



T.C.
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**BELİREN YETİŞKİNLİKTE SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIK,
YETİŞKİN BAĞLANMA STİLLERİ, YAŞAM AMAÇLARI VE ÖZNEL
İYİ OLUŞ DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZ

Hazırlayan
Zeyneb ÇİFTCİ

Niğde
Ocak, 2024



T.C
NIĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**BELİREN YETİŞKİNLİKTE SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIK,
YETİŞKİN BAĞLANMA STİLLERİ, YAŞAM AMAÇLARI VE ÖZNEL
İYİ OLUŞ DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeyneb ÇİFTÇİ

Danışman: Prof. Dr. Yasemin YAVUZER

Niğde
Ocak, 2024

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tez çalışması olarak sunduğum “Beliren Yetişkinlikte Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, Yetişkin Bağlanma Stilleri, Yaşam Amaçları ve Öznel İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmamın, tez yazım kılavuzuna uygun, bilimsel ve akademik kurallar kapsamında tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde yer aldıkları her yerde bunlara atıf yaptığımı belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 05/01/2024

Zeyneb ÇİFTÇİ



ONAY SAYFASI

Prof. Dr. Yasemin YAVUZER danışmanlığında Zeyneb ÇİFTÇİ tarafından hazırlanan “Beliren Yetişkinlikte Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, Yetişkin Bağlanma Stilleri, Yaşam Amaçları ve Öznel İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarih: 05/01/2024

JÜRİ:

Danışman:

Üye:

Üye:

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu’nun Tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

Tarih: .../.../ 2024

Enstitü Müdürü

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beliren Yetişkinlikte Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, Yetişkin Bağlanma Stilleri, Yaşam Amaçları ve Öznel İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

ÇİFTÇİ, Zeyneb

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Danışmanı: Prof. Dr. Yasemin YAVUZER

Ocak, 2024, xiv + 155 sayfa

Bu çalışmada beliren yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlık, yetişkin bağlanma stilleri, yaşam amaçları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 551 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I (YİYE-I), Yaşam Amaçları Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ) kullanılarak toplanmıştır. Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizinde basit doğrusal ve hiyerarşik regresyon analizleri ve SPSS PROCESS makronun Model 4 eklentileri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yetişkin bağlanma stillerinden kaçınmacı bağlanmanın öznel iyi oluşu ve dışsal yaşam amaçlarını negatif yönde, duygusal yalnızlığı pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı yordadığı görülmüştür. Kaygılı bağlanmanın ise öznel iyi oluşu negatif yönde, sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlığı pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Yaşam amaçlarının alt boyutu olan içsel yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda duygusal yalnızlığın ve sosyal yalnızlığın öznel iyi oluşu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Kaçınmacı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında duygusal yalnızlığın aracı rolü olduğu ve kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında da hem duygusal hem de sosyal yalnızlığın aracı rolü olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar sözcükler: Sosyal ve duygusal yalnızlık, Yetişkin bağlanma stilleri, Yaşam amaçları, Öznel iyi oluş

ABSRTACT
MASTER THESIS

Investigation of Relationships Between Social and Emotional Loneliness, Adult Attachment Styles, Life Goals, and Subjective Well-Being Variables in Emerging Adulthood

ÇİFTÇİ, Zeyneb

Department of Educational Sciences / Department of Guidance and Psychological Counseling

Consultant: Prof. Dr. Yasemin YAVUZER

January, 2024, xiv + 155 Pages

This study aimed to examine the relationships between social and emotional loneliness, adult attachment styles, life goals and subjective well-being in emerging adulthood. The research group consists of 551 university students studying at Niğde Ömer Halisdemir University Faculty of Education. In the study, data were collected using the Personal Information Form, Social and Emotional Loneliness Scale (SELSA-S), Experiences in Close Relationships Inventory-I (YİYE-I), Life Goals Scale and Subjective Well-Being Scale (SWS). Relational screening model was used in this study. Simple linear and hierarchical regression analyzes and SPSS PROCESS macro Model 4 plug-ins were used to analyze the data. According to the results of the research, it was seen that avoidant attachment, one of the adult attachment styles, negatively and statistically significantly predicted subjective well-being and external life goals. It was found that anxious attachment negatively predicted subjective well-being and positively and statistically significantly predicted social loneliness and emotional loneliness. It was found that internal life goals, which are the sub-dimensions of life goals, predict subjective well-being positively and statistically significantly, and at the same time, emotional loneliness predicts subjective well-being negatively and statistically significantly. At the same time, it was concluded that emotional loneliness had a mediating role between avoidant attachment and subjective well-being, and that both emotional and social loneliness had a mediating role between anxious attachment and subjective well-being.

Keywords: Social and emotional loneliness, Adult attachment styles, Life goals, Subjective well-being

ÖN SÖZ / TEŞEKKÜR

Araştırma sürecim boyunca her konuda benden desteğini esirgemeyen, öğretici anlayışla beni geliştiren ve zorluklar karşısında güçlendiren örnek aldığım değerli hocam Prof. Dr. Yasemin YAVUZER'e yapmış olduğu danışmanlık ve vermiş olduğu destek için teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecinde başından sonuna hep yanımda olan desteği ile ilerlediğim bu yolda çok sevdiğim arkadaşım, dostum Ayşegül KİRİŞ'e teşekkür ederim.

Gösterdiği anlayış ve sabırla hep yanımda olarak beni bu yolda destekleyen hayata karşı duruşunu her zaman örnek aldığım canım annem Rukiye ÇİFTCİ'ye eğitim hayatım boyunca yaptığı tüm fedakarlıklar için teşekkür ederim. Çalışmama katılarak araştırmama katkı sağlamış yetişkinlere katılımları için teşekkür ediyorum.

Zeyneb ÇİFTCİ

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
YEMİN METNİ.....	i
ONAY SAYFASI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
EKLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xiv

I. BÖLÜM GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2.1. Araştırmanın Hipotezleri.....	2
1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	7
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.5. Tanımlar.....	9

II. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Öznel İyi Oluş	10
2.1.1. Öznel İyi Oluşun Öğeleri.....	11
2.1.1.1. Öznel İyi Oluşun Duygusal Boyutu: Olumlu ve Olumsuz Duygular...13	
2.1.1.2. Öznel İyi Oluşun Bilişsel Boyutu: Yaşam Doyumu ve Alan Doyumu14	
2.1.2. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar.....	15
2.1.2.1. Diener'ın öznel iyi oluş kuramı	15
2.1.2.2. Erek Kuramı.....	16
2.1.2.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları.....	17
2.1.2.4. Etkinlik Kuramı.....	19
2.1.2.5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı.....	20
2.1.2.6. Uyum Kuramı.....	21
2.1.2.7. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	22

2.1.3. Öznel İyi Oluş Üzerinde Etkili Olan Faktörler.....	24
2.1.3.1. Cinsiyet.....	24
2.1.3.2. Eğitim.....	25
2.1.3.3. Gelir.....	25
2.1.3.4. Yaş.....	26
2.1.3.5. Kişilik.....	27
2.1.3.6. Kültür.....	29
2.1.4. Öznel İyi Oluşun Sonuçları.....	30
2.2. Bağlanma.....	32
2.2.1. Bağlanma Kuramı.....	33
2.2.2. İçsel Çalışan Modeller.....	34
2.2.3. Yetişkinlikte Bağlanma.....	37
2.2.4. Yetişkin Bağlanma Stilleri.....	38
2.2.4.1. Ainsworth'un Bağlanma Kuramı.....	38
2.2.4.2. Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Kuramı.....	40
2.2.4.3. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Kuramı.....	41
2.2.4.3.1. Güvenli Bağlanma	43
2.2.4.3.2. Korkulu Bağlanma	44
2.2.4.3.3. Saplantılı Bağlanma	45
2.2.4.3.4. Kayıtsız Bağlanma	45
2.3. Yaşam Amaçları.....	46
2.3.1. Yaşam Amaçlarının Sınıflandırılması (Yaşam Amaçlarının Alt Boyutları)	48
2.3.2. Yaşam Amaçları Kuramsal Yaklaşımlar.....	50
2.3.2.1. Öz-belirleme Kuramı.....	51
2.3.2.2. Amaç Belirleme Kuramı.....	51
2.3.2.3. Pozitif Psikoterapi.....	52
2.3.3. İçsel/Dışsal Amaçlar.....	53
2.3.3.1. İçsel amaçlar	53
2.3.3.2. Dışsal amaçlar.....	54
2.3.4. Yaşam Amaçlarını Etkileyen Faktörler.....	55
2.3.5. İnsanların Amaçlarına Ulaşmasında Başarısız Olmalarının Nedenleri.....	56
2.4. Yalnızlık	57
2.4.1. Yalnızlığı Açıklayan Yaklaşımlar.....	58
2.4.1.1. Psikodinamik Yaklaşım.....	58

2.4.1.2.Varoluşçu Yaklaşım.....	58
2.4.1.3.Bilişsel Yaklaşım.....	59
2.4.1.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....	60
2.4.2. Yalnızlığın Türleri ve Boyutları.....	61
2.4.2.1. Geçici, Durumsal ve Kronik Yalnızlık.....	61
2.4.2.2. Varoluşsal Yalnızlık ve Yalnızlık Kaygısı.....	61
2.4.2.3. Kişilerarası, Kültürel, Sosyal, Psikolojik ve Kozmik Yalnızlık.....	61
2.4.2.4.Sosyal Yalnızlık	62
2.4.2.5.Duygusal Yalnızlık	62
2.4.3. Yalnızlığın Nedenleri.....	63
2.4.4. Beliren Yetişkinlikte Yalnızlık.....	65
2. 5. İlgili Araştırmalar.....	66
2.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	66
2.5.1.1. Öznel iyi oluş.....	66
2.5.1.2. Yetişkin bağlanma stilleri	67
2.5.1.3. Yaşam Amaçları.....	69
2.5.1.4. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık.....	70
2.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	72
2.5.2.1. Öznel iyi oluş	72
2.5.2.2. Yetişkin bağlanma stilleri.....	73
2.5.2.3. Yaşam Amaçları.....	74
2.5.2.4. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık.....	75

III. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	78
3.2. Araştırma Grubu.....	78
3.3. Verilerin Toplanması.....	79
3.4. Veri Toplama Araçları	79
3.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	79
3.4.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)	80
3.4.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I (YİYE-I)	80
3.4.4. Yaşam Amaçları Ölçeği.....	80
3.4.5. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ)	80
3.5. Verilerin Analizi.....	81

IV. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Stilleri, İçsel ve Dışsal Yaşam Amaçları ile Öznel İyi Oluş Değişkenlerine ait Betimleyici İstatistiğe İlişkin Bulgular.....	82
4.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Stilleri, İçsel ve Dışsal Yaşam Amaçları ile Öznel İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular.....	83
4.3. İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.	84
4.4. Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	86
4.5. İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	88
4.6. Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	90
4.7. Sosyal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	92
4.8. Duygusal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	94
4.9. Sosyal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	96
4.10. Duygusal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	98

V. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar ve Tartışma	100
5.1.1. İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	100
5.1.2. Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	101
5.1.3. İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	102

5.1.4. Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	103
5.1.5. Sosyal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	104
5.1.6. Duygusal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	105
5.1.7. Sosyal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	107
5.1.8. Duygusal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	108
5.2. Öneriler.....	109
KAYNAKÇA.....	110
EKLER.....	144
EK 1: Kullanılan Ölçekler.....	144
EK 2: İzinler.....	149
ÖZGEÇMİŞ	153

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	77
Tablo 2: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Stilleri, İçsel ve Dışsal Yaşam Amaçları ile Öznel İyi Oluş Değişkenleri İçin Normallik Testi Bulguları	81
Tablo 3: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Stilleri, İçsel ve Dışsal Yaşam Amaçları ile Öznel İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları ile Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	82
Tablo 4: İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	83
Tablo 5: Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	85
Tablo 6: İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	87
Tablo 7: Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	89
Tablo 8: Sosyal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	91
Tablo 9: Duygusal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	93
Tablo 10: Sosyal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları.....	95
Tablo 11: Duygusal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	97

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Hipotezlenen Model 1	4
Şekil 2. Hipotezlenen Model 2	4
Şekil 3. Hipotezlenen Model 3	5
Şekil 4. Hipotezlenen Model 4	5
Şekil 5. Hipotezlenen Model 5	6
Şekil 6. Hipotezlenen Model 6	6
Şekil 7. Hipotezlenen Model 7	7
Şekil 8. Hipotezlenen Model 8	7
Şekil 9. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri	11
Şekil 10. Aşağıdan Yukarıya Etki (Diener, 1984).....	18
Şekil 11. Bağlanma Stillerinde İçsel Çalışan Modeller.....	36
Şekil 12. Normatif bağlanma sistemi dinamiklerinin çeşitli yönlerine karşılık gelen ana bağlanma modeli	40
Şekil 13. Yetişkin Bağlanma Stilleri	42
Şekil 14. Yaşam Amaçlarının Dairesel Gösterimi	50
Şekil 15. Yalnızlığa Neden Olan Faktörler	64
Şekil 16: İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi	84
Şekil 17: Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi	86
Şekil 18: İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi	88
Şekil 19: Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi	90
Şekil 20: Sosyal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi	92
Şekil 21: Duygusal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi	94
Şekil 22: Sosyal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi.....	96
Şekil 23: Duygusal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi	98

EKLER LİSTESİ

Ek No	Ek Adı	Sayfa No
Ek-1	Kullanılan Ölçekler	
	1. Kişisel Bilgi Formu	
	2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)	
	3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I (YİYE-I)	
	4. Yaşam Amaçları Ölçeği	
	5. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ)	
Ek-2:	İzinler	
	1. SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği İzin Belgesi	
	2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I (YİYE-I) İzin Belgesi	
	3. Yaşam Amaçları Ölçeği İzin Belgesi	
	4. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ) İzin Belgesi	

KISALTMALAR

SELSA-S: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

YİYE-I: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I

ÖİÖÖ: Öznel İyi Oluş Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumuna, araştırmanın problem cümlesine, araştırmanın amacına, araştırmanın hipotezlerine, araştırmanın gerekçesi ve önemine, sınırlılıklara ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Bireyler yaşamları boyunca farklı dönem ve evrelerden geçerler. Arnett (2000) bireylerin, yaşamlarının 18-25 yaş aralığına denk gelen dönemi “beliren yetişkinlik” olarak tanımlamaktadır. Bu dönemde bireyler, kendine odaklanma ve kimlik arayışı süreçlerine ek olarak keşif yapabilir, kariyer ve romantik ilişkiler konularında önemli kararlar verebilirler (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik döneminde bireyler kendilerine odaklanarak yaşamlarını yönetme biçimlerini ve sorumluluğunu alabileceği kararlar vermeyi öğrenmeye başlarlar (Atak ve Taştan, 2012). Beliren yetişkinler aile yaşantılarından uzaklaştıkları ancak yeni ilişki ağlarını da henüz kuramadıkları bir dönemi yaşarlar (Arnett, 2004). Yetişkinlik dönemine geçişte ebeveynlerden uzaklaşma sonucunda onlara olan bağlanma duygusunun baskınlığı azalırken partnere veya arkadaşlığa duyulan bağlılıkta artış gözlemlenmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Beliren yetişkinlerin bu dönemde kurduğu arkadaşlıklar ciddi romantik ilişkilerinin oluşmasında önemli bir yere sahiptir (Baumgarte ve Nelson, 2009). Romantik ilişkiyi başlatarak sürdürebilmek bu dönemde beliren yetişkinlerin kimlik arayışının ön koşulu olarak görülmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Sosyal ilişkilerin de oldukça önem ifade ettiği bu dönemde kendilerini yalnız ve umutsuz hisseden bireyler etkileşim içerisinde olmak konusunda çekimser davranabilmektedir. Bu durumda kimlik arayışı sürecinde ve kariyer planlama noktasında etkileşim kurmakta çekingen olmayan bireylere göre daha çok zorlanmaktadırlar (Barry, Nelson ve Christofferson, 2013). Anne babadan bağımsızlaşsa da hala onların desteğine ihtiyaç duyulan bu dönemde beliren yetişkinlerin hayatlarına dair verdikleri kararlarda büyürken ailesi ile kurduğu ilişkinin kalitesi çok önemlidir (Leveque ve Pederson, 2012).

Erikson (1968), sanayileşmiş toplumlarda karşılaşıldığını ifade ettiği “uzatılmış ergenlik” kavramını ortaya koyarak genç yetişkinliği, bağımsız rolleri test eden, toplumun uyguladığı baskıdan etkilenmeyen ve bu durumda kişilerin kendilerine yaşadıkları toplumda uygun bir yer edindiği bir zaman dilimi olarak açıklamıştır (akt. Atak ve Çok, 2010). Arnett (2007) ise bireylerin bu dönemde ergenlik dönemine göre daha özerk olduğu için uzatılmış

ergenlik olarak ifade edilemeyeceğini aynı zamanda yetişkin rolleri de tam olarak üstlenemedikleri için yetişkinliği de ifade etmediğini belirtmektedir. Bu gelişimsel dönemde birey yeni fırsatlarla karşılaşırken aynı zamanda zorluklar yaşamakta ve yaşadığı zorluklarla baş edilmesi gerekmektedir (Karataş, Yavuzer ve Gündoğdu, 2019). Bireyler bu dönemde kendilerine özgü ölçütlerle yaşam kalitelerini ve duygu durumlarını değerlendirirerek deneyimlerini tanımlar (Caprara ve Steca, 2005). Tüm bunlardan yola çıkarak gelecek kaygısı, işe yerleşme, sosyal ve romantik ilişkiler kurabilmenin önemli olduğu beliren yetişkinlik döneminde bireylerin öznel iyi oluşu dikkate değer bir kavramdır. Öznel iyi oluş bireyin yaşamı hakkında yaptığı değerlendirmeleri oluşturan duygusal tepkileri, yaşam amaçlarına ne düzeyde ulaştığıyla ilgili evrensel kararları ve yaşam alanlarındaki doyumu içerir (Özcan, 2017).

Beliren yetişkinler ile ilgili alanyazınında yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal duygusal yalnızlık, yaşam amaçları, yetişkin bağlanma stilleri ve öznel iyi oluş değişkenleri açısından detaylı bir araştırmanın gerekliliği görülmüştür. Yapılan araştırmalar beliren yetişkinler üzerinde çalışırken değişkenleri tek tek ele almış ve çoğu çalışma sadece demografik özellikleri ele alan yüzeysel düzeyde sonuçlar elde etmiştir. Literatür incelendiğinde araştırmada ele alınacak olan dört değişkenin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ile beliren yetişkin bireylerin sosyal duygusal yalnızlık, yaşam amaçları, yetişkin bağlanma stilleri ve öznel iyi oluş değişkenleri açısından detaylı olarak inceleneceği ve ayrıntılı bilgilere ulaşılabileceği düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, beliren yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlık, yetişkin bağlanma stilleri, yaşam amaçları ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın problem cümlesi “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri ile öznel iyi oluş puanları arasındaki ilişkide yaşam amaçları ve yetişkin bağlanma stilleri aracılık etmekte midir?” olarak belirlenmiştir.

1.2.1. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada amaç ve problem cümlesi kapsamında aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

H1: Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma öznel iyi oluşu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H2: Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma içsel yaşam amaçlarını negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H3: Beliren yetişkinlikte içsel yaşam amaçları öznel iyi oluşu pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H4: Beliren yetişkinlikte içsel yaşam amaçları, kaçınmacı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edecektir.

H5: Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma dışsal yaşam amaçlarını negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H6: Beliren yetişkinlikte dışsal yaşam amaçları öznel iyi oluşu pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H7: Beliren yetişkinlikte dışsal yaşam amaçları, kaçınmacı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edecektir.

H8: Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma öznel iyi oluşu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H9: Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma içsel yaşam amaçlarını negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H10: Beliren yetişkinlikte içsel yaşam amaçları, kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edecektir.

H11: Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma dışsal yaşam amaçlarını negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H12: Beliren yetişkinlikte dışsal yaşam amaçları, kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edecektir.

H13: Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma sosyal yalnızlığı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H14: Beliren yetişkinlikte sosyal yalnızlık öznel iyi oluşu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H15: Beliren yetişkinlikte sosyal yalnızlık, kaçınmacı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edecektir.

H16: Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma duygusal yalnızlığı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H17: Beliren yetişkinlikte duygusal yalnızlık öznel iyi oluşu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H18: Beliren yetişkinlikte duygusal yalnızlık, kaçınmacı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edecektir.

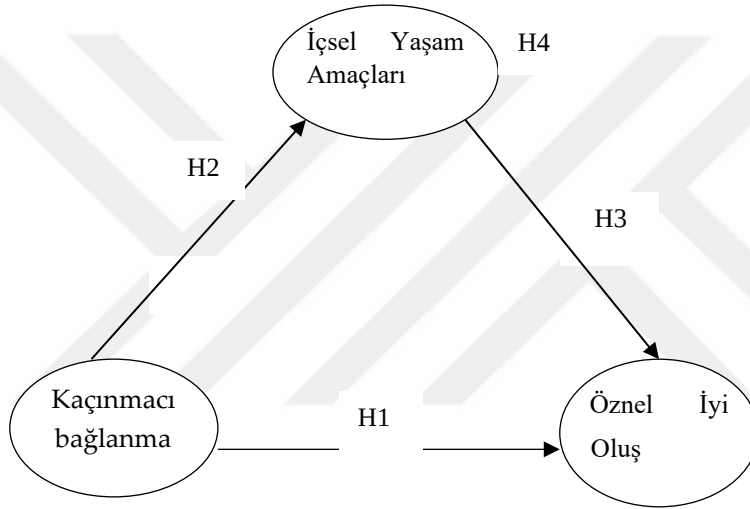
H19: Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma sosyal yalnızlığı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H20: Beliren yetişkinlikte sosyal yalnızlık, kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edecektir.

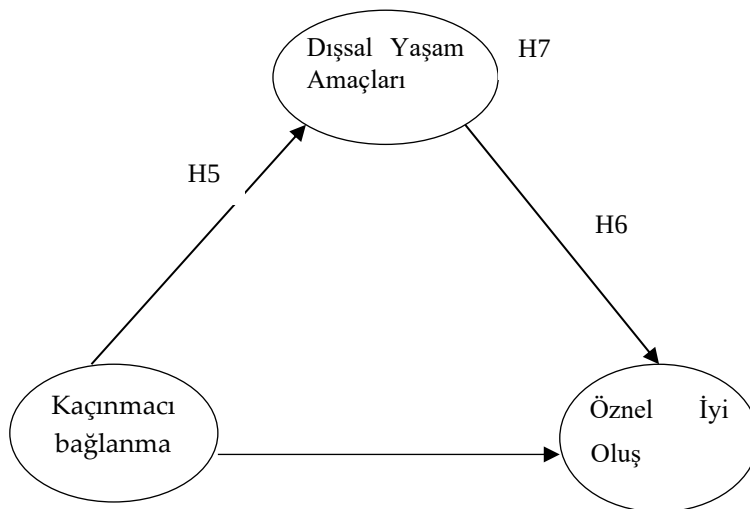
H21: Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma duygusal yalnızlığı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H22: Beliren yetişkinlikte duygusal yalnızlık, kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edecektir.

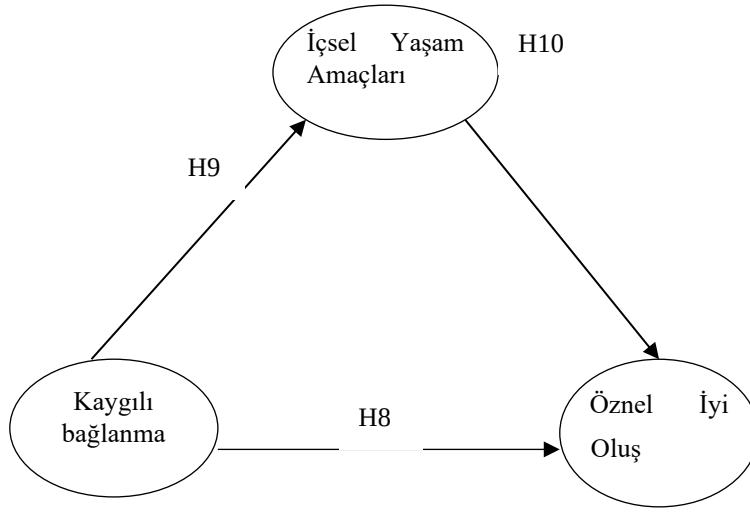
Hipotezlenen modeller Şekil 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ve 8 'de verilmiştir.



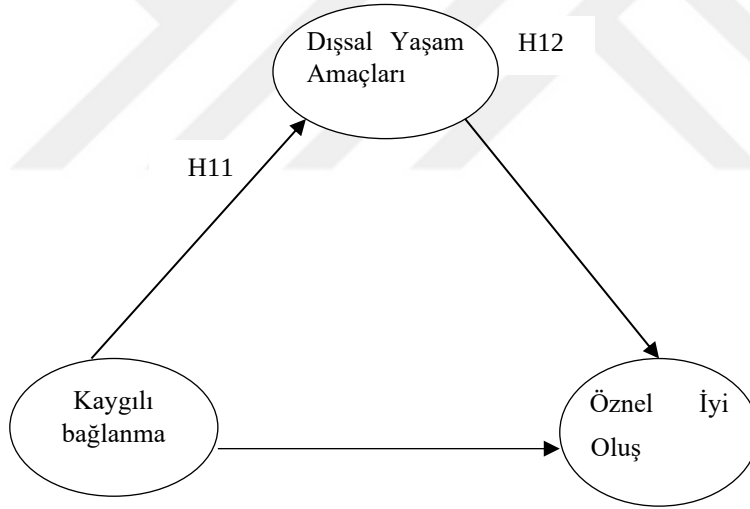
Şekil 1: Hipotezlenen Model 1



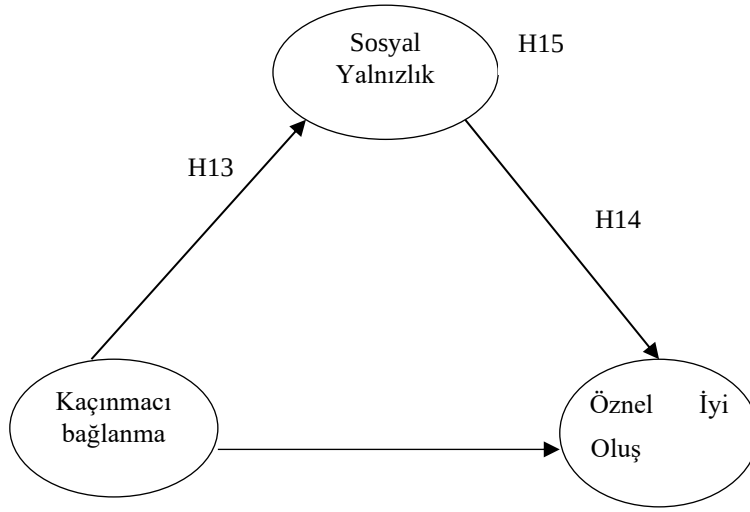
Şekil 2. Hipotezlenen Model 2



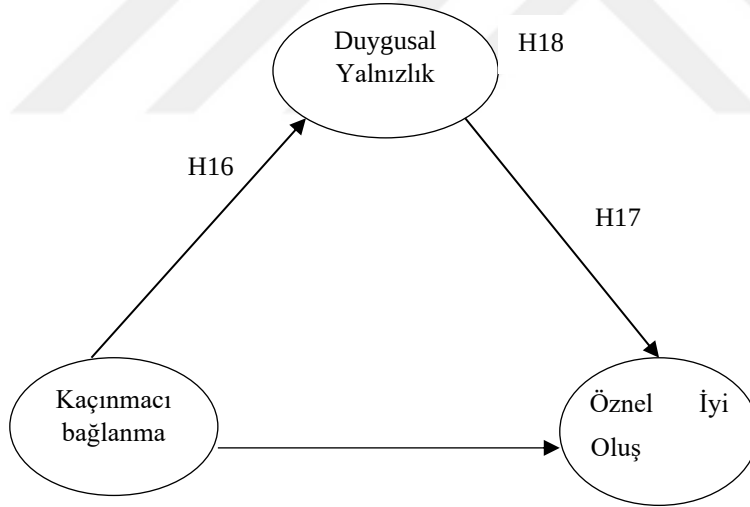
Şekil 3. Hipotezlenen Model 3



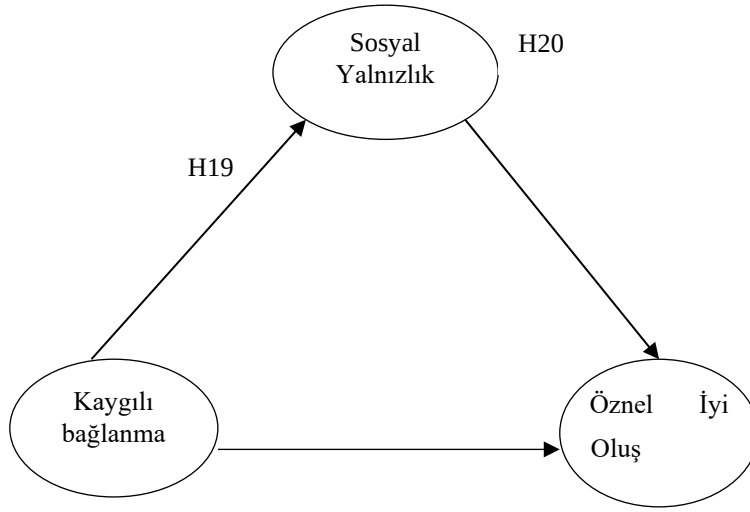
Şekil 4. Hipotezlenen Model 4



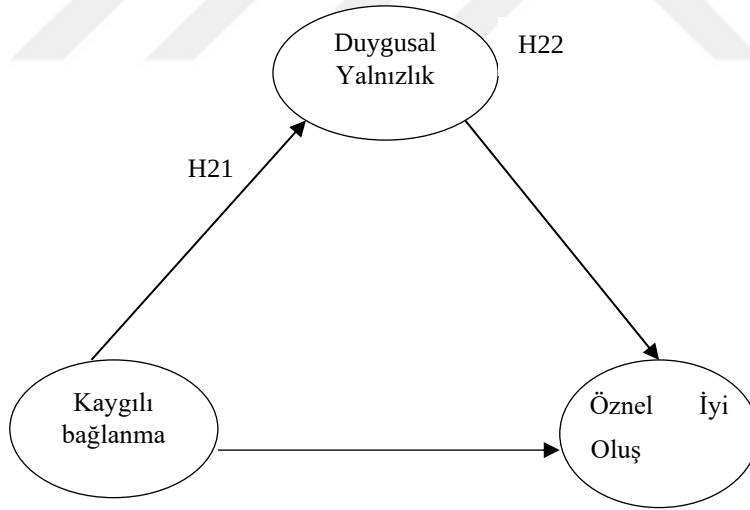
Şekil 5. Hipotezlenen Model 5



Şekil 6. Hipotezlenen Model 6



Şekil 7. Hipotezlenen Model 7



Şekil 8. Hipotezlenen Model 8

1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Beliren yetişkinlik, 18-25 yaş aralığında, yetişkin bir bireyin rolünü oluşturmada önce yaşamın çeşitli alanlarını (aşk, eğitim, ilişkiler) keşfetmek için geçirdiği dönem olarak ifade edilmektedir (Arnett, 2000). Bu durumda beliren yetişkinlik döneminde yer alan birey, romantik ilişkiler yaşayabilir, sosyal ve duygusal yalnızlık yaşayabilir, yaşam amaçlarını

keşfetmek için araştırmalar yapabilir ve yetişkinliğe geçişte birçok yeni yaşantıyı deneyimleyebilir. Bireylerin hem kendileri ile hem de çevreleri ile fazlasıyla meşgul oldukları, yeni yaşantıları test ettikleri bu dönemde; bu çalışma ile beliren yetişkinlik döneminde yer alan bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin ve yaşam amaçlarının yetişkin bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide aracılık rolü olup olmadığı gösterilecek ve alanyazına güncel bilgiler kazandırılacaktır. Bu doğrultuda çalışma beliren yetişkinlik döneminde olan gençlerin sosyal duygusal yalnızlık, yaşam amaçları, yetişkin bağlanma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlamaktadır.

Çalışma beliren yetişkinlik döneminde olan gençlerin yetişkin bağlanma stilleri alanyazınında bulunan sınırlı değişkenlerle değil birçok demografik özellik ve değişken ile incelenmesine odaklanan bir çalışmadır. Bu çalışma ile beliren yetişkinlik döneminde olan gençlerin öznel iyi oluş durumlarında hangi değişkenlerin önemli olduğu belirlenerek geleceğe daha umutlu bakarak yaşamlarında doyumu hissetmelerine, yetişkin bağlanma stillerini daha detaylı olarak anlamlandırıp kendilerini düzenlemelerine yönelik yol gösterici olacaktır. Ayrıca bu çalışma ile beliren yetişkinler üzerine alan yazınında bulunan sınırlı sayıdaki yaşam amaçları ve yalnızlık çalışmalarına destek olarak bilgi birikimine katkı sağlayacaktır. Araştırma kapsamında elde edilen bulguların eğitim psikolojisi alanında çalışan uzmanlara kaynaklık etmesi beklenmektedir. Çünkü alanyazın incelendiğinde öğretmen ve ailelerin beliren yetişkin döneminde yer alan bireylerden yakın ilişkiler kurmaları ve yaşamlarına dönük hedefler belirleyerek ilerlemeleri beklentisi olduğu görülmektedir. Yalnızlığı anlamlandıran ve yaşam amaçları belirlemede öznel iyi oluşu destekleyen nedenlerin tespitinde araştırmadan elde edilen bulguların yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın bulguları sadece eğitim psikolojisinde çalışan uzmanlarca değil aynı zamanda psikolojik danışma hizmeti sunan birçok kurum ve kişilerce kullanılabilir. Özellikle üniversitelerin Psikolojik Danışma Merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanların, gelişimsel, önleyici ve iyi oluşu artırıcı çalışmalarda bu araştırmanın bulgularından yararlanabilecekleri düşünülmektedir. Bu araştırma beliren yetişkinlik döneminde yer alan bireyler için ele alınan değişkenler açısından bakıldığında açıklayıcı bir tablo ortaya koyacaktır. Bu sayede araştırmanın beliren yetişkinler için gerçekleştirilmesi planlanan destekleyici ve kapsamlı çalışmalar için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Çalışma grubu 18-25 yaş aralığında bulunan beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileriyle sınırlıdır. Çalışmadan elde edilen bulgular veri sonuçları ancak benzer gruplara genellenebilir.
2. Araştırmada ölçülmek istenen nitelikler Kişisel Bilgi Formu, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I (YİYE-I), Yaşam Amaçları Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Beliren Yetişkinlik: Ergenlik döneminden sonra ve yetişkinlik döneminden önce 18-25 yaş aralığını kapsayan aşk, dünya ve iş konularında çeşitli fırsatlarla ve belirli zorluklarla karşılaşılan bir dönem olarak açıklanmaktadır (Arnett, 2000).

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık: Sosyal yalnızlık, bireyler için kabul edilebilir sosyal ilişki ağının ortaya çıkmaması durumunda yaşanan duyguyu ifade ederken duygusal yalnızlık, ise bireyin diğer bireylerle oluşturabileceği duygusal bağın ortaya çıkmaması durumunda yaşanan duyguyu ifade etmektedir (Peerenboom, Collard, Naarding ve Comijs, 2015).

Yetişkin Bağlanma Stilleri: Yetişkin bağlanma davranışları yakın ilişkilerde hissedilen kaygı ve diğer bireylerle yakınlaşmaktan kaçınma olmak üzere iki temel boyutla açıklanmaktadır. Kaçınma boyutu, bireyin diğer bireylerle kurduğu yakınlık ve bağımlı olmaktan dolayı hissedilen rahatsızlığı, kaygı boyutu ise diğer bireylerle kurulan yakınlıkta terk edilme ve reddedilme korkusundan doğan bağlanma kaygısını ifade etmektedir (Sümer, 2006).

Yaşam Amaçları: Bireylerin yaşamlarında kısa veya uzun vadede ulaşmayı istedikleri ve çaba harcadıkları kendileri için anlamlı hedefleri ifade etmektedir (Aydiner, 2011).

Öznel İyi Oluş: Bireylerin karşılaştığı durumlara verdiği duygusal tepkilerin ve yaşamlarına ilişkin yaptığı değerlendirmelerin bir sonucu olarak ifade edilmektedir (Doğan, 2013).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, öznel iyi oluş, yetişkin bağlanma stilleri, sosyal ve duygusal yalnızlık ve yaşam amaçları ile ilgili kuramsal bilgilere ve araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Öznel İyi Oluş

Psikoloji alanında 2000’li yıllara kadar kaygı ve depresyon gibi bireylerin daha çok ruhsal açıdan karşılaştıkları problemler araştırılmıştır. Depresyon, kaygı ve öfke konularında birçok araştırma yapılırken neşe, yaşam doyumu ve mutluluk üzerine yapılan araştırmalar oldukça eksik kalmıştır (Myers ve Diener, 1997). Bu durumda bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz durumlara olumlu durumlara göre daha çok odaklanılmış ve önem verilmiştir denilebilir. Ancak Martin Seligman, bireylerin yaşamlarının olumlu ve olumsuz açıdan daha kapsamlı olarak incelenmesinin gerektiğini belirterek başarılı ve mutlu olmayı destekleyen özelliklerin neler olduğu üzerine yaptığı araştırmalarla pozitif psikoloji akımının öncüsü olmuştur. Bu akım insanların mutluluğunu ve güçlü taraflarını araştırmayı hedeflemektedir (Carr, 2016). ‘Pozitif Psikoloji: Giriş (Positive Psychology: An Introduction)’ adlı makale ile pozitif psikolojiyi daha görünür kılan Seligman ve Csikszentmihaly (2000), çoğunlukla bireylerin sahip olduğu ancak arka planda kalan cesaret ve umut gibi kavramların araştırılmasının bireye ve topluma önemli katkılar sunacağını belirtmektedir.

Gelişmelerle birlikte pozitif psikoloji içerisinde yer alan kavramlar netleşmeye başlamaktadır. Özellikle “psikolojik iyi oluş” (Ryff, 1989) ve “öznel iyi oluş” (Diener, 1984) kavramları arasındaki belirsizlik açığa kavuşmuş aynı zamanda alan yazında sıklıkla kullanılmaya başlamıştır. Psikolojik ve öznel iyi oluş, iyi oluşun iki farklı ama birbiriyle ilişkili boyutudur (Keyes ve ark. 2002). Ryff’e göre (1989) psikolojik iyi oluş, refah ve iyi olma bakışını yansıtmaktadır ve bireylerin psikolojik açıdan bakıldığında sahip olduğu işlevleri kullanabilmesi olarak tanımlamaktadır. Ek olarak Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun olumlu duyguların olumsuz duygulara göre üstün olması olarak ifade edilmesinin kuramsal açıdan doğru olmadığı belirtmiştir. Öznel iyi oluş ise hazzı (hedonik) bir bakış açısına sahiptir. Diener (1984) öznel iyi oluşu, bireylerin farklı yaşam alanlarında kendi ile ilgili yaptığı bilişsel değerlendirmelerinin yüksek olmasıyla birlikte olumlu yaşantılarının olumsuzlara göre daha çok tecrübe edilmesi olarak açıklamaktadır. Özetle öznel iyi oluş bireyin kendisi ile ilgili yaptığı

değerlendirmeleri ifade ederken psikolojik iyi oluş bireyin sahip olduğu fonksiyonları kullanabilme durumu olarak ifade edilebilmektedir.

Öznel iyi oluş kavramı ile mutluluk kavramı ekonomistlere göre aynı şekilde açıklansa da psikolojide mutluluk öznel iyi oluştan daha dar bir kavram olarak açıklanmaktadır. Öznel iyi oluşu psikologlar bilişsel unsur olarak yaşam doyumu, duygusal unsur olarak sevgi ve hem bilişsel hem duygusal unsur olarak iyilik hali olarak açıklamaktadır (Bruni ve Porta 2007). Hem yaşam doyumu hem de mutluluk öznel iyi oluşun bileşenlerini ifade eden farklı kavramlardır. Mutluluk olumsuz ve olumlu duygulanım arasında oluşan dengeyi açıklarken yaşam doyumu insanların özlemlerinden algıladığı uzaklığı yansıtmaktadır (Conceição ve Bandura, 2008).

2.1.1. Öznel İyi Oluşun Öğeleri

Diener'e göre öznel iyi oluşun üç özellikle açıklanması gerekir: Birincisi, öznel değerlendirmelere dayalı olmasıdır. İkincisi, besleyici, tatmin edici gerçekler ve bireyi olumlu tutan bileşenlerle olan ilişkisidir. Üçüncü özellik ise bireyin kendi yaşam kalitesini ve memnuniyetini bireysel olarak değerlendirebilmesidir. Diener ayrıca öznel iyi oluş kavramını oluşturan üç bileşen tanımlamıştır. Bu bileşenler pozitif duygu, negatif duygu ve yaşam doyumudur (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Şekil 9'da olumlu ve olumsuz etkiler ile yaşam doyumuna ilişkin alt bileşenleri ve alanlarını göstermektedir.

