da iyi olma düzeylerinde ve ruh sağlıklarında olumsuz bir etki göstermektedir (Çankaya, 2008).

Sahip olunan ekonomik imkanlarla öznel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğu düşünülür. Oysaki yapılan farklı çalışmaların sonucuna bakıldığında tüm ülkeler için bunun genellenebilir olmadığı görülmektedir. Dünya genelinde ekonomik büyümenin önemli olduğu bir düzende ise gelir ve mutluluğun son derece ilişkili olduğu düşünülmemektedir (Canbay, 2010). Yoksulluğun yaşamı tehdit ettiği yoksul uluslarda, zenginlik iyilik duygusunu belirler ve hemen herkesin temel bir güvenliğe sahip olduğu daha zengin uluslarda, refahtaki artışın kişisel mutluluk üzerindeki etkileri göz ardı edilebilecek kadar azdır (Seligman, 2002).

Bununla birlikte ekonomik sıkıntılarının yaşanmasıyla kişilerde yaşanan ruhsal bozulmalarda ki artış göz ardı edilmemelidir. Sonuç olarak gelirin mutluluk üzerinde bir takım olumsuz çıkarımları olabilmektedir.

### **2.2.2. Cinsiyet**

Cinsiyet ile öznel iyi oluş ilişkisi incelendiğinde araştırmaların farklı sonuçlar ortaya koyduğu ve cinsiyetin öznel iyi oluşu yordamada çok az etkili olduğu görülmektedir. Son zamanlarda çeşitli ülkelere ve farklı zamanlarda yapılan bir çok çalışmada cinsiyetin mutluluğu açıklamada çok az bir etkisinin olduğu, cinsiyet açısından bakıldığında erkek ve kadınların benzer düzeyde mutlu olduğu görülmektedir (Myers ve Diener, 1995).

Bazı araştırmalarda erkeklerin kadınlara göre daha mutlu olduğu (Haring, Stock ve Okun, 1984; Saföz Güven, 2008), bazı araştırmalarda kadınların erkeklere göre daha mutlu olduğu (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Dost, 2007), bazı çalışmalarda ise öznel iyi oluşun cinsiyetlere göre farklılaşmadığı (Saygın, 2008) görülmektedir.

Fujita, Diener ve Sandvik (1991) yaptıkları çalışmalarında kadın ve erkeklerin mutluluk açısından bir farklılık göstermediği, fakat kadınların hem olumlu hem de olumsuz duyguları erkeklere göre çok daha yoğun bir şekilde yaşadığını bulmuştur. Öğrencilerle yapılan benzer bir çalışmada da, Tümkaya (2011), olumsuz duygular açısından karşılaştırıldıklarında kız öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerden anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulmuştur. Olumlu duygular ve yaşam doyumu açısından karşılaştırıldıklarında ise kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.

### **2.2.3. Yaş**

Wessman (1957) ve Bradburn ile Caplovitz (1965) yaptıkları araştırmalarında genç insanların yaşlılara oranla daha mutlu olduklarını saptamışlardır. Aynı şekilde, Wilson (1967) yaptığı çalışmada genç olmanın mutluluğun tutarlı bir yordayıcısı

olduğunu ifade etmiştir. Fakat son dönemlerde yapılan geniş çaplı araştırmalar Wilson ve diğerlerinin sonuçlarından farklı olarak yaşla birlikte yaşam doyumunun arttığını göstermektedir (Diener vd. , 1999). Diener (1988) kırk farklı ülkeden yaklaşık 60.000 yetişkin üzerinde yaptığı bir çalışma sonucunda; sadece olumlu duygunun yaşla birlikte azaldığını, olumsuz duygunun miktarında yaşa bağlı olarak az da olsa bir değişime uğradığını, yaşam doyumunun 20'li yaşlardan 80'li yaşlara doğru az da olsa bir yükseliş gösterdiğini bulmuştur. Böylelikle, Wilson'un yaşlı insanların daha az mutlu olduğu yönünde bulmuş olduğu sonuç, olumlu duygunun azalması sonucu ile paralel gözükmektedir. Durum böyle olunca yaşlı insanların olumlu duygu puan ortalamaları düşük çıkmakta ve bu da yaşlı insanların genel mutluluk ve ruh hallerinde düşüşe neden olmaktadır ( Diener vd. 1999).

Çoğu insan ergenlik yılları, orta yaş dönemi krizi gibi yaşamın belli dönemlerinde bireylerden daha mutsuz olmalarını ve artan yaşla birlikte mutsuzluğun azalmasını beklemektedir. Fakat yapılan araştırmalara göre bireyin yaşına bakarak mutluluğu hakkında bir sonuca ulaşmanın yanlış olduğu görülmektedir. Yaşla beraber mutluluğu etkileyen faktörler değişmektedir. Örneğin ileri yaşlarda sosyal ilişkiler ve sağlık mutluluğu diğer faktörlere göre daha çok etkilemektedir.

#### **2.2.4. Eğitim**

Bireylerin hayallerini gerçekleştirme ve amaçları doğrultusunda ilerleme sağlaması, çevresindeki değişikliklere kolayca uyum sağlamasına imkan verdiğinden, eğitim mutluluğu artırıcı rol oynamaktadır. Ayrıca eğitim, bireyin isteklerinin ve beklentilerinin artmasına neden olabilmektedir. Aldıkları eğitim sayesinde yeni ve farklı değerlere yönelebilmekte; fakat bu değerler içinde yaşadıkları toplum tarafından kabul görmediğinde mutsuz olabilmektedir. Sonuç olarak, eğitim, gelir, statü, kültürel değerler, yaşam tercihleri gibi değişkenlerle beraber anlam kazanmakta ve eğitim bu değişkenler aracılığıyla öznel iyi olma üzerinde etkili olmaktadır.

### **2.3. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramlar**

Antik Yunan'dan bu yana öznel iyi oluşu açıklama yönünde kuramsal araştırmalar yoğunlaşmış ve çeşitli felsefe ekolleri mutluluk ölçütleri sunmuşlardır. O dönemden 1970'lere kadar uzanan süreçte mutluluk üzerine yapılan kuramsal açıklamalar, dağınık ve sistematik olmayan bir tarzdadır (Yetim, 2001). Günümüzde öznel iyi oluşla ilgili giderek daha fazla sayıda yapılan araştırma sonuçları, birbirinden farklı bakış açılarını içeren daha fazla sayıda kuramların doğmasına yol açmış; öne sürülen kuramlar test edilmiş ve hala test edilemeye devam edilmektedir. Aşağıda öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik öne sürülen kuramlar hakkında kısaca bilgi verilmiştir.

#### **2.3.1. Erek Kuramı**

Bu kuramın temelini ilk kez Wilson tarafınan 1960 yılında atılmıştır. Erek kuramına göre, bireyin ihtiyaçları karşılandıkça ve birey amaçlarına ulaştıkça mutluluğa ulaşılabilir. Wilson (1960), gereksinimlerin doyurulmasının mutluluğa, doyurulmayan gereksinimlerin de mutsuzluğa yol açtığını belirtmiştir.

Kurama göre kişi, doğuştan gelen veya sonradan öğrenilmiş olan ihtiyaçlarının karşılanması ile kendini gerçekleştirebilmektedir. Maslow'un bahsettiği gibi bu ihtiyaçlar evrenseldir veya Murray'ın söylediği gibi her kişide farklı olana ihtiyaçlardır. Hatta belkide kişi bu isteklerin bilincinde ya da hiç farkında bile değildir. Araştırmacıların ortak noktada bulunduğu şey ise, amaçların ve isteklerin mutlulukla bir ilişkisinin olduğudur.

Bireyler günlük yaşamlarını kolaylaştıracak şekilde ve uygun bir düzeyde amaçlarını takip ederlerse öznel iyi oluş düzeylerini arttırabilmektedirler (Dost, 2004). Kurama göre, öznel iyi oluşu etkileyecek bir çok faktör vardır. Bunlardan ilki, insanların kısa vadeli mutluluk getirecek amaçlar edinip uzun vadeli sonuçları zorluk yaratacak amaçlar edinmeleridir. İkincisi, olması istenilen amaç ile kişinin arzularının çatışması sonucunda ihtiyaçların tam olarak karşılanamamasıdır.