Şekil 9. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri

Olumlu Duygulanım	Olumsuz Duygulanım	Yaşam Doyumu	Yaşam Alanı
Coşku	Şaşkınlık	Yaşamı değiştirme hevesi	Aile
Memnuniyet	Utanç	Geçmiş yaşamdan alınan doyum	İş
Neşe	Üzüntü	Şu andan alınan doyum	Sağlık
Sevgi	Stres	Gelecek yaşamdan alınan doyum	Gelir
Gurur	Kaygı	Diğerlerinin yaşamları hakkındaki değerlendirmeleri	Benlik
Sevinç	Kıskançlık		Grup içerisinde yer almama
Mutluluk	Depresyon		

(Diener Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Şekil 9' da olumsuz duygulardan çok olumlu duygular yaşayan ve yaşam alanlarında doyum sağlayan mesleklerin varlığından doyum hisseden bireylerin öznel iyi oluşları daha yüksektir (Diener, 2000). Tabloda görüldüğü üzere, öznel iyi oluş kavramının duygusal boyutunu oluşturan bileşenlerden biri olan olumlu duygulanım haz, memnuniyet, mutluluk gibi olumlu duyguları içerirken, olumsuz duygulanım öfke, nefret, kıskançlık gibi olumsuz duyguları içerir. Yaşam doyumu, öznel iyi oluşu oluşturan bilişsel bir boyut olup, bireyin elde ettiği doyuma göre şimdiki ve geçmiş yaşamını değerlendirmesidir. Bu değerlendirme, kişinin yaşamın çeşitli yönlerinden (iş, aile, sağlık, arkadaşlıklar vb.) aldığı doyumu da içermektedir (Malkoç, 2011).

Diener (1984) makalesinde öznel iyi oluş kavramının üç farklı bileşeni olduğunu öne sürdü: olumlu - olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu. Daha sonraki araştırmalarda öznel iyi oluş tanımlarına yaşamın belirli alanlarındaki (alan memnuniyeti, örneğin sağlık memnuniyeti) memnuniyeti bileşenini dahil etmiştir (Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1999). Yaşam doyumu ve alan doyumu, bir kişinin yaşamla ilgili değerlendirici tutumlarına dayandıkları için bilişsel bileşenler olarak kabul edilir. Aksine, olumlu ve olumsuz duygulanım, öznel iyi oluşun, insanların yaşamda deneyimledikleri olumlu ve olumsuz duyguların miktarını yansıtan duygusal bileşeni olarak değerlendirilir (Schimmack, 2008). Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni ve duygusal bileşeni, birbiriyle pozitif olarak ilişkilidir (Lucas ve diğerleri, 1996; Schimmack, Diener, & Oishi, 2002; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto, & Ahadi, 2002; Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998).

Suh, Diener, Oishi ve Triandis, (1998) insanların yaşam doyumunu açıklamak için kısmen duygusal bileşene güvendiklerini aynı zamanda kültürel normlar, alan memnuniyeti gibi diğer bilgilere de güvendiklerini öne sürmektedirler. Duyuşsal ve bilişsel bileşen arasındaki ilişki, insanların yaşam doyumunu değerlendirirken farklı bilgi türlerine verdikleri ağırlığa bağlıdır. Bu model, duygusal ve bilişsel bileşen arasındaki ilişkideki kültürel çeşitliliği açıklar. Korelasyon, daha bireyci, gelişmiş ve modern kültürlerde (örneğin, Batı Almanya'da), daha az bireysel, daha az gelişmiş ve daha geleneksel kültürlerden (örneğin, Hindistan'da) daha güçlüdür. Bu bulgu, gelişimin, insanların değer yönelimlerinde materyalizmden (yani temel ihtiyaçların karşılanması) öznel iyi oluşun en üst düzeye çıkarılması gibi post-materyalist değerlere doğru bir değişikliğe yol açtığına dair kanıtlarla tutarlıdır (Inglehart, 1997).

Duygusal bileşen ve bilişsel bileşen de farklı nedenlerden etkilenir. Headey ve ark. (1984), alan memnuniyetindeki değişikliklerin, öznel iyi oluşun duygusal bileşeninden çok bilişsel bileşenindeki değişikliklerin daha iyi bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgu için olası bir açıklama, alan doyum ve yaşam doyum yargıları arasındaki ortak yöntem varyansı olabilir. Bu olasılığı araştırmak için Schimmack (2006), bir üniversite öğrencileri örneğinde yaşam doyum, hedonik denge ve alan doyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ortalama alan memnuniyeti, yaşam memnuniyeti ile hedonik dengeden daha fazla ilişkilidir. Bu bulgu, alan memnuniyetinin nesnel belirleyicilerinin (örneğin, gelir), refahın duygusal bileşeninden çok yaşam memnuniyeti üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olması gerektiğini göstermektedir. Çok sayıda çalışma, bu üç bileşenin -yaşam doyum, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım- yapısal olarak farklı olduğunu ancak sıklıkla ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Lucas ve ark., 1996).

2.1.1.1. Öznel İyi Oluşun Duygusal Boyutu: Olumlu ve Olumsuz Duygular

Bradburn 1969'da öznel iyi oluşun ayrı bileşenleri olarak olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki ayrımın temelini atan kitabı *The Structure of Mental Health*'i yayınlamıştır (Diener, 1984; Schimmack, Bockenholt ve Reisenzein, 2002). Öznel iyi oluşun iki duygusal boyutu, mutluluk, coşku gibi olumlu duyguları ve üzüntü, öfke gibi olumsuz duyguları içermektedir.

Bradburn (1969), olumlu ve olumsuz duygulanım arasında ayrımı yapan yapısal bağımsızlığı, "belirli bir zaman diliminde, örneğin bir veya iki hafta içinde, bir kişinin hem olumlu hem de olumsuz birçok farklı duyguyu deneyimleyebilmesi ve genellikle herhangi bir ilişkide her iki türü de deneyimleme eğiliminin olmaması" şeklinde tanımlamıştır (Bradburn, 1969). Nedensel bağımsızlık ise olumlu duyguların ve olumsuz duyguların farklı nedenlerden etkilenmesi gerçeğini ifade eder. Son olarak anlık bağımsızlık, anlık olumlu duygusal deneyimlerin anlık olumsuz duygusal deneyimlerden bağımsız olduğu anlamına gelmektedir (Schimmack, 2008).

Bradburn (1969), olumlu ve olumsuz duyguların yapısal bağımsızlığına ilişkin ilk araştırmaları gerçekleştirmiştir. Olumlu duygulanım (örneğin, "Kendimi dünyanın zirvesinde hissediyorum") ve olumsuz duygulanım ("Kendimi depresif veya çok mutsuz hissediyorum") hakkında beş soruyla son birkaç hafta içinde yaptığı değerlendirmelerle birçok çalışmada tekrarlanan bir model ortaya koymuştur: (a) olumlu duygulanım maddeleri arasındaki pozitif

korelasyon, (b) olumsuz duygulanım maddeleri arasındaki pozitif korelasyon ve (c) olumlu ve olumsuz duygulanım maddeleri arasındaki korelasyonun ise sifıra yakın olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Schimmack, Coleman ve Diener (2000), duygunun yapısal analizinin farklı sonuçlar üretebileceğine dikkat çekmişlerdir. İnsanların olumlu duyguları deneyimledikleri süre, olumsuz duyguları deneyimledikleri süreyi sınırlamamaktadır. Duygusal deneyimlerin aksine, duygular daha yaygındır. Bu özellikle olumlu duygular için geçerlidir. Çoğu insan mutlu ya da mutsuzdur ve çoğu herhangi bir olumsuz duygu olmaksızın herhangi bir zamanda olumlu bir ruh hali içinde olduğunu bildirir (Diener ve Diener, 1996). Schimmack, Coleman ve Diener'in (2000), katılımcıların ne zaman olumlu ve olumsuz ruh hallerinde olduklarına dair geriye dönük ve günlük değerlendirmeler içeren çok yöntemli bir çalışma kullandığı araştırmada bu bulguları desteklemektedir. Özetle öznel iyi oluşun duygusal boyutuyla açıklanan olumlu duygular ve olumsuz duygular, bireylerin içinde bulundukları ruh hallerini anlamlandırırken yaptıkları değerlendirmeleri ifade etmektedir.

2.1.1.2. Öznel İyi Oluşun Bilişsel Boyutu: Yaşam Doyumu ve Alan Doyumu

Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu, bireyin genel olarak yaşamı (yani genel yaşam doyumu) ve ayrıca yaşamın belirli alanlarını (aile, boş zaman, sağlık veya iş yaşamı gibi) bilişsel olarak değerlendirmesini ifade etmektedir (Luhmann ve ark., 2012). Alan doyumu ve yaşam doyumu, paylaşılan yöntem etkileri ve kişilik özelliklerinin ortak etkileri kontrol edildikten sonra bile yüksek oranda ilişkilidir. Bu ilişki, kısmen, alan memnuniyetinin yaşam memnuniyeti üzerindeki aşağıdan yukarıya etkisinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, alan memnuniyetindeki değişikliklerin yaşam memnuniyetinde değişiklikler yaratması muhtemeldir (Schimmack, 2008).

Yukarıdan aşağıya süreçler, yaşam memnuniyeti ile alan memnuniyeti arasındaki korelasyona da katkıda bulunabilir, ancak yukarıdan aşağıya bir etkiye dair kanıtlar daha az kesindir. Duygusal olarak, olumlu ve olumsuz duygulanım, özellikle ruh halinin anlık değerlendirmelerinde kesinlikle bağımsız olmasalar da farklı nedenlerle öznel iyi oluşun ayrılabilir bileşenleridir. Kişilik özelliklerinin, özellikle nevrotiklik ve dışadönüklük, öznel iyi oluşun duygusal bileşeni üzerinde, öznel iyi oluşun bilişsel bileşeninden daha büyük bir etkiye sahip gibi görünmektedir (Schimmack, 2008).

2.1.2. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar

Alan yazında öznel iyi oluşu açıklayan farklı teoriler vardır. Bu başlıkta Diener'in öznel iyi oluş kuramı, erek kuramı, aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları, etkinlik kuramı, çok yönlü uyumsuzluk kuramı, uyum kuramı, Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramlarına yer verilmiştir.

2.1.2.1. Diener'in öznel iyi oluş kuramı

Ed Diener, öznel iyi oluşu en kapsamlı açıklamayla kavramsallaştıran araştırmacıdır. Diener'e (2000) göre psikolojide mutluluğun eşanlamlısı öznel iyiliktir. Diener'e (1984) göre, öznel iyi oluş üç farklı bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler pozitif duygu, negatif duygu ve yaşam doyumdur. Olumlu ve olumsuz duygulanım, öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu oluşturur (Park, 2004). Duygulanım, bireylerin içinde bulundukları anda yaşamlarındaki olayları öznel duygusal değerlendirmeleridir (Tuzgöl-Dost, 2004). Sevgi, şefkat, neşe, güven, coşku, umut, gurur gibi duygulara olumlu duygulanım; kaygı, üzüntü, öfke, pişmanlık, suçluluk, kıskançlık, korku gibi duygulara ise olumsuz duygulanım denir. Olumlu duygular ve olumsuz duygular birbirinden bağımsızdır ve birbirine zıt değildir.

Bireyler aynı anda her iki duyguda da bulunabilirler (Myers ve Deiner, 1995). Bu durumda kişinin kendini aynı anda hem mutlu hem de endişeli hissetmesi normal kabul edilebilir. Öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunun değerlendirilmesi, bireyin hangi duyguyu daha yüksek hissettiğine odaklanır. Birey bu dönemde olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha yüksek algılıyorsa, bireyin olumlu duygularının daha yüksek, olumsuz duygularının daha düşük olduğu söylenebilir. Birey bu dönemde olumsuz duyguları olumlu duygulardan daha fazla algılıyorsa, bireyin olumsuz duygularının yüksek, olumsuz duygularının düşük olduğu söylenebilir. Olumlu duyguları yüksek olan kişiler kendilerini daha huzurlu ve neşeli, olumsuz duyguları yüksek olanlar ise daha endişeli ve gergin hissederler (Diener, 2000). Bireysel öznel iyi oluşu incelerken öznel iyi oluşu sadece duyuşsal bileşen, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım dikkate alınarak açıklamak yeterli değildir. Ayrıca bireyin yaşamının tüm alanlarında yaşam doyumunun genel bir değerlendirmesi bulunmaktadır. Bu durumda öznel iyi oluşun üçüncü bileşeni yaşam doyumdur. Bilişsel bir bileşen olarak yaşam doyumu, kişinin yaşam kalitesini memnuniyet ölçekleri ve ölçütleri çerçevesinde değerlendirdiği bilişsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Ayrıca, bireyin belirlediği doyum alanlarına ilişkin olumsuz bir bilişsel değerlendirmesi varsa, yaşam doyumunun düşük

olduğu söylenebilir. Öznel iyi oluşu yüksek olan, yani mutlu insanların yaşamlarına ilişkin bilişsel bir değerlendirmeye sahip oldukları ve olumlu duygularının olumsuz duygulardan daha yüksek olduğunu düşündükleri söylenebilir.

Bir bireyin öznel iyi oluşu incelenirken, onun öznel değerlendirmesiyle ilgilenilir. Bu durumda öznel iyi oluşun herkes için öznel olduğu söylenebilir. Aslında Diener (2000) öznel iyi oluşun üç önemli kavramını ifade etmiştir. Bunlar 1) öznel iyi oluş, 2) pozitiflik ve 3) bireyin yaşamını bir bütün olarak değerlendirmesidir. Öznel iyi oluş kişisel değerlendirmeyi ifade ederken pozitiflik ise pozitif duyguların kişisel deneyimine göndermeleri içermektedir (Diener, 1984). Kişinin yaşamının bütün olarak değerlendirilmesi ise, kişinin belirli bir zaman ve duruma ilişkin değerlendirmesinden ziyade, tüm yaşamının dikkate alınarak yaptığı genel bir memnuniyet değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir.

2.1.2.2. Erek Kuramı

Öznel iyi oluşun erek veya son nokta teorisi, mutluluğun bir amaç veya ihtiyaca ulaşıldığında elde edildiğini iddia eder (Diener, 2009). Aynı zamanda teori, mutluluğa ulaşmanın bir insanın ulaşabileceği son nokta olduğunu belirtir. Bununla birlikte, bu son noktanın neyi gerektirdiği bir tartışma konusudur. Geçmişte yaşayan filozoflar uzun zamandır dileklerin yerine getirilmesinin mutluluk getirip getirmediğini merak ettiler. Başka bir açıdan bakıldığında, bazıları bir dileği gerçekleştirmek için çabalamanın, istenen şeye sahip olmaktan daha tatmin edici olup olmadığını sorgulamıştır (Diener ve Ryan, 2009).

Erek kuramı (Wilson, 1967), mutluluğu ihtiyaçların tatmini veya hedeflere ulaşılması olarak açıklar. Bireylerin yemek yemek gibi doğuştan gelen ihtiyaçları veya saygı duyulmak gibi sonradan öğrenilen ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçların bir sonucu olarak bireyler beslenmek ya da saygı görmek gibi amaçlar edinirler. Hedef teorisine göre hedefler öğrenilmiş ihtiyaçlardır (Reisoğlu, 2014). Çünkü bireyler kendileri için önemli olan hedeflere ulaşmak için bilinçli bir çaba göstererek hayatlarını organize eder ve planlarlar. Dolayısıyla hedefler, bireyin yaşamına anlam katmasını ve geleceğe odaklanmasını sağlayarak öznel iyi oluşu artırır (Eryılmaz, 2009). Ayrıca bireyin hayatta bir amacının olması, ona günlük hayatında karşılaşılabileceği problemlerin üstesinden gelme gücü vermekte ve bu sayede problem çözmesine katkı sağlamaktadır. Bu sayede bireyin öznel iyi oluşu, önüne çıkan engellerin üstesinden gelebileceğini gördüğü için artmaktadır denilebilir.

Bu teoriye göre hedefler bilinçli arzulardır ve bireyler bu arzulara ulaştıklarında doyum ve mutluluk yaşarlar (Diener, 2000). Bu bağlamda, bireyin amaçları ile öznel iyi oluşları arasında bazı ilişkilerin olduğu söylenebilir. Diener (1984), öznel iyi oluş teorilerinin çoğunun bu teoriye dayandığına ve öznel iyi oluşu etkileyen üç faktör olduğuna inanmaktadır. Birincisi, kısa vadeli mutluluk getiren hedeftir. Bireyler genellikle uzun vadeli hedeflere neşe getiren kısa vadeli hedefler belirler. İkincisi, bireysel ihtiyaçlar ve hedefler çelişkili olabilir. Bu çelişkiler veya çatışmalar nedeniyle bireyler amaçları arasında seçim yapmak zorunda kalabilir. Bu nedenle, bireyler tüm hedeflere ulaşamayabilir. Son faktör, bireylerin hedefleri olmadığı için veya bu hedeflere ulaşma yetenekleri sınırlı olduğu için mutluluktan mahrum kalabilmeleridir. Bir birey, sahip olduğu amacın kendisi için çok önemli olduğuna ve bunu başarabileceğine inanıyorsa, yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahiptir. Bu bağlamda bireylerin belirledikleri hedeflerin her zaman öznel iyi oluşlarını artırdığı söylenemez. Bu bağlamda bireyin nelere ulaşabildiğini ve başarabileceğini belirlemesinin önemli olduğu söylenebilir.

Erek teorisine göre, bir bireyin mutlu olması ve kendini iyi hissetmesi için yaşam hedeflerine ulaşacak kadar motive olması gerekir. Hayattaki amacına ulaştığı zaman mutluluğu bulacaktır. Bireyci toplumlarda yaşayan insanların hedeflerine ulaşması önemlidir. Bu toplumlarda birey içinde bulunduğu koşullardan daha önemli olduğu için, kendisi için koyduğu hedeflere ulaşması onu mutlu edecektir. Kollektif toplumlarda ise bireyler toplumdaki diğer kişilerle uyum sağlamayı ve hedeflerini toplumun istek ve çıkarlarıyla tutarlı bir şekilde belirlemeyi amaçlar (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

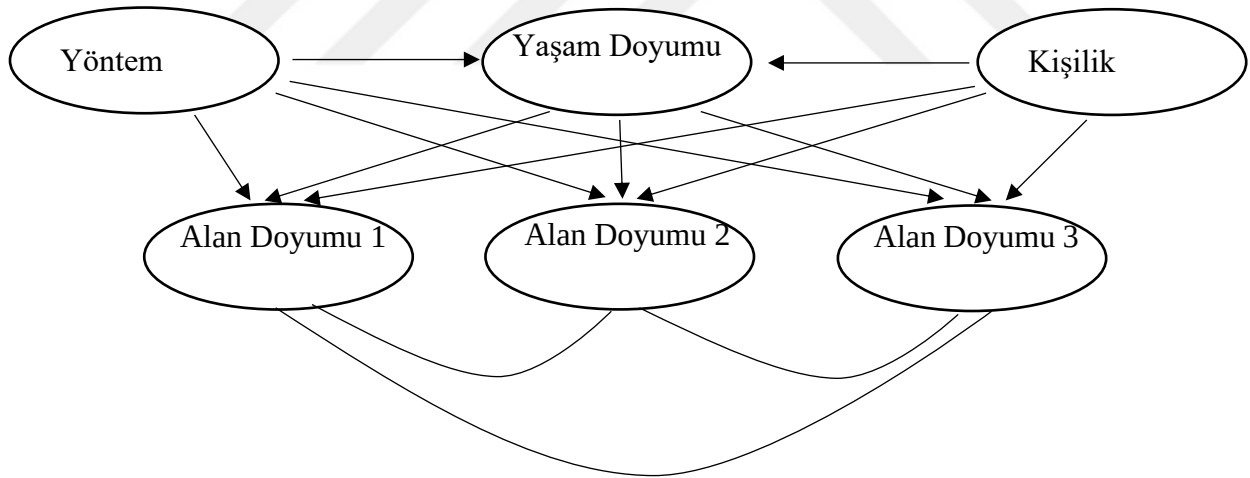
2.1.2.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları

Yaşam doyumu ile alan doyumu nedensel olarak ilişkilidir. Örneğin, nesnel gelirin finansal tatmin üzerinde doğrudan bir etkisi olabilir. Aşağıdan yukarıya model, finansal doyumun yaşam doyumuyla nedensel olarak ilişkili olduğunu varsaydığından, gelirin de yaşam doyumunu etkilediğini öngörür. Tersine, yukarıdan aşağıya modeller, gelirin finansal tatmin üzerindeki etkisinin yaşam memnuniyetini etkilemediğini varsayar, çünkü alan memnuniyeti yaşam memnuniyeti ile nedensel olarak ilişkili değildir (Schimmack, 2008).

Schimmack, Diener ve Oishi (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcıların yaşam doyumu yargılarında bu alanı göz önünde bulundurmaları halinde, alana özgü doyumun yaşam doyumunu üzerinde nedensel bir etkisi olabilir. Aşağıdan yukarıya teoriyle uyumlu olarak, yanıt verenler önemli buldukları alanları (örneğin aile) önemsiz alanlardan (örneğin hava

durumu) daha fazla bildirdiler. Ayrıca, katılımcıların alan hakkındaki düşünceleri, alan memnuniyeti ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi yönetmiştir. Yani, yanıt verenler bir bölgeyi düşündüklerinde, bölge memnuniyeti yaşam memnuniyetini yordamaktadır. Bu bulgu aşağıdan yukarıya teorisi ile tutarlıdır. Ayrıca, katılımcılar bir alanı dikkate almadığında, alan memnuniyeti ile yaşam doyumu arasındaki ilişki düşük ve anlamsızdı. Bu bulgu, alan memnuniyeti-yaşam memnuniyeti korelasyonunda yukarıdan aşağıya daha zayıf bir etki olduğunu göstermektedir, çünkü yukarıdan aşağıya etki, yaşam memnuniyeti yargıları sırasında alan bilgisinin etkinleştirilmesini gerektirmez.

Diener'a (1984) göre, aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya öznel iyi oluş kuramları arasında temel bir fark vardır. Aşağıdan yukarıya teoriler, yaşam doyumu yargılarının, nispeten az sayıda yaşam alanı doyumu değerlendirmesine dayandığını varsayar (Andrews ve Withey, 1976; Brief, Butcher, George, ve Link, 1993; Heller, Watson, ve Hies, 2004; Schimmack, Diener, ve Oishi, 2002). Bu nedenle, bu teoriler, yaşam memnuniyeti ile alan memnuniyeti arasındaki ilişkinin, alan memnuniyeti ve yaşam memnuniyeti arasındaki nedensel ilişkiyi yansıttığını varsaymaktadır.



Şekil 10. Aşağıdan Yukarıya Etki (Diener, 1984).

Şekil 10' da, aşağıdan yukarıya etki, yaşam doyumunu temsil eden nedensel oklarla alan doyumu memnuniyeti ve yaşam doyumu arasındaki doğrudan bağlantı ile gösterilmektedir. Örneğin, evlilik doyumu yüksek olan bir kişinin yaşam doyumu da yüksektir, çünkü evlilik doyumu genel yaşam doyumunun önemli bir yönüdür. Tersine, yukarıdan aşağıya teoriler nedenselliğin zıt yönünü varsayarlar (yani, yaşam doyumu alan doyumuna neden olur). Şekil 1'de yukarıdan aşağıya etki, alan memnuniyetini gösteren ok ve yaşam memnuniyeti ile alan

memnuniyeti arasındaki doğrudan bağlantı ile gösterilmektedir. Genel olarak yaşamdan memnun olan bir kişi, yaşamın bazı yönlerini daha olumlu değerlendirebilir, ancak genel memnuniyet, alana özgü doyuma dayanmaz. Aşağıdan yukarıya teoriler, alan memnuniyetinin belirleyicileri hakkındaki varsayımlarına göre daha da farklılaştırılabilir (Diener, 1984).

Brief ve ark. (1993), alan memnuniyetinin yukarıdan aşağıya süreçlerden de etkilendiğini öne sürdü. Spesifik olarak, yazarlar, kişilik özelliği nevrotikliğinin (yani, daha olumsuz duygu ve bilişlere sahip olma eğilimi) sağlık memnuniyetini ve dolayısıyla yaşam memnuniyetini öngördüğünü bulmuşlardır. Benzer sonuçlar evlilik ve iş doyumu için de elde edilmiştir (Heller ve ark., 2004). Mevcut bağlamda, bu modeller aşağıdan yukarıya modellerdir çünkü alan doyumundaki değişikliklerin yaşam memnuniyetinde değişikliklere yol açtığını varsayarlar. Tersine, yukarıdan aşağıya modeller, mekânsal tatmindeki değişikliklerin yaşam tatmini üzerinde hiçbir etkisinin olmadığını varsayar. Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya teoriler, yaşam doyumu-alan doyumu ilişkisinin tek nedensel modeli değildir. Diğer bir olasılık da bu ilişkinin paylaşılan yöntemlerdeki farklılıklardan kaynaklanmasıdır, çünkü yaşam doyumu ve alan memnuniyeti genellikle aynı yöntemle, genellikle kişisel bildirimle değerlendirilir (Schimmack ve Oishi, 2005).

Bir insan hayatta ne kadar hoş deneyimler biriktirirse o kadar mutlu olur. Birey kendisi için acı dolu anlar biriktiriyorsa mutsuz da olur. Aşağıdan yukarıya teorisine göre mutluluk, bireyin mutluluk eğilimi ile ilgilidir. Bu teoriye göre bireyler genel olarak mutluluk yaşama eğilimindedirler (Nur-Şahin, 2011). Diğer bir deyişle birey, hayatının zevkli yanlarını gördüğü ve zevkli yönlerine odaklandığı için mutludur. Bu teoriye göre, bireyin kişisel özellikleri, yaşayacağı olaylardan edindiği izlenimleri etkiler. Aşağıdan yukarıya teoriyi açıklamaya örnek olarak, aynı yaşam koşullarına ve benzer deneyimlere sahip bireylerin birbirinden farklı öznel iyi oluş düzeylerine sahip oldukları gösterilebilir. Ayrıca bir kişilik özelliği olarak bireyin mizacına bakıldığında öznel iyi oluş düzeyinin istikrarlı ve uzun vadeli olduğu söylenebilir (Tuzgöl-Dost, 2004).

2.1.2.4. Etkinlik Kuramı

Etkinlik teorisine göre (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982), bir hedefe ulaşmak için çabalarken duyulan mutluluk, elde edildiğindeki mutluluktan daha tatmin edicidir. Örneğin bir yaz tatili planlamak, tatile nereye gidileceğini araştırmak, tatil gezisine hazırlanmak ve yolculuk sırasında neler yapılması gerektiğini araştırmak, bir tatil yerine varmaktan daha keyifli

bir süreç gibi görünebilir. Etkinlik teorisinin temelini Aristoteles'in fikirlerine dayandığı söylenebilir. Aristoteles'e (1997) göre mutluluk erdemli faaliyetlerle elde edilir. Bu teoriye göre mutluluk, amaca ulaşmakla değil, amaca ulaşma sürecinde gerçekleştirilen faaliyetlerden alınan zevkle ilgilidir. Hedef teorisinde mutluluk, amaca ulaşıldığında elde edilirken, etkinlik teorisinde mutluluk, hedefe ulaşma sürecinde gerçekleştirilen faaliyetlerle elde edilir. Amaç kuramı ya da etkinlik kuramının öznel iyi oluşu açıklamak için tek başına yeterli olmadığı ve iki kuramın birleştirilebileceği ileri sürülmüştür (Diener, 1984).

Csikszentmihalyi'nin (1990) öne sürdüğü teoriye göre akış, bireyin tüm vücudunu bir etkinliğe soktuğunda hissettiği yüksek doyumdur. Akış hali, kişinin bir etkinliğe o kadar kendini vermiş olması ki, katıldığı etkinlik sırasında etkinlikten başka hiçbir şeyi umursamaması olarak açıklanabilir. Etkinlik teorisine göre, eğer bir birey yapmak istediği etkinlik için yeterli beceri düzeyine sahipse ve etkinliği gerçekleştirirken karşılaşılabileceği güçlüklerin üstesinden gelebilirse, yaptığı etkinlikten dolayı kendini rahat hissedeceği için öznel iyi oluş düzeyi artacaktır. Ancak birey yapmak istediği etkinlik için yeterli beceri düzeyine sahip değilse ya da etkinlik onun için çok zor ya da çok kolaysa öznel iyi oluş düzeyi düşer. Bu durumda bireyin yeteneklerine uygun hedefler seçmesi ve bu hedeflere ulaşmasını sağlayacak faaliyetlerde bulunması tatmin edicidir.

Akış teorisine göre bireyler, yaptıkları etkinlikler beceri düzeylerinin altındaysa sıkıntı, beceri düzeylerinin üzerindeyse kaygı, beceri düzeyi algısına uygunsa akış yaşarlar (Csikszentmihalyi, 1990). Bu durumda bireyin öznel iyi oluşunun beceriler ve zorluklar arasındaki dengeye göre farklılaştığı söylenebilir. Birey kendini akışta ne kadar çok hissederse, olumlu etkileri o kadar artacak ve olumsuz etkileri azalacaktır. Bu sayede öznel iyi oluş düzeyi artacaktır. Etkinlik kuramları (activity theories), mutluluğu, bir kişinin amaçlarına ulaşmak için gerçekleştirdiği faaliyetlerden aldığı zevk olarak açıklar. Kısaca etkinlik kuramı, mutluluğun elde edilen sonuçlar değil, süreç içinde gerçekleştirilen etkinliklerden alınan keyif olduğunu vurgular (Csikszentmihalyi, 1990).

2.1.2.5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramında kişiler, öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için kendilerini önceki durumları, geçmiş deneyimleri, ideal doyumları, yaşam doyumları ve diğer bireysel standartlarla karşılaştırırlar. Başka bir ifadeyle iyi oluş, bireyin kendi koşullarını, standart olarak hizmet ettiği kişilerle ve koyduğu standartlarla karşılaştırmasının sonucudur.

Kişi ne kadar iyi olduğuna kendi durumunu standartlarıyla karşılaştırarak karar verir. Birey kıyaslama yaparak durumunu standardının altında bulursa kendini kötü, üzerinde bulursa kendini iyi hisseder (Diener, 1984). Bu bağlamda, bireylerin yapmak istedikleri ile yapabildikleri arasındaki fark ne kadar fazlaysa, bireylerin cesaretlerinin o kadar kırılabacağı belirtilmektedir (İlhan, 2009).

Öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik bir başka teori de çoklu farklılıklar teorisidir (Diener ve ark., 1999). Bu teoriye göre, bir bireyin mutluluğu, içinde bulunduğu koşullara ve standart olarak belirlediği kişilerle kendi belirlediği standartlarla nasıl karşılaştırıldığına bağlıdır. Bireyler, koşulları belirlenen standartları aşarsa mutlu olurlar. Bu teorinin öncüsü Michalos (1985), kişinin ihtiyaçlar, hedefler, geçmiş deneyimler, diğer insanların durumları, yaşamdan memnuniyet gibi birçok kritere göre kendini başkalarıyla karşılaştırdığını belirtmiştir. Bireyler, bu standartlarla içinde bulundukları durumu karşılaştırarak hayattan ne kadar doyum aldıklarını belirlemektedir. Bu karşılaştırma sonucunda eğer birey yaşam koşullarının belirlenen standardın altında olduğu sonucuna varırsa mutsuz olur. Bu teoriye göre, bireyin yaşamdan aldığı doyum, gerçek dünya koşulları ile bu standartlar arasındaki farka bağlıdır. Sonuç olarak, bu bireyler karşılaştırma nedeniyle daha olumlu ve olumsuz davranma eğilimindedir. Öte yandan, karamsar insanlar çoğunlukla kendilerinden daha iyi durumda olanları düşünerek karşılaştırma yaptıkları için mutsuzdurlar (Diener ve ark., 1999).

2.1.2.6. Uyum Kuramı

Evrin teorisine göre bireylerin hayatta kalabilmeleri için çevre koşullarına uyum sağlamaları, çeşitli olaylar karşısında yaşam mücadelesi verebilmeleri, kısacası hayatta kalabilmeleri gerekmektedir. Uyum kuramı, bireyin yeni bir olaya ilk kez verdiği güçlü tepkinin, olaya yavaş yavaş uyum sağladıkça zamanla zayıfladığını vurgular. Bireyler karşılaştıkları yeni olaylara güçlü tepkiler verirler. Ancak zamanla, bu tepkiler başlangıçtaki güçlerini ve yoğunluklarını kaybederler (Diener, 1984).

Uyum kuramına göre bireyler, yaşadıkları olay veya durumlara uyum sağlama yeteneğine sahiptir. Bu teori, bireylerin yaşadığı zevkli ya da acı verici olayların etkilerinin uzun süreli olmadığını belirtmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bireyler değişen yaşam koşullarına uyum sağlama yeteneği gösterirler. Teoriye göre kişi bir olay yaşadığında, olayın kendisi için iyi ya da kötü olmasına bağlı olarak kendini mutlu ya da mutsuz hissedebilir ancak olayın birey üzerindeki etkisi zamanla değişir, gücünü kaybeder. Çünkü birey zamanla

olaya uyum sağlayacaktır. Bireyin yaşadığı olay onun için çok üzücü ya da çok mutlu bir olay olsa da zamanla bu olayın etkisi zayıflayacaktır. Diğer bir ifadeyle, yaşanan olayların birey üzerindeki etkilerinin aynı yoğunlukta kalmadığı, giderek azaldığı savunulmaktadır. Buna örnek olarak trafik kazası geçiren bir kişi ilk birkaç gün çok üzgün hissetse de bu üzüntü zamanla azalır ve ilk birkaç gün duygu yoğunluğu azalır. Çünkü bireyler zaman içinde farklı olaylar yaşarlar. Bu teoriye göre yakın zamandaki olaylar önceki olayların etkisini azaltır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Uyum kuramına göre mutluluk, bireylerin kendi belirledikleri standartlarla ilişkilidir. Bireyler, yaşadıkları olayların belirlenen standardın üzerinde olması durumunda kendilerini mutlu hissederler. Ancak birey mutluluk getiren olayları birbiri ardına yaşadığında, bu yeni yaşantıların getirdiği mutluluğa birey uyum sağladıkça standart yükselecektir (Yıldız, 2014).

Birey bir olayla ilk kez karşılaştığında, olayın kötü veya iyi olmasına bağlı olarak mutlu veya mutsuzdur. Ancak birey zamanla olaya uyum sağladıkça yaşanan duygusal yoğunluk azalacaktır (Diener, 1984). Araştırmacılara göre uyum sürecinin üç önemli işlevi vardır. Birincisi, iyi veya kötü karşılaşmaların uzun süreli duygusal yoğunluğunu engelleyerek bireyin ruh sağlığını korumaktır. İkinci olarak, adaptasyon süreci, sürekli uyaranların bir süre sonra dikkati kaybetmesine izin verdiğinden, bu süreç ortamdaki değişikliklere ek dikkat gerektirir. Son olarak, zamanla bireyin bir olaya verdiği duygusal tepkinin şiddetini azaltır ve böylece bireyin başarılı olması pek mümkün olmayan hedeflerden vazgeçmesine yardımcı olur. Bu açıdan bakıldığında bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için uyum sürecinin önemi vurgulanabilir (Lucas, 2007).

2.1.2.7. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Psikoloji literatürüne baktığımızda pozitif psikoterapi ve öznel iyi oluşdan daha çok psikopatoloji üzerine araştırma vardır. Uzun yıllar boyunca kaygı, depresyon veya herhangi bir zihinsel sorun yaşamayan insanlar zihinsel olarak sağlıklı kabul edildi. Dolayısıyla uzun yıllardır hâkim olan bu fikir mutluluk ve esenlik gibi kavramların ihmal edilmesine yol açmıştır. Ryff'e (1995) göre psikolojik iyi oluş, diğer bir ifadeyle ruh sağlığı, sadece ruhsal sorunların yokluğu anlamına gelmemekte, olumlu özelliklerin varlığını da içermektedir. Bu bakış açısıyla psikolojik iyi oluşu incelemeye başlamış ve bu amaçla bir takım psikolojik kuramları incelemiştir. Eklektik bir yaklaşımla incelemeler yapan Ryff'a göre psikolojik iyi oluş kuramının temelini, Neugarten'ın (1973) yetişkinlik ve yaşlılık dönemindeki kişilik değişimleri, Erikson'ın (1959) psikososyal gelişim kuramı, Jung'un (1933) bireyselleşme, Rogers'ın (1966)

tam kapasiteyle işlevde bulunan birey ve Bühler (1935)'in temel yaşam eğilimleri, Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme kuramları oluşturmaktadır (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995). Bu kuramların ortak noktasını öznel iyi oluşun boyutları oluşturmaktadır. Öznel iyi oluşun alt boyutları; olumlu ilişkiler kurma, kişisel gelişim, kendini kabul, otonomi (özerklik), çevre hâkimiyeti ve yaşam amacıdır (Ryff, 1995).

Olumlu ilişkiler Kurma (Positive relations with others): Olumlu bir ilişki, başka bir kişiyle kaliteli ve sağlıklı bir ilişki kurmaktır (Ryff ve Keyes, 1995).

Kişisel Gelişim (Personal growth): Bireyin kişisel olarak sürekli gelişim içinde olduğunu algılamasıdır. Diğer bir ifadeyle, kişinin potansiyellerini gerçekleştirme biçimi olumlu yönde değişir. Bireylerin kendi potansiyellerinin farkına varması ve bu potansiyeli kendini gerçekleştirmek için kullanması çok önemlidir (Ryff, 1989).

Kendini Kabul (Self-acceptance): İnsanın yetersizlik, suçluluk, öğrenme ya da beğenme duygularına kapılmadan kendisini bütün yönleriyle olumsuz ya da olumlu yaşamına yönelik değerlendirmeler yapmasıdır (Topses, 2013).

Otonomi (Autonomy): Otonomi diğer bir ifadeyle özerklik, bireylerin kendi davranışlarını belirlemedeki bağımsızlığıdır (Ryff ve Keyes, 1995). Özerk bireyler, bağımsız olarak karar verme yeteneğine sahiptir (Ryff, 1989).

Çevre Hâkimiyeti (Environmental mastery): Bireylerin kendi yaşamlarını ve çevrelerini yönetme yeteneğine sahip olmaları anlamına gelir. Bu kavram çevresini etkin bir şekilde yönetebilen, etkileşimde bulunduğu çevreyi kontrol edebilen, çevresindeki fırsatlardan nasıl yararlanacağını bilen, bireysel ihtiyaç ve değerlerine uygun bir çevre seçebilen bir bireyi ifade etmektedir (Ryff, 1995).

Yaşam Amacı (Purpose in Life): Ruh sağlığı ölçütlerinden biri, bireyin yaşamda bir amacının olması ve yaşamın anlamlı olduğuna inanmasıdır (Ryff, 1989).

Özetle ruh sağlığı, bireylerin kendilerini ve geçmiş yaşamlarını olumlu değerlendirebilme, birey olarak gelişmeye devam edebilme, yaşamda bir amaç sahibi olabilme, yaşamın bir anlamı olduğuna inanabilme, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurabilme, duygularını yönetebilme yeteneğidir. Ryff (1989), psikolojik iyi oluşun alt boyutlarının cinsiyet ve yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmanın sonucunda otonomi ve çevresel hakimiyetin yaşla birlikte arttığını, yaşam amacının ve kişisel gelişimin ise yaşla birlikte azaldığını bulmuştur. Aynı çalışmada, kendini kabul etme ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma açısından yaşın bir farklılık oluşturmadığı ancak olumlu

ilişkilerde cinsiyet açısından olumlu farklılıkların olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Kadınların başkalarıyla olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim alt ölçeklerinde erkeklerden daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur. Ryff ve Keyes (1995) tarafından yapılan başka bir çalışmada da yaşla birlikte yaşam amacının ve kişisel gelişimin azaldığı, çevresel hakimiyetin yaşla arttığı, kendini kabul ve özerkliğin yaşa göre etkilenmediği bulunmuştur.