Üçüncüsü, bireyler mutluluğu bir şekilde ellerinden kaçırmış olabilirler. Son olarak da kötü koşullarla karşılaşan bireylerin hedeflerine ulaşmaları mümkün olmayabilir (Diener, 2009)

### **2.3.2. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları**

Tavandan-tabana kuramında, bireyin kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşta en önemli faktör olduğuna inanılmaktadır. Kişilik özellikleri, birey olayları ya da çeşitli yaşam koşullarına tepki verirken bireyi etkisi altına almaktadır ve bu durumda onların öznel iyi oluşlarını da belirlemektedir. Bu kurama göre, kişi yaşamdan aldığı hazzı ve haz veren durumları deneyimlediği için mutludur (Yavuz, 2006).

Tabandan –tavana kuramına göre mutluluk, bireyin yaşamında zevk veren ve doyum aldıkları anların veya yaşantıların toplamıdır. Birey mutlu an veya deneyim geçirdiği için mutludur. Bu kurama göre; birey yaşamının aile, arkadaşlık, iş gibi kişisel olarak önemli yaşam alanlarından memnun ise yüksek bir öznel iyi oluş duygusuna sahiptir (Dost, 2004).

### **2.3.3. Uyum Kuramı**

Bu kurama göre, kişinin geçmiş yaşantısı öznel iyi oluşun değerlendirilmesinde bir standart olarak görülür. Bireyler yeni yaşam olaylarına içten ve güçlü tepki verirler fakat, bu tepkiler zaman geçtikçe alışlagelmiş olur ve temel haline döner. Bu kuram, bireylerin başlangıçta yeni olaylara veya koşullara tepki göstereceğini ancak zamanla bu duruma alışacaklarını ve eski seviyeye geri döneceklerini savunmaktadır (Özen, 2005).

Yapılan araştırmalarda bir çok demografik değişkenin öznel iyi oluşla zayıf korelasyon göstermesi uyum kuramını desteklemiştir. Piyango talihlileri üzerine yapılan bir çalışmada, ikramiye kazananların diğerlerinden daha mutlu olmadıkları bulunmuştur (Brickman ve ark.1978, akt. Diener ve ark. 1997). Bir

kişi terfi alıp daha iyi bir pozisyona geldiğinde, bu durum ilk zamanlar kişinin kendini özel hissetmesini sağlar, zamanla adapte olur ve bir süre sonra da elde edilen gelirin kişiyi memnun etmemeye başlaması ile bazal seviyesine gelecektir.

Hayatta yaşanan iyi veya kötü Őeylerde sonra insanlar, çok kısa sürelerde önceki duygu seviyelerine dönebilmişlerdir ancak, pek çok araştırmaya rağmen uyum kuramında belirtilen “alışma” durumu her zaman aynı sonucu vermemiştir: insanlar her zaman tüm olaylara alışmamaktadır.

#### **2.3.4. Etkinlik ve Atış Kuramları**

Etkinlik kuramları, mutluluğu insan etkinliğinin bir ürünü olarak görür ve öznel iyi olmanın davranıştan, eylemlilikten kaynaklandığını vurgular. Aristo'ya göre bireyler sahip oldukları becerilerini en üst seviyede ortaya koyarsa bu onların mutluluk düzeylerini arttıracaktır. Sosyal aktiviteler, hobiler ve görevlerimiz bu etkinliklerden sayılabilir. Kurama göre etkinliğin sonucu değil süreci önemlidir.

Bu kurama göre, önemli olan amaçlar değil amaçlara ulaşma yolunda yapılan eylemlerdir ve bunun daha doyum verici olduğudur. Bireyin yeteneklerine uygun amaçlar belirlemesi ve bu amaçlara ulaşmak için yaptığı etkinliklerde ilerleme göstermesi kişiye doyum sağlamaktadır (Dost, 2004).

Csikszentmihalyi, akış kuramının en önemli temsilcilerinden biri olarak sayılır. Akış, bireylerin kendilerini bir etkinliğe başka hiçbir Şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır (Csikszentmihalyi, 2005). Akış kurama göre, birey ilginç etkinlikler içerisinde yer aldıkça mutluluğu artmaktadır. İlginç etkinlikler, zorluk ve beceri arasında bir denge kurarlar (Diener vd., 1997). Mesela , dağa tırmanma etkinliği, dağın doruğuna erişmekten daha fazla mutluluk verir. Bu gibi etkinlikler, henüz üstesinden gelinmediği için ve yeni edinilmiş bilgilerinin en üst düzeyde olmasından dolayı kişiye zevk verir. Bu yüzden, daha önce denenmiş veya daha az beceri ve stres gerektiren bir etkinlik kişiye haz vermez. Diğer taraftan, eğer bir etkinliğin güçlüğü, kişinin sahip olduğu beceriye eşitse o etkinlik bireye yüksek oranda zevkli “akış” deneyimi sağlar.

## 2.4. BAĞLANMA

İnsan, topluluk halinde yaşayan ve başka insanlarla bir arada bulunma isteği içerisinde olan bir organizmadır. Biyolojik açıdan insan yavrusu yaşamını sürdürebilmek için, diğer türlerin yavrularına oranla çok daha uzun süre anne ve babasının doğrudan yardımına muhtaçtır. Bu durum, insanın birarada yaşama isteğini, ihtiyaçlarını ve özellikle de bağlanma ihtiyacını açıklamaktadır. Bağlanma, yaşamın ilk günlerinde başlar. Bu, duygusallığı ağır basan ve olması gereken bir durumdur. Bebeklikte gerçekleşmeye başlayan bağlanma kavramı; belirli bir kişiye olumlu tepkilerin verilmesi, zamanın büyük bir kısmının o kişi ile beraber geçirilmek istenmesi, korku yaratan herhangi bir durumla veya objeyle karşılaşıldığında hemen o kişinin aranması, bağlanılan kişinin varlığının hissedilmesi ile eş zamanlı olarak rahatlama duygusunun eşlik etmesi gibi duygu ve davranışların tümünü kapsamaktadır (Erkuş, 1994)

Bebeklik döneminde gerçekleşen bağlanma belli aşamalar halinde gözlenmektedir. Doğumdan hemen sonra başlayan bağlanma; meme arama, başı döndürme, emme, yutma, yakalama, anneye yönelme ve parmak emme şeklinde kendini göstermektedir. Yedinci haftası biten bebek artık bakım verenine yönelmeye başlar, bakım verenine gülümser, göz teması kurar ve ona fazla ses çıkarır. Bakım vereninin yanında kendini daha iyi ve rahat hisseder.

Altıncı ayın sonuyla birlikte bebekler çevrelerindeki ilişki örüntülerinin anlamlandırmaya başlarlar. Gerçek ve belirgin bir objeye yönelmeye başlayan bebek artık tüm ilgisini, onun tüm gereksinimlerini karşılayan bakım verenine yöneltmektedir. Bu dönemden itibaren bebek yabancı kişilerle karşılaştıkları zaman korku, kaygı ya da kaçınma davranışları göstermeye başlarlar (Joseph, 1992). Altıncı aydan itibaren tüm normal gelişim gösteren bebekler kendi seçimlerine bağlı olarak, yakınlık kurmak istedikleri ve kendisinden ayrı kalmak istemediği tek bir kişiye yönlendirirler. Bu kişiye *birincil bağlanma objesi* denir.

Bebeğin kendi seçtiği birincil bağlanma objesi ile bebek arasında diğer insanlardan farklı bir ilişki vardır. Bakım veren, bebeğin rahatlama ve kendini güvende hissetmesi için dönebileceği bir güvence üssü görevi görmektedir. Eğer

bebek bağlandığı kişinin yanında ise kendini güvenli bir ortamda algılar ve aktif keşfetme davranışlarında bulunabilir. Etrafı keşfettikten sonra her zaman güvenli üssüne geri döner (Hazan ve Shaver, 1987).