2.1.3. Öznel İyi Oluş Üzerinde Etkili Olan Faktörler

Öznel iyi oluşun kuramsal açıklamasında bireysel öznel iyi oluşu tek bir faktörün belirlemediği, bireysel öznel iyi oluşu etkileyen birçok faktörün olduğu anlaşılmaktadır. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler, ekonomik gelir, yaş ve medeni durum gibi dışsal faktörler veya kişilik özellikleri gibi içsel faktörler olabilir. Araştırmalara göre öznel iyi oluş, genetik, demografik ve amaçlı faaliyetlerdir (Ertaş, 2020). Genetik, mutluluğun %50'sini etkilemektedir (Lykken, Tellegen, 1996). İyi olma halini etkileyen kişilik özellikleri genetik bağlamında ele alınabilir (Eryılmaz, 2010a). Aslında kişilik envanterleri öznel iyi oluş araştırmalarında da kullanılmaktadır (Doğan, 2013; Malkoç, 2011). Diğer bir faktör de iyilik halinin %40'ını etkileyen amaçlı yaşam aktiviteleridir (Doğan, 2013). Demografik bilgiler, yani yaş, cinsiyet vb. değişkenlere göre incelendiğinde bu değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi %40'tır (Eryılmaz, 2009). Bu net tanımlara rağmen, öznel iyi oluş diğer ilgili kavramlarla karıştırılabilir. Aşağıda, öznel iyi oluşla ilgili psikolojik iyi oluş, iyilik hali, mutluluk ve ruh sağlığı kavramlarının bir açıklaması yer almaktadır. Bu bağlamda öznel iyi oluşu etkileyen faktörler bu başlık altında ele alınacaktır. Öznel iyi oluş kavramı tartışılmaya başlandığında ilk olarak cinsiyet, eğitim, gelir, yaş gibi demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Ek olarak öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri ve kültür arasındaki bağlantı daha sonraki yıllarda dikkat çekmektedir.

2.1.3.1. Cinsiyet

Literatürdeki bulgular duygular açısından erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir fark göstermese de kadınların erkeklere göre daha fazla ruhsal sağlık sorunu yaşadıkları görülmektedir (Diener, 2009; Pigott, 1999). Ek olarak kadınlar duygularını erkeklere göre daha canlı ve yoğun yaşarlar (Myers ve Diener, 1995). Cinsiyet genellikle iyi oluş üzerinde sınırlı bir etkiye sahiptir ve iyi olma halindeki varyansın yalnızca %1'ini açıklamaktadır (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991). Kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş düzeyleri birçok kez incelenmiştir ancak bugüne kadar toplanan verilerin sonuçları incelendiğinde kadınların öznel iyi oluş düzeyleri ile erkekler arasındaki öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı

belirlenmiştir (Dina ve Ryan, 2009 Yıl: 396). Kadınların öznel iyi oluş düzeylerini ölçerken daha fazla olumsuz duygulara sahip oldukları gözlemlenirken, kadınların daha olumlu duygulara sahip olduklarını da bildirmişlerdir (Cameron, 1975). Bazı araştırmacılar cinsiyete göre genel mutluluk veya doyum karşılaştırıldığında çok az fark bildirmektedir (Andrews ve Withey, 1976). Bir çalışma, öznel iyi oluşu etkilemede cinsiyetin duygusal deneyimden daha az etkili olduğunu bulmuştur (Fujita, Diener, & Sandvik, 1991).

Öznel iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik farklı araştırma sonuçlarının olduğu söylenebilir. Bu iki kavram arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların çoğunda anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Çelik, 2008; Çevik, 2010; Saygın, 2009). Çeşitli araştırmalar (Eryılmaz ve Ercan, 2011; Haring, Stock ve Okun, 1984) erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ancak bazı araştırmalarda (Boysan, 2012; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009) kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda öznel iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi etkileyen faktörlerin farklı olabileceği söylenebilir.

2.1.3.2. Eğitim

Araştırmalar, eğitim düzeyinin öznel iyi oluş düzeyi üzerinde çok sınırlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Nitekim diğer değişkenler dikkate alındığında eğitim düzeyinin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin tamamen ortadan kalktığı görülmektedir. Eğitim düzeyinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin dolaylı olduğu ve eğitimin kişisel yaşamı zenginleştirerek ve seçenekleri artırarak öznel iyi oluşu etkilemede önemli bir kaynak olduğu vurgulanmaktadır (Diener, 2009). Zekâ veya eğitim düzeyi iyi oluşa ait varyansın yalnızca %1-3'ünü açıklayabilir (Witter, Okun, Stock ve Haring, 1984). Campbell (1981) tarafından yapılan bir araştırma, eğitimin öznel iyi oluş için etkili olduğunu göstermiştir (Diener, 2009). Ancak eğitimin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi çok büyük değildir (Palmore, 1979; Palmore ve Luikart, 1972). Bazı araştırmalarda eğitimin kadınlar üzerinde daha olumlu bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Mitchell, 1976). Campbell'a (1981) göre eğitim, bireyin gelişimine katkıda bulunurken, sahip olmadığı şeylere karşı istek ve arzuyu artırdığı, kişinin kendisinden farklı bir yaşam biçimi arayabileceği gösterilmiştir (Diener, 2009).

2.1.3.3. Gelir

Diener ve Diener (2009), aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 31 ülkeyi kapsayan bir çalışmada, ekonomik doyum ile yaşam doyumu arasında yalnızca yoksul ülkelerde anlamlı bir

ilişki bulmuşlardır. Yoksul ülkelerde, mutluluk için önemli olan bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılayan asgari mal ve hizmetlerde eksiklik vardır, dolayısıyla bireylerin gelir düzeyi mutluluk için önemlidir. Gelişmiş ve zengin ülkelerde kişisel gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerinde çok az etkisi vardır. Genel olarak bireyin gelir düzeyinin, kişisel mutluluk düzeyini etkileyen önemli faktörlerden biri olduğuna inanılmaktadır (Hagerty ve Veenhoven, 2003). Triandis (2000), gelişmiş ülkelerin genel olarak daha yüksek gelir düzeyine sahip olduğuna ve insan haklarına ve sosyal eşitliğe önem verdiğine inanmaktadır ve bunların tümü, bu toplumlarda daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa yol açmaktadır. Gelir düzeyi yoksulluk sınırının altında olan ya da az gelişmiş ülkelerde yaşayan bireylerin gelir düzeylerindeki artış mutluluklarını büyük ölçüde etkilemektedir. Ancak yüksek gelir gruplarında gelir artışlarının mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi daha azdır (Diener ve Ryan, 2009). Bu durum iktisatçılar tarafından “azalan marjinal fayda” olarak adlandırılır (Diener, Ng ve Tov, 2009; Frey ve Stutzer, 2002). 1960'lı yıllarda öznel iyi oluş üzerine yapılan ilk çalışmalarda, öznel iyi oluş ile finansal gelir arasında güçlü bir ilişki olduğu varsayılmıştır. Öznel iyi oluş alanında ufuk açıcı çalışmalardan biri olarak kabul edilen Wilson'ın (1967) çalışması, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin finansal kazançlarının iyi olduğunu bildirmiştir. Ancak daha sonraki çalışmalar bu hipotezi tam olarak doğrulamamıştır.

Öznel iyi oluş ile ekonomik gelir arasındaki ilişki tartışmalı olmaya devam etmektedir (Myers, 2000). Ekonomik gelir, düşük gelirli bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde oldukça pozitif bir etkiye sahip olsa da ekonomik gelir, yüksek gelirli bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde daha küçük bir etkiye sahiptir (Compton ve Hoffman, 2013). Diğer bir deyişle, finansal gelir düşük gelirli bireylerin öznel iyi oluşları için önemliyken, yüksek gelirli bireyler için o kadar önemli değildir. Maddi gelirin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada (Kahneman ve Deaton, 2010), yıllık geliri 75.000 dolardan fazla olan bireylerde finansal gelirin öznel iyi oluşu etkilemediğine dikkat çekilmiştir.

2.1.3.4. Yaş

Yaş ve mutluluk arasındaki ilişki belirsizdir. Önceki araştırmalar, gençliğin iyi oluşun güçlü bir göstergesi olduğunu göstermiştir (Wilson, 1967), daha yeni araştırmalar yaşam doyumunun yaşla birlikte arttığını göstermiştir (Herzog & Rodgers, 1981; Horley & Lavery, 1995). Öznel iyi oluş ile yaş arasında kalıcı bir ilişki yoktur (Deaton, 2008). Araştırmalar, öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu oluşturan olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanımın bağımsız bir yapı olarak yaşla birlikte değiştiğini göstermiştir. Aslında, iki yapının yaşla birlikte

birbirinden daha fazla ayrıldığı görülebilir (Diener, Smith ve Fujita, 1995). Bazı araştırmalara göre yaş ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki çok düşük bulunmuştur (Stock ve diğerleri, 1983). Çeşitli araştırmalarda yaş ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır (Clemente ve Sauer, 1976; Medley, 1980). Gençler daha mutlu görünürken, yaşlılar hayatlarına daha olumlu bakma eğilimindedir (Diener, 2009). Öznel iyi oluş ile yaş arasındaki ilişkiye ilişkin genel beklenti, yaşlıların öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük, gençlerin ise daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip olduğu yönündedir. Ancak pek çok araştırma bu genel beklentiyi doğrulamamış hatta aksi bulgularla karşılaşmıştır. Eğitim düzeyi, cinsiyet ve ekonomik gelir gibi değişkenleri kontrol ederek yapılan araştırmalar (Yang, 2008), yaşlıların hayatlarından daha memnun olduklarını göstermektedir. Bunun nedeni, gençlerin yaşlılara göre olumsuz durumlarla daha sık karşılaşmaları ve bu durumlarla daha az deneyime sahip olmalarıdır (Csikszentmihalyi ve Larson, 1984). Peki, yaşlılarda bazı sağlık sorunlarına veya fiziksel aktivite kısıtlamalarına rağmen öznel iyi oluşun değişmemesinin nedeni nedir? Yaşlı yetişkinlerde öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir düşüşün olmaması, bireylerin yaşadıkları değişimlere uyum sağlamaları ile açıklanabilir (Diener ve ark., 1999). Bireyler beklentilerini ve neler yapabileceklerini gözden geçirerek hedeflerini ve özlemlerini yeni durumlarına göre ayarlayabilirler. Alanyazına bakıldığında öznel iyi oluşun yaşla birlikte arttığına dair bulgular olduğu gibi, anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren veya öznel iyi oluşun azaldığına dair bulgular da bulunmaktadır. Bu bağlamda yaşlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı faktörlerden etkilendiği söylenebilir.

2.1.3.5. Kişilik

Araştırmalar, kişinin bir kişinin öznel iyi olma potansiyelini belirlemede önemli bir rol oynadığını bulmuştur. Farklı kişilik yapılarını inceleyen çalışmalarda dışadönüklük ve nevroitiklik iyi oluş üzerinde en fazla etkiye sahip olan yapılar olarak bulunmuştur (Rusting ve Larsen, 1997). Dışadönüklük olumlu duygulardaki artışları önemli ölçüde etkilerken, olumsuz duyguların nevroitiklikle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Lucas ve Fujita, 2000). Aynı zamanda uluslararası araştırmalarda, dünya çapında dışadönüklerin olumlu duyguların hissedilebileceği deneyimlerin daha fazla olduğu ve bu olumlu duyguları içedönüklere göre daha güçlü hissetme eğiliminde oldukları kaydedilmiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2008).

Her insanı kendisi yapan, kendi bireyselliğidir. Bir insanı diğerlerinden ayıran özelliklerin tamamına kişilik denir (Burger, 2008). Öznel iyi oluşun demografik değişkenler açısından ele alındığı çalışmalarda, çeşitli araştırmaların sonuçları nedeniyle bu değişkenlerin

öznel iyi oluşu açıklamada varyansın %10-15'inden fazlasını açıklayamadığı belirtilmiştir (Diener, 1984). Bu durumda, öznel iyi oluşu açıklamada hangi faktörlerin göz ardı edildiği sorusu ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda araştırmacılar, farklı faktörlerin olabileceği düşünüldüğünde, kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında bir ilişki olup olmadığını merak etmişlerdir.

Kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelerken, öznel iyi oluşu demografik değişkenlerden daha iyi açıklayan bir yapı bulduklarını fark ettiler. Günümüzde kişilik özellikleri, öznel iyi oluşun güçlü yordayıcılarından biri olarak kabul edilmektedir (DeNeve ve Cooper, 1998). Demografik değişkenlerin açıkladığı varyans %15'te kalırken kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşun yaklaşık yarısını açıkladığı söylenmektedir (Eryılmaz, 2009; Steel, Schmidt ve Shultz, 2008). Tavandan Tabana teorisinin vurguladığı gibi, aynı yaşam koşullarına ve benzer deneyimlere sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde birbirlerinden farklılaştığı gösterilebilir (DeNeve ve Cooper, 1998). Tartışmalı olarak, öznel iyi oluşun bireysel düzeylerindeki bu farklılık, kişilik özellikleriyle açıklanabilir. Çünkü kişilik özellikleri sabittir, tutarlıdır ve değiştirilmesi zordur (Burger, 2006).

Alan yazında öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara göre, genellikle beş büyük kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir (Gutierrez, Jimenez ve Hernandez, 2005). Büyük beşli olarak temsil edilen kişilik özellikleri Dışadönüklük, Yeni Deneyimlere Açıklık, Nevrotiklik, Farkındalık ve Uyumluluktur. Bu çalışmalarda dışadönüklük ve nevroitiklik özelliklerinin öznel iyi oluşla diğer değişkenlere göre daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Costa ve McCrae, 1980).

Dışadönüklerin olumlu duygusal eğilimleri vardır ve bu kişiler aktif, enerjik, yardımsever, açık fikirli, konuşkan ve kendine güvenen kişiler olarak tanımlanabilir (Costa & McCrae, 1980). Dışadönüklüğün öznel iyi oluşun olumlu duygusal boyutu ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olması bireylerin bu özellikleri ile açıklanabilir. Nevrotik bireyler ise olumsuz duygulara yatkındır ve bu bireyler gergin, karamsar, karamsar ve sıkılmış bireyler olarak tanımlanabilir (Costa, Terracciano ve McCrae, 2001). Nevrotikliğin öznel iyi oluşun olumsuz duygusal boyutu ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olması, bireyin bu özellikleri ile açıklanabilir. Beş Büyük kişilik özelliğinin diğer boyutları da öznel iyi oluşun belirleyicileri arasındadır. Uyumluluk ile olumsuz duygular arasında negatif, olumlu duygular ile pozitif bir

ilişki olduğu görülmektedir (Vaidya vd., 2002). Deneyime ve sorumluluğa açıklığın, olumlu duygulanımla olumlu bir şekilde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Gutierrez ve diğerleri, 2005; Haslam, Whelan ve Bastian, 2009).

2.1.3.6. Kültür

Bireyin kültürel geçmişi, öznel iyi oluşun oluşmasında etkili olan önemli faktörlerden biridir (Akın, 2009). Kültür, bir insan topluluğunu şekillendiren geleneklerin, değerlerin, düşünce biçimlerinin, yaşam biçimlerinin, inançların ve alışkanlıkların yapısıdır. Bireyler bilinçli ya da bilinçsiz olarak kültürlerinin unsurlarını öğrenirler ve kendilerini şekillendirirken onlardan etkilenirler. Böylece bireylerin öznel iyi oluşu değerlendirirken kültürel verilerden etkilenecek değerlendirme yaptıkları söylenebilir. Kültürün, öznel iyi oluşun tanımlanmasında ve algılanmasında önemli olduğu ifade edilmektedir (Christopher, 1999). Mutluluk kavramının bir kültüre nasıl entegre edildiğini anlamak için o kültürün öğelerini iyi anlamak gerekir (Lu ve ark., 2001).

Kültürü öznel iyi oluş perspektifinden inceleyen araştırmalar incelendiğinde, kültürün iki farklı kültürün -bireyci kültür ve toplulukçu kültür- öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması olarak yorumlandığı görülmektedir (Çevik, 2010). İki kültürün mutluluk hakkında farklı fikirleri vardır. Toplulukçu kültürlerde mutluluk başkalarıyla uyum içinde yaşamak, toplumsal rolleri yerine getirmek ve topluma uyum sağlamakla sağlanırken, bireyci kültürlerde bireysel mutluluk başkalarına bağımlı olmamak, hayattan zevk almak ve bağımsız hareket etmekle sağlanır. Bunun nedeni, mutluluğun toplulukçu kültürlerde bireyin sosyal ilişkilerdeki uyumu olarak görülmesi, bireyci kültürlerde ise bireyin başkaları için değil kendisi için yaşaması olarak görülmesidir. Bireyci kültürde bireyin bağımsızlığı güçlendirilir ve duygularını ifade etmesi desteklenir (Saygın, 2009). Ancak toplulukçu kültürlerde ortak amaçlar bireysel amaçlardan daha önemlidir ve bireylerin yaşamlarına yön veren kültürel normlardır (Kağıtçıbaşı, 1996). Örneğin Japonya gibi toplulukçu kültürlerde bireylerin duygularını bağlama oturtmaları gerektiği yönünde bir algıya sahip oldukları ve toplumla uyum içinde göründükleri söylenebilir. Bireyci kültürlerde yaşayan bireylerin, toplulukçu kültürlerde yaşayan bireylere göre daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip olduğu söylenece de (Diener, Oishi ve Lucas, 2003), hangi kültürlerde yaşayan bireylerin daha mutlu olduğunu net bir şekilde ortaya koymanın zor olduğu söylenebilir. Bu nedenle her kültürün kendisini öznel iyi oluş açısından değerlendirmenin daha işlevsel olduğu söylenebilir.

2.1.3. Öznel İyi Oluşun Sonuçları

Öznel iyi oluşun değerini anlamak ve ortaya çıkarmak için, öznel iyi oluşun yaşamdaki rolünü ve önemini tam olarak anlamamız gerekir. Son araştırmalar, bireysel ve sosyal düzeylerde iyi oluşun birçok olumlu sonucunu ortaya koymuştur (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005). Yaşam doyumu yüksek olan kişiler daha yakın, daha destekleyici sosyal ilişkilere sahiptir (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Öznel iyi oluşun sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi, sosyal faydalarından biridir (Diener ve Ryan, 2009). Mutlu insanlar daha sosyal, işbirlikçi ve ahlaklı davranarak kendileri için en iyi olanı yapmaya çalışırlar (Kesebir ve Diener, 2008).

Yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip kişiler, başkalarına daha fazla güvenirler (Brehm ve Rahn, 1997), iş birliğine daha isteklidirler (Diener ve Tov, 2007), gönüllü işlerle daha fazla ilgilenirler (Thoits ve Hewitt, 2001) ve daha özgecidirler. (Krueger, Hicks ve Mai Grid, 2001). Böylece, optimum öznel iyi oluş, daha uyumlu bireylere ve topluluklara katkıda bulunur. Çok sayıda çalışmada, yüksek düzeyde öznel iyi oluş, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık, daha uzun yaşam süresi, daha iyi sosyal bağlantılar ve daha üretken bir iş hayatı gibi bir dizi olumlu sonuçla ilişkilendirilmiştir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005). Öte yandan, düşük öznel iyi oluş, depresyon, kaygı, alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi çeşitli olumsuz ruh sağlığı sorunları ile ilişkilidir (Diehl, Owen ve Yongblade, 2004; Diener ve Biswas-Diener, 2008). Diener ve Ryan (2009), öznel iyi oluşun bir kişinin sağlığı ve uzun ömürlülüğü üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Öznel iyi oluşu yüksek olan insanlar daha uzun yaşarlar (Pressman ve Cohen, 2007), hastalığa karşı daha dirençlidirler (Cohen, Doyle, Turner, Alper, & Skoner, 2003), daha sağlıklıdırlar ve daha az olumsuz fiziksel belirtiler yaşarlar (Roysamb, Tambs, Reichborn-Kjennerud, Neale ve Harris, 2003) daha iyi notokord damar sağlığına ve daha az yaşam tarzı hastalıklarına sahip olduklarını belirtmişlerdir (Diener ve Biswas-Diener, 2008).

Yüksek öznel iyi oluş, yüksek iş verimliliği ve yüksek gelir ile ilişkilidir. Mutlu insanlar, karar verme, hata kontrolü ve spesifik ve esnek düşünme gibi çeşitli görevlerde daha iyi performans gösterirler (Diener ve Seligman, 2004). Mutlu insanların üniversiteden mezun olma, istikrarlı bir iş bulma, üstlerinden olumlu değerlendirmeler alma, daha fazla gelir elde etme ve işten ayrıldıklarında yeni bir iş bulma olasılıkları daha yüksektir (Diener, Nickerson, Lucas ve Sandvik, 2002; Diener ve Seligman, 2004). Literatür, öznel iyi oluşun insan yaşamındaki önemini göstermektedir. Genel olarak insan yaşamında öznel iyi oluşun önemi, insanların yaşamlarında “beni ne mutlu eder?” Sorulara cevap aramaktan kaynaklanmaktadır. Sonuçta, öznel iyi oluşu yüksek olan kişiler pek çok olumlu sonuç yaşarlar. Öznel iyi oluşa

bilişsel bir yaklaşım, öznel iyi oluşu etkileyen bilişsel süreçlere ve yaşam olaylarını algılama yollarına odaklanır. Mutlu insanlar sadece daha olumlu deneyimler yaşamakla kalmaz, aynı zamanda belirsiz durumları olumlu bir şekilde ilişkilendirme ve hatırlama eğilimindedirler. Ancak mutlu insanlar öznel iyi oluş düzeylerini koruyabilirler. Sonuç olarak, mutlu bireylerin yaşadığı olumsuz yaşam koşulları ve olaylar, onların öznel iyi oluşlarında ancak geçici önyargılar yaratabilmektedir.

Yaşam olaylarına ve koşullarına uyum sağlarlar ve öznel iyi olma düzeylerini eski düzeylerine getirirler (Diener ve Suh, 1997; Shmotkin, 2005). Diener ve Seligman'a (2002) göre mutlu insanları mutsuz insanlardan ayıran en önemli özellik, yaşadıkları olumsuz olayların üstesinden gelerek kısa sürede normal yaşama dönebilmeleridir. Ancak mutlu insanlar sosyal, dışa dönük, uyumlu, sosyal ilişkilerde başarılı, ilişkilerden doyum alan, olumsuz duygulardan çok olumlu duygular yaşayan kişilerdir. Öznel iyi oluşu etkileyen özelliklerin neler olduğunu belirlemeye yönelik araştırmalar yapılmıştır.

Bu çalışmalar arasında minnettarlık (Emmons ve McCullough, 2003; Froh, Sefick ve Emmons, 2008), olumlu sosyal ilişkiler (Baumeister ve Leary, 1995; Gable, Reis, Ascher ve Impert, 2004), olumlu düşünme (Seligman, 2002), iyimserlik (Segerstrom, 2001; Seligman, 2002), bağışlama (Harris ve Thoresen, 2006; McCullough, 2001) ve stresle başa çıkma (Pennebaker, 1997) gibi değişkenlerin öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Mutlu insanlar, karar verme, hata kontrolü ve spesifik ve esnek düşünme gibi çeşitli görevlerde daha iyi performans gösterirler (Diener & Seligman, 2004). Mutlu insanların üniversiteden mezun olma, istikrarlı bir iş bulma, üstlerinden olumlu değerlendirmeler alma, daha fazla gelir elde etme ve işten ayrıldıklarında yeni bir iş bulma olasılıkları daha yüksektir (Diener, Nickerson, Lucas ve Sandvik, 2002; Diener ve Seligman, 2004). Son araştırmalar, bireysel ve sosyal düzeylerde iyi oluşun birçok olumlu sonucunu ortaya koymuştur (Lyubomirsky ve ark, 2005). Yaşam doyumunu yüksek olan kişiler daha yakın, daha destekleyici sosyal ilişkilere sahiptir (Diener ve Biswas-Diener, 2008).

Öznel iyi oluşun sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi, toplumsal faydalardan kaynaklanmaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Mutlu insanlar daha sosyal, etik ve işbirlikçi görünerek kendileri için en iyi olanı yapmaya çalışırlar (Kesebir ve Diener, 2008). Yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip kişiler, başkalarına daha fazla güvenirler (Brehm ve Rahn, 1997), iş birliğine daha isteklidirler (Diener ve Tov, 2007), gönüllü işlerle daha fazla ilgilenirler

(Thoits ve Hewitt, 2001) ve daha özgecildirler (Krueger, Hicks ve McGue, 2001). Böylece, optimal öznel iyi oluş, daha uyumlu bireylere ve topluluklara katkıda bulunur.

2.2. Bağlanma

Bağlanma, bireyin başka bir bireyle arasında oluşan duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Ainsworth, 1969). Bowlby (1973) bağlanmayı bireylerin korktuğu veya stres yaşadığı zamanlarda ilişki geliştirerek yakınlık kurmak için hissettiği arzu olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda bağlanma bebeğin kişilik gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Bowlby, 2012). Bebek ile ona bakım veren kişi arasında bebeğin hayatında ilk yılın ikinci yarısında oluşmaya başlayan ona güven hissini verir (Soysal ve ark., 2005). Bebeğin bağlanma duygusunu temelini oluşturan güveni kazanması için fiziksel rahatlık ve duyarlı bakım içerisinde bulunması önemlidir (Erikson, 1968). Birey erken dönemde güven ve sevgi ile büyütülürse yaşı ilerleyince sevmeye ve güvenilmeye değer biri olduğunu düşünmektedir (Bowlby, 1973).

Bowlby'ye (1973) göre ruh sağlığı ile psikopatoloji arasında “çatallanarak ayrılan raylar” şeklinde açıkladığı bir ilişki vardır. Diğer bir ifadeyle bu ilişkiler zaman içerisinde farklı ve çeşitli yollara ayrılarak çeşitlenebilmektedir. Bağlanma ile ilgili araştırmalar bebek ve anne arasındaki ilişkilerle başlamıştır (Quintana ve Lapsley, 1987). Uzun yıllar boyunca bakım evinde yaşayan ve bakım veren kişiden ayrılmış çocuklarla çalışan Bowlby, bebeğin bağlanma davranışının temelini annen yoksunluğuna dayandığını ifade etmektedir. Ayrılma ile karşılaşan çocuklar protesto adı verilen tepkiler göstermekte, umutsuzluk yaşamakta, duygusal açıdan kopma yaşamaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Bu süreçte yaşanan umutsuzluk ve kayıp duygusu bireyin ilerleyen yaşlarında psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Bowlby, 1982). Örneğin bağlanma stilleri açısından değerlendirildiğinde bebeğin temel ihtiyaçlarını sağlama reddedildiğinde yetişkinlikte bu bireyler kaçınan bağlanabilmekte (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003) aynı zamanda bakım vermede yetersizlik ve tutarsızlık yaşanması durumunda yetişkinlikte bu bireyler kararsız ve kaygılı bağlanabilmektedir (Pietromonaco ve Feldman Barrett, 2000).

Bağlanma Bowlby'ye göre bebek ve ona bakım veren birey arasında gerçekleşen dört adımla ortaya çıkmaktadır. Santrock'a göre (2019) birinci adımda bebeğin gülme ve ağlama durumlarının ortaya çıkışı, ikinci adımda bebeğin tanıdıkları ile tanımadıklarını ayırt edebilmesi, üçüncü adımda bebeğin bakım veren kişi ile iletişim içerisinde bulunması ve

dördüncü adımda ise bebeğin çevresinde yer alan diğer bireyleri de tanımaya, duygularını anlamaya başlaması durumları yaşanmaktadır. Bağlanmayı izleyen adımlar ayrılığın reddedilmesi, bakım verenin destek ve güvenlik için dayanılacak bir güç olarak kabul edilmesi, bakım verenin verdiği güvenle çocuğun keşfe çıkabilmesi, yakınlığı aramak ve korumak olarak da ifade edilebilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Bağlanma yetişkin dönemde, bireyin kendine psikolojik veya fiziksel güvenlikle bir ya da daha fazla diğer bireylere yakınlık kurup sürdürebilmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Berman vd., 1994). Yetişkin bağlanmayı kaygı ve kaçınma olarak iki boyutta inceleyen Brennan, Clark ve Shaver'a göre (1998), kaçınan bağlanma kişilerarası yakınlıktan ve bağılıktan duyulan korku iken kaygılı bağlanma terk edilme ve reddedilmeye karşı duyulan korku olarak ifade edilmektedir. Bireyin güvenli bağlanma yaşaması durumu ile kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeylerinin düşük olması ile sağlanabilmektedir (Wei, Russell, Mallinckrodt ve Vogel, 2007).

Yetişkinlikte bağlanmayı en kapsamlı şekilde ele alan Bartholomew'in (1990) modeli, Bowlby'nin açıkladığı içsel çalışan model (başkaları ve benlik modeli) ile Ainsworth ve Main'in açıkladığı üçlü bağlanma modeline dayanmaktadır (Mackinnon ve Marcia, 2002). Bağlanma stillerini “dörtlü bağlanma modeli” olarak açıklayan Bartholomew ve Horowitz'e (1991) göre güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler diğerleri ve kendilerini sevmeye değer olarak görme, korkulu bağlanma stiline sahip olan bireyler kendilerini ve diğerlerini sevmeye değer olarak görmeme, saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireyler diğerlerini sevmeye değer görürken kendisini görmeme ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireyler ise kendileri sevmeye değer görürken diğerlerini görmeme eğilimindedir.

2.2.1.Bağlanma Kuramı

Bowlby, Bağlanma adlı eseri ile geçici anne kaybı yaşayan çocuklar ile çalışarak etiyolojik türde bir yaklaşım olan Bağlanma Kuramını ortaya koymuştur (Bowlby 2012). Klasik psikanalizde bireylerin yaşamlarındaki deneyimlerin göz ardı edilmesi Bowlby'nin dikkatini çeken bir fark olmuştur (Hazan & Shaver 1994). Ancak bağlanma kuramı, bebeğe bakım veren kişi ile ilişkisindeki yaşam deneyimleri ile ilgilenmektedir (Bowlby 2012). Bağlanma kuramı psikoanalitik yaklaşımdan etiyolojiden yaralanarak gözlemlenen davranışlara odaklanma, test edilir ve gözlemlenebilir önermelere sahip olma ve patolojiden çok duygusal ve bilişsel sağlığı dikkate alma konularında farklılaşmaktadır (Sığircı 2010). Temeli Freud'un geliştirdiği

psikoanalitik yaklaşıma dayanan bağlanma kuramını Bowlby bilişsel psikoloji, davranışçı yaklaşım, hayvan araştırmaları, Freud'un motivasyon teorisi ve sistem teorisi gibi çeşitli alanlarla sentezleyerek eklektik bir yaklaşım oluşturmuştur (Tüzün ve Sayar 2006).

Bağlanma kuramı, bebeklik dönemi ile başlarken çocukluk, ergenlik, genç, orta ve ileri yetişkinlik dönemlerinde yer alan sosyal, romantik ve aile ilişkilerini anlamada incelemeler yapan bir modeldir (Meredith, Strong ve Feeney, 2007). Bowlby'ye (1982) göre bağlanma kuramı, bebek ile ona bakım veren bireylerin aynı zamanda hayatında önemli yere sahip kişilerin arasındaki ilişkileri araştırarak çocuğun güvende hissettiği ortamın ve dünyayı anlamak konusunda yalnız hissetmemesinin önemine vurgu yapmaktadır.

Bağlanma kuramın temel dayanak noktası bebeğin içinde olduğu dış dünyayı araştırırken ve anlamaya çalışırken zorluklara karşılaştığı ve ihtiyaç duyduğu anda gidebileceği güvenli bir ortamın var olmasıdır (Tüzün ve Sayar, 2006). Dış dünyayı araştırma ve keşfetme durumu bağlanma ile ilişkilidir (Ainsworth, 1979). Bireyin keşif gerçekleştirebilmesi için bağlanma figürünün olumsuz yaşantıları uzaklaştırması, destek sağlaması ve bireyin yaşadığı korku ve kaygı gibi durumlara uygun tepkiler vermesi önem arz etmektedir (Yörük, 2011). Çünkü bireyler stresli zamanlarında bağlanma figürünün gösterdiği yakınlığa gereksinim duymaktadır (Bretherton, 1985). Bu kurama göre bireylerin çocuklukta kazandıkları güven duygusu, aile içerisindeki ve diğer bireylerle yaşadıkları ilişkilerin niteliğini etkilemektedir (Bowlby, 1973).

2.2.2. İçsel Çalışan Modeller

Bowlby bağlanma kuramında “içsel çalışan modeller (internal working models)” kavramının önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmekte ve bu kavramı bakım verenin bebeğe karşı gösterdiği tepkiler ve davranışların bebeğin zihninde oluşturduğu temsilleri olarak açıklamaktadır (Bowlby, 1973). Bu modele göre bireyin yakın ilişkilerinde içsel çalışan modellerinin oluşmasında bebeğin bakım verenle yaşadığı sıkıntı, birleşme ve ayrılma durumlarını ifade eden erken dönem yaşantıları önem arz etmektedir (Lopez, Melendez, Sauer, Berger ve Wyssmann 1998). İçsel çalışma modelinin temelinde bebeğin bakım veren kişi ile etkileşimde ne bekleyeceğini öğrenmesi ve davranışlarını ona göre ayarlaması yer almaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

Bebeğin içsel çalışan modeli 12 aylıkken başlar ve yaklaşık dört beş yıl içerisinde kapsamlı bir hal alarak yerleşmiş olur (Bowlby, 1988). Bu durumda beş yaşına gelmiş bir çocuğun kendisi ve başta bakım veren olmak üzere diğer insanlarla olan ilişkileri bakımından içsel çalışan modelleri olduğu söylenebilir. Yetişkin bireylerin, erken dönem yaşantılarının yetişkinlikte oluşan ilişkilerini belirlemedeki etkisi oldukça önemli bir yere sahiptir (Collins ve Read, 1990). İçsel çalışan modeller, ergenlik döneminden sonra değişime karşı direnç göstermektedir (Bowlby, 1973). Bu direncin oluşması çocuğun içinde büyüdüğü aile ortamında sürekli olarak pekiştirilmesinden kaynaklanmaktadır (Bahadır, 2006). Zamanla oluşan ve gelişen içsel çalışan modellerin yetişkinlik döneminde bireyin kişilerarası ilişkilerine örnek oluşturmaktadır (Çakmak Tolan, 2002). Bunlara ek olarak Bowlby yaptığı boylamsal bir araştırmada çocuğun anne babasının boşanması, aileden birini kaybetmek, anne babanın psikiyatrik bozukluğa sahip olması, aileden birinin yaşamı tehdit eden ciddi bir hastalık geçirmesi ve aile geçmişinde fiziksel ya da cinsel istismar gibi olumsuz yaşam olaylarının olması durumlarında bebeklikten genç yetişkinlik dönemine kadar olan süreçte bağlanma stillerinin değişiminde etkisi olabileceği sonucuna ulaşmıştır (Waters, Merrick, Treboux, Crowell ve Albersheim, 2000).

İçsel çalışan modeller aynı zamanda bireyin dünya olaylarını nasıl algılayıp yorumladığı, hatırladığı veya unuttuğu yaşantılar üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Pietromonaco ve Barrett, 2000). Aynı zamanda bağlanmanın içsel çalışan modelleri, çocuğun bakım verenin varlığından emin olmasını ya da olamamasını, bakım veren tarafından kabul edilmesini veya reddedilmesini, bakım verenin çocuk için dünyayı keşfederken güven verip vermemesini içermektedir (Bowlby, 1988).

İçsel çalışan modeller iki farklı kavramı içinde barındırmaktadır. Şekil 2’de görüldüğü üzere bunlardan biri benlik modeli diğeri ise başkaları modeli olarak ifade edilmektedir. Benlik modeli, bireyin kendi değerine, diğerleri tarafından sevilirliğine ve yetkinliğine ilişkin algısını ifade ederken başkaları modeli, bireyin yakın çevresinde yer alan insanların bağlılığına ve güvenilirliğine yönelik beklentilerini ifade etmektedir (Bartholomew ve Horowitz 1991). İçsel çalışan modellerde benlik modeli için kilit nokta bakım verenin kim olduğu ve nasıl tepki verdiği ile ilgili iken diğerleri modeli için kilit nokta çocuğun bakım verenin gözünde kendini kabul edilebilir görmesidir (Diehl vd, 1998).

	Güvenli Bağlanma	Saplantılı Bağlanma	Kaçınan Bağlanma	Korkulu Bağlanma
Benlik Modeli	Olumlu	Olumsuz	Olumlu	Olumsuz
Başkaları Modeli	Olumlu	Olumlu	Olumsuz	Olumsuz

Şekil 11. Bağlanma Stillerinde İçsel Çalışan Modeller (Brennan, Shaver ve Tobey, 1991)

Benlik ve başkaları modeli karşılıklı olarak birbirini doğrulayıcı ve tamamlayıcı şekilde gelişir. Bakım verenden olumlu tepkiler görerek ihtiyaçları karşılanan çocuklar bakım verenin güvenilir ve destekleyici olduğunu algılayarak olumlu başkaları modeli ile kendisinin de aynı şekilde sevmeye değer olduğunu algılayarak olumlu benlik modeli geliştirirler. Tam tersi şekilde desteklenmeyen, tutarsızlıklarla karşılaşan ve ihtiyaçları karşılanmayan çocuklar ise bakım verenin güvenilirmez ve reddedici olduğunu algılayarak olumsuz başkaları modeli ve kendisinin ise sevmeye değer olmadığını algılayarak olumsuz benlik modeli geliştirirler (Bowlby, 1973). Benlik modelinin olumlu olarak oluşması sevilbilirlik ve içselleştirilmiş özsaygı duygusu şeklinde ifade edilirken benlik modelinin olumsuz olarak oluşması diğer insanlarda onay beklentisi içerisinde olmak ve düşük düzeyde özsaygı olarak ifade edilmektedir (Bartholomew, 1990).

Sonuç olarak değerlendirildiğinde güvenli bağlanan bireylerin hem benlik modeli hem de başkaları modeli olumlu, saplantılı bağlanan bireylerin benlik modeli olumsuzken başkaları modeli olumlu, kaçınan bağlanan bireylerin benlik modeli olumluyken başkaları modeli olumsuz ve son olarak korkulu bağlanan bireylerin benlik modeli de başkaları modeli de olumsuzdur. Diğer bir ifadeyle güvenli bağlanan bireyler kendini değerli olarak görmekte ve diğer insanlara güvenebileceğini bilmektedir, saplantılı bağlanan bireylerin diğer insanları güvenilir görürken kendine yönelik algısı olumsuzdur, kaçınan bağlanan bireyler kendilerini değerli olarak görmekte ancak diğer insanlara yönelik olumsuz algılara sahip olmaktadır son olarak korkulu bağlanan bireyler ise kendilerine güven duymamakta ve diğer insanları da güvenilirmez olarak görmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew, 1997; Sarı ve Korkut Owen, 2016; Sümer vd.,2015).

2.2.3. Yetişkinlikte Bağlanma

Yetişkinlikte bağlanma, bireyin psikolojik ve fiziksel olarak güvenli ilişkiler arama, diğer bireylerle temas halinde olma ve var olan ilişkiyi sürdürme konularında gösterdiği çabanın tümünü oluşturmaktadır (Berman ve Sperling, 1994). Bebeklik ve çocukluk döneminde edinilen ilişkilerin kalitesi yetişkinlikte duygusal ve sosyal açıdan bireyi yönlendirmektedir (Erben ve alışkan, 2015). Yetişkinlikte güvenli bağlanan bireyler partnerlerinin davranışlarına olumlu anlamlandırmalar yaptıkları için daha az çatışma yaşarken güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler partnerlerinin davranışlarını olumsuz değerlendirdiği ve tepkisel yaklaştığı için daha çok çatışma yaşarlar (Feeney, 2002).

Ülkemizde partnerlerin ikisinin de güvensiz bağlandığı evliliklerin çoğunlukla bulunması çatışmaların da fazla yaşanmasına sebep olabilmektedir (Ertan, 2002). Yetişkinlik döneminde bağlanma sürecinde yaşanabilen diğer olumsuz durumlardan biri olan flört kaygısı, karşı cinsle ilişki kurarken endişe ve çekingenlik yaşama durumu olarak tanımlanmaktadır (Glickman ve La Greca, 2004). Güvenli bağlanan yetişkinlerin ise yalnız kalma ya da terk edilme korkusunu yaşamadıkları aynı zamanda güvenilir ilişkiler kurarak ve mutlu oldukları ifade edilmektedir (Bowlby, 2012).

Yetişkinlikte bağlanma Hazan ve Shaver'a göre (1987) güvenli, kaçınan ve kararsız/kaygılı olarak sınıflandırılırken Bartholomew ve Horowitz'e göre (1991) güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olarak sınıflandırılmaktadır. Güvenli bağlanan bireylerin öz güven düzeyleri yüksektir (Zhang ve Hazan, 2002) ve hem kendilerine hem de diğer insanlara karşı değerlilik duygusu göstermektedir (Scott ve Cordova, 2002). Saplantılı bağlanan bireyler kendilerine karşı sahip olmadıkları değer duygusunu diğer insanların karşılamasını sağlamak için onlara aşırı yakınlık gösterebilmektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Korkulu bağlanan bireyler kendilerine ve diğer insanlara karşı değersizlik duygusu beslemekte iki tarafı da sevmeye değer görmemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kayıtsız bağlanan bireyler ise diğer insanları değerli olarak görmezken kendilerine yönelik değerlilik duygusuna sahiptirler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Bu durumda onlara göre güvende hissetme duygusuna, kendilerine çok güvenerek ancak diğer insanlara hiç gvenmeyerek sahip olunabilmektedir (Howe, Brandon, Hinings ve Schofield, 1999).