## 2.5. Bağlanma Kuramı ve Gelişimi

Bowlby 1950 yılında, Londra'da yaşayan evsiz çocukların ruh sağlığı üzerine bir bildiri sunmak amacı ile Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından çağırılmıştır. Bu çağrı, Bowlby'nin bağlanma kuramını geliştirmesi açısından büyük bir öneme sahiptir. Bowlby, erkek çocuklarının annelerinden erken yaşta ayrılmalarının; ergenlik ve ileri yaşlardaki suçluluk oranını arttırdığını gösteren çalışmasını sunduktan sonra ebeveyn-çocuk iletişimi önemli bir gündem haline gelmiştir. Bowlby 1944'de "Kırk dört çocuk hırsız: kişilikleri ve yaşamları" başlıklı makalesini yayınlamıştır. Bowlby'nin bu çalışması Dünya Sağlık Örgütü Raporu (Bowlby 1988) yaşamın ilk üç yılında, anne yoksunluğunun çocuklarda artan ölçüde fiziksel ve ruhsal hastalık riski altına soktuğunu söylüyordu. Bowlby'nin söyledikleri etkili olmasına ve kabul görmesine rağmen raporun çok önemli bir eksiği vardı; erken anne yoksunluğu niçin ve nasıl böylesine etkilere yol açmaktaydı (Bowlby 1988, Hazan ve Shaver 1994).

Bu eksikliğe cevap ararken çarpıcı bulgular elde edildi. Bu araştırma bulguları, yakın ilişkiler kurma yönündeki evrensel insan eğiliminin bebeklikten itibaren oluşmaya başladığını ortaya koydu. Bebeklikte kurulan bağlanma tarzı ile yetişkinlikteki duygusal bağlarla gözlenen benzerlik ve farklılıkların açıklanabilmesi çabası günümüzde hala devam etmektedir (Coates 2004, Hazan ve Shaver 1994). İlk olarak Bowlby'nin 1958 yılında kullandığı bağlanma terimini, bebeğin annesine duyduğu, doğuştan getirdiği ve biyolojik belirtiler tarafından yönlendirilen bu ilişkiyi merak eden bir çok araştırmacı bu konu hakkında çalışmalar yapmıştır.

Son yıllarda, anne-çocuk ilişkisi konusunda yapılan araştırmaların önemli bir bölümünün bağlanma ile ilgili çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu durumun en önemli nedeni ise, anne-baba çocuk ilişkisinin her iki nesil için de giderek önem kazanmasıdır. Çünkü bağlanmanın, çift yönlü bir süreç olduğu bilinmektedir. Bu konuda çalışma yapan pek çok araştırmacı anne-çocuk ilişkisinin sürekliliğinin çok

önemli olduğunu ve ilerleyen zamanlardaki yaşantıların temelini oluşturduğunu ileri sürmektedir (Lewis 1990, Pearson ve ark. 1993, Roe ve Drivas 1993).

Bağlanma ilişkisinde anne en büyük öneme sahiptir. Bağlanma, ancak anne figüründen bebeğe geçen sıcaklık ile gerçekleşebilmektedir. Eğer anne kendi ebeveynleri ile sıcak, sevgi dolu ve güvenli bir bağlanma ilişkisi kurmuş ise bu durum evliliğine ve çocuğu ile olan ilişkisine de yansımaktadır. Anne çocuk ilişkisinde, gerek anne gerekse de bebek birbirlerinin duygularına karşılıklı olarak cevap verdikleri oranda aralarındaki duygusal iletişimin kalitesi artmaktadır.

Anne-bebek ilişkisinin başlamasındaki ilk süreç, açlık ve susuzluk gibi fizyolojik gereksinimler gösteren bebeğin ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. İhtiyaçları karşılandıktan sonra, annenin bebeği ile birlikte geçirdiği zaman dilimi ve bu zaman dilimini nasıl kullandığı önem kazanmaktadır. Goodfriend (1993), yeni doğan bebeklerin, annelerinin ses ve gülümsemelerini, herhangi bir kişi veya nesneye tercih ettiklerini belirtmiştir. Anne ile bebeğin yüz yüze kurdukları ilişkilerinin önemini vurgulayan Cohn ve Tronick (1987), annenin bebeğine ilettiği olumlu duygu ifadelerinin (gülümseme, "ce" türü oyunlar oynama ve hayvan sesleri çıkarma gibi) bebeklerde olumlu duygular uyandırdığını ve duruma uygun tepkiler verdiklerini belirtmişlerdir. İlk aylarda kurulan bu ilişki gelecekteki ilişki örüntülerinin ilk işareti niteliğinde görülmektedir.

Troy (1995), anne ve bebek arasındaki tensel bağın oldukça önemli olduğunu vurgulamış, annenin bebeğini çıplak olarak kucaklamasıyla, bağlanma arasında olumlu yönde bir ilişki olabileceğini ileri sürmüştür. Bu nedenle, doğumu izleyen ilk 45-60 dakikalık süreçte bebek uyanık ve alıcı durumda olduğundan anne ile temas kurması oldukça önemlidir. Çeşitli sebeplerle doğumdan hemen sonra annelerinden ayrılarak, özel bakıma alınan bebeklerde; gelişmenin ciddi bir düzeyde yavaşladığını ya da durduğunu, bebeklerin yemek yemeği reddettiklerini, sosyal geri çekilme yaşadıklarını ve yüzlerinin sürekli üzüntülü bir ifade taşıdıklarını belirtmiştir.

Baba ile bebek bağlanmasını belirleyen en önemli şartlardan biri, anne ve babanın aralarındaki iletişim biçimidir. Yapılan çalışmalarda eşlerin evliliklerine ilişkin algıları ve ilişkilerinden aldıkları karşılıklı doyumun derecesi ile duyarlı anne-

baba olabilme arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ebeveynlerin aralarındaki tutarlılık bebeğin ilişki örüntülerini kavraması açısından da oldukça öneme sahiptir. Anne ve baba arasında olan bir gerginlik, baba-bebek ilişkisinde olumsuz duygulanıma da yol açmaktadır. Baba ve bebek arasındaki yakın ve olumlu ilişkinin, bebeğin yabancılarla daha rahat ilişki kurmasında etkili olduğu görülmüştür. Erken bebeklik döneminde babaları ile aralarındaki sağlıklı ilişki sayesinde çocukların güvenli bağlanma geliştirdikleri bilinmektedir. Bebek ile baba arasındaki bağlanmanın sağlıklı bir şekilde kurulabilmesi için de babanın ilk bir yıl içerisinde bebeğin bakımı ile ilgili tüm faaliyetlerde olması gerekmektedir.

Sonuç olarak bağlanma, kişinin erken dönemlerinde ona bakım veren kişi ile kurduğu ilişkinin, yaşamının sonraki aşamalarında diğerleri ile kurduğu ilişkilerin temelini oluşturan bir yapı taşıdır. Yaşamın ilk zamanlarında anne ve babanın çocuğa verdiği bakımın duygusal niteliği ve tepkileri, çocuğun zihninde simgeleşmekte ve çocuk, ilerleyen dönemlerde ilişki içine gireceği kişilerde bu simgelerden yararlanmaktadırlar. Bağlanma, kişi için önemli olan diğer insanlara karşı güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969, 1973, 1980)

## **2.6. Bağlanma Stilleri**

Bağlanma davranışlarında bireysel farklılıkların oluşumuna neden olan bir çok faktör bulunmaktadır. Bireysel farklılıkların temelinde soyaçekim ve çevrenin etkilerini görmek mümkündür. Aile, çevresel faktörlerin en önemlisi sayılır. Ebeveynlerin çocuğa yaklaşım biçimi, uyguladığı disiplin tarzı çocuğun kişiliğini ve diğer bireysel özelliklerini biçimlendirmektedir (Kılıç, 2007).