2.2.4.Yetişkin Bağlanma Stilleri

Araştırmacılar bağlanma konusunda ilk olarak bebeklik ve çocukluk dönemi ile ilişkili çalışmalar yaparken daha sonra yetişkinlik dönemi için de çalışmalar genişletilmiştir. Yetişkinlik konusunda temelleri atan Bowlby'den sonra Ainsworth (1978) anne-bebek ilişkisi ile bağlanmayı üç farklı stilde birlikte araştırmıştır. Hazan ve Shaver (1987) ise daha sonra yetişkinlik bağlanmasını romantik sevgi içerisinde üç stilde incelemiştir. Son olarak günümüz çalışmalarına da ışık olan Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkin bağlanmayı dört stilde açıklamıştır. Aynı zamanda bağlanma stillerini benlik modeli ve başkaları modeli üzerine incelemiştir (Bartholomew 1990). Bu başlıkta çeşitli bağlanma stilleri derlenmiştir.

2.2.4.1.Ainsworth'un Bağlanma Modeli

Ainsworth ve arkadaşları (1978) bağlanma ile ilgili yürüttükleri araştırmada 'Yabancı Durum' şeklinde adlandırmakta ve bebeklerin çeşitli biçimlerde bağlanma stillerine sahip olabileceğini gözlemlediklerini ifade etmektedirler (Ainsworth ve vd., 1978). Bu araştırmalarda 12-20 aylık çocuklarla bakım veren ve yabancı birini tanıştırap, ayrılma yaşatıp ve yeniden bir araya getirip gözlemler yapılmıştır (Santrock, 2019). Çocukların yapılan gözlemler sonucunda verdikleri tepkilerden yola çıkarak Ainsworth ve arkadaşları (1978) bağlanma stillerini güvenli, kaçınan ve kararsız/kaygılı olarak üç başlık altında incelemiştir.

Güvenli bağlanan çocuklar, bakım verenle birlikteyken güvende hissederek keşifler yapar ve bakım verenden ayıldıkları zaman sıkıntı, huzursuzluk ve kaygı duygularını yaşarlar. Bakım verene yeniden kavuştuklarında ise olumlu tepkiler vererek yakınlık gösterirler. Güvenli bağlanan çocuklara bakım veren bireyler esnek, iş birliği içerisinde, kabul edici ve çocukların gereksinimleri karşılamaya dönük davranışlar göstermektedir (Santrock 2019; Solmuş, 2010). Ainsworth'a (1979) göre, güvenli bağlanan çocuklar, akranları ile kurdukları etkileşimlerde güvenli bağlanmayan çocuklara göre daha cana yakın davranışlar gösterirlerken aynı zamanda gelişimsel testler ile dil gelişimi ölçümlerinde de daha yüksek düzeyde puanlar aldığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Ainsworth, 1979).

Kaçınan bağlanan çocuklar, bakım verene güvensiz davranışlarla kaçınarak bakım verenden ayrıldığı zaman ise öfkelenmez ve kaygılı davranışlar göstermezler. Bakım verenle yeniden karşılaştıklarında görmezden gelir, yakınlık kurmak istemezler. Kaçınan bağlanan çocuklara bakım verenin fiziksel temastan uzak duran, çocuklara katı ve kızgın tepkiler veren bireyler olduğu görülmektedir (Santrock, 2019; Solmuş, 2010).

Kararsız/kaygılı bağlanan çocuklar, bakım verenle birlikteyken pasif davranışlar gösterirken bakım verenden ayrıldıklarında öfkeli ve kaygılı tepkiler gösterirler. Bakım verenle yeniden karşılaşan bu çocuklar sakinleşemezler ve ağlamayı sürdürürler. Çocukların bu davranışların bakım vereni reddetmeye yönelik olduğu ifade edilmektedir. Kararsız/kaygılı çocuklara bakım verenin çocuğun gereksinimlerine karşı duyarsız, çocuklara yönelik az duygusal tepkiler gösteren bireyler olduğu ifade edilmektedir (Santrock, 2019; Solmuş, 2010).

Main ve Solomon (1990) çocuklarda görülen bağlanma stillerine ek olarak bebeklerde ‘dezorganize bağlanma stili’ kavramını ortaya koymaktadır (Main ve Solomon, 1990). İhmal ve istismara uğramış çocukların bakım veren kişi yanındayken nasıl davranacağını bilememekte donup kalma ve ağlama gibi farklı tepkiler verebilmektedir. Çocuklar, reddetme, direnç, kaçınma davranışları gösterebilirken bu çocuklara bakım veren bireyin ise çocuğa yönelik istismar davranışları ve korkutucu davranışları olabileceği ifade edilmektedir (Santrock 2019; Solmuş, 2010). Bu bağlanma stili çocuğun bakım verenden korkması ile oluşan en olumsuz bağlanma örüntüsü şeklinde tanımlanmaktadır (Kesebir ve ark., 2011).

Hamilton (2000) bağlanma stilleri ve çevresel faktörleri birlikte incelediğinde güvensiz bağlanan çocukların olumsuz yaşam olayları ile karşılaşmış olma ihtimallerinin yüksek olduğu vurgusunu yapmıştır. Güvenli bağlanan çocuklarda ise durumun bulanık olduğunu ifade ederek güvenli bağlanan çocukların yarısının olumsuz yaşam olayları ile karşılaştığı bulgusuna ulaşmıştır. Sonuç olarak güvenli bağlanma koruyucu bir faktör olarak çocukların yaşamda karşılaştığı zorluklara karşı daha dirençli olmasını sağlayabileceği ifade edilmektedir (Hamilton, 2000).

Bağlanma süreçleri gelişim dönemleri ile değerlendirildiğinde çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, ergenlik döneminde arkadaşlara bağlanma, yetişkinlik döneminde ise romantik ilişkilerle partnere bağlanmanın baskın olduğu ifade edilmektedir. Ancak ergenlik döneminde arkadaşla bağlanma ve yetişkinlik döneminde partnere bağlanma baskınlık gösterse de anne ve babaya bağlanmanın bu dönemlerde de önemini sürdürmeye devam ettiği görülmektedir (Morsünbül ve Çok, 2011).

Şekil 12’ de görüldüğü üzere çalışmaları detaylandırıldığında birey güvenli bağlanmaktadır. Güvenli bağlanan bireyler şakacı, daha az engellenmiş, gülümseyen, girişken ve keşif odaklıdır. Bağlanma figürünün yeterince özenli ve onaylayıcı olmadığı durumda ise bireyler kaygı duygusu taşıyorlarsa kararsız/kaygılı bağlanmakta, savunuculuk davranışı gösteriyor ise kaçınan bağlanmaktadır. Kararsız/kaygılı bağlanan bireyler ilişki yaşamak istedikleri bireye yalvarma ve aşırı düzeyde yakınlık gösterme davranışında bulunabilirler. Kaçınan bağlanan bireyler ise yakın temas kurmaktan kaçınmaktadır.

Hazan ve Shaver’a göre (1987) güvenli bağlanan yetişkinler ilişki kurmaya açık ve özgüven sahibi iken kaçınan bağlanan yetişkinler kendini açmayan ve sosyal ilişkiler kurmaktan kaçınan bireylerdir. Kararsız/kaygılı bağlanan yetişkinler ise terk edilmekten korkan ve kolay sosyalleşemeyen bireylerdir (Çalışır, 2009).

2.2.4.3. Bartholomew ve Horowitz’in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991), üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada Ainsworth’un ifade ettiği bağlanma stillerinin sadece bebeklik dönemini kapsamadığı yetişkinlik döneminde de oluşmaya devam ettiğini belirterek bağlanma stillerini “Dörtlü Bağlanma Modeli” şeklinde açıklamışlardır.

Bartholomew ve Horowitz (1991) dörtlü yetişkin bağlanma modelini ortaya koyarken Bowlby’nin (1982) içsel çalışan modelinde yer alan kendilik ve diğerleri modelinden yola çıkarak içsel çalışan modelleri olumlu ve olumsuz şekilde ayırmışlardır. Bu modele göre bir bireyin kendi benliğini ve diğer insanları olumlu olarak değerlendirmesi güvenli bağlanma, kendi benliğini olumsuz değerlendirirken diğer insanların benliğini olumlu değerlendirmesi saplantılı bağlanma, tam tersi şekilde kendi benliğini olumlu diğer insanların benliğini olumsuz değerlendirmesi kayıtsız bağlanma, son olarak hem kendi hem de diğer insanların benliğini olumsuz değerlendirmesi ise korkulu bağlanma şeklinde açıklanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

		Kendilik Modeli (bağımlılık)		
		Olumlu/Düşük		Olumsuz/Yüksek
Başkaları Modeli (kaçınma)	Olumlu/Düşük	Güvenli Bağlanma (yakınlık konusunda rahat)		Saplantılı Bağlanma (takıntılı ilişkiler)
	Olumsuz/Yüksek	Kayıtsız Bağlanma (yakınlığa konusunda kayıtsız)		Korkulu Bağlanma (yakınlık konusunda çekingen)

Şekil 13. Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Şekil 13'te görüldüğü üzere güvenli bağlanan bireyler yakınlık kurmak konusunda rahattır, kendisini sevmeye değer olarak görür, diğer insanların iyi niyetli ve güvenilir olduğunu düşünmektedir. Saplantılı bağlanan bireyler ise kendisini sevmeye değer olarak görmezken diğer insanların onayını almak, kendisini kabul ettirmek ve doğrulamak için çaba harcarlar. Korkulu bağlanan bireyler yakınlık kurmak istemez, kendisini de diğer insanları da sevmeye değer görmez ve diğer insanların reddetme ihtimaline karşı yalnızlığı tercih ederler. Kayıtsız bağlanan bireyler ise kendisini sevmeye değer ve özerk görürken ve hayal kırıklığına uğramaktan korktuğu için diğer insanlarla yakınlık kurmaktan kaçınır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Sonuç olarak güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler ihtiyaçlarını doğrudan ve açık bir biçimde ifade etmekte istekliken kaçınan ve kaygılı bağlanan bireyler ihtiyaçlarını ifade ettikleri zaman dikkate alınmayacağını ya da karşılığında cezalandırılacağını düşünürler (Bakiler ve Satan, 2020).

Bağlanma stilleri ile ilgili gerçekleştirilen birçok araştırma bulunmaktadır. Güvenli bağlanmanın bireyi olumsuz yaşam olaylarından koruduğu ve sosyal katılımı kolaylaştırdığı ve arkadaş edinmeyi desteklediği (Parade, Leerkes ve Blankson, 2010; Akhunlar, 2010), romantik ilişkilerde doyum almayı sağladığı (Feeney ve Monin, 2008), ego direncinin yüksek olmasını sağladığı (Gültekin ve Arıcıoğlu, 2017), sosyal destek algısının yüksek olmasını desteklediği (Berk, 1993), akademik düzeyi desteklediği (Fass ve Tumban, 2002, Türktan ve Savran, 2012), benlik saygısını yükselttiği (Çelik, 2004; Çeçen, 2017; Haleplioğlu, 2017; Terzi ve Çankaya, 2009), özgüven ve sosyal beceriyi desteklediği (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; Türktan ve Savran, 2012) ve son olarak olumsuz duygularla başa çıkmayı sağladığı (Hayali Emir, 2014;

Demir, 2017; Kara, 2016) sonuçlarına ulaşılmıştır. Güvensiz bağlanma stilinin ise alektisimi (Aktay, 2014; Tepeli Temiz, 2017), depresyon (Amado, 2005; Bakersmans-Kranenburg ve van Ijzendoorn, 2009; Demirel, 2018; Keklik, 2011; Yedilioğlu, 2017), düşük benlik saygısı (Foster, Kernis ve Goldman, 2007), öfkeyi kontrol edememe ve içe yönlendirme (Tanış, 2014) ve son olarak fizyolojik sağlık problemleri (McWilliams ve Bailey, 2010) değişkenleri ile ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Özetlenecek olursa birçok çalışmada güvenli bağlanma stilinin psikososyal gelişim özellikleri ile (benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal beceri, duygusal zeka, stresle başa çıkma vb.) olumlu ilişkili olduğu (Arslan, 2008; Mikulincer ve Nachshon, 1991; Bozdemir ve Gündüz, 2016; Priel ve Shamai, 1995; Birnbaum, Orr, Mikulincer ve Florian, 1997; Mikulincer ve Florian, 1995; DiTommaso, Branen-Mcnulty, Başer-Şeker, 2009; Ross ve Burgess, 2002; Koohsar ve Bonab, 2011; Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; Rice, 1990; Kurt, 2010; Altundağ, 2011; Moller ve Fouladi, 2001; Terzi ve Çankaya, 2009) ancak kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilinin psikososyal gelişim özellikleri ile (psikososyal gelişim aşamaları, benlik saygısı, uyumluluk, kararlılık vb.) olumsuz yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Brennan ve Morris, 1997; Weisskirch, 2018; McCarthy, Akhunlar, 2010; Tanaka ve ark., 2008).

2.2.4.3.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanan bireyler olumlu başkaları ve olumlu benlik algısına sahiptir (Bartholomew ve Shaver, 1998). İstenmeyen duyguların yaşanmasına sebep olan dışsal ya da içsel uyarıcılarla karşılaşıldığı zaman negatif duyguları daha az düzeyde zarar veren bakış açılarına yerleştiren ve planlama, yeniden değerlendirme ve problem çözme becerilerine sahip olan bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip olduğu ifade edilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bireyler kendilerini ve başkalarını sevebilir olarak görmekte aynı zamanda yeni ortamlara uyum sağlarken yalnızlık ve reddedilme korkusu yaşamamaktadırlar (Soğancı, 2017).

İlişki kurabilen aynı zamanda özerkte olabilen güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kendisini ve diğer insanları sevmeye değer görmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Güvenli bağlanan bireyler öz saygıları yüksek, yakınlık kurmakta rahatsızlık duymayan ve özerk bireylerdir (Çalışır, 2009). Bu bireyler insanlar arasındaki ilişkilerde karşılıklı taahhüt ve güvene dayalı paylaşımlarda bulunmaktadır (Fraley ve Davis, 1997). Bu güven duygusunun gelişimi bebeklik ve çocukluk döneminde tutarlı bakım süreci ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Bartholomew, 1997).

Bebeklikte güvenli bağlanma, yetişkinlikte de bireyin sosyal, duygusal ve zihinsel yeteneklerini oluşturmada zemin görevi görmektedir (Masterson, 2008). Yapılan bir araştırmada kendini toparlama gücü ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişkinin olduğu ve güvenli bağlanmanın kendini toparlama gücünü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kararırmak ve Güloğlu, 2014). Güvenli bağlanma bireyin duygusal olarak kendini ifade etme gücü ile empati düzeyini yükseltmekte ve bireylerin sosyalleşmesine katkı sunmaktadır (Laible, 2007). Güvenli bağlanan bireyler samimi yakın ilişkiler kurabilmekte ve aynı zamanda özerkliğini koruyabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ek olarak güvenli bağlanan bireyler ihtiyaç hissettikleri durumlarda diğer insanlarda destek alabilmektedir (Bartholomew, 1997). Özetle güvenli bağlanan bireyler kendini sevmeye değer görmekte ve diğer insanlar ile güvenilir, destekleyici, ulaşılabilir ve samimi ilişkiler kurabilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

2.2.4.3.2. Korkulu Bağlanma

Korkulu bağlanma olumsuz başkaları ve olumsuz benlik modeliyle açıklanmaktadır (Bartholomew ve Shaver, 1998). Korkulu bağlanma stiline sahip olan bireyler diğer insanlar tarafından onaylanma ve kabul görme ihtiyacı duyarlar ve bağımsızlıkları ile güvenliklerini korumaya çalışan kabuğuna çekilmiş kişiler olarak ifade edilebilirler. Aynı zamanda kaygılı bağlanan bireyler reddedilmek ve terk edilmekten korktukları için insanlarla yakınlık kurmaktan uzak dururlar (Erzen, 2013).

Diğer insanların kabulüne ve onayına bağımlı olan korkulu bağlanan bireyler reddedilme ve kaybın vereceği acıyı engellemek için yakın ilişkilerden uzak dururlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu bireyler bir yandan başkalarının kabulünü isterken diğer yandan sosyal açıdan kaçınırlar. Korkulu bağlanan bireylerin ilişkilerinde çok fazla problem yaşamaktadır (Çalışır,2009). Problem yaşamamak için hiç yakınlık kurmak istemeyen bu bireyler karşılaştığı problemler ile başa çıkmakta zorlanmaktadır (Arslan, Arslan ve Arı, 2012). Korkulu bağlanan bireyler ilişkilerinin ulaşacağı sonuçla ilgili karamsar ve empatiden yoksun olabilmektedir (Finzi vd., 2001).

Korkulu bağlanma stili güvenli bağlanma stiline tersini ifade etmekte ve bireyin kendisi ile ilgili değersizlik hissi ile diğer insanların güvenilmez olduğu düşüncesinin birleşiminden oluşmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). Korkulu bağlanan bireylerin özellikleri yakın

ilişkilerinde samimiyet kurmaktan korkmak ve sosyal açıdan çekingen davranmak şeklinde özetlenmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.4.3.3. Saplantılı Bağlanma

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler olumlu başkaları ve olumsuz ben algısına sahiptirler (Bartholomew ve Shaver, 1998). Yakın ilişkilerinde terk edilme ve reddedilme kaygısı yaşayarak kendilerini sevmeye ve değerli olmaya layık görmezler (Landy, 2009). Reddedilmekten korktukları için ilişkilerinde tam olarak samimiyeti gösteremezler (Mikulincer, 1995). Aynı zamanda ilişkilerinde partnerleri ile yakınlıklarına aşırı düzeyde duyarlılık gösterirler (Bowlby, 1982). Çünkü kendilerine karşı olumsuz tutum gösterirken partnerlerine bağlı kalarak olumlu tutum gösterirler (Sümer ve Güngör, 1999).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler gerçekçi olmayan beklentiler içerisine girerek takıntı haline getirirler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Bu beklentiler ve takıntılı davranma diğer insanların onayına duyduğu ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır (Griffin ve Bartholomew, 1994). Onay alamadıkları durumda endişelenirler (Bartholomew ve Shaver, 1998). Çünkü kendilerini onaylanmaya ihtiyaç duymadan sevicek kadar değerli görmezler (Sümer ve Güngör, 1999).

Saplantılı bağlanan bireyler ilişkilerinden kendilerinde çok bahseder, ilişkiyi bitirme konusunda dengesiz duruşlar sergilerler (Cooper, Shaver ve Collins, 1998). Ebeveyn olduklarında ise edindiği tutarsız davranışları ve sevgi için eksik kalan onaylanma ihtiyacını ile kendi çocuklarına karşı da tutarsız davranışlar sergilerler (Crain, 1992). Diğer insanların kabul ve onayı ararken aşırı düzeyde bağımlı bir tavra bürünebilirler (Bartholomew, 1997). Başkaları ile yoğun duygusal bağ kurmak isteyen ve karşılanmadığı durumda kendini kötü hisseden bu bireylerin bağlanma stili Hazan ve Shaver'in (1987) kararsız ve kaygılı bağlanma stiline karşılık gelmektedir (Çalışır, 2009).

2.2.4.3.4. Kayıtsız Bağlanma

Kayıtsız bağlanma stiline sahip olan bireyler başkaları ile ilgili olumsuz, kendileri ile ilgili olumlu algılara sahiptir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Başka bireylerle yakınlık kurmakta zorluk yaşarlar ve yüksek düzeyde öz saygıya sahip olmakla birlikte duygularını yansıtmaktan hoşlanmazlar (Bartholomew vd., 2001). Yaşamları boyunca karşılaştıkları problemlerde genellikle inkâr, öfke, mükemmeliyetçilik, kaçınma ve uzaklaşma gibi durumları

kullanılmaktadırlar (Kuyumcu, 2005). Aynı zamanda bu bağlanma stiline sahip olan bireylerin en çok önem verdiği durum öz yeterli ve bağımsız olmaktır (Bookwala, 2002).

Kayıtsız bağlanan bireyler ilişkilerinde destek, koruma ve yakınlık gereksinimleri konusunda düzenli ancak olumsuz (örneğin uzak, soğuk, öfkeli) tepkilerle karşılaştığı için duygularını ifade etmekten kaçınarak dürtüsel dönütlerle karşılık verir (Bowlby, 1982). Diğer bir ifadeyle bu bireylerin diğer insanlara karşı olumsuz tutumları ile kendilerine verdikleri değer tek noktada birleşir (Sümer ve Güngör, 1999). Bağlanma konusunda kayıtsız ve kaygılı davranan bireylerin davranışları psikopatolojiye yakınlık açısından risk faktörü olarak ifade edilmektedir (Sümer ve ark., 2009). Olumsuz beklentileri nedeniyle insanlardan uzaklaşan (Bartholomew ve Shaver, 1998) bu bireyler yakınlığa karşı kayıtsız davranışlar gösterirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991) ve zamanla insanlardan destek alma ihtiyaçları azalır (Mikulincer ve Shaver, 2003).

Kayıtsız bağlanan bireyler için güçlü ve bağımsız olmak çok önemlidir, diğer insanlarla kurdukları bağda reddedilme ile hayal kırıklığına uğrama korkusu yaşarlar bu durumda olumlu benlik algılarını korumak için diğer insanlardan uzak kalmayı tercih ederler (Terzi ve Çankaya,2008). Çünkü bu bireyler benlik değerini, diğer insanlarla olan iletişimin gerekliliğini ve önemini savunmacı bir şekilde reddederek koruyacağına inanırlar (Bartholomew ve Shaver,1998). Diğer insanlarla ilişki kurmadıklarında kendilerini iyi hissederler (Soğancı, 2017).

2.3. Yaşam Amaçları

Yaşam anlamını ve amacını ilk vurgulayan kuramcılardan biri olan Victor Frankl, bütün bireyler için geçerli ve evrensel bir yaşam anlamı olmasının mümkün olmadığını yaşam anlamının her insan için öznel ve farklı olduğunu belirtmiştir (Akın ve Taş, 2015). Yaşam anlamı çoğunlukla yaşamın değerine, amacına ve önemli hedeflere göndermede bulunmaktadır (Jim ve diğerleri, 2006). Yaşam amacı ve yaşam anlamı, birbirlerinden ayrılamayacak iki kavramdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Frankl, bireylerin öznel yaşam anlamlarına ulaşmak için motivasyonlarının yüksek olması gerektiğini ifade eder çünkü iyi motive olmanın yaşamın anlamlı, değerli, önemli ve amaca yönelik olduğu duygusunu oluşturmaya zemin hazırladığını belirtir (Morgan ve Farsides, 2009).

Amaçların duygu unsuru, amaçla beraber bütünlüğü sağlayan duygusal süreçleri kapsarken bilişsel unsur, amaca doğru uzanan yollarla amacın zihinsel imajını kapsar. Amaca ulaşmak için gerçekleştirilen eylemler ise amacın davranış boyutunu oluşturmaktadır (Yetim, 1991). Amaçlar; eylemi, çabayı ve ilgiyi, amaca yönelik davranışlara doğru yönlendirmektedir (Yentir Kanal, 2019). Yaşam amaçları, bireylerin ulaşmak istediği ve çabaladığı istendik durumlardan oluşmaktadır (Emmons, 1992). Yaşam amaçlarını birçok farklı çalışmada tanımlanmıştır. Örneğin Kasser ve Ryan' e göre (1996) yaşam amaçlarını, bireylerin ulaşmak istedikleri uzun süreli amaçlar olarak tanımlamaktadır. Yaşam amaçları bireylerin yaşamlarındaki koşullara göre değişimler gösterebilmektedir (King vd., 1998). Amaçlar cinsiyet, yaş, çevre, sağlık, kişilik gibi faktörlerden etkilenmektedir (Austin ve Vancouver, 1996). Bireyler yaşam amaçlarına ulaşabilmek için başlangıçta daha somut amaçlar belirlemektedir (Toprak, 2018). Bireyler yaşamları boyunca dengede kalmayı istemektedirler ve yeni ihtiyaçların doğması dengeyi bozabilmektedir bu durumda bireyin ihtiyaç hissettiği hedeflere ulaşabilmesi hem psikolojik hem de fiziksel dengesini korumasını sağlar (Dört Yol, 2022). Bireylerin yaşamın farklı dönemlerinde sahip olduğu amaçların varlığı insanların yaşam amaçlarını belirlediklerini ifade etmektedir (King ve ark., 1998). Yaşam amaçları insanların yaşamlarına anlam kazandırmasında ve yaşamında bütünlük sağlaması konularında bireye fayda sağlar (Demirhan, 2018). Buradan yola çıkarak yaşam amaçları, insanların geleceklerini şekillendiren inançlara benzetilebilir.

Bireyler yaşam amaçlarını belirlerken içinde bulunduğu toplumdan, aileden ve kültürden etkilenmektedir. Bireylerin yaşamlarına ilişkin amaçlar belirlemeleri ve bu amaçları hayata geçirmek için çaba göstermeleri ise onların olumlu duygularını artırmakta ve güçlenmelerini desteklemektedir (Demirhan, 2018). Bu durumda her bireyin yaşantısı ve gelişim süreci farklılık gösterdiğinden bireylerin yaşam amaçları ile nedenleri kendine özgü, biricik olarak ifade edilebilir.

Simons ve arkadaşları (2004) yaşam amaçlarını, ulaşılması istenen amaçlar bazen anlık gereksinimleri, bazen kısa süreli gereksinimleri, bazen de uzun süreli sonuç beklenen gereksinimleri gerçekleştirmek için seçildiğinin ve bireylerin davranışlarına birer sebep olarak ortaya çıktığını ifade etmektedirler. Bunlara ek olarak bireylerin yaşam amaçlarına ulaşma durumlarında amaç-benlik uyumuna dikkat edilmelidir. Bireyler biz cezadan kaçmak, ödüle ulaşmak veya diğer insanların zorlaması ile amaçlarını sürdürürse benlik-amaç uyumu gerçekleşmeyeceği için birey ya amacına ulaşamayacak ya da ulaşma sonucunda da mutluluğuna katkı sağlamayacaktır (İlhan, 2009).

Amaçlar insanların amaçlarına hizmet eden ve ilişkili aktivitelere yaklaşırken amaçlarına hizmet etmeyen aktivitelerden uzaklaşmaktadır bu durumda yaşam amaçları bireylerin enerji kaynağını etkileyebilmektedir (Korkmaz ve Önder, 2019). Bireylerin hayatlarının anlamlandırılmaları ve yaşam amaçlarının peşinden koşmaları ruh sağlıklarını Baumeister ve Vohs' e göre (2002) olumlu yönde etkilemektedir. Yaşam amaçları bireylerin yaşamlarını anlamlı kılan en önemli özelliklerden biridir (Emmons, 2003, McGregor ve Little 1998). Bireylerin, hedeflerinden, hayatlarını keyifli bir şekilde sürdürmekten ve yaşamlarına anlam yüklemekten bahsederken aslında yaşam amaçlarını ifade ederler (Ingrid ve ark., 2009).

Yaşamın farklı birçok yönünü içine alan yaşam amaçları, Türk eğitim sisteminde çoğunluklar geleceğe dönül hedeflere özellikle de kariyer ve meslek kavramları ile birlikte ele alınmaktadır. Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada da öğrencilerin en önemli olarak ifade ettikleri amaç özel yeteneklerini kullanabilmekten gelecek beklentileri "mesleğe hazırlanma" olarak ifade edilmiştir (Şahin, Zoraloğlu ve Fırat, 2011). Literatüre bakıldığında ise amaç oluşturma bireylerin en belirgin özelliği olarak belirtilmektedir (Eryılmaz, 2011). Bireylerin yaşam amaçlarını belirlemesi birçok alan ve konuda üretken olmasını aynı zamanda yaşamında işe yarıyor olma duygusunu kazanmasını sağlayan kapsamlı bir faktör olarak ifade edilmektedir (Sezer ve Turğut, 2019). İnsanlar yaşamlarındaki amaçlar sayesinde planlama yapabilmiş, gelişimlerine yön verebilmiş ve hedefleri etrafında örgütlenebilmişlerdir (Eryılmaz, 2012). Amaçlar bununla birlikte fiziksel ve ruhsal sağlık konusunda da korumaya yönelik önemli etkiye sahiptir (Nair, 2003).

2.3.1. Yaşam Amaçlarının Sınıflandırılması (Yaşam Amaçlarının Alt Boyutları)

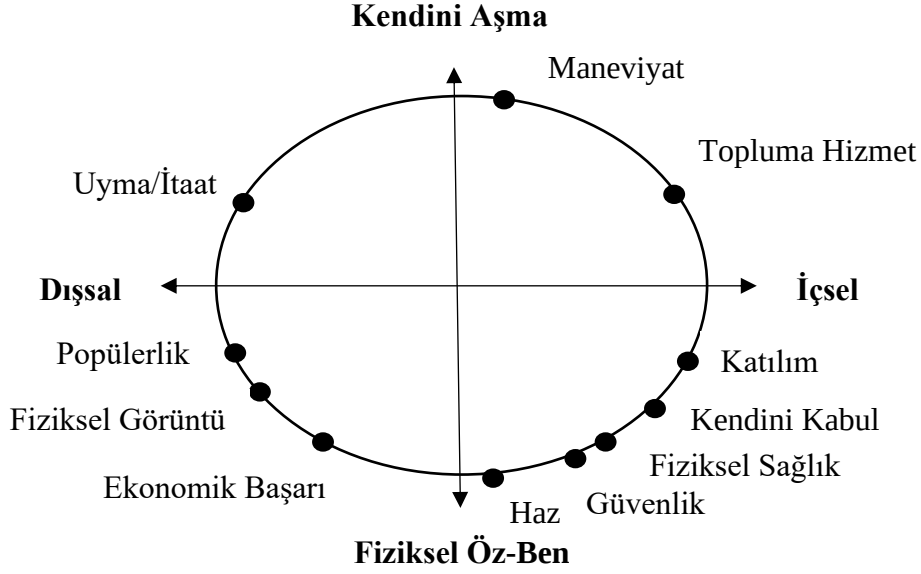
Yaşam amaçları genel ifade ile yaşamda istenen ve beklenen durumların iç temsilleri şeklinde tanımlanmaktadır (Austin ve Vancouver, 1996). Literatürde ise yaşam amaçları farklı boyutlar ve sınıflamalarla ele alınmaktadır. Örneğin Ebersole' ye göre (1998) yaşam amaçlarını dört başlık altında değerlendirmiştir. Bu başlıklar iş yaşamı, yaşam öyküleri, dini inançlar, katkıda bulunma ve ilişkileri oluşturmaktadır. Wong (1998) ise insanların yaşam amaçlarını başarı, din, ilişki, özgecilik ve kişisel anlam yükleme şeklinde beş başlık altında incelemiştir. Benzeri şekilde Emmons (1999) ise yaşam amaçlarını beş başlık altında başarı, maneviyat, yakınlık, başkalarına yardım etme ve kişisel müdahale olarak değerlendirmiştir. Heady (2008) yaşam amaçlarını toplumsal ve politik açıdan aktif olma, aile yaşamı (ev sahibi olma, evlilik ve çocuk gibi) ve başarı olmak üzere üç başlık altında toplamıştır. Bu sınıflamalara ek olarak (King, Richard ve Stemmerich, 1998) amaçları yaşam amaçları ve günlük amaçlar şeklinde

incelenmiştir. Bireylerin kısa süreli ve günlük ihtiyaçlarına dönük olarak belirlediği amaçlar günlük amaçlarken gelecek yaşamlarına dair belirledikleri uzun süreli amaçlar ise yaşam amaçlarını oluşturmaktadır (Eryılmaz, 2011). Örneğin bir bireyin ulaşmak istedi kariyer hedefi yaşam amacını ifade ederken bu amaç için başarılı olması beklenen dersler günlük amaçları ifade edebilir. Bireyler günlük amaçlarına ulaşması doyum, başarı duygusu, içsel motivasyon ve dolayısıyla yaşam amacına ulaşma çabasını olumlu yönde etkilemektedir (King vd., 1998). Bireylerin günlük ihtiyaçları doğrultusunda belirlediği amaçları genel yaşamını da etkilediğinden günlük amaçlar yaşam amaçlarına şekillendirmektedir (King, Richard ve Stemmerich, 1998).

Yaşam amaçlarını beş basamaklı bir hiyerarşi olarak elen alan Nair' e göre (2003) birince ve en üst basamakta “idealleştirilmiş öz imaj” (bağımsızlık, şöhrat ve güç) yer almaktadır. İkinci basamakta “soyut güdülenmeler” ve soyut güdülenmeler ile belirlenen ilişkiler, kariyer gibi hedefleri içeren “kişisel amaçlar” ise üçüncü basamakta bulunmaktadır. Dördüncü basamakta yer alan “bağlamsal amaçlar” bireylerin mevcut yaşam durumlarını kişisel amaçlarına göre uydurma çabasını ifade ederken beşinci ve en alt basamakta “acil davranışlar” (okuma ve yazma gibi hızlı gerçekleştirilen davranışlar) yer almaktadır. Nair' e göre (2003) bu hiyerarşide bütün amaçlar bireyin öz imajına ulaşmaya katkıda bulunmaktadır ve bir basamak kendinden üstteki basamakların hedeflerine uygun olarak belirlenmektedir.

Eryılmaz (2010b) pozitif psikoterapi açısından yaşam amaçlarını kariyer, ilişki amaçları ve beden amaçları olmak üzere üç başlık altında incelemiştir. Kariyer amacı bireylerin almayı hedeflediği eğitimleri çalıştığı iş yaşama yönelik planları yansıtmaktadır. İlişki amaçları bireylerin evlenecekleri kişide olmasını beklediği özellikler, sahip olmak istediği çocuk sayısı ve aile içi planlarını ifade ederken beden (duyum) amaçları sportif faaliyetleri, gerçekleştirmek istediği hobileri ve gezmek istediği yerlere dair planlarını ifade edebilir.

Yaşam amaçları ile ilgili 15 farklı ülkede yaptıkları araştırma ile geniş bir çalışma yürüten Grouzet ve arkadaşları (2005) yaşam amaçlarının genel yapısını ortaya koymayı hedeflemişlerdir. Araştırmaya göre dairesel biçimde 11 tür amacın 15 ülke için de birbirini takip ettiğini ve kültürler arası farklılıklar bulunmasına rağmen zengin ve fakir ülkelerde içsel (topluma hizmet, kendini kabul, maneviyat, katılım, fiziksel sağlık, haz, güvenlik) ve dışsal amaçların (ekonomik başarı, fiziksel görüntü, popülerlik, uyuma) hemen hemen aynı içeriklere sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.



Şekil 14. Yaşam Amaçlarının Dairesel Gösterimi (Grouzet vd., 2005)

Kasser ve Ryan'a (2001) göre, yaşam amaçları içsel amaçlar ve dışsal amaçlar şeklinde iki boyutta incelenmektedir. İçsel amaçlar duygusal yakınlık, topluma hizmet etme ve kişisel büyümeyi ifade ederken dışsal amaçlar fiziksel çekicilik, toplumsal popülerite ve finansal başarıyı temsil etmektedir. Bu durumda içsel amaçlar insanın daha çok ihtiyaçları ve doğasını yansıtırken dışsal amaçlar kültür ve toplumun beklentilerini yansıtmaktadır şeklinde ifade edilebilir. Dışsal amaçlar insanın doğası ile daha az ilişkilidir (King ve ark, 1998). Bireylerin daha iyi hissetmesi ve içsel ve dışsal amaçlar edinmesi onların daha sağlıklı bir kişilik geliştirmesine ve yaşam doyumlarını hissedebilmelerine destek sağlamaktadır. Yaşam amacına sahip bireyler anlamlı bir yaşam sürdürebilmesine ve hayata dair tatmin duygularını hissedebilmesine olanak sağlar (Sezer ve Turgut, 2019). Bireylerin yaşamları boyunca neler yapacaklarına dair belirledikleri amaçlar ve bu amaçların içeriği onların duygu, düşünce ve davranışlarını etkilemektedir (King, Richard ve Stemmerich, 1998). Bireyler yaşam amaçlarını belirlemeden önce sahip oldukları kaynakların sınırlarını ve yeteneklerini kabul ederek hareket etmelidir ve bireylerin yaşam amaçları ile onlara nasıl ulaşacağı araçsal bir yolu temsil etmektedir bu durumda bireylerin felsefesi ile de ilişkilidir (Wong, 2013).

2.3.2. Yaşam Amaçları Kuramsal Yaklaşımlar

Yaşam amaçları kavramı öz-belirleme kuramı, amaç belirleme kuramı ve pozitif psikoterapi açısından açıklanabilmektedir.

2.3.2.1.Öz-belirleme Kuramı

Öz Belirleme Kuramına yönelik çalışmalar Edward Deci tarafından 1970’li yıllarda başlatılmıştır. Kuramın diğer temsilcisi ise Righard Ryan’dır. Öz Belirleme Kuramının önde gelen kuramcılarına göre öz belirleme kavramı, bireylerin davranışlarını düzenlerken ve karar verirken dış faktörler yerine içsel dinamiklerin etkisi ile harekete geçerek özgür seçimler yapması olarak tanımlamaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Öz Belirleme Kuramı bireylerin kişilik gelişimlerinde ve gerçekleştirdiği davranışlarının arkasında yeterlik, ilişkili olma ve özerkliğin yattığını ifade eden bireylerin deneyim, davranış nedenleri ve motivasyon gibi ihtiyaçlarına odaklanan kişilik kuramıdır (Deci ve Ryan, 2000).

Öz Belirleme Kuramına göre bireylerin hayatlarına yön veren ve ulaşmak için çaba harcanan her amacın mutluluğa ve temel psikolojik ihtiyaçlara aynı düzeyde etki sağlamamaktadır (Kasser ve Ryan, 1993). Amaçlar içeriğine göre dikkate alınmalıdır (İlhan ve Özbay, 2010). Başka bir ifade ile içsel amaçlar yakın ilişkiler, fiziksel sağlık, topluma katkı ve kendini kabulü ifade ederken dışsal amaçlar ünlü olma, maddi başarı ve imaj kavramlarını yansıtmaktadır. Bu konuda birçok araştırma gerçekleştiren Kasser ve Ryan (1993, 1996) her iki amaç türünün de insanın yaşam tarzına farklı etkiler sağladığını ve aynı zamanda içsel amaçların bireyin öznel iyi oluşuna dışsal amaçlara göre daha çok katkı sağladığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

Deci ve Ryan’a (2000) bireylerin üç temel psikolojik ihtiyacını özerklik (bireylerin özgür seçim yapabilmesi ve kararlarını kendi alabilmesi), İlişki kurma ihtiyacı (tatmin eden ve destekleyen sosyal ilişki kurma) ve yeterlilik ihtiyacı (bireylerin bulundukları ortamda kendini yetkin ve güçlü hissetmesi) olarak ifade etmektedir ve Öz Belirleme Kuramına göre bu üç temel ihtiyacın insanın motivasyonunun anlaşılmasında önem verilmesi gerektiğini belirtmektedir.

2.3.2.2.Amaç Belirleme Kuramı

Edwin A. Locke tarafından geliştirilen ve diğer temsilcisinin Gary P. Latham olduğu Amaç Belirleme Kuramı bireylerin hayatları boyunca ulaşmak istedikleri ihtiyaçlarının bilişsel temellerini temsil eden bir kuramdır (Austin ve Vancouver, 1996). Locke ve Latham’a (2006) göre yüksek ve belirli amaçların soyut ve belirsiz amaçlara göre daha çok görev faaliyetine neden olmaktadır ve belirli amaçlar belirsiz amaçlara göre daha çok azim ve çaba

gerektirmektedir. Aynı zamanda zor ve özel hedeflerin gerçekleşmesinde geribildirim daha yüksek performans sağlamaktadır (Locke ve Latham, 2002).

Locke ve Latham (2002), bireylerin hedef belirlemede öz düzenlemeyi anahtar bir faktör olarak ifade etmiş ve insanın ulaşmak istediği hedefin sonucuna yönelik beklentisinin ile hedefe ulaşmadaki yeterliliğinin o hedefe duyulan bağlılığı kolaylaştırdığını belirtmektedir. Başka bir ifadeyle birey ulaşmak istediği hedef için kendisini yeterli görüyor ve beklentisine ulaştığında yaşayacağı duyguya önem veriyorsa amacına yönelik bağlılık duyabilmektedir.