Duygusal ve kişilik gelişimi süreçlerini ve bunlara dayalı olarak ortaya çıkan bireysel farklılıkları anlamak bakımından bağlanma stillerinin zengin bir kuramsal çerçevesi vardır. Simpson ile Rholes (1998) bağlanma kuramını, normatif süreçler ve bireysel farklılıklar olmak üzere iki temel unsura dayandırmıştır. Bağlanmada bireysel farklılık çalışmaları, Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'ın (1978) erken yaştaki çocukların, annelerinden ayrılma ve yeniden birleşme durumlarındaki duygusal tepkilerine göre farklı bağlanma stilleri içinde sınıflandırdığı araştırmaları ile başlamıştır (Akt. Sümer, 2006).

Olumlu veya olumsuz zihinsel modeller, bireyin ileride kuracağı ilişkilerde sosyal çevrenin gösterdiği tepkileri ne derece tutarlı ve güvenilir olarak algıladığını ve bireyin kendini ne derece sevmeye değer bulduğunu doğrudan etkilemektedir. Bu kişiye göre farklılaşan algılar da görelilik olarak durağan bir kişilik özelliği olan bağlanma stillerini belirlemektedir (Bowlby, 1973; Main ve ark., 1985; akt Sümer ve Güngör, 1999).

Bebeğin, birincil bağlanma objesi sayılan bakım vereninden ayrı kaldığı sürelerde gösterdiği tepkiler pek çok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Bu konuda yapılmış olan en önemlisi sayılan araştırma Ainsworth'un düzenlediği "Yabancı Durum Testi"dir (Strange Situation). Testte, bakım veren ile birlikte bebekler yedi farklı aşamaya tabi tutulmuş ve bağlanma devinimi hakkında bilgi edinilmiştir. Bowlby'nin kuramı (1988), Ainsworth'un laboratuvar ortamında gerçekleştirdiği bu çalışma ile desteklenmiştir. Ainsworth ve ark., bir yaşındaki bir bebeğin ailesine olan bağlılık düzeyini belirlemek üzere güvenilir bir ölçme aracı olan Yabancı Durum Testi'ni geliştirmişlerdir (Holmes 1993).

Yabancı Durum Testi, bebeğin bir yabancı ile karşılaştığındaki olası tepkilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Uygulanan testte; anne, çocuk ve araştırmacı içinde oyuncakların bulunduğu ve araştırılan davranışların rahatlıkla yapılabileceği bir odada bir araya gelmektedirler. Uygulanan testte bebek ve annesi, araştırmacının gözetimi altında olur ve üçer dakikalık yedi ayrı duruma maruz bırakılırlar. Birinci aşamada, anne ve bebek odaya alınır ve bebek, annesi tarafından bir örtünün üzerine yatırılır. İkinci aşamada, araştırmacı sadece gözlemci olarak bu anne ve bebeğe eşlik etmektedir. Üçüncü aşamada ise, anne odadan çıkar ve bebek ile birlikte kalan araştırmacı altı basamaktan oluşan işlemler dizisine başlar.

İlk olarak, araştırmacı, ayakta durarak bebeğin görüş alanına girer, göz teması kurar, ancak sözlü bir tepkide bulunmaz. İkinci olarak araştırmacı, hafifçe gülümser, konuşur ancak bebeğe hala yaklaşmaz. Bir sonraki aşamada ise araştırmacı gülerek ve konuşarak bebeğe yaklaşır. Dördüncü aşamada, araştırmacı tensel temasta bulunur; bebeğin elini tutar ya da kolunu okşar. Beşinci aşamada

araştırmacı bebeği kuağına almak ona iyice yaklaşır ve eğilir. Son aşamada ise, bebeği sakince kuağına alır ve dizlerinin üstüne oturtur. Ölçeğin puanlanmasında korku tepkilerine (ağlama, sızlanma, feryat etme, dudak titremesi, yüzünü buruşturma, başka yere bakma ve dönme, geriye çekilme, başka yöne hareketlenme, yüzünü saklama) puan verilmektedir. Bebeğin verdiği tepkiler 6 puan üzerinden birer birer azaltılarak puanlandırılmaktadır. Dördüncü aşamada, anne odaya girerken, araştırmacı odadan çıkar. Beşinci aşamada, bebek odada tek başına bırakılır. Altıncı aşamada, araştırmacı içeriye girerek üçüncü aşamadaki işlemleri sırası ile yeniden yapar. Yedinci aşamada, araştırmacı odadan çıkarken anne odaya alınır. Bebeğin korku tepkisi verdiği gözlendiğinde bir sonraki aşamaya geçilir. Bu arada çocuğun verdiği tepkiler not edilir. Çocuğun ayrılık durumuna ilişkin tepkileri not ve kayıt edilip değerlendirildiğinde de temelde üç tür bağımlılık ilişkisi türü olduğu görülmüştür.

Bakım vereninden belli bir süre ayrılıp yeniden bir araya geldiğinde bakıcısını hoş karşılayan, sıkıntılı anlarında yakınlık arayışında bulunup, bakım verenini gördüğünde kendini güvende hissedip rahatlayan çocuklar “*güvenli*”; bakım vereninden belli bir süre ayrı kalıp yeniden bir araya geldiğinde bakım verenine çelişkili davranışlarda bulunan ayrıca ona yakın olmasına rağmen rahatlamayan çocuklar “*kaygılı-kararsız*”; bakım vereninden belli bir süre ayrı kalıp yeniden bir araya geldiğinde bakım verenine yakınlık göstermekten uzak duran ve yakınladığında bakım vereni ile etkileşime girmeyen çocuklar “*kaygılı/kaçman*” tarzda bağlanma stillerine göre davranış göstermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Hazan ve Shaver (1987), buna benzer çalışmaları, ilerleyen yıllarda romantik ilişkilerde bağlanma stillerini araştırmak için yapmışlardır. Yaptıkları çalışmalar sonrasında, her bir bağlama stiline karşılık gelen bir bağlanma stilleri ölçeği geliştirmişlerdir. Bartholomew ve Horowitz (1991) bu bilgiler çerçevesinde “*Dörtlü Bağlanma Modelini*” geliştirmiştir. Benlik ve başkaları modelinin olumlu veya olumsuz olma durumuna göre, bağlanma stillerini dört kategoride değerlendirmişlerdir.

<b>DİĞERLERİ MODELİ</b>	<b>KENDİLİK MODELİ</b>	
	OLUMLU	OLUMSUZ
OLUMLU	<b>GÜVENLİ</b>	<b>SAPLANTILI</b>
OLUMSUZ	<b>KAYITSIZ</b>	<b>KORKULU</b>

**Şekil 1: Dörtlü Bağlanma Modeli**

**Güvenli Bağlanma:** Hem benlik modelinin hem de başkaları modelinin olumlu olmasıdır. Bu bağlanma stiline sahip olan bireyler kendilerini değerli olarak algırlar, diğer kişilerinde de kendilerini kabul ettiklerine inanır, diğerlerini kabul eder ve destekleyici görürler. Bu kişiler hem başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurabilir hem de özerk kalmayı başarabilirler (Sümer ve Güngör, 1999).

**Saplantılı Bağlanma:** Olumsuz benlik modeli ve olumlu başkaları modelinin birleşimidir. Bu bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini değersiz görür fakat başkalarını olumlu değerlendirirler. Kurdukları yakın ilişkilerde kendini doğrulama ya da ispatlama gayretş gösterirler. Saplantılı bağlanan kişiler bağıllık ihtiyaçlarını gidermek için sürekli olarak başkalarına ulaşma çabası gösterirler (Sümer ve Güngör, 1999).

**Kayıtsız Bağlanma:** Benlik modelinin olumlu olduğu ancak başkaları modelinin ise olumsuz olduğu bağlanmadır. Bu bireyler özerkliğe çok fazla önem vermekte ve başkalarına olan gereksinimi önemsemez şekilde davranışlar sergilemektedir.

**Korkulu Bağlanma:** Hem benlik modelinin hem de başkaları modelinin olumsuz olduğu bağlanma stildir. Bu bağlanma stili güvenli bağlanma stilinin tam tersidir. Korkulu bağlanan bireyler hayal kırıklığı yaşamamak için yakınlık kurmaktan kaçınmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

Erken dönem ilişkileri kişi için kendini güvende ve korunuyor hissetmenin ötesinde işlevlere sahiptir. Bağlanma stilleri kişileri teşvik etmeyi, güdülemeyi, öğretmeyi, bilgilendirmeyi, anlam katmayı ve amaç sağlamayı içermektedir. İnsanlar, sıcaklık hissettikleri ve kabul gördükleri kişilere kendilerini yakın hissetmektedir. Bağlanma stillerinde sıcaklık hissetme ve kabul görme kişinin kendini güvende hissetmesi açısından oldukça önemlidir. Ayrıca iletişimi ve birbirine karşı açık olmayı da geliştirmektedir (Ryan, Brown ve Creswell, 2007).

Farklı kişilik özellikler, farklı düzeyde ve türde kişilerarası problemler bağlanma stilleri ile bir ilişkiye sahiptir. Örnek verilecek olursa, *güvenli bağlanma stiline* sahip gençlerin arkadaş ortamında uyumlu davranıldığı, aileleri ile uyum içinde bir ilişki yaşadıkları, kendilerine ve başkalarına daha çok güvendikleri ve daha az sosyal problemler yaşadıkları bulunmuştur. *Kayıtsız stile* sahip olanlar olumlu bir benlik algısına sahiptirler fakat bunun yanı sıra, başkalarına karşı güvensiz oldukları, başkalarını destekleyici olarak algıladıkları, kendilerini başkalarına açma ve yakınlık kurmada isteksiz oldukları için arkadaş ortamlarında akranları tarafından daha düşmanca algılandıkları saptanmıştır. *Saplantılı stile* sahip olanlar, kendilerine karşı az güven duyan, başkalarını destekleyici olarak algılayabilen fakat bu destekten olumlu bir şekilde yararlanmakta başarısız olan kişilerdir. Son olarak *korkulu bağlanma* stiline sahip olanların başkalarına karşı kendini açma, yakınlık kurma ve stres anında başkalarından destek isteme konusunda rahatsızlık duyan, kendine hissettiği güven çok az olan, sosyal ortamlarda atılganlık göstermeyen kişiler oldukları bulunmuştur (Akt: Sümer ve Güngör, 1999b).

Anne ve babanın çocuk yetiştirme stilleri de önemli bir faktördür. Lamborn ve arkadaşları (1991) açıklayıcı/otoriter ailelerde yetişen çocukların kendilerine olan güvenlerinin diğer stillere sahip ailelerden gelen çocuklarınkinden daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmalarda izin verici/ihmkar anne ve babaların çocuklarının en dezavantajlı grup olduğunu psikolojik uyum ve ruh sağlığı açısından iyi olmadıklarını bulmuşlardır. Okul başarıları özellikle açıklayıcı/otoriter ve otoriter anneve babaların çocuklarının karşılaştırıldığında oldukça düşük çıkmakta ve suça karışma oranları yüksektir.

Waters ve Diğerleri (2000) birçok araştırmaya konu olmuş olan, bağlanmanın yalnızca bebekliğe özgü olmadığı aynı zamanda hem çocukluk hem ergenlik hem de yetişkinliğe özgü bir durum olduğu konusunda çalışma yapmışlardır. Bağlanma stillerinin devamlılığına ilişkin yapmış oldukları çalışmada, bebekken bağlanma stilleri belirlenen çocuklara test tekrar test yöntemiyle 20 yıl sonra tekrardan ölçüm yapılmış. Elde edilen ölçümlerde önceki bağlanma stillerinin %72 oranında benzerlik gösterdiğini bulmuşlardır (Akt. Hamarta, 2004).

Bowlby (1977)'e göre bebeklikte ihtiyaçlarının karşılanması için ilgi çekmek amacıyla ağlayan, seslenen, takip eden, yapışan ve bir yabancı ile karşılaştığında güçlü şekilde protesto edip ağlayan bebeklerin bu davranışlarının ilerleyen yaşlarda sıklığının ve şiddetinin düzenli bir şekilde azaldığı görülmektedir. Fakat bu davranışların bütün bu formları korunmaya devam etmektedir. Özellikle stres altında olan yetişkinler , hasta veya korkulu iken bağlanma davranışının parçalarına ait davranışlar göstermektedirler (Akt. İmamoğlu, 2003)

## 2.7. Bağlanma ve Özne İyi Oluş

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, kişinin güvenli olan ve güvenli olmayan bağlanma yöneliminin özne iyi oluşunu nasıl etkilediğine yönelik olarak çoğalmaktadır. Güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin olumlu benlik algısına sahip olmalarının, kendilerini sevmeye değer görmelerinin, başkalarıyla kolayca yakınlık kurabilmelerinin, onların özne iyi olma düzeylerini olumlu etkilediğı söylenebilmektedir. Güvenli bağlanan bireyler ile güvenli bağlanmaya sahip olmayan bireyler karşılaştırıldığında güvenli bağlanmayan bireylerin yalnız olma, depresyon, kaygı, düşmanlık ve psikosomatik hastalıklara yakalanmaya daha elverişli hâle geldiğı, dolayısı ile daha az özne iyi oluş yaşamakta oldukları söylenmektedir (Hazan ve Shaver, 1990).

Bağlanma stillerinin özne iyi oluşla arasındaki ilişiyi incelemek için gençlerle yapılan çalışmalarda, yüksek düzeyde korkulu bağlanma yaşayanların kaygılı oldukları ve yalnız kalmaya meyilli oldukları bulunmuştur. Bu durum, özne iyi oluşu yaşayamayan kişi sayısının küçümsenmeyecek oranda olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bireylerle ilerleyen yaşlarda yapılan çalışmalar ise, bu araştırmaya paralel olarak korkulu bağlanmanın kaygı ve yalnızlıkla ilişkisinin önemini vurgular niteliktedir .

Özer (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin özne iyi oluşlarına olan etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bağlanma stillerinin alt boyutları olan güvenli bağlanma ile özne iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma ile özne iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fakat, diğer bağlanma stilleri içerisinde sadece güvenli bağlanmanın özne iyi oluşu açıklamada önem taşıdığı görülmüştür.

Kafetsios ve Sideridis (2006) genç yetişkinler ve ileri yaşa sahip yetişkinlerde bağlanma, sosyal destek ve öznel iyi oluşu yaptıkları araştırma ile değerlendirmişlerdir. Araştırma sonunda, genç yetişkinler grubunun, yaşı daha ileri olanlardan, daha yüksek düzeyde kaygılı bağlanma yaşadığı görülmüştür. Buna ek olarak, kaygılı bağlanma arttıkça öznel iyi oluşun azalmakta olduğu ifade edilmiştir. Yaşı ileri olan yetişkinlerde korkulu bağlanma, algılanan yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili çıkmış ve algılanan destek korkulu bağlanmanın ruh sağlığı ve yalnızlık arasında arabulucu etkisini göstermiştir.



## YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanmasında kullanılan ölçekler ve bu ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, verilerin toplanma biçimi ve toplanılan verilerin analizinde kullanılan tekniklere yer verilecektir.

### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 1991). Tarama modelleri, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde önemli olan, var olanı değiştirmeye kalkmadan gözlemleyebilmektir (Karasar, 1991). İlişkisel tarama modelleri “iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 1991).

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiş ve öznel iyi oluşun cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

### 3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırma kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 356 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin 275’i kız öğrenci (%77.2) ve 81’i ise erkek öğrencidir (%22.8). Öğrencilerin yaş ortalaması 19.45 (Ss: 1.08)’dir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Öğrencilerin özlük nitelikleri ile ilgili bilgiler için kişisel bilgi formu, bağlanma stillerini ölçmek için İlişki Ölçekleri Anketi, Öznel İyi oluş düzeylerini belirleme de ise Yaşam Doyumu Ölçeği ile Pozitif Negatif Duygu Ölçeği Kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda öğrencilerin özlük niteliklerine ilişkin bilgiler toplanmıştır.