Amaç Belirleme Kuramı amaçların planlanmasını üç ilke ile açıklamaktadır. Bunlardan ilki, istenen amaca ulaşmada nitelikli plan yapmak plansızlığa göre amaca ulaşma olasılığını artırmaktadır. İkincisi ise bireyler deneyimlerinden ve eğitimlerinden yola çıkarak hazırladıkları planda karşılarına çıkan görevlere yönelik planlarını etkin hale getirirler son olarak ise bireylerin amaçlarının önemli olduğuna inanması ve bağlılık duyması amaca ulaşmada olumlu bir etki sağlamaktadır (Locke, 1996). Locke ve Latham'a (2002) göre bireyler sahip oldukları beceri ve stratejileri amaçlarına ulaşma yolunda kullanırlar ancak belirlenen amaç zor ve karmaşıksa yolculukta zor olacaktır bu durumda bireylere yeni stratejilerin öğretilmesi daha iyi performans göstermelerine destek olmaktadır.

2.3.2.3.Pozitif Psikoterapi

Pozitif Psikoterapi'nin kurucusu olan Nossrat Peseschkian İran asıllı psikiyatri ve nöroloji uzmanıdır ve kültürlerarası düşünceleri yansıtan pozitif psikoterapi kavramını 1968 yılında kavramsallaştırmıştır (Peseschkian, 1998). Bireylerin güçlü özelliklerinin ele alındığı bireyleri kaynaklara sahip olan ve yetenekli varlıklar olarak kabul eden pozitif psikoterapi kuramında yaşam amaçlarına da yer verilmiştir (Eryılmaz, 2014). Peseschkian ve Walker (1987), bireylerin belirledikleri yaşam amaçlarında tek bir alana doğru yönelmediklerini bir denge modeli kullandıklarını ifade etmektedir. Yaşam amaçları Peseschkian'a göre (2002), başarı (kariyer ve akıl), ilişki (gelenekler), beden (duyum) ve maneviyat (hayal ve sezgi) olmak üzere dört temel alan içerisinde yer almaktadır. Pozitif Psikoterapi bireylerin bu dört temel alanda yaşadıkları çatışmalarla mücadele ettiği bir denge modelini ifade etmektedir (Fıfıloğlu, 2002). İnsanlar bu dört alandan herhangi birine daha fazla odaklanarak dengeyi bozarlar ve bu durumda terapistin görevi, bireylerin yaşadığı çatışmalarla başa çıkacağı kaynakları genişletmektir (Peseschkian, 2002). Aynı zamanda bireylerin öğrenmeleri ve çocukluktaki

yaşantılarından önemli ölçüde etkilenen bu dört alan, bireylerin çevresini ve kendisini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğini fark etmesini sağlar (Peseschkian,1999).

Pozitif Psikoterapide denge, umut ve konsültasyon olmak üzere 3 önemli ilke bulunmaktadır. Bireylerin bilme (temizlik, dakiklik, sadakat, düzen ve uyma) ve sevmeye (umut, sabır, inanç, ilişki ve zaman) şeklinde adlandırılan yetenekleri bulunmaktadır ve denge ilkesi bireylerin bu yeteneklerini dengeli bir biçimde kullanmasını ifade etmektedir (Peseschkian, 2002). Terapistin görevi ise danışanların yeteneklerini dengeli bir biçimde kullanmasına destek sağlamaktır (Peseschkian, 1996). Bu noktada bireylerin danışma sürecinde çatışmalarla baş etme durumlarını genişletmek de önem taşımaktadır (Naim, 2002). Umut ilkesi ise insanların karşılaştığı olumsuz yaşantılara daha geniş açılardan bakabilmesini açıklamaktadır (Peseschkian, 2002). Son olarak konsültasyon ilkesi bireyin kendisinin sürece katıldığı mesafe koyma ve gözlem, envanter, durumsal cesaretlendirme, sözelleştirme, amaçları genişletme olmak üzere beş basamaklı tedaviyi ifade etmektedir (Peseschkian, 1996, 1999, 2002). Beşinci basamak olan amaçları genişletme bireylerin kendilerine yaşam amaçları belirleyebilmesinde önemlidir ve bu evrede bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik amaçlar belirlenmektedir (Eryılmaz, 2010b). Sonuç olarak, pozitif psikoterapi amaç kavramını doğrudan açıklamamakta ancak içerisinde barındırmaktadır ve kuramın bireylerin yaşam amaçları belirlemesinde en değerli katkısı hangi alanlara (başarı, beden, maneviyat ve ilişki) yönelik yaşam amacı belirleyeceğini açıklamasıdır (Altınsoy 2016).

2.3.3. İçsel/Dışsal Amaçlar

Kasser ve Ryan'na (2001) içsel amaçları; duygusal yalnızlık, kişisel gelişim, topluma hizmet ve fiziksel sağlık şeklinde dışsal amaçları ise fiziksel görünüş, ünlü olma/tanınma ve maddi başarı/zenginlik şeklinde sınıflandırmıştır. İlhan (2009) tarafından yapılan araştırmada geliştirilen yaşam amaçları ölçeği ise içsel amaçları kişisel gelişim, topluma katkı, kişilerarası ilişki, fiziksel sağlık, anlamlı yaşam ve aileye katkı dışsal amaçları ise ünlü olma, imaj ve maddi başarı alt boyutları ile sınıflandırmıştır.

2.3.3.1. İçsel amaçlar

Kişisel Gelişim: Bireylerin psikolojik ve kişisel gelişimleri ile öz saygı kazanmalarını içinde bulunduran amaç türüdür. Bireylerin kendilerinde bulunan beceri ve yetenekleri geliştirmelerini amaçlamak çaba göstermeyi ifade etmektedir (Dörtyol, 2022).

Topluma Katkı: Bireylerin bir şeyler üretmek ve geliştirmek için topluma katkı sunduğu amaç türüdür (Kasser & Ryan, 1996). Bu tür amaçlar bireyin sosyal sorumlulukları olarak kabul edilmektedir (Dörtyol, 2022). İnsanların içinde yaşadıkları topluma, kültüre ve çevreye destek olarak içinde bulunduğu çevreden saygı görmesi ve sosyal olarak kabul edilmesi yaşadığı duygular için oldukça önemlidir (Demirhan, 2018).

Kişiler Arası İlişki: Bireyler çevresindeki diğer insanlarla ilişki içerisinde bulunmak zorundadır ve bu amaçla geliştirilen iletişim becerileri hem topluma hem de bireye zenginlik kazandırmaktadır aynı zamanda bu amaçla birlikte oluşturulan ilişkilerin niteliği yaşamın kalitesine destek sağlamaktadır (Cüceloğlu, 1997).

Fiziksel Sağlık: Bedenen, sosyal yönden ve ruhen iyi olma bireylerin temiz olmaları ve sağlıklı beslenme durumlarını içerisinde barındıran bir amaç türüdür (Aygün, 2014).

Anlamlı Yaşam: Bireyin düşünce, duygu, davranış, duruş tarzı, içinde bulunduğumuz ilişkiler dahil yaşamının her yönü ile yaşamın bir parçası ve içinde olduğunu ifade eden amaç türüdür (Cüceloğlu, 2004).

Aileye Katkı: Bireylerin saygı, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının karşılanmasını yaşam kalitesini artırmaktadır ve yaşamında belirlediği amaçlar ile birey bu amaç türünde ailesine katkıda bulunma istediği duymaktadır (Demirhan, 2018).

2.3.3.2. Dışsal amaçlar

İmaj/ Çekicilik: Bireylerin dış görünüşü, duruşu ve modayı takip etmesi ile çekicilik kazanmayı sağlayan amaç türüdür (Dörtyol, 2022). Bu amaç düzeyi yüksek bireyler iyi görünmek için her türlü yola başvurabilmektedir (Aydiner, 2011). Fiziksel çekicilikte amaç kıyafet, vücut ve moda açısından göz önünde olma (Kasser & Ryan, 1996).

Ünlü Olma/ Tanınma: Bireylerin sosyal açıdan statü kazanmaları diğer insanlar tarafından saygınlık ve ilgi görmelerini ifade eden amaç türüdür (Demirhan, 2018). Sosyal tanınmada amaç ünlü olma ve hayran olunma duygusunu ifade eder (Kasser ve Ryan, 1996).

Maddi Başarı/ Zenginlik: Bireylerin maddi açıdan varlık sahibi olmaları kendi yeterliliklerine maddi başarı sağlamak konusunda dikkat ettikleri bir kavramdır (Demirhan,

2018). Aynı zamanda bir görevi çok iyi düzeyde yapma isteği olarak ele alınabilir (Cüceloğlu, 2003).

Ryan, Huta ve Deci (2008) yaptıkları çalışmalarda bireylerin belirledikleri amaçları içsel olup olmadığının sorgulanması gerektiğinin önemini vurgulamıştır. Bireylerin belirledikleri amaçlara “Neden?” sorusunun yöneltilmesi durumunda ve alınan cevap onun amacı seçme sebebi ile birlikte amacın türünü yansıtabilmektedir (Çelik, 2019). Bireylerin “Neden?” sorusuna verdiği cevaplar amacının içsel veya dışsal yönünü yansıtabilir. İçsel amaçların bireyin iyi oluşuna dışsal amaçlara göre daha fazla katkı sağladığı ifade edilmektedir (Deci ve Vansteenkiste, 2004). Sonuç olarak bireyleri amaçlarını bireysel ve özerk nedenlere bağlı olarak belirlemesi ve içsel ya da dışsal amacın kişinin değerine uygun seviyede olması çok önemlidir (Çelik, 2019).

2.3.4.Yaşam Amaçlarını Etkileyen Faktörler

Kasser ve Ryan (1993, 1996) yaptıkları araştırmalarda yaşam amaçları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ulaşılan sonuçlara göre içsel amaçların öznel iyi oluşun göstergelerinden olan kendini gerçekleştirme ve öz saygı ile olumlu ve yüksek düzeyde, depresyon ve kaygı ile ise olumsuz düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Kasser ve Ryan, (2001) diğer bir araştırmalarına göre yüksek düzeyde içsel amaçları bulunan bireylerin diğerlerine göre daha fazla öz saygıya, ilişki doyumu ve öznel iyi oluşa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırma sonuçlarına göre dışsal amaçlara yüksek düzeyde sahip olan bireylerin düşük düzeyde yaşam doyumu, kendini gerçekleştirme, öz saygı puanlarına ve saha yüksek düzeyde depresyon ve kaygı puanlarına sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (İlhan ve Özbay, 2010). Bireylerin bir amaca sahip olması yaşamdan aldıkları doyum düzeyini artırırken, amaçsız olmaları durumunda kaygı, yalnızlık ve depresyon gibi ruhsal sıkıntılarla karşılaşabilmektedirler (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Farklı kültürlerin de karşılaştırıldığı bir diğer araştırma sonuçlarına göre ise içsel amaçlar dışsal amaçlara göre öznel iyi oluşa daha fazla fayda sağlamaktadır (Kim, Kasser ve Lee, 2003). Ancak beklenen hedefe ulaşmak için öznel iyi oluşun artması tek başına yeterli değildir. Aynı zamanda bireylerin yaşam amaçlarına sahip olması ve sürdürebilmesi de mutluluklarına katkı sağlayan yollarından biri olarak görülmektedir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006).

Amaca sahip olan insanlar yaşamlarına ait anlamlara sahip olur ve bu anlamları gösterirler bu sebeple Yentir Kanal’ a göre (2019) insanların şu anki yaşantısı ile gelecek

yaşantısını anlayabilmek için amaçlarını tanımak gerekmektedir. Bireylerin yaşam amaçları belli düzeyde ekonomik koşullar ve kültürel yaşantıdan etkilenmektedir (Brdar, Rijavec ve Miljković, 2009). İnsanlara yardım etme ve destekleme amacı bulunan kişilerin, kendi yaşamlarına yönelik anlam duygusunu geliştirdikleri ve diğer insanların problemlerine karşı daha az bencil davrandıkları, daha çok empati kurabildikleri ve daha az yalnızlık yaşadıkları belirtilmektedir (Tschirhart ve ark., 2001). Sonuç olarak değerlendirildiğinde yaşam amaçları ile ilgili yapılan birçok araştırma (Kasser ve Ryan, 1996; Kim, Kasser ve Lee, 2003; Ryan ve diğ., 1999; Schmuck, Kasser ve Ryan, 2000) bir amaca sahip olmak ve sürdürmenin psikolojik sağlık üzerinde etkileri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özellikle sağlıklı ve nitelikli kurulan sosyal ilişkilerin insanların yaşam kalitesi ve yaşam amacına önemli katkılar sunduğu görülmektedir (Cüceloğlu, 2019).

2.3.5.İnsanların Amaçlarına Ulaşmasında Başarısız Olmalarının Nedenleri

İnsanlar amaçlarını belirleme biçimleri başarılı sonuca ulaşmayı etkilemektedir. Kişisel sebeplerle amaç belirleyen bireyler, özerk olmadan ve bağımlı şekilde belirledikleri amaçlara göre başarılı sonuca ulaşmak için daha çok çaba harcamaktadır (Koestner, Lekes, Powers ve Chicoine, 2002). Bununla birlikte belirlenen amaçların kişiler için anlamlı olması başarıya ulaşmada önemlidir (Downie, Koestner, Horberg ve Haga, 2006). Amaçlarında sonuca ulaşmak konusunda zorluk yaşanan bireyler kendi değer ve ilgilerine göre değil talepler ve sosyal baskıların etkisi altında amaç belirlemektedir (Sheldon ve Kasser, 1998).

Bireylerin kendini düzenleme konusunda yaşadığı problemler amaca ulaşmalarını engelleyebilmektedir. Baumeister ve Heartherton (1996) bu durumu üç faktörle açıklamaktadır. Bu faktörlerden ilki bireyler amaçlarını net, açık ve somut olarak belirleyemedikleri durumda, ikincisi bireylerin belirledikleri amaçlara ulaşırken sıklıkla kendini izlemediği ve süreci kontrol etmediği durumda son olarak ise karşısına çıkan engellere ilişkin gerekli düzenlemeleri yapmadığı durumunda amaçlarına ulaşmak konusunda zorluk yaşarlar (Baumeister ve Heartherton, 1996).

Hayata tutunanların, karşısına çıkan zorluklarla bıkmadan mücadele edenlerin, zorluklara yeni çözüm yöntemleri arayışında olanların ve biyolojik varlığını da sürdürebilenlerin yaşama ait amaçları bulunmaktadır (Aydiner, 2011). Frankl (2021), yaşamdan ümidini yitirmiş ve hayata dair beklentilere sahip olmayan insanların bir amaca

yönelik mücadele eden insanlara göre daha önce yaşamını kaybettiğini bu bakımdan belirli bir amacı olan bireylerin yaşamlarını sürdürme ve tatmin olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

2.4.Yalnızlık

Yalnızlık son zamanlarda ciddi bir sorun olarak kabul edilmiş ve çeşitli çalışmalara konu olmuştur. Yalnızlık, insanı yaşamı boyunca etkileyebilecek, yaygın, iç karartıcı ve zayıflatıcı bir durumdur (Çetin ve Anuk, 2020). Bireyi yalnızlığa iten durum, sahip olmak istediği ilişkiler ile halihazırda içinde bulunduğu ilişkiler arasındaki çatışmadır (Salimi, 2011). Yalnızlık kısa süreli ve durumsal olmasına rağmen bazı insanlar bunu düzenli olarak yaşayabilir ve zamanla duygu bir kişilik özelliği haline gelir (İmamoğlu, 2008). Yalnızlık, nedenleri ve koşullarının yanı sıra yoğunluğu da değişebilen çok boyutlu bir olgudur (Salimi, 2011). Bu durumda yalnızlığın ne sıklıkta yaşandığı ve yalnızlığa yol açan durumlar incelenerek değerlendirme yapılabilir. Araştırmaya göre yalnızlığı ifade eden insanlarda dört duygu durumu mevcuttur. Bu duygusal durumlar; can sıkıntısı (tedirgin, sıkılmış, aciz, kızgın, sabırsız); depresyon (melankoli, önemsiz, yabancılaşmış, yalnız, üzgün); umutsuzluk (panik, terkedilmiş, aciz, korkmuş, çaresiz); benlik reddidir (düşük benlik, mahcup, güvensiz, çirkin hissetme) (Rubinstein ve ark., 1979). Sonuç olarak yalnızlık, kişinin kabul edilme, iletişim kurma, ait olma, sosyalleşme, tanınma vb. arzusudur. Bu, kişinin psikososyal ihtiyaçlarının karşılanmamasından kaynaklanan içsel kendini uzaklaştırma ve kendine yabancılaşma deneyimidir (Yakut ve Certel, 2016).

Yalnızlık kavramı üzerine birçok çalışma yapılmış olmasına rağmen yalnızlığın tanımı konusunda fikir birliğine varılamamıştır. Yalnızlığın tanımlarına bakıldığında genellikle üç varsayım yer alır. Birincisi, kişinin sosyal yaşamında algılanan eksikliklerin yalnızlığa yol açabilmesi, ikincisi yalnızlığın kişisel ve öznel bir durum olması ve üçüncüsü yalnızlık deneyiminin üzücü ve istenmeyen bir durum olmasıdır (Çetin ve Anuk, 2020). Kişi yalnızlıkla baş edemediğinde kendini depresif ve karamsar bir ruh hali içinde bulabilir, bu durumda yalnızlık onun toplumdan uzaklaşmasına ve olumsuz duygu ve deneyimlere odaklanmasına neden olabilir ve bu da performansına zarar verebilir (Kıvılcım, 2019). Diğer taraftan kalabalık içinde yalnız hissetmenin ve fiziksel olarak yalnızken de bağlı hissetmenin mümkün olduğunu vurgulanmaktadır (Luchetti vd., 2020). Çünkü kişi sosyal ortamda kendini yalnız hissedebilir. Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkiler ağındaki eksikliklere ilişkin subjektif algısını

yansıtması bakımından sosyal izolasyondan farklıdır (Russell, Cutrona, Rose ve Yurko, 1984).

2.4.1.Yalnızlığı Açıklayan Yaklaşımlar

2.4.1.1.Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşımın araştırmacılarından Fromm ve Reichmann'a (1980) göre bireylerde yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında erken çocuklukla birlikte çocukluk sonrası ve olgunluk öncesi dönem de önemlidir. Bireyler yalnızlıktan kurtulmak ve bu duygu ile karşılaşmamak için mümkün olabilecek her türlü yolu denebilirler. Horney'e (1998) göre birey kabul edildiğini ve sevildiğini hissederse, kendisi ile baş başa kaldığı zamanlarda yalnızlık hissetmez ancak reddedilir ve diğer insanlara güven duyamazsa çaresizlikle birlikte yalnızlık duygusu içerisinde kalır. Bireyler arasında kurulan iletişimin eksikliği ve sorunlu iletişim yöntemlerinin kullanılması yalnızlığı etkileyen faktörler olarak ifade edilmektedir (Karaduman, 2013).

Erich Fromm, bir çocuğun yaşamına devam ettikçe bireyselleştikğine ve buna bağlı olarak yalnızlaştıkğine vurgu yapmaktadır. Ona göre birey kendisine güven veren bağlardan uzaklaştıkça diğer insanlardan ayrı bir yerde olduğunu fark etmeye dolayısıyla kaygı ve çaresizlik yaşamaya başlar. (Akt. Geçtan, 2005). Sullivan (1953) ise yalnızlığın kaynağı bebeklik dönemine dayanmaktadır ve ona göre bireyler yakınlık ihtiyacını bebeklik döneminde anneye, erken çocuklukta birlikte oyun oynadık yetişkinlerle, son çocuklukta kendi cinsiyetinden arkadaşlarıyla karşılamaya çalışırken ergenlik döneminde ise karşı cinse hissedilen ilginin başlamasıyla değışiklik göstermektedir. Bireylerin bilinçli olarak seçtik yalnızlık normal şekilde açıklanırken diğer insanlarla ilişki kurmak gerilime sebep oluyor veya yaşamdan uzaklaştırıyorsa yalnızlık nevrotik yalıtımın göstergesi olarak ifade edilmektedir (Horney, 1999).

2.4.1.2.Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşım açısından bakıldıkında birey kendi hayatından sorumlu olduğu düzeyde yalnızdır. Kendini yaratma eyleminin yapısında derin yalnızlık bulunmaktadır. Bireyin kendini bağımsız ve özgür kılmasıyla diğer insanlardan ayrılmayı başarması için kişilerarası ilişkilerde yalıtım dolayısıyla yalnızlık gerekmektedir (Yalom, 2000). Varoluşsal yaklaşıma göre birey onay almak için başka bir bireye bağımlı olmadıkında, yaşamına anlam kazandırmak

için karar vermesi gerektiğinde yalnızlık yaşamaktadır ve ancak yalnız kaldığında kendisi ile iletişim kurabilmeyi başaran bireyler diğer insanlar ile ilişki kurabilmektedir (Corey, 2008).

Varoluşçular yalnızlığı global düzeyde bir duygu olarak ifade etmekte ve insanların belli zamanlarda yalnızlık yaşadığını savunmaktadır. Varoluşçu yaklaşıma göre bireyler yaratılışları gereği yalnız olduklarından er ya da geç yalnızlık duygusunu yaşayacaklardır. Yalnızlığın nedenlerini ve kökenini sorgulamak yerine insanın özünün bir gerçeği olarak kabul edip insanın kendisini bağımsız kılabilmesi için etrafındaki insanlardan ayrılması gerektiğini ifade ederek yalnızlığı pozitif bir kavram olarak açıklarlar (Peplau ve Perlman, 1982). Moustakas (1961) yalnızlık kavramını gerçekten yalnız kalma ve yalnız kalma kaygısı olmak üzere iki farklı şekilde açıklamaktadır. Ona göre yalnız kalma kaygısını, insanın kendi hayatında sürekli olarak diğer insanlarla birlikte olma güdüsünü harekete geçiren bir savunma mekanizması olarak gerçekten yalnız kalma kavramını ise insanın hayatında sorumluluklar, doğum ve ölüm gibi ona acı veren yaşam olaylarıyla yüzleşmesini gerektiren yalnızlık olarak tanımlamaktadır.

2.4.1.3.Bilişsel Yaklaşım

Peplau ve Perlman, (1982) bilişsel uyumsuzluk modeline göre yalnızlığı, bireyin içinde bulunduğu sosyal ilişkiler ve edinmek istediği sosyal ilişkiler arasında fark olduğu durumda yaşanan bir duygu şeklinde açıklamaktadır. Aynı zamanda onlara göre bir bireyin kendilik saygısı düşükse yani kendine karşı olumsuz düşüncelere sahipse bu durum yalnızlık duygusuna zemin hazırlamakta ve bireyin sosyal ilişkiler kurmasına engel olacak davranışlara sebep olmaktadır.

Bilişsel yaklaşımda yalnız hisseden bir bireyin, duygusu hakkında yaptığı yüklemelerin önemine vurgu yapılmaktadır. Sosyal ilişkilerinde karşılaştığı olumsuz yaşantıları durumsal etkenlere ya da kendi kişilik özelliklerine yükleyen bir birey içinde yer aldığı durumun değiştirilemez olduğunu düşünecek ve bu durum yalnızlığın üstesinden gelmeyi zorlaştıracaktır (Peplau, Miceli ve Morasch, 1982). Yalnızlık duygusu, insanların algılarına ve içsel yaşantılarına göre değerlendirilmekte ve yalnızlık yaşayanların diğer insanlarla kurduğu ilişkileri nasıl yorumladığına odaklanmaktadır. Bir bireyin kendisini nasıl gördüğü, nasıl ifade ettiği, sosyal ilişkilerini nasıl değerlendirdiği ölçütlere göre değişebilmekte bu durumda yalnızlık düzeyi bireysel beklentiye göre farklılık gösterebilmektedir (Peplau, Miceli ve Morasch, 1982).

2.4.1.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre bir bireyin geçmiş yaşantısında arkadaş grubundan veya toplumdan travma yaratacak düzeyde dışlanması, düşük düzeyde çatışma ve iletişim becerisine sahip olması bilişsel çarpıtmalara neden olabilmektedir. Bireylerde görülen tek başına kalma ısrarı, yakınlığı reddetme, düşük benlik, cinsel kaygı ve otomatik düşünceler gibi bilişsel çarpıtmalar yalnızlığı ortaya çıkarabilmektedir (Sarıçam, 2011). Bireylerin sahip olduğu otomatik düşüncelerle olayları yanıltıcı şekilde algılayabildiğini ve bu sebeple yalnızlık yaşayabileceğini ifade etmektedir. Yalnızlığı önlemek için insanların mantık dışı inançlarında değişiklik gerektiğini ifade eden Young (1982) yalnızlığa neden olan otomatik düşünceleri aşağıda ifade edildiği gibi 12 başlık şeklinde açıklamaktadır.

Düşük Benlik Algısı; Yalnızlık yaşayan birey kendini diğer insanlar tarafından seilmeye değer biri olarak görmediği için ilişki kurmak konusunda çekingen davranır,

Yalnız Olmaktan Mutsuzluk Duyma; Yalnızlık yaşayan bireyler kendileriyle ilgili durumların yolunda gitmediğini düşünerek pasif, güçsüz ve dağınık bir yaklaşımda bulunabilirler,

Yakınlığı Reddetme; Yalnızlık yaşayan bireyler diğer insanların kendisini incitebileceğine, geçmişte yaptığı hataları düzeltemeyeceğine inanarak benzer yaşantılarla karşılaşmamak için yalnızlığı tercih edebilirler,

Eş Seçiminde Sorunlar; Yalnızlık yaşayan bireyler uygunsuz arkadaş ve partner seçimi yapabilmekte ve onlar tarafından sürekli olarak zarar göreceklere inanabilirler,

Sosyal Kaygı; Yalnızlık yaşayan bireyler diğer insanların kendisini yargılayacağını düşünerek onlarla beraber olmak istemeyebilirler,

Cinsel Kaygı; Yalnızlık yaşayan bireyler cinsel ilişkide performansının karşı tarafın kendisini değerlendireceğine inanarak iyi ve yeterli olmadığını düşünebilmektedir,

Uyumsuzluk; Yalnızlık yaşayan bireyler sosyal açıdan becerilerde eksiklikleri olduğuna inanarak diğer insanlar tarafından sevilmediklerini düşünebilirler,

Duygusal Bağlanmayla İlgili Kaygı; Yalnızlık yaşayan bireyler arkadaş veya partnerlerini karşı yeterince tatmin etmek konusunda kaygı yaşayabilirler,

Güvensizlik; Yalnızlık yaşayan bireyler birçok insanın kendini düşündüğüne inanarak onlara güven duyamayabilirler,

Gerçekçi Olmayan Beklentiler; Yalnızlık yaşayan bireyler yakın çevresinde bulunan ilişkilerinde yüksek düzeyde beklentilere girebilir ve karşılanmadığında hayal kırıklığı yaşayabilirler,

Pasiflik; Yalnızlık yaşayan bireyler diğer insanlar tarafından çoğunlukla eleştirileceklerine inandıkları için onlar tarafından terk edileceğini düşünebilir ve pasif davranabilirler,

Sınırlama; Yalnızlık yaşayan bireyler diğer insanlar tarafından anlaşılamayacaklarını düşündükleri için kendi his ve düşünceleri paylaşmak konusunda çekingen davranabilirler (Young, 1982).

2.4.2. Yalnızlığın Türleri ve Boyutları

İlgili alanyazında yalnızlık kavramı ile ilgili farklı sınıflamalar bulunmaktadır. Bu bölümde Young (1982), Moustakes (1961), Sadler (1974) ve Weiss (1973)'in farklı sınıflamalarına yer verilmiştir.

2.4.2.1. Geçici, Durumsal ve Kronik Yalnızlık

Geçici, durumsal ve kronik yalnızlık Young (1982) sınıflandırmasında zamansal ve çevresel değişkenleri dikkate almış ve yalnızlığı geçici yalnızlık (yalnızlığın zaman zaman, kısa sürelerle yaşanması), kronik yalnızlık (sürekli ya da en azından kalıcı yalnızlık yaşanması) ve durumsal yalnızlık (büyük stresli olaylarla ilişkili yalnızlık duyguları) olarak tanımlamıştır. (Akt: İmamoğlu, 2008).

2.4.2.2. Varoluşsal Yalnızlık ve Yalnızlık Kaygısı

Varoluşsal yalnızlık ve yalnızlık kaygısı Moustakes (1961) yalnızlık deneyimini olumlu ve olumsuz kategorilere ayırarak varoluşsal yalnızlık ve yalnızlık kaygısı olarak ele almıştır. Yalnızlık, kişinin dikkatini önemli yaşam sorunlarından başkalarıyla olan ilişkilere ve kaygılara yönlendiren bir savunma mekanizmasıdır. Ancak gerçek yalnızlık, bireyin yaşadığı doğum, ölüm, değişim ve trajediye dayanır. Birey kendisiyle yüzleşir, böylece kendi kişisel gelişimine yol açar. Bu nedenle varoluşçular insanlara yalnızlıktan korkmamayı, onunla yüzleşmeyi ve onu aşmayı tavsiye eder. Bu bakımdan yalnızlık her ne kadar acı verici olsa da aynı zamanda yaratıcılığı, üretkenliği ve keşfetmeyi de içermektedir (Akt: Altıparmak, 2019).

2.4.2.3. Kişilerarası, Sosyal, Kültürel, Kozmik ve Psikolojik Yalnızlık

Sadler (1974) yalnızlığı kişilerarası, sosyal, kültürel, kozmik ve psikolojik yalnızlık şeklinde beş kategoriye ayırmıştır. Psikolojik yalnızlık, bireyin benliğinin farklı bölümlerinin birbiriyle bağlantı kuramamasından kaynaklanan yalnızlık duygusudur. Kişilerarası yalnızlık, etrafınızdakilere yabancılaşma hissidir. Kültürel yalnızlık, önemli kültürel değişim veya

kültürel kayıp nedeniyle kişinin başkalarına yabancılaşmasıdır. Sosyal yalnızlık, bireyin ait olduğu gruptan, toplumdan ya da çevreden kopmasını ifade etmektedir. Kozmik yalnızlık, dini yöntemlerle bağın ortadan kalkması nedeniyle Tanrı'ya yabancılaşmadır (Akt: Demir, 2021).

2.4.2.4.Sosyal yalnızlık

Weiss (1973) yalnızlığın sosyal ve duygusal boyutlarının olduğunu ileri sürmüştür. Sosyal yalnızlık, kabul edilebilir bir sosyal ağın, yani bir topluluğa ait olma, arkadaşlık ve üyelik duygusunu sağlayabilecek daha geniş bir arkadaş ve tanıdık çevresinin eksikliğini ifade eder; duygusal yalnızlık ise bağlanma figürlerinin ve çevredeki insanların eksikliğini ifade eder (Akt: Dahlberg ve Mckee, 2014). Başka bir deyişle duygusal yalnızlık, bireyin duygusal bağ kurabileceği başkalarının eksikliğini ifade ederken, sosyal yalnızlık kabul edilebilir bir sosyal ağ olmadığında ortaya çıkmaktadır (Peerenboom vd., 2015). Sosyal yalnızlık, bireyin kurduğu sosyal ilişkiler yaşadığı yoksunlukla birlikte ortaya çıkan sıkıntı ve depresyon ile beraber görülebilen yalnızlık türü olarak ifade edilmektedir (Özatça, 2009). Bu durumda sosyal yalnızlık yaşayan bireylerde alkolizm, uyku bozukluğu, kaygı, yabancılaşma, depresyon, can sıkıntısı ve amaçsızlaşma gibi durumlara rastlanmaktadır (Di Tommaso ve Spinner, 1997). Bireyler yeni bir ortama yerleşme, yakınlarında kayıp yaşama, ebeveynlerinde ayrılık gibi nedenlerle sosyal açıdan yalnızlaşabilmektedir (Erözkan, 2004). Özetlenecek olursa bir bireyin içinde yer aldığı gruba kendini ait hissetmemesi, insanlarla ortak aktivite ve ilgilerini paylaşamaması, sosyal çevresinden uzaklaşması ve kaçınma davranışı göstermesi sosyal yalnızlığı açıklayan nedenler olarak ifade edilebilir (Özatça, 2009).

2.4.2.5.Duygusal yalnızlık

Duygusal yalnızlık kişinin kendisi ile ilişkili olmakla birlikte, bağlanma figürleriyle kurulan ilişkilerin niteliğinden de etkilenmekte; sosyal yalnızlık kişinin kendini belli bir sosyal gruba ait hissetmemesi ile açıklanmaktadır (Kıvılcım, 2019). Çalışma örneklemimdeki yetişkin bireyler söz konusu olduğunda, yetişkinlerin duygusal yalnızlığı, karşı cinsten kişilerle gerçek, derin, yakın ilişkilerin veya arkadaşlıkların eksikliğinden kaynaklanabilirken, yetişkinlerin sosyal yalnızlığı, bir duyu eksikliğinden kaynaklanabilir (Çıbık, 2019). Yalnızlığın ifade edilen tüm sınıflandırmalarına ek olarak, yalnızlık herkes için ortak bir durum olmasına rağmen, farklı koşullar altında çok yönlü nedenlerle ilişkilendirilebilmekte ve doğası gereği kişiden kişiye değiştiği için sonuçları da farklılık gösterebilmektedir (Yaşar, 2007).

Duygusal yalnızlık, bir bireyin diğer bir bireye karşı yakın bağıllık oluşturmalarıyla ortaya çıkan ilişkide hissedilen boşluk ve kaygı duygusu olarak tanımlanabilir. Bireylerin yaş guruplarına bağlı olarak bağ kurdukları imge veya figür değişebilmektedir. Duygusal yalnızlığın çocukluk döneminde yaşanan terk edilme korkusu ile bağlantılı olabileceği ifade edilmektedir (Özatça, 2009). Bunlara ek olarak duygusal yalnızlık kişide terk edilme korkusu ile birlikte tehdide duyarlılık, mutlak yalnızlık ve kaygı gibi duyguların oluşmasına neden olabilmektedir (Di Tommaso ve Spinner, 1997). Duygusal yalnızlığı evlilik gibi yaşam boyunca devam eden birliktelikler azaltabilmektedir (Clinton ve Anderson, 1999). Duygusal yalnızlık romantik ilişki ile kurulan bir eşin olmaması (Dykstra ve Fokkema, 2007) ve beklenen ilginin karşılanamaması durumunu açıklamaktadır (Dahlberg ve McKee, 2014). Ayrıca duygusal yalnızlık sadece karşı cinsle kurulan yakın ilişkideki eksikliği değil aynı zamanda bir çocuğun ebeveyn eksikliğinden yaşadığı duyguyu da ifade etmektedir (Altıparmak, 2019). Özetle duygusal yalnızlık, yetişkinlerin ikili duygusal ilişkilerinde geliştirdiği bağıllığın eksikliği ile yaşanan boşluk ve aile ilişkilerinde yakın hissedilen birinin kaybı veya aile içi iletişimi engelleyen durumların yer alması olarak ifade edilmektedir (Özatça, 2009).

2.4.3. Yalnızlığın nedenleri

Yalnızlığın anlaşılmasındaki en önemli faktörlerden birinin yalnızlığın nedenlerini anlamaya çalışmak olabilir. Alan yazın incelendiğinde yalnızlığa ilişkin nedenler çok çeşitli olarak araştırılmaktadır. Perlman ve Peplau'e göre (1981) yalnızlık nedenleri bilişsel, zemin hazırlayan ve hızlandıran faktörler olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır. Onlara göre bireyin yalnızlığı açıkladığı anlamla yalnızlığı ele alış tarzı bilişsel faktörü, bireyin yaşadığı travmatik yaşantılar, kişisel ve kültürel özellikler ise zemin hazırlayan faktörleri ifade ederken hızlandırıcı faktörler bireyin yaşamındaki terfi taşınma gibi durumsal değişimler ile sosyal uyumsuzluklar olarak açıklanmaktadır. Vaux (1988) yalnızlık nedenlerini düşük benlik saygısı, risk alamama, sosyal kaygı, ilişki başlangıç sürecinin engelleyen güvensizlik hissi gibi sosyal ve kişisel faktörler ile açıklamaktadır. Erözkan'a göre (2004) bireyin yaşadığı sosyal beceri eksikliği yalnızlığa neden olabilecek en önemli faktörlerinden biridir. Erol (2018) ise hem sosyal becerisi yüksek hem de düşük olan bireylerin yalnızlık yaşayabileceğini, sosyal becerisini düşük bireylerin ilişki kurmadaki çekimser tutumu ile sosyal becerisi yüksek bireylerin ise ilişki yaşarken edinebilecekleri baskıcı tutum sebebiyle açıklamaktadır. Michela, Peplau ve Weeks (1982) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada yalnızlık nedenlerini 13 başlık altında incelemiştir. Yalnızlık nedenlerini iki boyut ve dört grup halinde açıklamışlardır. Birinci

boyut dışsal ve içsel yalnızlık nedenlerini ikinci boyut ise değişemeyen ve değişebilen yalnızlık nedenlerini oluşturmaktadır (Alabucak 2019).



şekil 15. Yalnızlığa Neden Olan Faktörler (Michela Peplau ve Weeks, 1982)

Michela, Peplau ve Weeks (1982) toplam 13 tane olan yalnızlık nedenlerini iki grupta içsel nedenler; reddedilme (bireyin kendini olduğu şekilde tanıtamama durumu), çekici olamama (bireyin kendini çekici olarak görmemesi), antipatik kişilik yapısı (bireyin diğer insanlar tarafından sevimsiz görölmesi durumu), utangaçlık (bireyin çevresine çekingen davranması), şanssızlık (bireyin yeni biriyle tanışmak konusunda kendisi şanssız görmesi durumu), bilgisizlik (bireyin arkadaşlık kurma bilgisine yeterli düzeyde sahip olmaması), çaba göstermeme (yeni bir bağ kurmaya dönük çabasız olma durumu), kötümserlik (bireyin kendine uygun birinin olmadığına dair inancı) şeklinde dışsal nedenleri ise diğer gruplar (sosyal varlık olan insanın bir gruba katılma durumu), diğerlerinin isteksizliği (bireyin çevresindeki insanların ilişki için çabasız olma durumu), diğerlerinin korkuları (karşı tarafın ilişki kurmak için yaşadığı korku durumu), fırsat yoksunluğu (yeterli fırsatın olmaması durumu) ve kişisel olmayan durumlar (çevresel faktörler) şeklinde açıklamaktadır.

2.4.4. Beliren yetişkinlikte yalnızlık

Erikson psikolojide yakınlık kavramının insanın gelişimindeki önemini vurgulamıştır. Erikson'un (1968) psikososyal gelişim kuramında altıncı dönemde yer verdiği yakınlığa karşı yalıtılmışlık aynı zamanda genç yetişkinlik dönemine denk gelmektedir. Erikson'a (1968) göre ergenlik döneminde sağlam bir kendilik duygusu kazanan genç yetişkin kendi kimliğini bir başkası ile bütünleştirmeye hazırdır. Eğer bu dönemde yer alan genç yetişkinler diğer kişiler ile birlikte derin ve anlamlı kişisel bağlanmalar kuramazlarsa yalıtılmışlık yaşayabilirler. Erikson'un (1968) yaklaşımına göre bireyler ergenlik döneminden sonra yetişkinlik dönemine geçmektedir. Ancak son yarım yüzyılda ekonomik ve sosyal değişimlerle birlikte insanların yaşamlarındaki ciddi değişiklikler ergenlik sürecinin başlangıcının daha erken yaşlara doğru gerilemesine sebep olabilmektedir. Ergenlik sürecinin niteliği geçmişe oranla değişmekte ve beliren yetişkinlik olarak ifade edilen 18-25 yaş aralığındaki bireylerin rolleri de farklılaşabilmektedir (Arnett, 2000).

Bireyin sosyal ilişkilerinin yetersiz durumda olması ya da var olan ilişkilerinin birey için beklediği samimiyeti sağlamaması durumunda verdiği tepki yalnızlık olarak tanımlanmaktadır (Weiss, 1973). Bireyin temel gereksinimlerinin karşılanmadığı durumda ortaya çıkan stres şekli de yalnızlık olarak tanımlanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Weiss (1973) yalnızlığı sosyal ve duygusal olmak üzere iki boyutta incelemiştir. Sosyal yalnızlık, bireyin ortak aktivite ve ilgilerini paylaştığı ilişkilere sahip olamaması ve bu konuda yetersizlik hissetmesi durumunda yaşadığı yalnızlık olarak, duygusal yalnızlık ise bireyin aile, eş, sevgili gibi ilişkiler kuramaması ve romantik bir bağ kurmakta zorlanması durumunda ortaya çıkan yalnızlık olarak tanımlanmaktadır. Bunlara ek olarak DiTommaso ve Spinner (1993, 1997) yaptığı çalışmalarla birlikte duygusal yalnızlığa alt boyut olarak aile içinde yalnızlık ve romantik yalnızlık şeklinde iki boyut daha ekleyerek araştırmaları şekillendirmiştir. Özetle yalnızlık sosyal, duygusal, romantik, aile için olmak üzere farklı boyutlarla birlikte incelenebilmekte ve bireylerin yaşamlarına yalnızlığa çeşitli bakış açıları sunmaktadır.

Weiss'e (1973) göre yalnızlığı ortaya çıkaran en önemli koşullardan biri bireyin kendini güvende hissettiği ilişkiler içerisinde olmasıdır. Beliren yetişkinlik dönemi için ise romantik ve sosyal ilişkiler önem taşımaktadır. Bireylerin ilişki kurması ve sürdürebilmesi beliren yetişkinlik için kritik gelişimsel özelliklerden biridir (Fincham ve Cui, 2010). Beliren yetişkinler bu dönemde yeni çevreler edinebilir ve ilişki türlerini deneyimleyerek gelişimlerine katkı sağlayabilmektedir.

Bireylerin erken dönem bağlanma ilişkileri onların yetişkinlik dönemlerinde kurdukları ilişkileri ve süreçleri önemli düzeyde etkilemektedir (Weiss, 1973). Bağlanma ve yalnızlık konusunda araştırma yapan Russell, Cutrona, Rose ve Yurko (1984) bağlanmanın duygusal yalnızlığın güçlü yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu durumda bireylerin beliren yetişkinlik döneminde önemli bir faktör olan ilişki kurma ve bağlanma sürecinde zorluk yaşamaları onların yalnızlık duygularına etki edebilmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi için de önem arz eden konular arasında olan bireyin kendi düşüncelerine olan güven yetersizliği çekingenlik yaşaması, sosyal tepkiler verememesi, olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip olması ve karşı cinsle yakın ilişki kuramaması Brehm, Kassin ve Fein'e göre (2002) yalnızlık hisseden insanların ortak özelliğidir.

2. 5. İlgili Araştırmalar

2.5. 1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

2.5.1.1. Öznel iyi oluş

Şimşek (2005), öznel iyi oluş ve ölüm korkusu arasındaki ilişkinin sağlandığı psikolojik mekanizmaları ortaya çıkarmak için yaptığı çalışmada dört modeli test etmiştir. Çalışma sonucunda bir bütün olarak yalnızca bir model desteklense de benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin test edilen dört modelde de desteklendiği görülmüştür. Özen (2005) ise ergenlerle yaptığı bir çalışmada öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete, sınıfa ve ebeveyn eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri, algılanan ekonomik durumlarına göre önemli ölçüde değişmektedir.

Doğan (2006) ise üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını etkileyen değişkenleri incelemiş ve arkadaşla aile desteğinin iyi oluşla ilişkili olduğunu bulmuştur. Kuzucu (2006) deneysel çalışmasında duygusal farkındalığı artırmaya yönelik hazırladığı bir antrenman programının öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini araştırmıştır. Bulgular, eğitim programının psikolojik ve öznel iyi oluşu önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermiştir.

Cenkseven ve Akbaş (2007) tarafından 17-28 yaş arası üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada öznel iyi oluşu dışadönüklük, öğrenmede güçlülük, flörtle ilişki, nevrotiklik, dış kontrol odağı, cinsiyet ve ebeveynle ilişkilerin önemli yordayıcılar olduğu bulunmuştur. Arkadaşlarla ilişki değişkeni öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamazken, aile ilişkilerinden duyulan doyumun öznel iyi oluşu yordadığı görülmüştür.

Gülaçtı (2009) deneysel araştırmasında sosyal beceri eğitimi programının psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerinde olumlu ve anlamlı değişikliklere yol açtığını bulmuştur. Literatürde demografik değişkenler ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda araştırma yapılmıştır. Saygın ve Arslan'ın (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmanın sonuçları, benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Ancak algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

İlhan ve Özbay (2010) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada yaşam amaçları ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu yordama düzeyini incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre, tüm içsel amaçların ve dışsal amaçların alt boyutlarından biri olan fiziksel çekicilik konusunda üniversiteli kız öğrenciler, erkek üniversite öğrencilerine göre daha fazla kaygı duymaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, ihtiyaç tatmini ve içsel hedefler, öznel iyi oluşu dışsal hedeflere göre daha fazla yordamaktadır.

Şahin (2011) üniversite öğrencilerine ilişkin bulgularına dayanarak algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki bulmuştur. Sonuçlar, cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, ailenin ekonomik durumu, ebeveyn eğitimi ve ikamet yerine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulmadı. Saföz-Güven (2004) liseli ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Gündoğdu ve Yavuzer (2012), 331 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel iyi oluş düzeylerini cinsiyet ve öğrenim görülen lisans programına göre incelemiştir. Araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre ve matematik öğretmenliği öğrencilerin de sınıf öğretmenliği öğrencilerine göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.1.2. Yetişkin bağlanma stilleri

Sümer ve Güngör (1999) yaptıkları çalışmada ABD ve Türkiye’de yaşayan üniversite öğrencilerini kültürel olarak karşılaştırmış ve Türk öğrencilerin saplantılı iken Amerikalı öğrencilerin korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerini daha yüksek düzeyde temsil ettiği sonucuna ulaşmıştır.

Saymaz'ın (2003) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinden güvenli bağlama ile dışadönüklük ve duyarlılıkları arasında pozitif ilişki bulunurken korkulu bağlanma ile negatif ilişki bulunmuştur. Duygusal zekânın incelendiği bir diğer araştırmada ise duygusal zekânın güvenli bağlanma ile pozitif ilişkisi, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma ile negatif ilişkisi olduğu saptanmıştır (Görünmez, 2006).

Terzi ve Çankaya (2009) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada saplantılı bağlanma stiline yaşam doyumunu yordadığı ve güvenli bağlanma stiline de stresle başa çıkma ve özsaygının alt boyutlarından bilişsel yeniden yapılanma, dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlamayı yordadığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

Akbağ ve İmamoğlu'nun (2010) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada kayıtsız bağlanma stiline suçluluk duygusunu yordadığı, kayıtsız ve güvenli bağlanma stillerinin utanç duygusunu yordadığı ve tüm bağlanma stillerinin yalnızlık duygusu üzerinde etkiye sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

İlhan ve Özdemir (2012) yaptıkları araştırmada güvenli bağlananların başarılı kimlik kazanma üzerinde güvensiz bağlananların ise kimlik kargaşası ve kimlik arayışı üzerinde olumlu yönde katkısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kimlik statüleri dikkate alınarak yapılan başka bir araştırmada ise dağınık kimlik, ipotekli kimlik ve askıya alınmış kimlik statüleri açısından bağlanma stilleri anlamlı olarak farklılaşmaktadır (Morsünbül ve Tümen, 2008).

Karakuş (2012) ergenlerle yaptığı çalışmada yalnızlık ile korkulu bağlanma arasında pozitif bir ilişki olduğu ve yalnızlık ile güvenli bağlanma stili arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda araştırmada güvenli bağlanma stiline yalnızlığı yordadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Aydoğdu'nun (2013) yaptığı araştırmada bağlanma stilleri ve başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Tanış (2014) öfke ve bağlanma stillerini birlikte incelediği araştırmada güvenli bağlanma düzeyi ile öfkeyi dışa yöneltmede negatif ilişki, öfkeyi içe yöneltme ile pozitif ilişki aynı zamanda güvenli bağlanma düzeyi ile öfke kontrol düzeyi arasında da pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yeter (2016) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma düzeyleri arttıkça kıskançlık düzeylerinin azaldığı ve saplantılı bağlanma düzeylerinin arttıkça ise kıskançlık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gültekin ve Arıcıoğlu (2017) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada sosyal bağlılık ile güvenli bağlanma arasında pozitif ilişki ve korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma ile negatif ilişki olduğu bulmuşlardır.

Uzun (2019), genç yetişkinleri de incelediği araştırmada genç yetişkinlerin korkulu ve saplantılı bağlanma puanlarındaki artışla yaşam doyumlarında azalma, güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma puanlarındaki artışla ise stresle başa çıkma puanları ile depresyon puanlarında artış gözlemlenmiştir. İlik (2019), ergenlere yönelik yaptığı araştırmada aile aidiyeti ile saplantılı bağlanma stili arasında negatif ilişki olduğu bu durumda aile aidiyet duygusunun puanlarında artış olduğunda saplantılı bağlanma düzeyinde azalma görülmüştür.

Eroğlu'nun (2020) yaptığı araştırmada, beliren yetişkinlerin beliren yetişkin olmayanlara göre saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılırken güvenli bağlanma ile beliren yetişkinlik arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

2.5.1.3. Yaşam amaçları

Yaşam amaçları birçok farklı değişkenle birlikte incelenmiş ve farklı sonuçlara ulaşılmıştır. İlhan (2009) yaptığı araştırmada kadınların içsel yaşam amaçları puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu ve dışsal yaşam amaçları puanlarının ise daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunlara ek olarak İlhan (2009) yaptığı araştırmada yaşam amaçlarının öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu, içsel yaşam amaçlarına sahip olmak öğrencilerin öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumuna katkı sağlarken, dışsal amaçlara sahip olmak öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumunu azaltmaktadır.

Aslan'ın (2014) araştırmasında imaj ve çekicilik alt boyutunda ve buna ek olarak fiziksel sağlık, anlamlı yaşam, ilişki ve topluma katkı puanları da kadınların erkeklere göre daha yüksektir. Aydın'ın (2011) ise imaj, kişisel gelişim ve maddi başarı değişkenleri açısından yaşam amaçlarının farklılaştığı yirmi yaş altında bulunan katılımcıların imajı çok önemserken kişisel gelişimi daha az önemseydiği sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri

ile yapılan başka bir araştırma da özel eğilim ve yeteneklerini kullanmaya, toplumsal statüye, saygınlık kazanmaya ve yaratıcı olmaya çok önem verirken liderlik yapmaya ve macera yaşamaya daha az önem verdikleri sonuçlarına ulaşılmıştır (Şahin, Zoraloğlu ve Fırat, 2011).

Yaşam amaçlarının içsel ve dışsal alt boyutları açısından incelendiğinde Aydınır'ın (2011) araştırmasına göre erkekler kadınlara göre ünlü olma ve imajı daha çok amaçlamaktadır. Ak' a göre (2013) ise yaşam amaçları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Yaş değişkenine bağlı olarak yaşam amaçları değişkeni incelendiğinde Ak'a göre (2013) içsel yaşam amaçlarının yaş ile ilişkili olmadığı ancak yaş değişkeni arttıkça dışsal yaşam amaçları puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aygün (2014) yaptığı çalışmasında kadınların hem içsel hem dışsal yaşam amaçları puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer çalışmada kadınların yaşam amaçları puanları ile yaşamda anlam puanları erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Demirtaş Çelik, 2016). Demirhan'ın (2018) araştırma sonuçlarına göre ise erkekler daha çok dışsal amaçları önemserken kadınlar içsel amaçları önemsemektedir.

Acar ve Zorbaz (2019) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaşam amaçları alt boyutları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta ve kadınlar topluma katkı, aileye katkı ve kişisel gelişimi erkeklere göre daha çok amaçlamaktadır. Diğer bir çalışmada ise çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sırasıyla anlamlı yaşam, para kazanmak, toplumsal katkı, saygınlık kazanmak, başka insanların yaşamlarını etkilemek ve beğenilmek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akin Arıkan, Demirtaş Zorbaz, ve Koç, 2019).

Yaşam amaçlarının farklı değişkenlerle de ilişkileri incelenmiştir. Yaşam amaçlarının psikolojik iyi oluşu (Çelik, 2019) ve öznel iyi oluşu (Deniz, 2020) pozitif ve anlamlı olarak yordadığı şeklinde farklı bulgulara ulaşılmıştır. Ek olarak akademik başarının yüksek olmasının yaşam amaçları puanlarını da artırdığı (Monis, 2021) ve içsel ve dışsal yaşam amaçlarının akademik başarı ile ilişkisi incelendiğinde, akademik başarının azimle pozitif bir ilişkisinin bulunduğu (Dörtyol, 2022) sonuçlarına ulaşılmıştır.

2.5.1.4. Sosyal ve duygusal yalnızlık

Sarıçalı ve Eraslan Çapan (2016) tarafından problemli Facebook kullanımı ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki değişkenlerin incelenmesi amacıyla yürütülen araştırmaya 259

yetişkin katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre problemli facebook kullanımı ile aile yalnızlığı, romantik yalnızlık ve sosyal yalnızlık, arasında pozitif yönde anlamlı biçimde ilişki saptanmıştır.

Kutlu ve Pamuk (2016) 371 yetişkin ile yaptıkları araştırmada Glasser tarafından açıklanan beş temel ihtiyaç ile sosyal duygusal yalnızlığı incelemiştir. Sonuçlara göre, temel ihtiyaçlar arasında yer alan güç, eğlence, hayatta kalma ve özgürlüğün sosyal ve duygusal yalnızlığı yordamadığı bulunmuştur. Yalnızca sevgi ve aidiyetin hem duygusal hem de sosyal yalnızlığı yordadığı bulunmuştur.

Kıral ve Çavuş (2017) 123 öğretim üyesinin katıldığı çalışmada mükemmeliyetçilik ile sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öğretim üyelerinin mükemmeliyetçiliğinin sosyal duygusal yalnızlık düzeylerini yordadığı sonucuna varmıştır. Ancak yalnızca başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin (mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından biri) sosyal duygusal yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Sonuca göre başkalarına karşı mükemmeliyetçilik arttıkça sosyal duygusal yalnızlık düzeyi azalmaktadır.

Anlı'nın (2018) 311 öğrenciyle yaptığı araştırmada da internet bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları internet bağımlılığının sosyal ilişkilerde yalnızlık, duygusal ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlık ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Ek olarak sosyal ve duygusal yalnızlığın internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yavuzer, Karataş, Gündoğdu (2018) yaşları 22-29 arasında olan 595 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdikleri araştırmada saldırganlık, yetişkin bağlanma stilleri ve yalnızlık değişkenleri arasında çoklu hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde cinsiyet, kaygılı bağlanma ve yalnızlığın saldırganlığı ve fiziksel saydırganlığı anlamlı yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda kaygılı bağlanma ve yalnızlık değişkeninin saldırganlığın öfke ve düşmanlık boyutunu açıklamada anlamlı yordayıcılar olduğu ve kaçınmacı bağlanma ve yalnızlığın sözel saldırganlığı açıklamada anlamlı yordayıcı olduğu sonuçlarına da ulaşılmıştır.

Özdoğan (2021) tarafından öznel iyi oluş ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkinin yaşamın anlamı ve amacı üzerinden incelenmesini amaçlayan bu çalışmaya 477 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgular, öznel iyi oluş, sosyal ve duygusal yalnızlık değişkenleri ile yaşamın anlamı ve amacı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösterdi. Benzer şekilde sosyal ve duygusal yalnızlığın, yaşamın anlamı ve amacı aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varmıştır.

2.5. 2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

2.5.2.1. Öznel iyi oluş

Sosyal destek ve öznel iyi oluşun incelendiği bir araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini algıladıkları sosyal destek düzeyinin anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yarcheski, Mahon ve Yarcheski, 2001). Zhang ve Leung (2002) Çin’de yaptıkları çalışmada yaşam doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkide erkeklerinin kadınlara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu ve genel yaşam doyumu ile kolektif benlik saygısı arasındaki ilişkide erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puanları olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Schimmack ve Diener (2003) yaptıkları çalışmada açık benlik saygısı ile örtük benlik saygısının öznel iyi oluşun yordayıcısı olup olmadığını incelemiş ve açık benlik saygısının öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Inglehart (2003) yaptığı çalışmada birçok farklı ülkeden 666 katılımcıya ulaşmış ve bireycilik, toplulukçuluk ve öznel iyi oluşu araştırmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre öznel iyi oluşla yüksek bireycilik düzeyi ile arasında yüksek korelasyon ve yüksek toplulukçuluk düzeyi ile arasında düşük korelasyon bulunmuştur. Sonuçlara göre yüksek düzeyde öznel iyi oluş ve yüksek düzeyde bireyciliğe sahip ülkeler Hollanda, Kanada, Amerika Birleşik Devletleri, İsveç, İzlanda ve Finlandiya iken düşük düzeyde öznel iyi oluş ve yüksek düzeyde toplulukçuluğa sahip ülkeler Türkiye, Nijerya, Hindistan, Japonya, Çin, Meksika ve Brezilya’dır (Inglehart, 2003).

Filipinler, Japonya ve Amerika’da yer alan gruplarla yapılan araştırmada benlik saygısı incelendiğinde Amerikalı gruplar için anlamlı sonuçlara ulaşılamazken Filipinler ve Japonyalı gruplar için duygusal desteğin öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğunu bulmuştur (Uchida, Kitayama, Mesquita, Reyes ve Morling, 2008).

Cheng ve ark., (2011) üç Afrika ülkesi (karışık bağımlı benliği ve değişmeyen toplulukçu özelliği temsil eden ülkeler) ve üç Doğu Asya ülkesindeki (karışık benliği ve

toplulukçu özelliği temsil eden ülkeler) katılımcılarla geniş çaplı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışma sırasıyla bağımsız benlik, bağımlı benlik, çatışan model ve bütünleştirilmiş model olmak üzere dört modelle gerçekleşmiştir. Sonuçlara göre Doğu Asya ülkelerinde bütünleşen model çatışan modelden daha fazla uyum göstermiştir. Ek olarak Afrika ülkeleri ile karşılıklı bağımlı benlik modeli uyum gösterirken Asya ülkeleri ile bağımsız benlik modeli uyum göstermektedir (Cheng ve ark., 2011).

2.5.2.2. Yetişkin bağlanma stilleri

Kobak ve Sceery (1988) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada güvenli bağlananların düşük düzeyde gerilim ile yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olduklarını ifade ederken kaçınan bağlananlar düşük düzeyde aile desteği ile yüksek düzeyde yalnızlık yaşadıkları ifade etmişlerdir. Ek olarak saplantılı bağlananlar yüksek düzeyde gerilim duygusunu yaşadıklarını ifade ederken ailelerinden ise diğerlerine göre daha fazla destek gördüklerini ifade etmişlerdir.

Batholomew ve Horowitz (1991) yaptıkları çalışmada kayıtsız bağlanma açısından bakıldığında erkeklerin daha yüksek, korkulu bağlanma açısından bakıldığında ise kadınların daha yüksek puanları aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Simpson ve arkadaşları (1992) evli bireylerle destek arama ile destek verme konusunda yürüttükleri çalışmada güvenli bağlanan kadınların kaçınan bağlanan kadınlara göre stres yaşadıklarında eşlerinden destek arama davranışı gösterirken güvenli bağlanan erkekler kaçınan bağlanan erkeklere göre stres yaşadıklarında eşlerine destek sağlama davranışını sergilemektedirler. Destek arama ve verme konusunda kaygılı bağlanma tarzı ile arasında ilişki bulunamamıştır.

Bağlanma stilleri ile kıskançlık değişkenini inceleyen Sharpsteen ve Kirkpatrick (1997) ise güvenli bağlananların kaygılı ve kayıtsız bağlananlara göre daha yüksek düzeyde kıskançlık gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Meyers (1998) yaptığı çalışmada bağlanma stilleri içerisinde yer alan güvenli bağlanmanın, kaygılı ve kaçınan bağlanan yetişkinlere göre daha yüksek düzeyde kişisel yetkinlik gösterirken daha düşük düzeyde psikolojik huzursuzluk yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda güvenli bağlanan yetişkinlerin kaygılı ve kaçınan bağlanan yetişkinlere göre daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Man ve Hamid (1998) çalışmasında yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin korkulu bağlanmaya sahip olduğu ve korkulu, saplantılı ve kaçınan bağlananların güvenli bağlananlara göre öz saygılarının daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pistole'nin (1995) üniversite öğrencileri yaptığı çalışmada ise güvenli bağlananların kaygılı ve kaçınan bağlananlara göre ilişki doyumlarının yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda sonuçlara göre bireylerin karşılaştıkları çatışma durumlarında kaygılı bağlananlar partnerinin isteklerine uyum sağlarken, kaçınan bağlanan bireyler çatışma durumunun en sorunlu noktasına ve güvenli bağlanan bireyler ise hem partnerine hem de kendisine odaklanmaktadır.

Harvey ve Byrd (2000) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada güvenli bağlananların kaygılı ve kararsız bağlananlara göre olumlu ve olumsuz durumda ailelerine yöneldikleri ve destek almaya daha eğimli oldukları sonucuna ulaşılmıştır. DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L. ve Burgess, M. (2002), üniversite öğrencisi ile birlikte sosyal-duygusal yalnızlık, sosyal beceri ve bağlanma stilleri değişkenleri ile yaptıkları araştırmada güvenli bağlananların sosyal becerilerinin diğer bireylere göre daha yüksek, sosyal-duygusal yalnızlıklarının ise daha düşük olduğuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda araştırma sonucuna göre sosyal-duygusal yalnızlık güvenli bağlanma üzerinde etkili bir yordayıcılığa sahiptir.

Wei, Vogel ve Ku (2006) bu çalışmayı üniversite düzeyindeki öğrencilerle gerçekleştirdi. Araştırmacılar bireylerin bağlanma tarzlarını ve ilişkilerindeki sorunlara verdikleri duygusal tepkileri araştırdılar. Araştırmanın sonuçları çerçevesinde kaygılı bağlanan öğrencilerin duygu durumlarının olumsuz olduğu görülmüştür. Ek olarak duygusal ketlenmelerin kaçınmacı bağlanma stiline gelişmesine yol açtığı sonucuna varılmıştır.

2.5.2.3. Yaşam amaçları

Yaşam amaçları ile ilgili farklı değişkenlerle birlikte yurt dışında birçok araştırma yapılmıştır. Bireylerin amaç belirleyip sürdürebilme ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelediği araştırmada amaç belirleyip sürdürebilme düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Bauer ve McAdams,2004; Brunstein, 1993). Ancak Sheldon ve Kasser' a göre (1998) sadece amaç belirlemek tek başına öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmemektedir. Emmons (1999) yaptığı araştırmada bir amaç belirleyip gerçekleştirme çabasına sahip olan bireylerin olmayanlara göre daha iyi durumda olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ergenlere yönelik yapılan bir diğer araştırmaya göre içsel amaçları bulunan bireylerin dışsal amaçları bulunanlara göre alkol, uyuşturucu ve sigara alışkanlıklarını daha az düzeyde gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Williams, 2000). Kasser ve Ryan (2001) araştırmasında içsel amaçların öznel iyi oluşun göstergelerinden olan kendini gerçekleştirme ve öz saygı ile olumlu ve yüksek düzeyde, depresyon ve kaygı ile ise olumsuz düzeyde bir ilişki bulunmaktadır

Kim, Kasser ve Lee' nin (2003) yaptığı araştırmada ulaşılan sonuçlara göre farklı kültürlerin karşılaştırıldığı bir diğer araştırma sonuçlarına göre içsel amaçlar dışsal amaçlara göre öznel iyi oluşa daha fazla katkı sağlamaktadır. Bireylerin amaçları yüksek standartlara göre belirlemesi durumunda gerçekleştirdiğinde yaşam doyumunu olumlu yönde etkilerken süreçte zorluk yaşamaları ve sürdürememeleri olumsuz yönde etkilemektedir (Gilman ve Ashby, 2003). Üniversite öğrencilerinin en çok önem verdiği amaçlar yakın arkadaşlık kurmak, mutlu olmak ve duygusal ilişki bağı oluşturmaktır (Abowitz & Knox, 2003).

Sheldon ve Lyubomirsky' nin (2006) araştırma sonucuna göre bireylerin bir amaca sahip olması yaşamdan aldıkları doyum düzeyini artırırken, amaçsız olmaları durumunda kaygı, yalnızlık ve depresyon gibi ruhsal sıkıntılarla karşılaşabilmektedirler. Ek olarak yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşun incelendiği araştırmada yaşam amaçlarına sahip olmak yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş düzeylerini artırmaktadır (Emmons 2005; Judge et al. 2005; Cotton-Bronk et al. 2009).

2.5.2.4. Sosyal ve duygusal yalnızlık

Hollanda'da yapılan bir araştırma, duygusal yalnızlığın en yüksek oranının boşanmışlar ve eşlerine yüksek değer veren evlilik çatışması yaşayan bireyler arasında olduğu bulunmuştur (Dykstra ve Fokkema, 2007). Sonuçlar, erkeklerin daha yüksek düzeyde sosyal yalnızlığa sahip olma eğiliminde olduğunu, boşanmışlar arasında ise erkeklerin duygusal yalnızlık yaşama olasılığının kadınlara göre daha yüksek olduğunu gösterdi.

Duygusal ve sosyal yalnızlığın yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini incelemek amacıyla İran'da 396 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışma, cinsiyetin öğrencilerin yalnızlık düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre duygusal açıdan anlamlı düzeyde daha yalnız olduklarını gösterdi. Araştırmalar ayrıca sosyal ve duygusal yalnızlığın yaşam doyumunun önemli olumsuz yordayıcıları olduğunu

ancak duygusal yalnızlığın sosyal yalnızlıktan daha güçlü bir yordayıcı olduğunu göstermektedir (Salimi, 2011).

Birleşik Krallık'ta 1.255 yetişkin üzerinde yapılan bir araştırma, erkek olmanın, dul olmanın, düşük mutluluğa sahip olmanın, düşük öz saygının, düşük gelir konforunun, aileyle daha az iletişimin, arkadaşlarla daha az iletişimin, daha az aktivitenin, düşük toplum entegrasyonunun ve düşük toplum kabulünün sosyal yalnızlığın anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşırken aynı zamanda Bakım verme sosyal yalnızlıkta önemli bir faktördür. Dul olmanın, düşük refahın, düşük öz saygının, sınırlı aktivitenin, düşük gelir konfor düzeyinin ve resmi olmayan bakım almamanın duygusal yalnızlığın anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Dahlberg ve Mckee, 2014).

Hollanda'da yapılan kesitsel bir çalışmada yaşlı yetişkinlerde depresyonun sosyal yalnızlıkla değil duygusal yalnızlıkla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Peerenboom vd., 2015). Depresyon ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişki açısından çeşitli kişilik özellikleri ve depresyonun şiddeti önemlidir. Her iki durumu da tedavi edebilecek müdahalelerin geliştirilmesi önemlidir.

Bulgaristan'da yapılan çalışmada romantik yalnızlığın genç insanlar üzerinde sosyal ve duygusal yalnızlığın ise yaşlı insanlar üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Alexandrova ve Babakova, 2020). Araştırma bulguları incelendiğinde yaşlı bireyler yüksek düzeyde duygusal yalnızlık yaşamaktadır. Bu duruma bakarak yaşlı bireylerin zaman geçtikçe çocuklarının kendi ailelerini kurması, dul kalma ve son yıllarını yalnız geçirme gibi yaşam olaylarının duygusal yalnızlığın ön koşulu olduğu ifade edilebilir. Ek olarak genç bireylerde eş bulma ve romantik yalnızlık konusunda zorluklar yaşama eğilimindedir.

Almanya'da COVID-19 karantinasının ilk 8 haftasında boylamsal bir çalışma yürütüldü (Landmann ve Rohmann, 2021). Araştırma sonuçları yalnızlığın duygusal yalnızlık, sosyal yalnızlık ve fiziksel yalnızlık olmak üzere üç boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Sonuçlar, temas kısıtlamaları sırasında fiziksel yalnızlığın daha yüksek olduğunu, duygusal ve sosyal yalnızlığın normal seviyelerde kaldığını, yaşın sosyal yalnızlıkla pozitif, fiziksel yalnızlıkla ise negatif anlamlı ilişkili içerisinde olduğu yönündedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri ile öznel iyi oluş puanları arasındaki ilişkide yaşam amaçları ve yetişkin bağlanma stilleri aracılık rolü incelendiğinden, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2020).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu basit rastgele örnekleme yöntemiyle araştırmacı tarafından ulaşılan, beliren yetişkinlik döneminde yer alan 551 yetişkinden oluşmaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri (N=551)

		n	%
Cinsiyet	Kadın	329	59.7
	Erkek	222	40.3
Medeni Durum	Bekar	522	94.7
	Evli	29	5.3
Eğitim Düzeyi	Önlisans	69	12.5
	Lisans ve Üstü	482	87.5
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	378	68.6
	Çalışıyor	173	31.4
Yaşamında Algıladığı Mutluluk Durumu	Hiç Mutlu Değil	46	8.3
	Mutlu Değil	57	10.3
	Kararsız	164	29.8
	Mutlu	245	44.5
	Oldukça Mutlu	39	7.1

N=551

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların 329'ünün (%59,7) kadın ve 222'sinin (%40,3) erkek olduğu görülmektedir. Medeni durum açısından katılımcıların 29'unun (%5,3) evli ve 522'sinin (%94,7) bekar olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi açısından bakıldığında katılımcıların 69'unun (%12,5) ortaokul, lise ve önlisans mezunu, 482'sinin (%87,5) ve lisans ve üstü mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların 173'ü (%31,4) çalışırken 378'i (%68,6) çalışmamaktadır. Katılımcıların yaşamında algıladığı mutluluk durumu açısından bakıldığında “hiç mutlu değilim” şeklinde ifade eden 46 (%8,3), “mutlu değilim” şeklinde ifade eden 57 (%10,3), “kararsızım” şeklinde ifade eden 164 (%29,8), “mutluyum” şeklinde ifade eden 245 (%44,5) ve son olarak “oldukça mutluyum” şeklinde ifade eden 39 (%7,1) toplam 551 katılımcıdan oluşmaktadır. Ayrıca, katılımcılar 18-25 yaş arasındadırlar (Ort.:21. 45, SS: 1.83).

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerini 2022-2023 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 551 öğrenci oluşturmaktadır. Öncelikle araştırmada kullanılan ölçme araçlarını geliştiren kişilerden e-mail aracılığıyla, sonrasında üniversite yönetiminden yazılı olarak gerekli resmi izinler alınmıştır. Araştırmaya katılan bireylere anket doldurma sürecinde araştırmanın amacı yazılarak araştırma sürecine dair onamları alınmıştır. Veri toplama işleminin gönüllülük esasına göre yapılacağı, elde edilen bilgilerin gizli tutulacağı uygulama esnasında hatırlatılarak ilgili ölçek maddelerinin içten ve doğru bir şekilde yanıtlamaları rica edilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin demografik bilgilerinin edinilmesi için “Kişisel Bilgi Formu” ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi için “Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)”, yetişkin bağlanma stillerini ölçmek için “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I (YİYE-I)”, yaşam amaçlarını ölçmek için “Yaşam Amaçları Ölçeği” ve öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için “Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ)” kullanılmıştır.

3.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcılardan cinsiyet, yaş, medeni durum, kaç aylık evli olduğu, kaç çocuk olduğu, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve yaşamındaki mutluluğu ifade etme düzeyi gibi bilgilerin edinilmesi üzere araştırmacı tarafından oluşturulan bir formdur.

3.4.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA), sosyal ve duygusal alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Toplam 15 maddeden oluşan ölçeğin Akgül (2020) tarafından uygulanan analizlere göre Cronbach alfa güvenirlik katsayıları sırasıyla .85, .76, .82 ve toplamda .83'dür ve test-tekrar test devamlılık katsayıları ise sırasıyla; .89, .90, .92 ve toplamda .93'dür. Ölçekteki ifadeler 7'li likert tipi ile derecelendirilmektedir ve ölçekten alınacak en yüksek puan 105 iken en düşük puan 15'tir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliğine ait bulgular, yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılabilir nitelikte olduğunu göstermektedir.

3.4.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I (YİYE-I)

Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından geliştirilen yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri (YİYE) yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki bağlanmayı ölçmek için 60 alt ölçeğin faktör analizi sonucunda elde edilmiştir. Analizler sonucunda ölçek "kaygı" ve "kaçınma" faktörleri ile korelasyona sahip 36 madde seçilerek oluşturulmuştur. 7'li likert derecelendirilen ölçeğin Türkçe uyarlamasıyla geçerlik ve güvenirlik analizlerini yapan Sümer ve Güngör' ün (2000) ulaştıkları sonuçlara göre kaygı ve kaçınma boyutlarının yüksek düzeyde iç tutarlığa (kaygı için .84; kaçınma için .81) sahip olduğu bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı kaygılı bağlanma için .83, kaçınmacı bağlanma için .82 olarak bulunmuştur.

3.4.4. Yaşam Amaçları Ölçeği

İlhan (2009) tarafından geliştirilen Yaşam Amaçları Ölçeği'nin faktör yapısına bakıldığında birinci düzey dokuz yapı ikinci düzeyde ise iki faktörlü yapıya ulaşılmıştır. Ölçekte içsel amaçlar; topluma katkı, kişiler arası ilişki, anlamlı yaşam, aileye katkı ve fiziksel sağlık ve dışsal amaçlar; maddi başarı/zenginlik, ünlü olma/tanınma ve imaj/ çekicilik olarak belirlenmiştir. 47 maddeden oluşan ölçek 7'li likert şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin güvenirliliğe ilişkin Cronbach-Alfa katsayısı, içsel amaçlar için .85, dışsal amaçlar için .77 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı içsel amaçlar için .86, dışsal amaçlar için .81 olarak bulunmuştur.

3.4.5. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ)

Tuzgöl-Dost (2005)'un geliştirdiği Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ) bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve

yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır. 46 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi ile derecelendirilmiştir. ÖİÖÖ'nün Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin kararlılık katsayısını bulmak amacıyla 15 gün arayla yapılan test-tekrar test yöntemi uygulaması sonucunda Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı .86 olarak bulunmuştur. ÖİÖÖ'nün güvenirlik katsayıları ölçeğin, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla güvenle kullanılabileceğini göstermektedir. Bu araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında ulaşılan veriler IBM SPSS Statistics 22.0 paket programı ve SPSS PROCESS makro eklentisi kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerle yapılan analizlere başlamadan önce ön koşullar incelenmiştir. Kontrol edilen verilerde eksik ve uç değer gösteren 16 veri çıkarılmış ve analizler 535 veri ile yapılmıştır. Daha sonra normallik varsayımları test edilmiş ve değerlendirme yapılırken aritmetik ortalama, basıklık ve çarpıklık değerleri ve medyan kullanılmıştır (Kline, 2015; Tabachnick ve Fidell, 2013). Sonrasında Pearson korelasyon analizi yapılarak değerler arasındaki ilişki incelenmiştir. PROCESS Makro Model 4 (Hayes, 2013) eklentileri kullanılarak aracılık analizleri yapılmıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığı araştırmak için Bootstrap yaklaşımı kullanılmıştır. Yapılan analizler yeniden örneklemeyle değerlendirme çalışmaları ve % 95 güven aralığı (CI) ile gerçekleştirilmiştir. Veri analizleri sonucunda ulaşılan tüm bulgular dördüncü bölümde bulgular başlığı altında sunulmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Araştırmada Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenimine devam eden 551 yetişkine ölçek uygulanmıştır. Ölçeklerden ulaşılan verileri analiz etmek amacıyla korelasyon analizleri ve betimleyici istatistik analizleri yapılmıştır. Son olarak değişkenlerin aracı rollerini belirlemek için yararlanılan model analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Stilleri, İçsel ve Dışsal Yaşam Amaçları ile Öznel İyi Oluş Değişkenlerine ait Betimleyici İstatistiğe İlişkin Bulgular

Sosyal ve duygusal yalnızlık, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri, içsel ve dışsal yaşam amaçları ile öznel iyi oluşa değişkenlerine ait betimleyici istatistiğe ilişkin bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Stilleri, İçsel ve Dışsal Yaşam Amaçları ile Öznel İyi Oluş Değişkenleri İçin Normallik Testi Bulguları

	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
İA	49.96	5.84	-1.32	2.04
DA	31.80	6.81	-.65	-.02
SY	13.81	4.01	.51	.86
DY	35.01	6.59	.38	-.09
Kaçınmacı	3.34	1.01	-.16	-.12
Kaygılı	3.80	1.10	-.18	-.61
ÖİÖ	166.60	26.33	-.02	-.34

Tablo 2 incelendiğinde en yüksek ortalama değerinin sırası ile öznel iyi oluş, içsel amaçlar, duygusal yalnızlık, dışsal amaçlar, sosyal yalnızlık, kaygılı bağlanma ve son olarak kaçınmacı bağlanmaya ait olduğu görülmektedir. Çarpıklık değerleri -1.32 ile 0.51 arasında, basıklık değerleri -0.61 ile 2.04 arasındadır. Basıklık ve çarpıklık değerleri için ifade edilen ideal aralığın ± 1 olduğu belirtilse de ± 2 arasında yer alan değerlerde kabul edilebilirdir (Karaatlı, 2006).

4.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Stilleri, İçsel ve Dışsal Yaşam Amaçları ile Öznel İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Araştırmada yer alan değişkenler (içsel yaşam amaçları, dışsal yaşam amaçları, sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş) arasındaki korelasyonel ilişkiler, değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Stilleri, İçsel ve Dışsal Yaşam Amaçları ile Öznel İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları ile Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Ort.	Ss.	1	2	3	4	5	6	7
1.İA	49.96	5.84	1.00						
2. DA	31.80	6.81	.32*	1.00					
3.SY	13.81	4.01	.03	-.06	1.00				
4.DY	35.01	6.59	.03	.14*	.19*	1.00			
5.Kaçınmacı	3.34	1.01	-.06	-.16*	.03	.15*	1.00		
6.Kaygılı	3.80	1.10	.02	.06	.17*	.27*	.13*	1.00	
7.ÖİÖ	166.60	26.33	.22*	-.02	-.25*	-.33*	-.25*	-.41*	1.00

Not: İA: İçsel Yaşam Amaçları. DA: Dışsal Yaşam Amaçları. SY: Sosyal Yalnızlık. DY: Duygusal Yalnızlık. ÖİÖ: Öznel İyi Oluş

*p<0,01

Tablo 3'e göre, öznel iyi oluş ile içsel amaçlar ($r=.22$, $p<0.01$) arasında pozitif, sosyal yalnızlık ($r= -.25$, $p<0.01$), duygusal yalnızlık ($r= -.33$, $p<0.01$), kaçınmacı bağlanma ($r= -.25$, $p<0.01$) ve kaygılı bağlanma ($r= -.41$, $p<0.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Aynı zamanda kaçınmacı bağlanma dışsal amaçlarla ($r= -.16$, $p<0.01$) negatif, duygusal yalnızlıkla ($r= .15$, $p<0.01$) pozitif yönde ilişkilidir. Kaygılı bağlanma ise sosyal yalnızlıkla ($r= .17$, $p<0.01$) ve duygusal yalnızlıkla ($r= .27$, $p<0.01$) pozitif yönde ilişkilidir.

4.3. İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide içsel yaşam amaçlarının aracı rolünü belirlemek için PROCESS makro Model 4 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

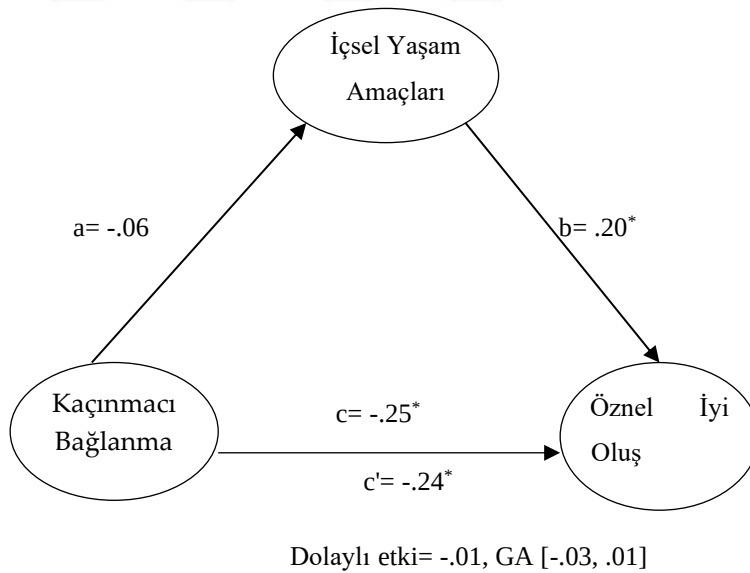
Tablo 4: İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	p	%95 GA		R ²
						Alt sınır	Üst sınır	
Kaç. B. → İA (Bağımsız değişken → Aracı değişken)	-.37	.25	-.06	-1.49	.14	-.86	.12	.01
Toplam etki								
Kaç. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-6.46	1.09	-.25 (c)	-5.94	.000	-8.60	-4.32	.06
Doğrudan etki								
Kaç. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-6.12	1.06	-.24 (c')	-5.74	.000	-8.21	-4.02	.10
İA → ÖİÖ (Aracı değişken → Bağımlı değişken)	.92	.19	.20	4.96	.000	.55	1.28	
Dolaylı etki (Standardize katsayılar)	Etki	BootSH	%95 GA		BootAlt sınır	BootÜst sınır		
Kaç. B. → İA → ÖİÖ	-.01	.01			-.03	.01		

Not: N=535, Bootstrap örneklem büyüklüğü 5.000, GA %95

Tablo 4'e göre, kaçınmacı bağlanmanın içsel yaşam amaçları üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = -.06$, $p = .14$) olmadığı belirlenmiştir. Kaçınmacı bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = -.25$, $p < .001$) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca içsel yaşam amaçlarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = .20$, $p < .001$) olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre H1 ve H3 hipotezleri kabul edilmiş, H2 hipotezi kabul edilmemiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, kaçınmacı bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisinin (c) ve doğrudan etkisinin (c') negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu ancak dolaylı etkisinin ($\beta = -.01$, %95GA $[-.03, .01]$) anlamlı olmadığı bulunmuştur. Hayes'e (2013) göre Bootstrap yönteminde elde edilen alt ve üst güven aralığının sıfır içermemesi gerekmektedir. Tablo 4'te görüldüğü gibi sıfır içeren güven aralıkları aracılık testinin anlamlı olmadığını ve içsel yaşam amaçlarının, kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynamadığını göstermektedir. Bu sonuca göre H4 kabul edilmemiştir. Kaçınmacı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide içsel yaşam amaçlarının aracılık etkisine ilişkin model Şekil 16'da sunulmuştur.