#### 3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi

İlişki ölçekleri anketi Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ise Sümer ve Güngör (1999b) tarafından yapılmıştır. İlişki Ölçekleri Anketi 17 maddeden oluşmaktadır ve dört bağlanma stilini (güvenli, kayıtsız, korkulu, saplantılı) ölçmeyi amaçlamaktadır. Katılımcılardan ilk olarak 7 aralıklı ölçekler üzerinde kendilerini ne derece tanımladığını belirtmeleri istenmiştir (1=beni hiç tanımlamıyor, 7=tamamen beni tanımlıyor). Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer madde ile ölçülürken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmüştür. Alt ölçeklerden alınan puana göre katılımcılar bağlanma stilleri içerisinde hangi grupta en yüksek puan aldıysa o grupta değerlendirilmektedir. Ölçeğin yurtdışında yapılan çalışmalarda İlişki Ölçekleri Anketi alt ölçeklerinin görece düşük düzeyde iç tutarlılık katsayılarına sahip olduğu ancak kabul edilebilir düzeyde test tekrar test güvenilirliğine sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türk örnekleme üzerinde Sümer ve Güngör (1999b) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında İlişki Ölçekleri anketinin güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı olmak üzere dört faktör yapısından oluştuğu ayrıca ölçeğin test tekrar test yöntemi ile tüm boyutlarda güvenilirlik katsayılarını .54 ile .61 arasında değişen değerlerde hesaplanmıştır (Sümer ve Güngör, 1999b).

### 3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş, yedi dereceli Likert tarzı bir ölçektir. Ölçek 5 maddeden oluşan ve bireyin öznel iyilik durumunu ölçen bir ölçme aracıdır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80 ile .89 arasında değişmektedir ölçek Türkçeye Köker (1991) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda test-tekrar test güvenirliği  $r=.85$ , madde test korelasyonları .71 ile .80 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Aysan (2001) tarafından yapılan çalışmasında ise iç tutarlıkkatsayısı .85 olarak tespit edilmiştir (Aysan ve Harmanlı, 2003).

### 3.3.4. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçek pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir alt ölçek 10'ar maddeden oluşmaktadır. Her bir soru 1 “çok az veya hiç” ile 5 “çok fazla” arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .83 ve .86; test-tekrar test tutarlığı ise sırasıyla .40 ve .54 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile yapılmıştır. Buna göre, Pozitif Duygu ölçeği bu ölçekler için sırasıyla -.48 ve -.22'lik korelasyonlar verirken, negatif duygu ölçeğinin bu ölçeklerle korelasyonu yine aynı sıraya göre .51 ve .47 olarak hesaplanmıştır.

## 3.4. İşlem ve Verilerin Analizi

Araştırmanın istatistiksel analizlerinde değişkenlere bağlı olarak t testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği ve Çoklu Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır.

Örnekleme grubunun öznel iyi oluş puanlarının hesaplanmasında ise; literatürde, öznel iyi oluşun ölçülmesinde sıklıkla kullanılan ölçeklerden yararlanılmıştır. Bu ölçekler Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumluve Olumsuz Duygu Ölçeği'dir. Yapılan çalışmalarda iki yöntem izlenmektedir. Birinci yöntem, bu ölçekleri ayrı ayrı kullanma şeklindedir. İkinci yöntem ise, öznel iyi oluşun

kuramsal tanımlamasına dayanmaktadır. Bu tanımlamaya bağılı olarak öznel iyi oluş, aşağıdaki eşitlik uygulanarak ölçülmektedir (Sheldon ve Bettencourt, 2002; Sheldon ve Elliot,1999; Akt: Eryılmaz ve Ercan, 2011).

$$\text{Öznel İyi Oluş} = (\text{Yaşam Doyumu} + \text{Olumlu Duygu}) - \text{Olumsuz Duygu}$$

Bu araştırmada, yukarıdaki eşitlik uygulanarak toplam öznel iyi oluş puanı elde edilmiştir. Veri analizleri elde edilen toplam puan üzerinde gerçekleştirilmiştir.



## BULGULAR

**4.1. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?**

Üniversite öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına Ait t Testi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t Değeri	p Değeri
Öznel İyi Oluş	Kız	275	36.21	14.67	2.436	.016
	Erkek	81	32.12	12.84		

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamaları 36.21 iken erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 32.12 olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla t testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur ( $t= 2.436$ ,  $p<.05$ ). Bu sonuca göre kız öğrencilerin öznel iyi oluşları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

**4.2. Üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?**

Üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre öznel iyi oluş puanlarına ilişkin N,  $\bar{X}$  ve Ss değerleri tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2. Öğrencilerin Aile Geliri Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına Ait N,  $\bar{X}$  ve Ss Değerleri**

Bağımlı Değişken	Aile Geliri	N	$\bar{X}$	Ss
Öznel İyi Oluş	1500tl ye kadar	51	31.09	13.48
	1501-2500	52	32.84	15.46
	2501 -3000	144	34.86	13.27
	3001 ve üzeri	109	38.95	14.93

Tablo 2’de görüldüğü gibi ailesinin geliri 1500 TL’ye kadar olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalaması  $\bar{X}=31.09$ , ailesinin geliri 1501-2500 TL olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalaması  $\bar{X}=32.84$ , ailesinin geliri 2501-3000 TL olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalaması  $\bar{X}=34.86$  ve ailesinin geliri 3001-üzeri TL olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalaması  $\bar{X}=38.95$  olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3. Öğrencilerin Aile Geliri Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p değeri
Öznel İyi Oluş	Gruplar Arasında	2695.803	3	898.601	4.481	.004
	Gruplar İçinde	70590.543	352	200.541		
	Toplam	73286.346	355			

Tablo 3'deki varyans analizi sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmıştır (F=4.481, p<.05). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla LSD testi yapılmış ve anlamlı çıkan sonuçlar tablo 4'de sunulmuştur.

**Tablo 4. Aile Geliri Değişkenine Göre Öğrencilerin Öznel İyi Oluş LSD Testi Sonuçları**

Aile Geliri (I)	Aile Geliri (II)	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	p
3001 ve üzeri	1500tl ye kadar	7.85609	2.40250	.001
	1501-2500	6.10797	2.38671	.011
	2501 -3000	4.08607	1.79791	.024

Tablo 4 incelendiğinde aile geliri 3001 TL ve üzeri olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamaları aile geliri 1500 TL, 1501-2500 TL ve 2501-3000 TL olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar saptanmamıştır.

#### **4.3.Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile bağlanma stilleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?**

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile bağlanma stilleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 5'de verilmiştir.

**Tablo 5. Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Puanları ile Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişki**

		<b>Korkulu Bağlanma</b>	<b>Kayıtsız Bağlanma</b>	<b>Güvenli Bağlanma</b>	<b>Saplantılı Bağlanma</b>
Öznel İyi Oluş	r	-.14	-.01	.17	-.15
	p	.007	.872	.001	.005

Tablo 5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile bağlanma stilleri alt boyutlarından korkulu bağlanma stili ( $r=-.14$ ,  $p<.01$ ) ve saplantılı bağlanma stili ( $r=-.15$ ,  $p<.01$ ) puanları arasında negatifyönlü, güvenli bağlanma stili ile ( $r=.17$ ,  $p<.01$ ) ise pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Diğer taraftan öznel iyi oluş ile kayıtsız bağlanma stili arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır ( $p>.05$ ).

#### **4.4. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri puanları öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?**

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri alt boyutları ve öznel iyi oluş puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 6’da verilmiştir. Bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları ise tablo 7’de sunulmuştur.

**Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

	$\bar{X}$	Ss
Öznel İyi Oluş	35.28	14.36
Korkulu	16.59	4.82
Kayıtsız	22.42	4.30
Güvenli	20.64	4.63
Saplantılı	15.30	4.00

n=356

**Tablo 7. Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Oluşu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular**

Bağlanma Stilleri	R	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	t	p
Korkulu	.230	.053	4.915**	-.054	-.917	.360
Kayıtsız				.027	.509	.611
Güvenli				.148	2.633	.009**
Saplantılı				-.137	-2.500	.013*

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

Tablo 7 incelendiğinde bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ( $R=.230$ ,  $R^2=.053$ ,  $F=4.915$ ,  $p<.01$ ). Bağlanma stillerinden korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı alt boyutları öznel iyi oluştaki toplam varyansın % 5.3'ünü açıklamaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, güvenli bağlanma stili ( $\beta=.148$ ) ve saplantılı bağlanma stili ( $\beta=-.137$ ) alt boyutlarının öznel iyi oluş üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Korkulu bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stiline ise öznel iyi oluşu yordamada önemli bir etkiye sahip değildir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. Tartışma

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ve öznel iyi oluşun cinsiyet ve gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada veri analizleriyle elde edilen bulgular, bu bölümde tartışılarak yorumlanmıştır.