Şekil 16: İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi

4.4. Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide dışsal yaşam amaçlarının aracı rolünü belirlemek için PROCESS makro Model 4 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

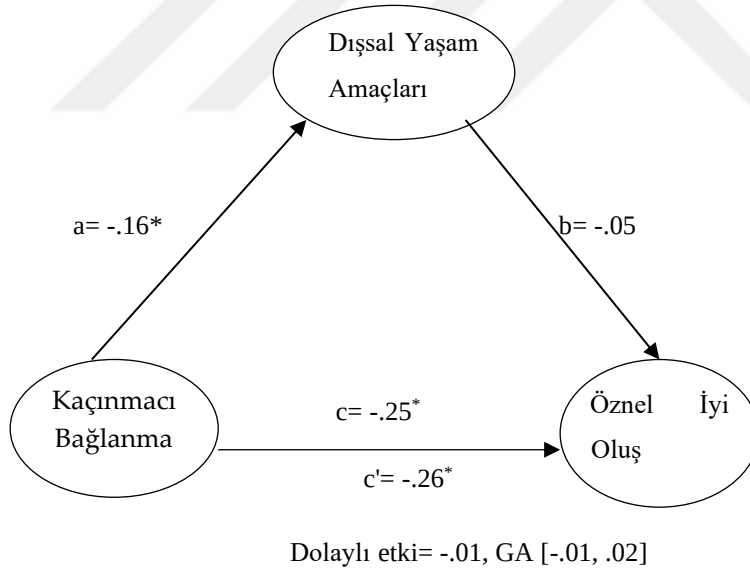
Tablo 5: Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	p	%95 GA		R ²
						Alt	Üst	
						sınır	sınır	
Kaç. B. → DA (Bağımsız değişken → Aracı değişken)	-1.09	.29	-.16	-3.82	.00	-1.66	-.53	.03
Toplam etki								
Kaç. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-6.46	1.09	-.25 (c)	-5.94	.00 0	-8.60	-4.32	.06
Doğrudan etki								
Kaç. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-6.69	1.10	-.26 (c')	-6.07	.00 0	-8.85	-4.52	.06
DA → ÖİÖ (Aracı değişken → Bağımlı değişken)	-.20	.16	-.05	-1.24	.21 4	-.53	.12	
Dolaylı etki (Standardize katsayılar)								
						%95 GA		
						BootAlt	BootÜst	
						sınır	sınır	
Kaç. B. → DA → ÖİÖ	-.01		.01			-.01	.03	

Not: N=535, Bootstrap örneklem büyüklüğü 5.000, GA %95

Tablo 5'e göre, kaçınmacı bağlanmanın dışsal yaşam amaçları üzerindeki etkisinin negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = -.16, p < .000$) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca dışsal yaşam amaçlarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = -.53, p = .214$) olmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre H5 hipotezi kabul edilmiş ancak H6 hipotezi kabul edilmemiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, kaçınmacı bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisinin (c) ve doğrudan etkisinin (c') negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu ancak dolaylı etkisinin ($\beta = -.01, \%95GA [-.01, .02]$) anlamlı olmadığı bulunmuştur. Tablo 5'de görüldüğü gibi sıfır içeren güven aralıkları aracılık testinin anlamlı olmadığını ve dışsal yaşam amaçlarının, kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynamadığını göstermektedir. Bu sonuca göre H7 kabul edilmemiştir. Kaçınmacı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide dışsal yaşam amaçlarının aracılık etkisine ilişkin model Şekil 17'de sunulmuştur.



Şekil 17: Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi

4.5. İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide içsel yaşam amaçlarının aracı rolünü belirlemek için PROCESS makro Model 4 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

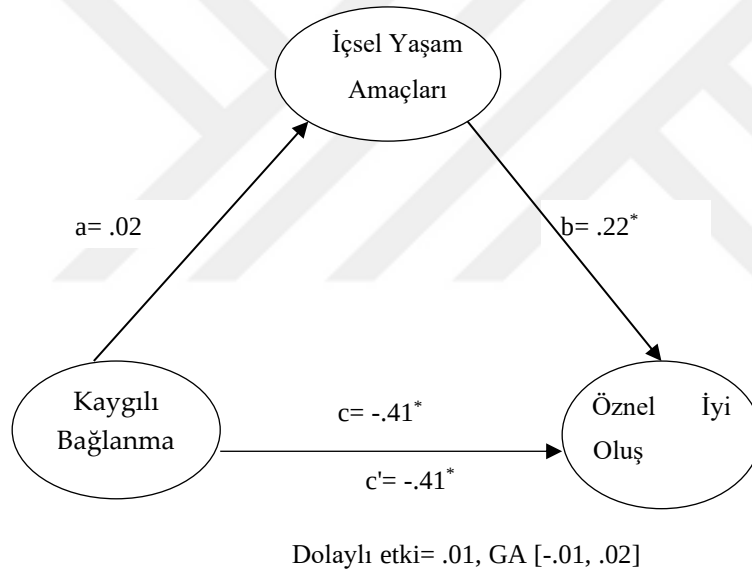
Değişkenler	B	SH	β	t	p	%95 GA		R ²
						Alt sınır	Üst sınır	
Kay. B. → İA (Bağımsız değişken → Aracı değişken)	.09	.23	.02	.39	.695	-.36	.54	.00
Toplam etki								
Kay. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-9.82	.94	-.41 (c)	-10.42	.000	-11.68	-7.97	.17
Doğrudan etki								
Kay. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-9.91	.91	-.41 (c')	-10.84	.000	-11.71	-8.12	.22
İA → ÖİÖ (Aracı değişken → Bağımlı değişken)	1.02	.17	.22	5.90	.000	.68	1.36	
Dolaylı etki (Standardize katsayılar)								
		Etki	BootSH			BootAlt sınır	BootÜst sınır	
Kay. B. → İA → ÖİÖ	.01		.01			-.01	.02	

Not: N=535, Bootstrap örneklem büyüklüğü 5.000, GA %95

Tablo 6’ya göre, kaygılı bağlanmanın içsel yaşam amaçları üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = .02$, $p = .695$) olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca kaygılı

bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = -.41, p < .001$) olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre H8 hipotezi kabul edilmiş ancak H9 hipotezi kabul edilmemiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisinin (c) ve doğrudan etkisinin (c') negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu ancak dolaylı etkisinin ($\beta = .01, \%95GA [-.01, .02]$) anlamlı olmadığı bulunmuştur. Tablo 6'da görüldüğü gibi sıfır içeren güven aralıkları aracılık testinin anlamlı olmadığını ve içsel yaşam amaçlarının, kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynamadığını göstermektedir. Bu sonuca göre H10 kabul edilmemiştir. Kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide içsel yaşam amaçlarının aracılık etkisine ilişkin model Şekil 18'de sunulmuştur.



Şekil 18: İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi

4.6. Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide dışsal yaşam amaçlarının aracı rolünü belirlemek için PROCESS makro Model 4 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

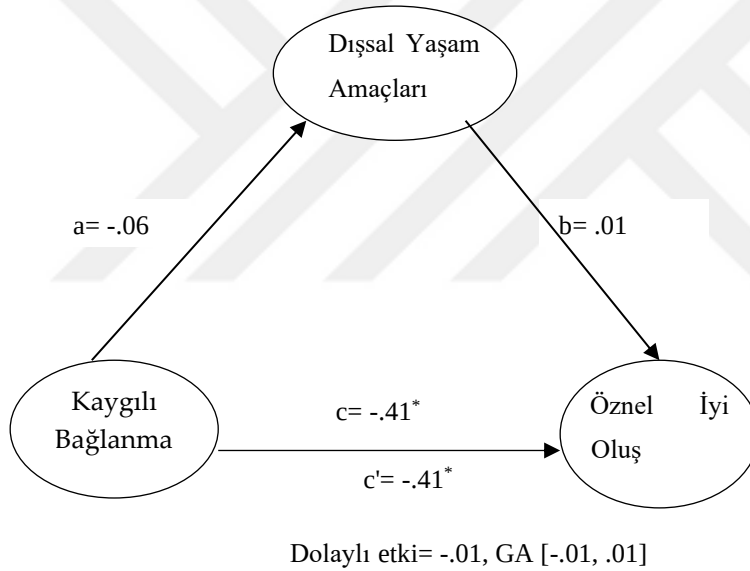
Tablo 7: Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	p	%95 GA		R ²
						Alt	Üst	
						sınır	sınır	
Kay. B. → DA (Bağımsız değişken → Aracı değişken)	.37	.26	-.06	-1.41	.15	-.15	.90	.01
Toplam etki								
Kay. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-9.82	.94	-.41 (c)	-10.42	.000	-11.68	-7.97	.16
Doğrudan etki								
Kay. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-9.85	.95	-.41 (c')	-10.41	.000	-11.70	-7.99	
DA → ÖİÖ (Aracı değişken → Bağımlı değişken)	.05	.15	.01	.36	.716	-.25	.35	.10
Dolaylı etki (Standardize katsayılar)								
						%95 GA		
						BootAlt sınır	BootÜst sınır	
Kay. B. → DA → ÖİÖ	-.01		.01			-.01	.01	

Not: N=535, Bootstrap örneklem büyüklüğü 5.000, GA %95

Tablo 7'ye göre, kaygılı bağlanmanın dışsal yaşam amaçları üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = -.06$, $p = .15$) olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre H11 hipotezi kabul edilmemiştir.

Tablo 7 incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisinin (c) ve doğrudan etkisinin (c') negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu ancak dolaylı etkisinin ($\beta = -.01$, %95GA $[-.01, .01]$) anlamlı olmadığı bulunmuştur. Tablo 7'de görüldüğü gibi sıfır içeren güven aralıkları aracılık testinin anlamlı olmadığını ve dışsal yaşam amaçlarının, kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynamadığını göstermektedir. Bu sonuca göre H12 kabul edilmemiştir. Kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide dışsal yaşam amaçlarının aracılık etkisine ilişkin model Şekil 19'da sunulmuştur.



Şekil 19: Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi

4.7. Sosyal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal yalnızlığın aracı rolünü belirlemek için PROCESS makro Model 4 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

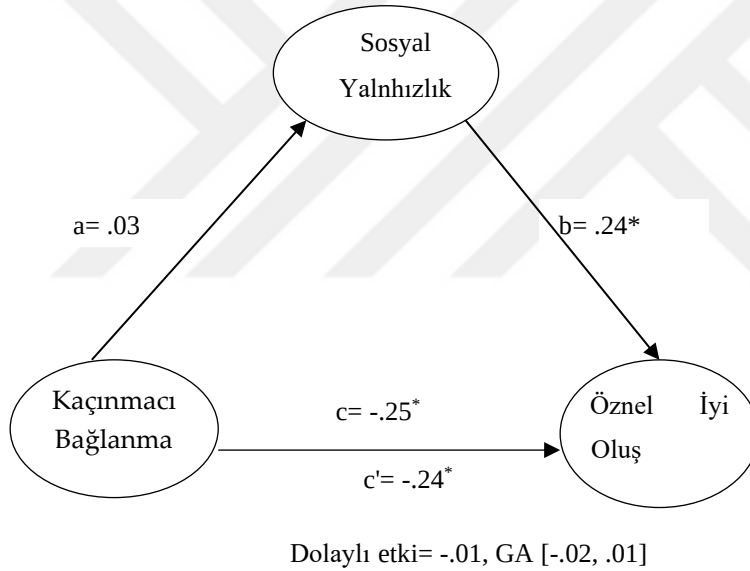
Tablo 8: Sosyal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	p	%95 GA		R ²
						Alt	Üst	
						sınır	sınır	
Kaç. B. → SY (Bağımsız değişken → Aracı değişken)	.10	.17	.03	.61	.54	-.23	.44	.01
Toplam etki								
Kaç. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-6.46	1.09	-.25 (c)	-5.94	.000	-8.60	-4.32	.06
Doğrudan etki								
Kaç. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-6.29	1.05	-.24 (c')	-5.97	.000	-8.36	-4.22	.12
SY → ÖİÖ (Aracı değişken → Bağımlı değişken)	-1.61	.26	.24	-6.04	.000	-2.13	-1.09	
Dolaylı etki (Standardize katsayılar)	Etki	BootSH				%95 GA		
						BootAlt	BootÜst	
						sınır	sınır	
Kaç. B. → SY → ÖİÖ	-.01	.01				-.02	.01	

Not: N=535, Bootstrap örneklem büyüklüğü 5.000, GA %95

Tablo 8'e göre, kaçınmacı bağlanmanın sosyal yalnızlık üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = .03$, $p = .54$) olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca sosyal yalnızlığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = .24$, $p < .001$) olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara H13 hipotezi kabul edilmemiş, H14 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde, kaçınmacı bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisinin (c) ve doğrudan etkisinin (c') negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu ancak dolaylı etkisinin ($\beta = -.01$, %95GA $[-.02, .01]$) anlamlı olmadığı bulunmuştur. Tablo 8'de görüldüğü gibi sıfır içeren güven aralıkları aracılık testinin anlamlı olmadığını ve sosyal yalnızlığın, kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynamadığını göstermektedir. Bu sonuca göre H15 kabul edilmemiştir. Kaçınmacı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal yalnızlığın aracılık etkisine ilişkin model Şekil 20'de sunulmuştur.



Şekil 20: Sosyal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi

4.8. Duygusal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal yalnızlığın aracı rolünü belirlemek için PROCESS makro Model 4 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

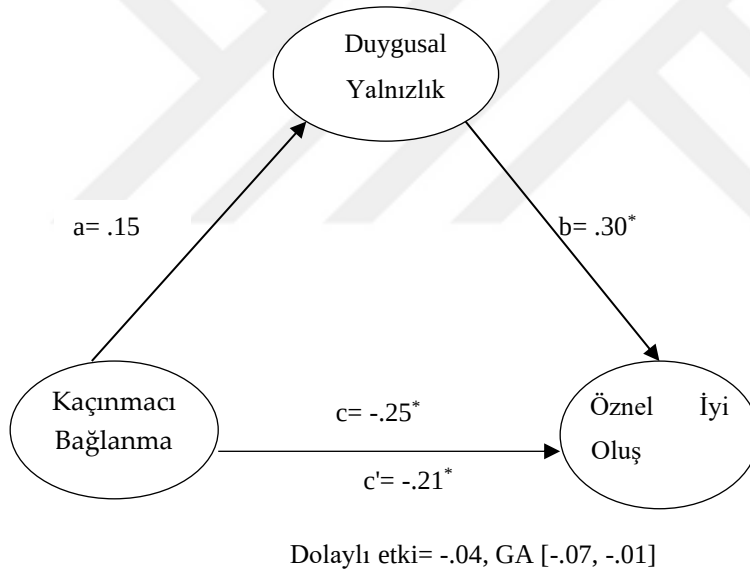
Tablo 9: Duygusal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	p	%95 GA		R ²
						Alt	Üst	
						sınır	sınır	
Kaç. B. → DY (Bağımsız değişken → Aracı değişken)	.94	.28	.15	3.38	.001	.39	1.49	.02
Toplam etki								
Kaç. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-6.46	1.09	-.25 (c)	-5.94	.000	-8.60	-4.32	.06
Doğrudan etki								
Kaç. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-5.35	1.05	-.21 (c')	-5.10	.000	-7.41	-3.29	.15
DY → ÖİÖ (Aracı değişken → Bağımlı değişken)	-1.18	.16	-.29	7.29	.000	-1.49	-.86	
Dolaylı etki (Standardize katsayılar)	Etki	BootSH				%95 GA		
						BootAlt	BootÜst	
						sınır	sınır	
Kaç. B. → DY → ÖİÖ	-.04	.01				-.07	-.01	

Not: N=535, Bootstrap örneklem büyüklüğü 5.000, GA %95

Tablo 9'a göre, kaçınmacı bağlanmanın duygusal yalnızlık üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = .15, p = .001$) olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca duygusal yalnızlığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = -.29, p < .001$) olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre H16 ve H17 hipotezleri kabul edilmiştir.

Tablo 9 incelendiğinde, kaçınmacı bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisinin (c) ve doğrudan etkisinin (c') negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu ancak dolaylı etkisinin ($\beta = -.04, \%95GA [-.07, -.01]$) anlamlı olmadığı bulunmuştur. Tablo 9'da görüldüğü gibi güven aralıkları aracılık testinin anlamlı olduğu ve duygusal yalnızlığın, kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre H18 kabul edilmiştir. Kaçınmacı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal yalnızlığın aracılık etkisine ilişkin model Şekil 21'de sunulmuştur.



Şekil 21: Duygusal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi

4.9. Sosyal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal yalnızlığın aracı rolünü belirlemek için PROCESS makro Model 4 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

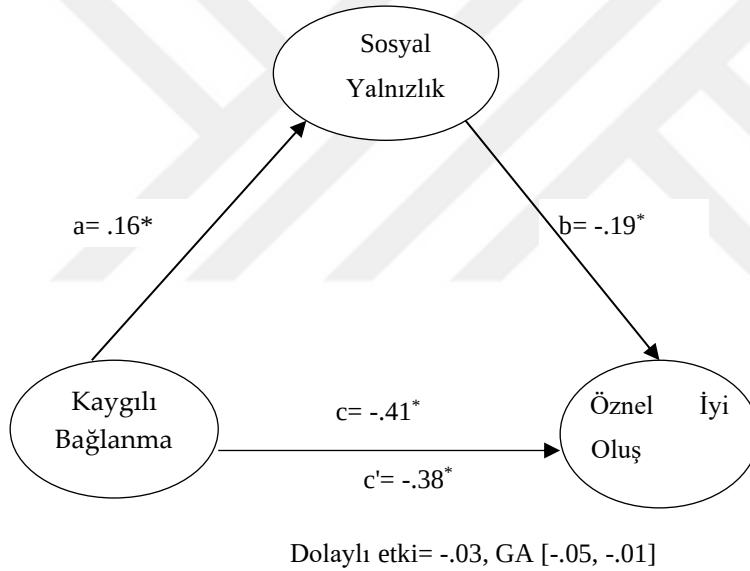
Tablo 10: Sosyal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	p	%95 GA		R ²
						Alt	Üst	
						sınır	sınır	
Kay. B. → SY (Bağımsız değişken → Aracı değişken)	.60	.15	.16	3.91	.000	.30	.91	.03
Toplam etki								
Kay. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-9.83	.95	-.41 (c)	-10.42	.000	-11.68	-7.97	.17
Doğrudan etki								
Kay. B. → ÖİÖ (Bağımsız değişken → Bağımlı değişken)	-9.08	.94	-.38 (c')	-9.68	.000	-10.91	-7.23	
SY → ÖİÖ (Aracı değişken → Bağımlı değişken)	-1.24	.25	-.19	-4.80	.000	-1.74	-.73	.20
Dolaylı etki (Standardize katsayılar)								
						%95 GA		
						BootAlt sınır	BootÜst sınır	
Kay. B. → SY → ÖİÖ	-.03		.01			-.05	-.01	

Not: N=535, Bootstrap örneklem büyüklüğü 5.000, GA %95

Tablo 10'a göre, kaygılı bağlanmanın sosyal yalnızlık üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = .16, p < .001$) olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre H19 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 10 incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisinin (c) ve doğrudan etkisinin (c') negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu ancak dolaylı etkisinin ($\beta = -.03, \%95GA [-.05, -.01]$) anlamlı olmadığı bulunmuştur. Tablo 10'da görüldüğü gibi güven aralıkları aracılık testinin anlamlı olduğu ve sosyal yalnızlığın, kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre H20 hipotezi kabul edilmiştir. Kaçınmacı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal yalnızlığın aracılık etkisine ilişkin model Şekil 22'de sunulmuştur.



Şekil 22: Sosyal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi

4.10. Duygusal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal yalnızlığın aracı rolünü belirlemek için PROCESS makro Model 4 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 11’te verilmiştir.

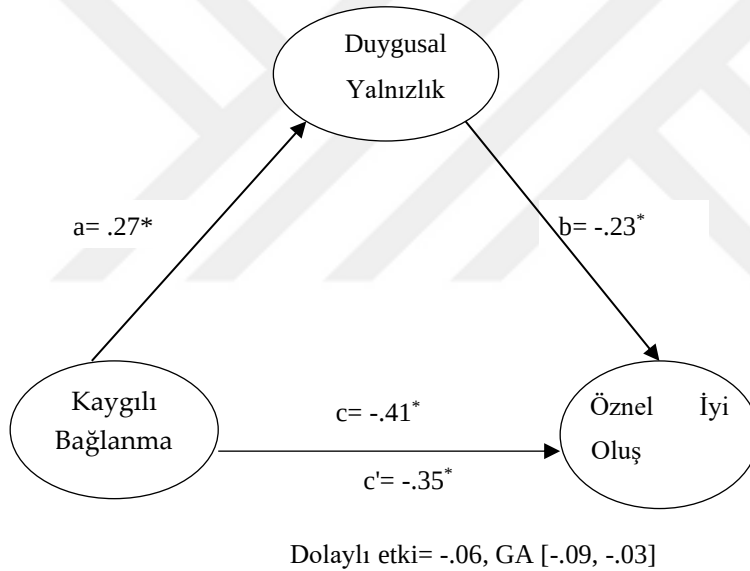
Tablo 11: Duygusal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	p	%95 GA		R ²
						Alt	Üst	
						sınır	sınır	
Kay. B.→ DY (Bağımsız değişken→ Aracı değişken)	1.62	.25	.27	6.54	.000	1.14	1.11	.07
Toplam etki								
Kay. B.→ ÖİÖ (Bağımsız değişken→ Bağımlı değişken)	-9.83	.94	-.41 (c)	-10.42	.000	-11.68	-7.97	.17
Doğrudan etki								
Kay. B.→ ÖİÖ (Bağımsız değişken→ Bağımlı değişken)	-8.33	.95	-.35 (c')	-8.75	.000	-10.19	-6.46	.21
DY → ÖİÖ (Aracı değişken→ Bağımlı değişken)	-.91	.16	-.23	-5.77	.000	-1.23	-.60	
Dolaylı etki						%95 GA		
(Standardize katsayılar)	Etki		BootSH		BootAlt sınır		BootÜst sınır	
Kay. B. → DY→ ÖİÖ	-.06		.01		-.09		-.03	

Not: N=535, Bootstrap örneklem büyüklüğü 5.000, GA %95

Tablo 11'e göre, kaygılı bağlanmanın duygusal yalnızlık üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = .27, p < .000$) olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre H21 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 11 incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisinin (c) ve doğrudan etkisinin (c') negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu ancak dolaylı etkisinin ($\beta = -.06, \%95GA [-.09, -.03]$) anlamlı olmadığı bulunmuştur. Tablo 11'de görüldüğü gibi güven aralıkları aracılık testinin anlamlı olduğu ve duygusal yalnızlığın, kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre H22 kabul edilmiştir. Kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal yalnızlığın aracılık etkisine ilişkin model Şekil 23'de sunulmuştur.



Şekil 23: Duygusal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar ve Tartışma

Bu çalışma sonuçlarına göre yetişkin bağlanma stillerinden kaçınmacı bağlanmanın öznel iyi oluşu ve dışsal yaşam amaçlarını negatif yönde, duygusal yalnızlığı pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı yordadığı görülmüştür. Kaygılı bağlanmanın ise öznel iyi oluşu negatif yönde, sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlığı pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Yaşam amaçlarının alt boyutu olan içsel yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda duygusal yalnızlığın ve sosyal yalnızlığın öznel iyi oluşu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Kaçınmacı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında duygusal yalnızlığın aracı rolü olduğu ve kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında da hem duygusal hem de sosyal yalnızlığın aracı rolü olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

5.1.1. İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada hipotezlenen Model 1 üzerinden dört denence test edilmiştir. Yapılan analizlerde ilk olarak kaçınmacı bağlanmanın öznel iyi oluşu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hazan ve arkadaşları (1994) yaptıkları araştırmada kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan bireylerin eşlerine karşı daha az güven duydukları ve yakınlık kurmaktan kaçındıkları için yaşamdan keyif almalarını engellenebilecek ve öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilecektir. Wearden ve arkadaşlarının (2005) araştırmasında yetişkin bireylerde kaçınmacı ve kaygılı bağlanma öznel iyi oluş değişkeni ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Benzeri şekilde Lavy ve Ovadia (2011) yaptıkları araştırmada bağlanma stillerinin kaçınma ve kaygılı bağlanma boyutunda doğrudan daha az öznel iyi oluşla ve daha yüksek negatif duygu durumları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bağlanma stillerinin incelendiği bir diğer araştırmada ise öznel iyi oluş, benlik saygısı, dayanıklılık, duygu düzenleme, başa çıkma ve psikolojik sağlık gibi pozitif sonuçlarla ilişkili bulunmuştur. (Bartley, Head ve Stansfeld, 2007). Martikainen'e göre (2012) öznel iyi oluşun belirleyicisi bağlanma ilişkilerinden kaynaklanmaktadır. Güvenli bağlanan bireylerin benlik saygısının, yaşam doyumunun ve akademik başarısının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır

(Hwang, Johnston ve Smith, 2009). Bu bulgulardan yola çıkarak bağlanma stillerinin yaşam doyumu ve öznel iyi oluş için önemli olduğu ifade edilebilir (Guarnieri, Smorti & Tani, 2015; Martikainen, 2012; Harrison, 2015). İkinci olarak araştırmada kaçınmacı bağlanmanın içsel yaşam amaçlarını anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu beklenmeyen bir sonuçtur. Oysa negatif bir ilişki beklenerek bu hipotez oluşturulmuştur. Literatür incelendiğinde güvensiz bağlanmanın, keşfetmeyi, yeni bilgilere açık olmayı ve yeni araç-amaç ilişkilerinin ve uyarıcı-tepki olasılıklarının öğrenilmesini kısıtlayarak etkili hedef arayışına zarar verebileceği belirtilmektedir. Örneğin, kaçınan insanlar yenilik arayışı, merak ve keşfetmeye yönelik ilgi gibi öz bildirim ölçümlerinde daha düşük puanlar almışlardır ve merakın kendisine karşı daha olumsuz tutumlara sahiptirler (Mikulincer ve Shaver, 2013). Türkiye’de kaçınmacı bağlanma ile içsel yaşam amaçları arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda kaçınmacı bağlanma ile içsel yaşam amaçları arasındaki ilişkilerin derinlemesine incelenmesi yararlı olacaktır.

Üçüncü olarak içsel yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzeri şekilde Öztürk (2015) gerçekleştirdiği araştırmada öğretmenlerin sahip olduğu içsel ve dışsal amaçlarının öznel iyi oluşu ne düzeyde açıkladığını araştırmış ve öncelikle araştırmaya katılan öğretmenlerin içsel, dışsal yaşam amaçları ve öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda araştırmada içsel yaşam amaçlarının bu araştırmaya benzer şekilde öznel iyi oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordadığı ve içsel ve dışsal yaşam amaçları ile öznel iyi oluş arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. İçsel ve dışsal yaşam amaçları ve öznel iyi oluş değişkenlerinin incelendiği bir diğer araştırmada (Kasser ve Ryan, 2001) yüksek düzeyde içsel amaçlara sahip olan bireylerin diğerlerine göre daha fazla öznel iyi oluşa, ilişki doyumu ve özsaygıya sahip olduğuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmaya göre içsel yaşam amaçları öznel iyi oluşa olumlu yönde katkı sağlamaktadır (İlhan ve Özbay, 2010). Bu durumda kişisel gelişim, yaşamı hedefleme, aile ve sosyal yaşama katkı sağlama gibi içsel amaçlara yönelen bireylerin öznel iyi oluşunun yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam amaçları öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaç doyumuyla anlamlı düzeyde ilişkilidir (İlhan, 2009). Bulgulardan hareketle bireylerin içsel yaşam amaçlarına daha fazla sahip olması öznel iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır şeklinde ifade edilebilir. Dördüncü olarak kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluşun arasında içsel yaşam amaçlarının aracılık etmemektedir. Literatür incelendiğinde beliren yetişkinlik döneminde bireylerin bu üç değişken ile birlikte incelendiği araştırmalara rastlanmamıştır.

5.1.2. Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada hipotezlenen Model 2 ile birlikte üç denence test edilmiştir. Sırasıyla sonuçlara bakıldığında ilk olarak kaçınmacı bağlanma dışsal yaşam amaçlarını negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı yordamaktadır. Bu beklenen bir sonuçtur. Kaçınma bağlanmasının yüksek olması, kendine güvenmek zorunda hisseden, yakın ilişkilerde yakınlıktan kaçınan, başkalarına güvenmeme eğiliminde olan ve genellikle işleri yalnız yapmayı tercih eden bireyleri karakterize eder (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınmacı bağlanmada, bir başarı ihtiyacı daha zayıftır ve ustalık hedefleri daha az sıklıkla benimsenir. Aynı zamanda başarı aktivitelerinin heyecanını küçümsemek ve küçük zorluklarla karşılaşıldığında bile bu aktivitelerden vaktinden önce ayrılmakla da ilişkilendirilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2013). Özetle literatürde, güvensiz bağlanan bireylerin hedef belirleme, hedefe bağlılık, hedef hiyerarşisinin organizasyonu ve hedefe yönelik faaliyetler ve hedeflerin peşinde koşma ve onlara ulaşma konularında yaşadıkları sorunları vurgulanmaktadır. İkinci olarak dışsal yaşam amaçları öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordamamaktadır. Literatür incelendiğinde, öznel iyi oluş ve dışsal yaşam amaçları ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalarda iki yapı arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Anic ve Tonicic, 2013; İlhan ve Özbay, 2010; Kasser ve Ryan, 2001; Spasovski, 2013). Zengin olma, çekici olma ve ünlü olma gibi dışsal amaçlara dönük yönelmelerin öznel iyi oluşu azalttığı ifade edilebilir. Yapılan bazı araştırmalarda ise dışsal yaşam amaçlarının öznel iyi oluşla pozitif ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İlhan, 2009; Lekes, Gingras, Philippe, Koestner ve Fang, 2010; Toprak, 2018). İlgili araştırma sonuçları dikkate alındığında, bu araştırma bulgularının aksine dışsal yaşam amaçlarının öznel iyi oluş ile negatif bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu nedenle gelecek araştırmalarda üniversite öğrencilerinden oluşan farklı örneklem gruplarında dışsal yaşam amaçları ile öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine devam edilmesi yararlı olabilir. Ulaşılan son sonuca göre ise kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş arasında dışsal yaşam amaçları aracılık etmemektedir. Literatür incelendiğinde beliren yetişkinlik döneminde bireylerin bu üç değişken ile birlikte incelendiği araştırmalara rastlanmamıştır.

5.1.3. İçsel Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma hipotezlenen Model 3 üzerinden üç denence test edilmiştir. İlk sonuçlara göre kaygılı bağlanma öznel iyi oluşu negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır. Bağlanma

kaygısının yüksek olması, kaygılı ve yakın partnerlerine bağımlı olan, kendileri hakkında olumsuz temsillere sahip (düşük benlik saygısı), kişilerarası ilişkileriyle meşgul olan ve terk edilme korkusu yaşayan bireyleri karakterize eder (Lavy ve Ovadia, 2011). Dolayısıyla bu bulgu, kaygılı bağlanmanın düşük benlik saygısı (Foster, Kernis ve Goldman, 2007), öfkeyi kontrol edememe ve içe yönlendirme (Taniş, 2014) ve fizyolojik sağlık problemleri (McWilliams ve Bailey, 2010) ile ilişkili olduğu dikkate alındığında beklenen bir sonuçtur. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Lavy ve Ovadia, 2011; Wearden ve ark., 2005). İkinci olarak kaygılı bağlanma içsel yaşam amaçlarını anlamlı olarak yordamamaktadır. Önceki bölümde de belirtildiği gibi kaygılı bağlanma içsel yaşam amaçları arasında negatif bir ilişki beklenmekteydi. Kaygılı bağlanan bireyler alışılmadık biçimde reddedilmekten, başarısızlıktan ve kayıptan korkarlar. Daha önce de belirtildiği gibi, yetenekleri ve değerleri konusunda kendilerinden şüphe duyarlar ve önemli kişisel amaçlara ulaşma konusunda karamsarlığa ve umutsuzluğa kolayca yenik düşerler. Bağlanma kaygısı, daha fazla başarısızlık korkusu, başarı ile ilgili tehditlerin abartılması ve zorlayıcı hedeflerden kaçınma eğilimi ile ilişkilendirilmiştir. Kaygılı bağlanan bireyler, gelişme ve hedeflerine ulaşmak yerine kendilerini gerçek veya hayali acılardan korumaya odaklanırlar (Mikulincer ve Shaver, 2013). Ayrıca bağlanma kaygısı olan kişiler, keşfetmeye yönelik daha az ilgi duyduklarını, keşfetmenin içerdiği potansiyel tehditleri abarttıklarını, keşif sırasında daha az keyif aldıklarını ve kendilerini sıkıntıdan uzaklaştırmak veya başkalarının sevgisini ve onayını aramak gibi merakla ilgisi olmayan nedenlerle keşif faaliyetlerine giriştiklerini bildirmişlerdir (Mikulincer ve Shaver, 2013). Bağlanma kaygısı, karamsar derin düşünme içerdiği için, hedefe öncelik verme ve karar vermede zorluklara neden olmaktadır. Bu durum muhtemelen bağlanma ile ilgili endişelere daha fazla zaman ve dikkat ayırma eğiliminden kaynaklanmaktadır. Türkiye’de kaygılı bağlanma ile içsel yaşam amaçları arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda kaygılı bağlanma ile içsel yaşam amaçları arasındaki ilişkilerin derinlemesine incelenmesi yararlı olacaktır. Son olarak yapılan analizde kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasında içsel yaşam amaçları aracılık etmemektedir. Literatüre bakıldığında bu üç değişkenin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan bakıldığında beliren yetişkinlerde kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri açıklamak için yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

5.1.4. Dışsal Yaşam Amaçlarının, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma hipotezlenen Model 4 üzerinden iki denence test edilmiştir. İlk sonuçlara göre kaygılı bağlanma dışsal yaşam amaçlarını anlamlı olarak yordamamaktadır. Bu beklenmeyen bir sonuçtur. Oysa negatif bir ilişki beklenerek bu hipotez oluşturulmuştur. Bir önceki bölümde kaygılı bağlanma ve yaşam amaçları ilişkisi detaylı tartışılmıştır. Ek olarak dışsal yaşam amaçlarını ifade eden zengin, çekici ve ünlü olmak bireylerin diğer insanlar tarafından beğenildiğini gösteren durumlar olarak algılanabilmektedir. Ancak yakınlık kurmak sözkonusu olduğunda birçok insan tarafından tanınır olmak, yüksek maddi kaynaklara sahip olmak ya da çekici bulunmak beliren yetişkinlik döneminde yakınlık kuran bireyler için yeterli öneme sahip olmayabilir. Birçok insan tarafından beğenilmek veya tanınmaktan ziyade bu bireyler daha çok yakın temas içerisinde olmak, sık sık görüşmek, kendisinin değerli olduğunun ifade edilmesini istemek ve daha yakın anlamlı ilişkiler kurmak diğer bir ifadeyle yaşamındaki bireyler için özel ve biricik hissetmek isteyebilmektedirler. Türkiye’de kaygılı bağlanma ile dışsal yaşam amaçları arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda kaygılı bağlanma ile dışsal yaşam amaçları arasındaki ilişkilerin derinlemesine incelenmesi yararlı olacaktır. İkinci sonuca göre kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasında dışsal yaşam amaçları aracılık etmemektedir. Literatüre bakıldığında bu üç değişkenin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan bakıldığında beliren yetişkinlerde kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri açıklamak için yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

5.1.5. Sosyal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma hipotezlenen Model 5 üzerinden üç denence test edilmiştir. İlk sonuçlara göre kaçınmacı bağlanma sosyal yalnızlığı anlamlı olarak yordamamaktadır. Bu beklenmeyen bir sonuçtur. Literatürde kaçınmacı bağlanma, bireyin başkalarına yakınlık ve bağımlılıktan duyduğu rahatsızlığı, duygusal mesafeyi ve kendine güvenme tercihini ifade eder (Givertz ve ark., 2013). Kaçınmacı bağlanma stiline sahip olanlar kendilerini tehdit altında hissettiklerinde sosyal olarak geri çekilme eğilimindedir ve bu da kişinin öznel deneyimlerinde yalnızlık duygusunu şiddetlendirebilir. Bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda yalnızlık kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile pozitif ilişkiliyken güvenli bağlanma ile negatif ilişkilidir (Deniz ve arkadaşları, 2005; Helm ve ark., 2020; Mikulincer ve Shaver, 2003). İkinci sonuca göre sosyal yalnızlık öznel iyi oluşu negatif yönde anlamlı olarak

yordamaktadır. Tatay (2015) gerçekleştirdiği araştırmada sosyal yalnızlık ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ergenler üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmada öznel iyi oluş düzeyleri ile aile içerisinde yaşanan yalnızlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında öznel iyi oluş ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda (Tuzgöl-Dost, 2007; VanderWeele, Hawkley, Cacioppo, 2012; Chen ve Feeley, 2014; Saygın, Akdeniz ve Deniz, 2015; Hsieh ve Hawkley, 2017) iki değişken arasında negatif yönde ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada öznel iyi oluş ve yalnızlık arasında negatif bir ilişki olduğu ve yalnızlığın öznel iyi oluşun negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Yılmaz, 2018). Öznel iyi oluş ve yalnızlık değişkenleri arasında yapılan araştırmaların (Bozorgpour ve Salimi, 2012; Saygın, Akdeniz ve Deniz, 2015) üniversite öğrencilerinde oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Son olarak yapılan analizde kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş sosyal yalnızlık aracılık etmemektedir. Literatüre bakıldığında bu üç değişkenin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan bakıldığında beliren yetişkinlerde kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri açıklamak için yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Kaçınmacı bağlanan bireyler yaşamlarında çoğunlukla yalnızlığı tercih etmektedir. Diğer insanlara güvenmekte zorlanmakta ve onları yaşamına bir tehdit olarak görebilmektedir. Bu bireyler yaşadıkları zorluklarla mücadele ederken yardım istemek yerine yalnız başarmayı tercih etmektedir. Kaçınmacı bağlanan bireylerin çevresinde bulunan ona değer veren insanlar istedikleri yakınlığı göremediklerine kendilerini önemsiz hissedebilmekte ve uzaklaşabilmektedir.