#### **Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?**

Üniversite öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizde, cinsiyet değişkeni açısından öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Bu sonuca göre kız öğrencilerin öznel iyi oluşları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu konuya ilişkin farklı bulgular mevcuttur.

Öznel iyi oluşun cinsiyete göre değişip değişmediğine ilişkin yapılan araştırma bulgularının birbirinden tutarsız olduğu da görülmektedir. Bazı çalışmalarda kadınların erkeklere göre öznel iyi oluşlarının daha iyi olduğu (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Tuzgöl Dost, 2007; Wood, Rhodes ve Whelan, 1989) bazı çalışmalar da ise erkeklerin kadınlara göre öznel iyi oluşlarının daha iyi olduğu (Haring, Stock ve Okun, 1984; Saföz Güven, 2008) bazı araştırmalarda ise öznel iyi oluşun cinsiyetlere göre farklılaşmadığı (Civitçi, Civitçi ve Fiyakalı, 2009; Saygın, 2008) bulunmuştur.

Yurt dışında yapılan benzer meta analiz çalışmalarıyla karşılaştırıldığında, farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Örneğin, Haring, Stock ve Okun (1984) 146 çalışmanın meta analizi sonucunda, cinsiyet farklılığının genel iyi olmanın

%1'inden daha azını açıkladığını ve erkeklerin kadınlardan biraz daha mutlu olduğunu fakat bu farkın büyüklüğünün çok küçük (0.04) olduğunu bulmuşlardır.

Yine Lucas ve Gohm (2000), uluslar arası iki geniş veri seti ile inceleme yapmışlar ve birçok ülkede kadınların erkeklerden daha olumsuz duygu bildirdiğini tespit etmişlerdir. Diğer taraftan, Wood, Rhodes ve Whelan (1989), yaptıkları 93 çalışmanın meta analizinde, kadınların erkeklere göre daha mutlu olduğu sonucuna varmışlardır.

Kültürler arası yapılan çalışmalara bakıldığında, Türkiye'nin de içinde bulunduğu 31 ülkede yaptıkları çalışmada, yaşam doyumu açısından kadınların ve erkeklerin benzer düzeyde oldukları saptanmıştır. Diğer taraftan, Graham ve Chattopadhyay (2013), 160 ülkeyi kapsayan daha geniş çaplı bir araştırmada -yaş, gelir, eğitim açısından karşılaştırmalar yaparak- kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde, düşük gelirli birkaç ülke dışında, yaşam doyumu bildirdiklerini rapor etmişlerdir.

### **Üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?**

Üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizde, üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmıştır. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla LSD testi yapılmış ve analizin sonucunda, aile geliri 3001 TL ve üzeri olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamaları aile geliri 1500 TL, 1501-2500 TL ve 2501-3000 TL olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar saptanmamıştır.

Canbay (2010)'ın, Dost (2004)'ün, Özen (2005)'in, araştırma sonuçları, aile gelir durumuna göre öznel iyi oluş düzeyinin farklılaştığını göstermektedir. Sonuçlar, bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Gelir düzeyinin yükselmesi ve artan yaşam standartları, ailenin çocuklarına sağlayacağı maddi imkanların da artması ve ailece yapılan aktivitelerin çeşitlenmesi, çocukların gideceği okulların kalitesinin artması, çocukların arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin destekleneceği ve bütün bunların öznel iyi oluş düzeyini artıracacağı düşünülmektedir. Fakat paranın mutluluk getirmediği de unutulmamalıdır. Maddiyat elbette önemlidir fakat mutluluğun tek şartı da değildir. Kişinin nelerden mutlu olduğunu bilmesi de önemlidir. Aylık geliri az olan bir ailenin çocuğunun aylık geliri yüksek bir ailenin çocuğundan daha mutlu olduğu gözlenebilen bir durumdur.

### **Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile bağlanma stilleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?**

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile bağlanma stilleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığı amacıyla yapılan analizde, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile bağlanma stilleri alt boyutlarından korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili puanları arasında negatif yönlü, güvenli bağlanma stili ile ise pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Diğer taraftan öznel iyi oluş ile kayıtsız bağlanma stili arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır.

Bağlanma stillerinin alt boyutları olan güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmakta iken kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ancak, sadece güvenli bağlanma öznel iyi oluşu açıklamada önem taşımaktadır (Özer, 2009)

Bağlanma stillerinden güvenli bağlanma, bireyin kendisini ve başkalarını olumlu olarak değerlendirilmesini içermektedir. Bu sebeple birey, olumlu duyguları yaşayarak öznel iyi oluş düzeyini arttırmaktadır. Kaygılı, saplantılı, korkulu stilin öznel iyi oluşu açıklamada yetersiz kalmasının sebebinin, benlik ve başkaları boyutlarında kişinin olumsuz değerlendirmeye sahip olmasından

kaynaklandığı düşünülmektedir (Özer, 2009)

### **Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri puanları öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?**

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri puanlarının öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı amacıyla yapılan analizde, bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bağlanma stillerinden korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı alt boyutları öznel iyi oluştaki toplam varyansın % 5.3'ünü açıklamaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, güvenli bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili alt boyutlarının öznel iyi oluş üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Korkulu bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stiline ise öznel iyi oluşu yordamada önemli bir etkiye sahip değildir.

## **5.2. SONUÇ**

Genel olarak yapılan araştırmadan elde edilen sonuçların beklendiği gibi ve daha önceden yapılmış araştırmalarla çoğunlukla tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Bu araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ve öznel iyi oluşun cinsiyet ve gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesidir.

### **Sonuç olarak;**

- Cinsiyet değişkeni açısından öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur.
- Kız öğrencilerin öznel iyi oluşları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde

yüksek olduğu görülmüştür.

- Üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmıştır.
- Aile geliri 3001 TL ve üzeri olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamaları aile geliri 1500 TL, 1501-2500 TL ve 2501-3000 TL olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili puanları arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.
- Öznel iyi oluş puanları ile bağlanma stilleri alt boyutlarından güvenli bağlanma stili ile ise pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.
- Öznel iyi oluş ile kayıtsız bağlanma stili arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır.
- Bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.
- Bağlanma stillerinden korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı alt boyutları öznel iyi oluştaki toplam varyansın % 5.3'ünü açıklamaktadır.

### 5.3. ÖNERİLER

- Bu çalışma, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu sebeple, bu araştırma sonuçları üniversite öğrencileri için yorumlanabilir. Fakat öznel iyi oluşun bağlanma stillerine etkisi ilişkinin farklı aşamalarında, farklı ilişki türlerinde ve farklı yaşam dönemlerinde değişebilir. Dolayısıyla farklı yaş gruplarında ve farklı ilişki türlerinde öznel iyi oluşun bağlanma stilleri üzerindeki rolü incelenebilir.
- Öznel iyi oluşun değişik yaş gruplarında farklı özellikler gösterebileceği göz önünde bulundurularak, bütün yaş gruplarında araştırılması gerekmektedir.

- Alanyazın incelendiğinde ülkeler ve kültürler bakımından öznel iyi oluşun farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu konuda Türkiye ile ilgili fikir edinebilmek bakımından daha fazla veriye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle kültüre dönük öznel iyi oluş verilerinin çoğaltılması gerekmektedir.
- Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır; öncelikle bu araştırmanın örneklemini sadece İstanbul ilindeki üniversitelerde eğitim gören öğrencilerle sınırlıdır. Bu çalışmanın farklı şehirlerde eğitim gören üniversite öğrencileriyle, farklı meslek gruplarından bireylerle yapılması çalışma sonuçlarının genellenebilmesi için faydalı olacaktır.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44:709-716.
- Ainsworth, M.D.S. ve Bowlby, J. (1991). An Ethological Approach to Personaliy Development. *American Psychologist*, 46:333-341.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Allen, J. P., Moore, C., Kuperminc, G., & Bell, K. (1998). Attachment and adolescent psychosocial functioning. *Child development*, 69(5), 1406-1419.
- Allen, J. P., & Land, D. (1999). Attachment in adolescence. J. Cassidy & P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 319-335). New York: Guilford Press.
- Arslan, E. (2008). Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü)
- Aypay, A., & Eryılmaz, A. (2011). Relationships of high school student's subjective well-being and school burnout. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 181-199.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Batıgün, A. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11:105-114.

- Bayraktar, F., Sayıl, M., & Kumru, A. (2009). Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 48-63.
- Beattie, M.T. (2008). Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları. H. Şentürk (çev.), İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*. 7:147-178.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61:226-241
- Bowlby J, (1988). A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory. London, Routledge.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss: Vol 1. Separation: Anxiety and Anger. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). Bağlanma. T.V. Soylu (çev.), İstanbul: Pinhan Yayıncılık (Orijinal Baskı Tarihi 1969).
- Bozkurt, Songül (2006). "Temas Biçimlerinde Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3).
- Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Çankaya, Ö. G. D. Z. C. (2008). Bazı İnsanlar Neden Daha Mutludur? Öznel İyi Olma Sürecinde Psikolojik İhtiyaçların Rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 13(13).
- Çapan, B.E. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (2), 127-142.
- Çetinkaya, B., & Akbaba, S. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (3), 1- 18.
- Cohn JF, Tronick EZ (1987) Mother-infant face-to-face interaction: the sequence literature. *Adolescence*, 14(76): 952-970.
- Cooley, E. L., Buren, A., & Cole, S. P. (2010). Attachment styles, social skills, and depression in college women. *Journal of College Counseling*, 13(1), 50-62.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 653-663.

Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2), 189-216.

Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2004). Beyond money toward an economy of well-being.

*Psychological Science in the Public Interest*, 5 (1). 1-31.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

Dost, M. T. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).

Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Öney İyi Oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3).

Easterlin, R. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. David & M. Reder (Eds.), *In Nations and Households in Economic Growth*. New York, Academic Press.

- Eraslan Çapan, B. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki.
- Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2).
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2011a). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum*, 7 (24), 93-101.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
- Goodfriend MS (1993) Treatment of attachment disorder of infancy in a neonatal intensive care unit. *Pediatrics*, 1: 139-142.
- Göçener, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 115-131
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Hamarta, E., Deniz, M.E., & Saltalı, N. (2009). Attachment styles as a predictor of emotional intelligence. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(1), 213-229.

- Işık, E., & Bedel, A. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 53-60.
- İmamoğlu, E.O. ve Karakitapoğu-Aygün, Z. (1999). 1970'lerden 1990'lara değerler: Üniversite düzeyinde gözlenen zaman, kuşak ve cinsiyet farklılıkları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 1-17
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2016). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34).
- Joseph R (1992) *The Right Brain and the Unconscious Discovering the Stranger Within*. New York, Plenum Press.
- Kasapoğlu, F., & Ali, K. I. Ş. (2016). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3).
- Kermen, U., & Sarı, T. (2014). Üniversite Öğrencilerinde İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2).
- Kulaksızoğlu, A., & Topuz, C. (2014). Subjective Well Being Levels of University Students. *Journal of educational and instructional studies in the world*, 4(3).
- Kuyumcu, B., & Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3).

- Köksal, O., & Sahin, F. (2015). Gelir ve Mutluluk: Gelir Karsilastirmasinin Etkisi/Income and Happiness: The Effect of Income Comparison. *Sosyoekonomi*, 23(26), 45.
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. *Culture and subjective well-being*, 3(2), 91-317.
- McCullough, G., E. S. Huebner, and J. E. Laughlin. 2000. Life events, self-concept, and adolescents positive subjective well-being. *Psychology in the Schools* 37:1-10.
- Morsümbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Morsümbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler Attachment and Related Variables.
- Oishi, S. (2000). Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 87–112). Cambridge, MA: Bradford.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Özyeterlik ve Başaçıkma Davranışları ile Yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2).
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 188-198
- Özen, Ö.(2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, G. (2009). *Öz belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi*

*oluşlarına etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Öztürk, A., & Mutlu, T. (2010). The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students'. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772-1776.

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.

Sacks, Daniel, Betsey Stevenson, and Justin Wolfers “The New Stylized Facts About Income and Subjective Well-being”, *Emotion*, Dec 2012, 12 (6): 1181-1187

Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction.

*American Psychologist*, 55 (1), 5- 14.

Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R.M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students. *Social Indicators Research*, 50, 225–241

Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Şencan, B. (2015). *Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü*.

- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99
- Stuart Parrigon, K., Kerns, K. A., Movahed Abtahi, M., & Koehn, A. (2015). Attachment and emotion in middle childhood and adolescence. *Psihologijske teme*, 24(1), 27-50.
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and Subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365.
- Terzi, Ş., & Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 1-11.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132
- Tümkaya, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyilik halini yordayan sosyo- demografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 158-170
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429-2446.
- Türkmen, M. (2012). Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı Ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması.

Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264

Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915-929.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.





**EKLER**

## EK-1

### Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği

Aşağıda size olumlu ve olumsuz duygu durumunuzu belirten 20 ifade verilmiştir. Sizden istenen **son on beş gününüzü dikkate alarak** her bir ifadenin **sizin için ne kadar uygun olduğunu** aşağıdaki 5'li derecelendirmeyi kullanarak belirtmenizdir.

<i>Hiç uygun değil</i>		<i>Orta düzeyde uygun</i>		<i>Tamamen uygun</i>
1	2	3	4	5

	<b>İfadeler</b>	1	2	3	4	5
1	İlgili					
2	Sıkıntılı					
6.	Suçlu					
7.	Ürkmüş					
11.	Asabi					
12.	Uyanık					
16.	Kararlı					
17.	Dikkatli					
18.	Tedirgin					
20.	Korkmuş					

## EK-2

### İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde **tanımladığını** aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7		
Beni hiç tanımlamıyor	Beni kısmen tanımlıyor	Tamamıyla beni tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
9. Yalnız kalmaktan korkarım.
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.

11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.
23. Terk edilmekten korkarım.
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.

### EK-3

## Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda yaşamdan elde ettiğiniz doyumun ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla 5 ifade verilmiştir. Aşağıdaki 1-7 arasındaki derecelendirmeye ait ölçeği kullanarak her bir ifadeye ait katılımınızı o ifadenin yanındaki boşluğa yazarak belirtiniz.

<i>Kesinlikle katılmam</i>	<i>Katılmam</i>	<i>Biraz katılmam</i>	<i>Ne katılıyorum ne katılmam</i>	<i>Biraz katılıyorum</i>	<i>Katılıyorum</i>	<i>Kesinlikle katılıyorum</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

<b>1</b>	.....	Birçok yönden hayatım ideallerime yakın.
<b>3</b>	.....	Hayatımdan memnunum.
<b>5</b>	.....	Eğer hayatımı yeniden yaşayacak olsaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**ADI SOYADI:** EMRE BULUT

**DOĞUM YERİ:** TURGUTLU

**DOĞUM TARİHİ:** 16.10.1989

**MEDENİ HALİ:** BEKAR

**E-MAIL:** emre\_bulut@msn.com

**ADRES:** Gülbağ Mahallesi. Şekerler Sokak. NO:8

Mecidiyeköy/İSTANBUL

**TELEFON:** 0507 912 59 16

### EĞİTİM DURUMU

2014-2017 İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Yüksek Lisans Programı

2008-2013 İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Lisans Bölümü

2003-2007 Manisa Turgutlu Anadolu Lisesi

### YABANCI DİL

İngilizce : Orta Seviye