5.1.6. Duygusal Yalnızlığın, Kaçınmacı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırma hipotezlenen Model 6 üzerinden üç denence test edilmiştir. İlk sonuçlara göre kaçınmacı bağlanma duygusal yalnızlığı pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Bu beklenen bir sonuçtur. Benzer şekilde Akpınar (2019) kaçınmacı bağlanma stilini yüksek düzeyde yalnızlık ile ilişkilendirmiştir. Literatürde pek çok araştırma bu çalışmaya benzer sonuçlara sahiptir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin kolaylıkla yakın sosyal ilişkiler kurabilecekleri ve bu nedenle kendilerini yalnız hissetmedikleri düşünülmektedir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin ise yakın ilişkilerden kaçındıkları ya da sosyal ilişkilerde istedikleri samimiyeti bulamadıkları ve kendilerini yalnız hissettikleri düşünülmektedir. İkinci olarak duygusal yalnızlık öznel iyi oluşu negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır. Tatay (2015) gerçekleştirdiği araştırmada duygusal yalnızlık ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında

anlamli bir ilişki olmadığını bulmuştur. Araştırmada genel olarak yalnızlığa bakıldığında ise öznel iyi oluş düzeyinin yükseldikçe yalnızlığın azaldığı bulunmuştur. Son olarak yapılan analizde kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş arasında duygusal yalnızlığın aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu açıdan bakıldığında beliren yetişkinlerde kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş değişkenleri arsındaki doğrudan ve dolaylı etkileri açıklamak için yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Literatüre bakıldığında bu üç değişkenin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Elde edilen sonuç kuramsal ereve ışığında incelenmiştir. Araştırmada ulaşılan bulgulara göre kaygılı bağlanan bireylerin sosyal yalnızlık düzeyi arttıka öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Can Kule (2022) gerçekleştirdiği araştırmada değişkenleri olan yalnızlık ve bağlanma stilleri arasında bulunan ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan analizlerde, yalnızlık ile bağlanma stiline alt boyutları (güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili) arasında olumlu ve olumsuz yönde anlamli ilişkiler bulunmuştur. Bulgular yalnızlık düzeyleri ile güvenli bağlanma stili arasında negatif bir ilişkiye işaret etmektedir. Güvenli bağlanma puanları arttıka yalnızlık düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Yalnızlık ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında pozitif yönde anlamli bir ilişki bulunmuş olup, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arttıka yalnızlık düzeyi puanları da yükselmektedir. Benzer şekilde Deniz ve arkadaşlarının (2005) niversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada yalnızlık ile güvenli bağlanma stili arasında negatif ilişki, yalnızlık ile güvensiz (korkulu, takıntılı ve kaygılı) bağlanma arasında ise pozitif ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Akbağ ve İmamoğlu (2010) tarafından yapılan çalışmada da güvensiz bağlanma stiline sahip katılımcıların, güvenli bağlanma stiline sahip olanlara göre daha yüksek yalnızlık düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. nl (2015) tarafından ebeveynleri boşanmış bireyler üzerinde yapılan araştırmada yalnızlık puanları ile bağlanma stiline kaçınma ve kaygı alt boyutlarından alınan puanlar arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Erözkan (2004) benzer şekilde yalnızlık ile güvenli bağlanma stilleri arasında negatif, korkulu ve kaygılı bağlanma stilleri arasında ise pozitif bir ilişki bulmuştur. Beliren yetişkinlik döneminde gelişim özellikleri dolayısıyla yetişkinlerden duygusal yakınlık kurması beklenir. Kaçınmacı bağlanan bireyler benlik modeline göre başkalarına dönük olumsuz algılara sahipken kendisine dönük olumlu algıya sahiptir. Çoğunlukla yalnız kalmayı tercih eden bu bireyler ilişki ve yakınlık kurduklarında bunu kendileri için bir tehdit olarak algılayabilmektedir. Kaçınmacı bağlanan bireyler diğer insanlara güvenmekte zorlanır ve çözüme ulaştırmakta zorlanacağı konularda destek almaktan çekinir. evresindeki insanların kendisinden yakınlık beklerken bu beklentiyi karşılayamadığında kaçınmacı bağlanan bireyler hakkında diğer bireyler ihmal edildiğini ve nemslenmediğini düşünebilir. Bu durumda ilişkileri

sürdürmek zorlaşmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde duygusal yakınlık konusunda kaçınan bireyler diğer insanların kendisinden uzaklaşmasına sebep olmakta ve yalnız bırakılmaktadır. Sonuç olarak kaçınmacı bağlanan beliren yetişkinlerin yaşanan olumlu duygusal deneyimler ve duygulardan oluşan öznel iyi oluşları olumsuz etkilenmektedir.

5.1.7. Sosyal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırma hipotezlenen Model 7 üzerinden iki denence test edilmiştir. İlk sonuçlara göre kaygılı bağlanma sosyal yalnızlığı pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır. Kaygılı bağlanan bireyler yakınlık kurmak istemez, kendisini de diğer insanları da sevmeye değer görmez ve diğer insanların reddetme ihtimaline karşı yalnızlığı tercih ederler (Lavy ve Ovadia, 2011). Önceki araştırmalar, güvensiz bağlanan kişilerin, güvenli bağlanana göre daha yalnız olma eğiliminde olduklarını göstermiştir (Givertz ve ark., 2013). Güvensiz bağlanma, güven gibi ilişki kalitesinin sürdürülmesinde hayati önem taşıyan kişilerarası ilişki süreçlerinin çoğunu bozabilir. Zayıf ilişki kalitesinin, güvensiz bağlanmayı yalnızlığa bağlayan temel unsur olduğu söylenebilir. İkinci olarak yapılan analizde kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasında sosyal yalnızlığın aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında bu üç değişkenin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmada ulaşılan bulgulara göre kaygılı bağlanan bireylerin sosyal yalnızlık düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Yalnızlığın öznel iyi oluşla ilişkisi üzerine sınırlı araştırma yapılan kavramlardan biri olduğu söylenebilir. Öznel iyi oluş ile yalnızlık arasındaki ilişkiye ilişkin teorik çerçevede iki kavram arasındaki ilişkinin negatif olduğu ifade edilse de (Diener, 2009) yapılan araştırma sayısının sınırlı olduğu söylenebilir Bulgular yalnızlığın öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu ve iki değişken arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir başka yurt içi çalışma (Saygın, Akdeniz ve Deniz, 2015) yalnızlığın öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi azaldıkça öznel iyi oluşlarının arttığı, tam tersine yalnızlık düzeyi arttıkça öznel iyi oluşlarının azaldığı ortaya çıkmıştır. Kaygılı bağlanan kişilerin genellikle duygusal deneyimleri olumsuz olduğundan öznel iyi oluşları düşük olabilmektedir. Kaygılı bağlanan bireyler ilişki kurarken yoğun olarak yakınlık kurmak istemekte ve karşısındaki bireyin kendisi hakkındaki düşüncelerine yüksek düzeyde önem vermektedir. Sıklıkla onaylanmak ve temas beklentisi içerisinde olan bu bireyler diğer bireylerden bu yakınlığı görmediğinde karşısındaki insanı bunaltabilmekte ve olumsuz davranışlarla karşılık verebilmektedir. Çevresinde bulunduğu sosyal ortamda kabul

edilmeyecek bu davranışları dolayısıyla insanlar tarafından ısrarcı olarak algılanabilmekte ve ilişkilerinde uzaklaştırılabilmektedir. İnsanlar tarafından önemsenmeye büyük anlamlar yükleyen kaygılı bireyler sosyal olarak yalnızlaştırıldığında kendisine ve yaşamına dönük algısı olumsuzlaşmaktadır. Sonuç olarak beliren yetişkinlik döneminde kaygılı bağlanan bireyler için sosyal olarak yakınlık kurabilmesi öznel iyi oluşlarını desteklemede önem arz etmektedir.

5.1.8. Duygusal Yalnızlığın, Kaygılı Bağlanma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırma hipotezlenen Model 8 üzerinden iki denence test edilmiştir. İlk sonuçlara göre kaygılı bağlanma duygusal yalnızlığı pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır. Literatürde araştırmacılar, ulaşılamayan, reddeden veya tutarsız bağlanma figürleriyle ilişki geçmiş olan bireylerin yalnızlığa karşı daha kronik bir kırılganlığa sahip olması gerektiğini öne sürmüştür (Helm ve ark., 2020; Mikulincer ve Shaver, 2003). Bu görüşe uygun olarak kaygılı bağlanan bireyler, tatmin edilmemiş ihtiyaçlarını abartmaya eğilimlidirler; bu da yakınlığın, duygusal yakınlığın ve bağlanma ilişkilerinin kaybolmasıyla ilişkili psikolojik acının artmasına neden olur. İkinci olarak yapılan analizde kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasında duygusal yalnızlığın aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında bu üç değişkenin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmada ulaşılan bulgulara göre kaygılı bağlanan bireylerin duygusal yalnızlık düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler başkalarıyla yakın ilişkiler kurmakta zorluk çekmezler, çevrelerindeki insanlara ve kendilerine olumlu bakarlar (Hazan ve Shaver, 1987). Bu durumda güvenli bağlanan bireylerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerde depresyon, anksiyete ve psikosomatik hastalıklar daha sık görülebilmektedir (Hazan ve Shaver, 1990). Tartışmasız, bu kişilerin olumsuz duygular yaşama olasılıkları daha yüksektir. Yetişkin bağlanma stiline öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olabilir ancak kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Diener ve Seligman (2002) başkalarıyla yakın kişisel ilişkiler sürdürmenin iyi oluşa önemli ölçüde katkıda bulunduğunu belirtmektedir. Bu, bağlanma stiline kişinin refahında bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Bağlanma teorisi, kişinin başkalarıyla olan yakın ilişkilerinin yapısını anlama ve bir başa çıkma stratejisi olarak destekleyici ilişkiler geliştirme ihtiyacını ortaya koymaktadır (Lopez ve Brennan, 2000). Kaygılı bağlanan bireyler diğer insanlar tarafından yeterince iyi olup olmadıklarını ve önemsenip önemsenmediklerini sıklıkla düşünerek karşılarındaki bireylerden güvence almak isteyebilir. Bu bireylerin benlik modeline göre kendine dönük algısının olumsuz ve değersiz olması sebebiyle öznel iyi oluşları düşük

olabilmektedir. Bu ilişki içerisinde duygusal olarak yalnız olmakta eklediğinde bireyin öznel iyi oluşu daha da olumsuz olarak etkilenmektedir. Sonuç olarak bakıldığında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerden gelişim dönemi özellikleri gereğince yakın ve duygusal ilişkiler kurması beklenirken ilişkilerinde kaygılı bağlanan bireyler, ikili ilişkilerde sınırları belirlemede zorluk çektiği, başkalarından sürekli olarak destek ve temas ihtiyacı duyduğu ve zaman zaman bu ihtiyacı sebebiyle partnerini bunaltabileceği ve yalnızlık yaşayabileceği durumlarla karşılaşmaktadır. Partneri tarafından terkedileceğine dair yoğun bir kaygı yaşayan bu bireyler duygusal ilişkilerinde anlaşılamadığını ve önemsenmediğini hissettiği yaşantılarla karşılaşabilirler. Bu açılarından bakıldığında bireylerin yaşamları hakkında yaptığı duygusal değerlendirmelerden oluşan öznel iyi oluşlarını geliştirmek için beliren yetişkinlik döneminde bulunan yetişkinlerin bağlanma stilleri ve yalnızlık durumları önem arz etmektedir.

5.2. Öneriler

Bu araştırmanın sosyal ve duygusal yalnızlık, yetişkin bağlanma stilleri, yaşam amaçları ve öznel iyi oluş değişkenleri ile ilişkilerinin inceleneceği araştırmalarda öncü bir çalışma olacağı düşünülmektedir. Bu durumda, çalışma sonucunda ulaşılan bulgulardan yola çıkarak araştırmacılar ve uygulayıcılar için şu şekilde öneriler sunulabilir.

1. Bu çalışmada kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal yalnızlığın aracılık rolü olduğu ve kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal ve duygusal yalnızlığın aracı rolü olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere uygulanan psiko-eğitim çalışmalarında içerik düzenlerken bu veriden yararlanılması faydalı olacaktır. Diğer bir ifadeyle, öznel iyi oluş düzeyini artırmak için planlanan psiko-eğitim çalışmalarında sosyal ve duygusal yalnızlık ile kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri dikkate alınmalıdır. Hazırlanan programların etkisi araştırılabilir.

2. Bu çalışmada kaygılı bağlanma ile içsel ve dışsal yaşam amaçları, kaçınmacı bağlanma ile içsel yaşam amaçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu araştırma bulgularının aksine literatürde bu yapılar arasında negatif bir ilişki olduğunu gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır. Türkiye’de bağlanma stilleri ile yaşam amaçları arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda bağlanma stilleri ile yaşam amaçları arasındaki ilişkilerin derinlemesine incelenmesi yararlı olacaktır.

3. Bu çalışmada Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde öğrenime devam eden beliren yetişkinlik döneminde yer alan bireyler üzerinde sosyal ve duygusal

yalnızlık, yetişkin bağlanma stilleri, yaşam amaçları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılacak yeni araştırma ve çalışmalarda örneklem genişletilebilir.

4. Bu araştırma kesitsel bir çalışmadır. Tüm eğitim basamaklarında öğrenim gören öğrencilerin sosyal ve duygusal yalnızlık, yetişkin bağlanma stilleri, yaşam amaçları ve öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin boylamsal araştırmaların yapılması ilerleyen zamanlarda yetişkinlik dönemlerinde oluşan etkilere ilişkin alanyazına katkı sağlayacaktır.



KAYNAKÇA

- Abowitz, D. A., & Knox, D. (2003). Life goals among Greek college students. *College Student Journal*, 37(1), 96-100.
- Acar Zorbaz, N. (2019). *Lise öğrencilerinin ototelik kişilik özellikleri, yaşam amaçları, hayat anlamları ve akış eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40(4), 969– 1025.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Ak, K. (2013). *Üniversite öğrencilerinin özgeciliği düzeylerinin yordayıcısı olarak yaşam amaçları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Akbağ, M. ve Erden İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2), 651-682.
- Akgül, H. (2020). Yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği'nin (selsa-s) türk kültürüne uyarlaması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması, *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69.
- Akhunlar, M.N. (2010). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile uyum süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akın Arıkan Ç., Demirtaş Zorbaz S. ve Koç M., (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi Journal of Higher Education and Science*, 9(2), 236-242.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlılık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akın, A. ve Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(3).

- Akpınar, E. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rastgele cinsel yaşantıları ile bağlanma stilleri ve yalnızlık algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. YÖK Tez veri tabanından erişilmiştir. (Tez No: 375404)
- Alabucak E, 2019. *Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yalnızlık, sosyal destek, kardeş ilişkileri ve bazı demografik değişkenlerin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Alexandrova, N., & Babakova, L. (2020). Psychometric indicators of the social and emotional loneliness scale for adults-short version (selsa-s) in Bulgaria. *Proceedings of CBU in Social Sciences*, 1, 10-15.
- Altınsoy, F. (2016). *Ergenlerde okula aidiyet duygusunun yordayıcısı olarak yaşam amaçları ve bağlanma stilleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Altıparmak, P. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul
- Amado, S. (2005). *Üniversitede ilk yılında olan öğrencilerin duygusal sağlığı: Aile işlevselliği ve bağlanma stilleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. YÖK Tez veri tabanından erişilmiştir. Tez No: 161291
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum.
- Anic, P., & Tonicic, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135–153. Erişim adresi <https://hrcak.srce.hr/100702>
- Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 389-397.
- Aristoteles. (1997). *Nikomakhos'a etik* (Çev. S. Babür). Ankara: Ayraç Yayınevi.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road Froam the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.

- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What is it and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1, 68-73.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Arslan, E. ve Arslan, C. ve Arı, R. (2012). Kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* (12)1, 1-17
- Aslan, B. (2014). *Ebeveyn kabul reddi ve intihar olasılığı: yaşam amaçları ve yalnızlık açısından bir değerlendirme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Agency In The Emerging Adulthood Period: An Intoductory study In Turkey. *European Journal of Social Science*, 32, 97- 107.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338–375.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aydoğdu, T. (2013) *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aygün, M. (2014). *Öğrencilerin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bahadır Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumu düzenleme arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bakersmans – Kranenburg, M.J., IJendoorn, M.H. (2009). The first 10,000 adult attachment interviews: Distrubutions of adult attachment representations in clinical and non-clinical groups. *Attachment and Human Development*, (11), 223-263
- Bakiler, E. ve Satan, A. (2020). Beliren yetişkinlikte bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ihtiyaç doyumunun aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51(51), 72-94.

- Barry, M., Nelson, L., & Christofferson, L. J. (2013). A Social and Afraid: An Examination of Shyness and Anxiety in Emerging Adulthood. *Journal of Family Studies*, 19(1), 2-18.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K. (1997). Adult Attachment Processes: Individual and Couple Perspectives. *British Journal of Medical Psychology*, 70(3), 249-263
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a tests of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6: 226-244.
- Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge?. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment Theory and Close Relationships* (s. 25-45). New York: Guilford Press.
- Bartholomew, K., Henderson, A., & Dutton, D. (2001). Insecure attachment and abusive intimate relationships. *Adult attachment and couple psychotherapy*, 43-61.
- Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among \bung adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartley, M., Head, J., & Stansfeld, S. (2007). Is attachment style a source of resilience against health inequalities at work? *Social Science & Medicine*, 64, 765–775.
- Başer-Şeker, G. (2009). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yükdek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Growth goals, maturity, and well-being. *Developmental Psychology*, 40(1), 114–127.
- Baumeister, R. F. and Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumeister, R. F., & Heartherton, T. F. (1996). Self-regulations failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. *Handbook of positive psychology*, 1, 608-618.
- Baumgarte, R., & Nelson, D. W. (2009). Preference for Same-Versus Cross-Sex Friendships . *Journal of Applied Social Psychology* , 39, 901-917.
- Berk, L. (2013). *Bebekler ve Çocuklar: Doğum öncesinden orta çocukluğa.*(Çev. Ed. Nesrin Işıkoğlu). Nobel Yayıncılık.

- Berman, H. & Sperling, M. B. (1994), The Structure of Adulth Attachment In, M. B. Sperling and W. H. Berman (Eds.), *Attachment in Adults: Clinical and Development Perspectives*. New York: The Guilford Press
- Berman, W. H., Marcus, L. ve Berman, E. R. (1994). Attachment in marital relationships. M. B. Sperling ve W. H. Berman (Ed.), *Attachment in adults: Clinical and Developmental Perspectives* (s. 204-231). New York: The Guilford Press.
- Birnbaum, G.E., Orr, I., Mikulincer, M., & Florian, V. (1997). When marriage breaks up: Does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 643- 654.
- Bookwala, J. (2002). The role of own and perceived partner attachment in relationship aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 17(1), 84-100.
- Boudrenghien, G., Frenaya, M., & Bourgeois, E. (2012). Unattainable educational goals: Disengagement, reengagement with alternative goals, and consequences for subjective well-being. *European Review of Applied Psychology*, 62(3), 147-159.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. (T. V. Soylu, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss*. Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American Journal of Psychiatry*, 145 (1), 1-10.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bozdemir, F., ve Gündüz, B. (2016). Bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve çocukluk çağı örselenme yaşantılarının duygusal zekâ ile ilişkileri. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 1797- 1814.
- Bozorgpour, F. ve Salimi, A. (2012). State self-esteem, loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2004-2008.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well being*. Chicago: Aldine.
- Brdar, I., Rijavec, M. Ve Miljković, D. (2009). Life Goals And Well Being: Are Extrinsic Aspirations Always Detrimental To Well Being?. *Psihologijske Teme*, 18(2), 317-334.
- Brehm, J. and Rahn, W. (1997). Individual-level evidence for the causes and consequences of social capital. *American Journal of Political Science*, 41(3), 999- 1023.

- Brehm, S. Kassin, S., & Fein, S. (2002). *Social psychology* (5. Basım). Boston: Houghton Mifflin Company.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self report of measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.). *Attachment Theory and Close Relationships* (s. 46-76). New York: The Guildford.
- Brennan, K. A., Shaver, P. R. ve Tobey, A. E. (1991). Attachment Styles, Gender and Parental Problem Drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(4), 451-466.
- Brennan, K. A., ve Morris, K. A. (1997). Attachment styles, self-esteem, and patterns of feedback seeking from romantic partners. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 23, 23-31.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and Prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50 (1/2), 3-35.
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5). 1061-1070.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik* (Çev. İ. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of applied psychology*. 19(4). 405.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cameron, P. (1975). Mood as an indicant of happiness: Age, sex, social class, and situational differences. *Journal of Gerontology*, 30(2), 216-224.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Kashy, D. A., & Fletcher, G. J. O. (2001). Ideal standards, the self, and flexibility of ideals in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 447-462.
- Can Kule, C. (2022). *Yetişkin Bireylerde Yalnızlık Düzeyi ile Bağlanma Stilleri ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Caprara, G. V. and Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10(4), 275-286.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Chalise, H.N., Saito, T., Takahashi, M., ve Kai, I. (2007). Relationship specialization amongst sources and receivers of social support and its correlations with loneliness and subjective well-being: A cross sectional study of Nepalese older adults. *Archives of gerontology and geriatrics*, 44 (3), 299-314.
- Chen, Y. ve Feeley, T.H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31 (2), 141-161.
- Cheng, C., Jose, P. E., Sheldon, K. M., Singelis, T. M., Cheung, M. W., Tiliouine, H., ... and de Zavala, A. G. (2011). Sociocultural differences in self-construal and subjective well-being: A test of four cultural models. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(5), 832-855.
- Chirkov, V., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 32, 618–635.
- Clemente, F., & Sauer, W. J. (1976). Life satisfaction in the United States. *Social Forces*, 54(3), 621-631.
- Clinton, M. ve Anderson, L. R. (1999). Social and Emotional Loneliness: Gender Differences and Relationships with Self-Monitoring and Perceived Control. *Journal of Black Psychology*. 25(1), 61-77.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M. and Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 652- 657.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Compton, W.C. ve Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Belmont, CA: Wadsworth.

- Conceição, P. and Bandura, R. (2008). *Measuring subjective wellbeing: A summary review of the literature*. United nations development programme (UNDP) development studies, working paper.
- Cooper, M. L., Shaver F. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment in Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Costa, P.T. ve McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective wellbeing happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Costa, P.T., Terracciano, A. ve McCrae, R.R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings. *Journal of personality and social psychology*, 81 (2), 322.
- Cotton-Bronk K., Hill P. L., Lapsley D. K., Talib T. L. & Finch H. (2009). "Purpose, Hope, and Life Satisfaction in Three Age Groups". *The Journal of Positive Psychology* 4/6, 500-510.
- Crain, W. C. (1992). *Theories of development: Concepts and applications* (3rd ed.). PrenticeHall, Inc.
- Cristopher, J.C. (1999). Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77, 141-152.
- Csikszentmihalyi, M. ve Figurski, T.J. (1982). Self- awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50, 15-24.
- Csikszentmihalyi, M. ve Larson, R. (1984). *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper&Row.
- Cüceloğlu, D. (1997). *Yeniden İnsan İnsana*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve Davranışı*. 12. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çelik, S. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, S. (2019). *Ergenlerde Psikolojik İyi Oluşun Kişilik Özellikleri ve Yaşam Amaçları Değişkenlerine Göre Yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Çelik, Ş. (2004). *The effects of an attachment oriented psycho-educational-group training on improving the preoccupied attachment styles of university students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çıbık, T. (2019). *Eşini Kaybetmiş Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Destek ile Duygusal ve Sosyal Yalnızlık Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dahlberg, L. ve Mckee, K. J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. *Aging & mental health*, 18(4), 504-514.
- Deaton, A. (2008). Income, health, and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll. *The Journal of Economic Perspectives*, 22(2), 53-72.
- Deci E. ve Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1(27), 23-40.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227- 268.
- Demir, R. N. (2021). *Yetişkin Bireylerin Sosyal Destek, Yalnızlık ve Sağlık Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi: Konya Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Demir, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kaygı düzeyleri ve yetersizlik duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. YÖK Tez veri tabanından erişilmiştir.(Tez No: 468401)

- Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141.
- Demirel C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. YÖK Tez veri tabanından erişilmiştir. (Tez No: 490573
- Demirhan, Z. (2018). *Yaşam amaçları belirlemede erken dönem uyumsuz şemaların etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- DeNeve, K.M. ve Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124 (2), 197.
- Deniz, M. E., Hamarta, E., ve Arı, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality*, 33, 19 -32.
- Diehl M, Elnick AB, Bourbeau LS, Labouvie-Vief G. (1998). Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *J Pers Soc Psychol*, 74: 1656- 1669.
- Diehl, M., Owen, S. and Youngblade, L. (2004). Agency and communion attributes in adults' spontaneous self-representations. *International Journal of Behavioral Development*, 28(1), 1-15.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, (95), 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43
- Diener, E. (2009). The Science of Well-Being. In E. Diener (Eds.) *The Science of Well Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 11-58). London: Springer Science and Business Media.
- Diener, E. and Biswas-Diener, R. (2008). *Rethinking happiness: The science of psychological wealth*. Malden: Blackwell Publishing.
- Diener, E. and Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self esteem. In E. Diener (Eds.) *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 71-91). Netherlands: Springer Science and Business Media.
- Diener, E. and Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E. and 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. and Seligman, M. P. (2009). *Beyond money: Toward an economy of well being*. In E. Diener (Eds.), *The Science of Well-Being* (pp. 201–265). Netherlands: Springer Science and Business Media.
- Diener, E. and Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1), 189-216.
- Diener, E. and Tov, W. (2007). Culture and subjective well-being. In S. Kitayama and D. Cohen (Eds.), *Handbook of Cultural Psychology* (691-713). New York: Guilford.
- Diener, E. Suh, E. M. Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being, Three decades of progress. *Psychological bulletin*. 125(2). 276.
- Diener, E. ve Seligman, M.E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13 (1), 81-84.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., Lucas, R.E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being. C.R. Synder, S.J. Lopez (Editörler), *Handbook of positive psychology* (s. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Ng, W. and Tov, W. (2009). Balance in life and declining marginal utility of diverse resources. *Applied Research in Quality of Life*, 3(4), 277-291.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E. and Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59(3), 229-259.
- Diener, E., Oishi, S. ve 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., Smith, H. and Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 130-141.
- Dilmaç, B., ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (1), 171-187.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427. doi: 10.1016/S0191-8869(96)00204-8
- DiTommaso, E., and Spinner, B. (1993). “The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA)”. *Personality and Individual Differences*, 14, 127-134.

- DiTommaso, E., Branen-Mcnulty, C., Ross, L. ve Burgess, M. (2002). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality And Individual Differences*, 33, 1-10.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Downie, M., Koestner, R., Horberg, E., & Haga, S. (2006). Exploring the relation of independent and interdependent self-construals to why and how people pursue personal goals. *The Journal of Social Psychology*, 146(5), 517- 531.
- Dörtüol, Z. (2022). *Lise Öğrencilerinde Azim, Yaşam Amaçları ve Başarı Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Dykstra, P. A., & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and applied social psychology*, 29(1), 1-12.
- Emmons R. A. (2005). “Striving for the Sacred: Personal Goals, Life Meaning, and Religion”. *Journal of Social Issues* 61/4 (2005) 731-745.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals personal striving level, physical illness, and psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 292-300.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). American Psychological Association.
- Emmons, R. A. and McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emmons, R.A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford.
- Erben, G. S., ve Çalışkan, K. (2015). “Yetişkin Bağlanma Stillerinin Babacan Liderle Çalışma Tercihi Üzerindeki Etkisini Anlamaya Yönelik Deneysel Bir Çalışma” 23. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı*, 14-16 Mayıs, Muğla, 667-673.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers by Erik H. Erikson. *Psychological Issues*, 1, 1–171.

- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton.
- Eroğlu, M. (2020). *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Bağlanma Stilleri, Kimlik Statüleri ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, T.C. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erol, Z. (2018). *Yalnızlık Psikolojisi Duygusal İhmal ve Kronik Yalnızlık*, İstanbul, Timaş.
- Erözkan, A. (2004). “Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155- 175.
- Ertan, Ö. (2002). *Bağlanma stillerinin eş seçimi ile kritik ve kritik olmayan evlilik dönemlerindeki doyum üzerindeki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Ertaş, İhsan. (2020). *Lise Öğrencilerinin Algılarındaki Ayrı Ebeveyn Tutumları ve Stresle Baş Edebilme Yaklaşımının Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordaması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği’nin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 973–989.
- Eryılmaz, A. (2010a). Developing A Scale About Subjective Well Being Increases Strategies For Adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 4 (33) 81-88.
- Eryılmaz, A. (2010b). Yeniden gözden geçirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20), 53-66.
- Eryılmaz, A. (2011). İhtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme: Lise öğrenimi gören ergenler için bir öznel iyi oluş modeli. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1747-1764.
- Eryılmaz, A. (2012). Amaçlar: Ruh ve beden sağlığını korumanın önemli bir aracı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 428-448.
- Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun başucu kitabı: teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-149.

- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık Mı? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 119-127.
- Erzen. E. (2013). *Üniversite Sınavlarına Hazırlanan Ergenlerin Bağlanma Stilleri ve Öz Yeterlikleri ile Sınav Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Fass, M.E. ve Tubman, J.G. (2002). The influence of parental and peer attachment on college students' academic achievement. *Psychology in the Schools*, 39(5), 561-573
- Feeney, B.C. ve Monin, J.K. (2008). An attachment theoretical perspective on divorce. (J. Cassidy ve P.R. Shaver, Edt.) *Handbook of attachment* (2.baskı), Newyork: Guilford
- Feeney, J.A. (2002). Attachment, marital interaction and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9(1), 39-55.
- Fincham, F. D., & Cui, M. (Ed.). (2011). *Romantic relationships in emerging adulthood*. New York: Cambridge University Press.
- Finzi, R., Ram, A., Even, D.H., Shnit, D. ve Weizman, A. (2001). "Attachment Styles and Aggression in Physically Abused and Neglected Children", *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 769-786.
- Foster, J., Kernis, M. H. And Goldman B.M. (2007). Linking adult attachment to self-esteem stability, *Self and Identity*, 6(1): 64 – 73.
- Fraley, R. C. ve Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal relationships*, 4(2), 131-144.
- Frankl, V. E. (2021). *İnsanın Anlam Arayışı: Genç Okurlar İçin Uyarlanan Baskı*. (Tatlı, T. Çev.) Ankara: Siyasal Kitabevi
- Frey, B. S. and Stutzer, A. (2002). What can economists learn from happiness research?. *Journal of Economic Literature*, 40(2), 402-435.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. and Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Fromm-Reichmann, F. (1980). *Loneliness*. In J. Hartog, J. R. Audy ve Y. A. Cohen (Eds.), *The Anatomy of Loneliness*. New York: International Universities Press. 338-361.
- Fujita, F., Diener, E. and Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434.

- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A. and Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right?: The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228-245.
- Geçtan, E. (1998; 2005). *İnsan Olmak.*, Metis Yayınları, İstanbul.
- Gilman, R., & Ashby, J. S. (2003). A first study of perfectionism and multidimensional life satisfaction among adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 23, 218–235.
- Givertz, M., Woszidlo, A., Segrin, C., & Knutson, K. (2013). Direct and indirect effects of attachment orientation on relationship quality and loneliness in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30 (8).
- Glickman, A. R., & La Greca, A. M. (2004). The Dating Anxiety Scale for Adolescents: Scale development and associations with adolescent functioning. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 566-578.
- Gomez, V., Allemand, M., & Grob, A. (2012). Neuroticism, extraversion, goals, and subjective well-being: Exploring the relations in young, middle-aged, and older adults. *Journal of Research in Personality*, 46(3), 317– 325.
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zekâ yetenekleri*. Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Griffin, D.W. ve Bartholomew, K. (1994). Models of The Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- Grouzet, F. M., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M., Kim, Y., Lau, Ryan, R. M., Saunders, S., Schmuck, P. & Sheldon, K. M. (2005). The structure of goals across 15 cultures. *Journal of Personality and Psychology*, 89, 800-816.
- Guarnieri, S., Smorti, M., & Tani, F. (2015). Attachment Relationships and Life Satisfaction During Emerging Adulthood. *Soc Indic Res*, 833-847.
- Gutiérrez, J.L., Jiménez, B.M., Hernández, E.G. ve Pcn, C. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38 (7), 1561-1569.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gültekin, F. ve Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 373-384.

- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115 – 131.
- Hagerty, M. R. and Veenhoven, R. (2003). Wealth and happiness revisited-growing national income does go with greater happiness. *Social Indicators Research*, 64(1), 1-27.
- Haleplioğlu, A.S. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. YÖK Tez veri tabanından erişilmiştir.(Tez No: 485492)
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and Discontinuity of Attachment from Infancy through Adolescence. *Child Development*, 71(3), 690-694.
- Haring, M.J., Stock, W.A. ve Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37 (8), 645- 657.
- Harris, A. H. and Thoresen, C. E. (2006). Extending the influence of positive psychology interventions into health care settings: Lessons from self-efficacy and forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 27-36.
- Harrison, K. E. (2015). *Evaluating The Interplay Between Attachment and Resillience on Adult Relationship*.
- Harvey, B. Ve Byrd, M. (2000). Relationships between adolescents attachment styles and family functioning. *Adolesence*, 35, 345-357.
- Haslam, N., Whelan, J. ve Bastian, B. (2009). Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46 (1), 40-42.
- Hayali Emir, S. (2014). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. YÖK Tez veri tabanından erişilmiştir. (Tez No: 381078)
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd edition). New York: The Guilford.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hazan C, Shaver PR, Dönmez A (1994) Bağlanma (yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve). *Psychol Inq*, 5:1–2.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and social Psychology*, 59(2), 270-280.
- Hazan, C., & Shaver, P.R., (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*. 5 (1), pp. 1-22.
- Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social indicators research*, 86(2), 213-231.
- Headey, B., Holmstrom, E., & Wearing, A. (1984). The impact of life events and changes in domain satisfactions on well-being. *Social Indicators Research*, 15(3), 203 - 227.
- Heller, D., Watson, D., & Hies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600.
- Helm, P. J., Jimenez, T., Bultmann, M., Lifshin, U., Greenberg, J., & Arndt, J. (2020). Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences*, 159, 109890.
- Herzog, A. R. and Rodgers, W. L. (1981). The structure of subjective well-being in different age groups. *Journal of Gerontology*, 36(4), 472-479.
- Horley, J. and Lavery, J. J. (1995). Subjective well-being and age. *Social Indicators Research*, 34(2), 275-282.
- Howe, D., Brandon, M., Hinings, D. & Schofield, D. (1999), *Attachment Theory, Child Maltreatment and Family Support: A Practice and Assessment Model*. London, Macmillan
- Hsieh, N. Ve Hawkley, L. (2017). Loneliness in the older adult marriage: Associations with dyadic aversion, indifference, and ambivalence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1-20.
- Hwang, K., Johnston, M. V., & Smith, J. K. (2009). Adult Attachment Styles and Life Satisfaction in Individuals with Physical Disabilities. *Applied Research Quality Life*, 4, 295–310.
- Inglehart, R. (1997). *Modernization and post-modernization*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Inglehart, R. (2003). *Culture and Social Change: Findings from the World Values Surveys*. Leiden: Brill Academic Publishers.
- Ingrid, B., Majda, R. Ve Dubravka, M. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being?. *Psychological Topics*, 18: 317-334.

- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri. *Educational Sciences: Theory & Practice*.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-116.
- İlhan, T., & Özdemir, Y. (2012). Beliren Yetişkinlerde Yaş, Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Kimlik Statüleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 227-241.
- İlik, D.A. (2019). *Ergenlerin Bağlanma Stilleri ve Aile Aidiyetinin Çeşitli Değişkenlerce İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jim, H. S., Purnell, C. Q., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D. ve Andersen, B. L. (2006). Measuring meaning in life following cancer. *Quality of Life Research*, 15, 1355- 1371.
- Judge T. A, Bono J. E., Erez A. & Locke E. A. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *The Journal of Applied Psychology* 90 (2), 257-268.
- Jung, C. G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul*. WS Dell and Cary F. Baynes. New York and London: Harcourt Brace Jovanovich.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (37), 36-43.
- Kahneman, D. ve Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107 (38), 16489-16493.
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. YÖK Tez veri tabanından erişilmiştir. (Tez No: 432435)
- Karaatlı, M. (2006). Verilerin düzenlenmesi ve gösterimi. *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistiksel teknikler içinde* (Ed S. Kalaycıoğlu), 2. baskı, s. 3-47. Ankara: Asil Yayın.

- Karaduman, M. (2013). *İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ile İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Kararımak, Ö., & Güloğlu, B. (2014). Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Bağlanma Modeline Göre Psikolojik Sağlamlığın Açıklanması. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 43(2).
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 23(2), 33-46.
- Karataş, Z., Yavuzer, Y. ve Gündoğdu, R. (2019). Beliren yetişkinlikte saldırganlık: Kişisel ve ailesel risk faktörleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 61-85.
- Kasser, T. & Ryan, R.M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In, P. Schmuck and K. Sheldon (Eds), *Life goals and well-being towards a positive psychology of human striving*, (116-131). Gottingen: Hogrefe.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Keklik, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin cinsiyet, kişisel anlamlılık, depresyona yatkınlık ve sürekli kaygı düzeyleriyle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim* (36),159, s.84-95
- Kesebir, P. and Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117-125.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M.F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2):321-342
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kıral, E. ve Çavuş, B. (2017). Öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik ve sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 7(3), 483-508,
- Kıvılcım, P. (2019). *Genel Aidiyetin Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Duygusal Yalnızlık Algısı Arasındaki İlişkide Biçimlendirici Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kim, Y., Kasser, T., & Lee, H. (2003). Self-concept, aspirations, and well-being in South Korea and the United States. *Journal of Social Psychology*, 143, 277-290.
- King, L. A., Richards, J. H., & Stemmerich, E. (1998). Daily goals, life goals, and worst fears: Means, ends, and subjective well-being. *Journal of Personality*, 66(5), 713-744.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford
- Kobak, R.R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and perceptions of self and others. *Child Development*. 59, 135-146.
- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 231-244.
- Koohsar, A.A.H., & Bonab, B.G. (2011). Relationship between quality of attachment and life satisfaction in high school administrators. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 954-958.
- Korkmaz, O., & Önder, F. C. (2019). Yaşam amaçları ile kariyer uyum yetenekleri arasındaki ilişki: umudun aracılık rolünün incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 44(200).
- Krueger, R. F., Hicks, B. M. and McGue, M. (2001). Altruism and antisocial behavior: Independent tendencies, unique personality correlates, distinct etiologies. *Psychological Science*, 12(5), 397-402.
- Kurt, D. (2010). *Algılanan psikolojik kontrol ile gencin psikososyal işlevselliği arasındaki ilişkiler: Kişilerarası güven ihtiyacı ve güvenli bağlanmanın rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kutlu, M., & Pamuk, M. (2016). Analysis of Social and Emotional Loneliness According to Glasser's Basic Needs. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 128-138.
- Kuyumcu, B. (2005). *Evli Çiftlerin Evlilik Doyumu ile Geşalt Temas Biçimleri, Bağlanma Stilleri ve Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Laible, D. (2007). Attachment with Parents and Peers in Late Adolescence: Links with Emotional Competence and Social Behavior, *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1185-1197.
- Landmann, H., & Rohmann, A. (2021). When loneliness dimensions drift apart: Emotional, social and physical loneliness during the COVID-19 lockdown and its associations with age, personality, stress and well-being. *International Journal of Psychology*.
- Landy, S. (2009). *Pathways to competence encouraging healthy social and emotinal development in young children*. United States of America: Brooks Publishing Co
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50, 1050–1055.
- Lekes, N., Gingras, I., Philippe, F. L., Koestner, R. ve Fang, J. (2010). Parental autonomy-support, intrinsic life goals, and well-being among adolescents in China and North America. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(8), 858- 869.
- Leveque, R. H., & Pederson, L. C. (2012). Emerging adulthood: An age of sexual experimentation or sexual self-focus? *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 21(3-4), 147-159.
- Locke, E. A. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied and Preventive Psychology*, 5(2), 117-124.
- Locke, E. A. ve Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American psychologist*, 57(9), 705-717.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current directions in psychological science*, 15(5), 265-268.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283-300.
- Lopez, G. F., Melendez, M. C., Sauer, E. M., Berger, E. ve Wyssmann, J. (1998). Internal working models, self-reported problems, and help-seeking attitudes among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 79-83.
- Lu, L., Gilmour, R. ve Kao, S. F. (2001). Cultural values and happiness: An East-West dialogue. *The Journal of Social Psychology*, 141 (4), 477-493.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well being: Does happiness change after major life events?. *Current Directions in Psychological Science*. 16(2). 75-79.

- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039–1056.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, M. E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616.
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist*. 75(7), 897–908.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective wellbeing and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615.
- Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). *Happiness Is A Stochastic Phenomenon*. Psychological Science. c.7 s.3: 186–189.
- Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- MacKinnon, J. L., & Marcia, J. E. (2002). Concurring patterns of women's identity status, attachment styles, and understanding of children's development. *International Journal of Behavioral Development*, 26, 70-80.
- Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for Identifying Infants as Disorganized/Disoriented during the Ainsworth Strange Situation. M. T. Greenberg, D. Cicchetti ve E. M. Cummings (Ed.). *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*. Chicago ve London: The University of Chicago Press, 121-160.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Man, K.N. & Hamid, P.N. (1998). The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in chinese trainee teachers. *Personality And Individual Differences*, 24, 357–371.
- Martikainen, L. (2012). The Family Environment in Adolescence as a Predictor of Life Satisfaction in Adulthood. M. V. (eds.), *Psychology of Life Satisfaction* (s. 19-30). New York: Nova Science Publishers.
- Maslow, A.H. (1968) *Toward a Psychology of Being, Second Edition*, Princeton, D.Van Nostrand

- Masterson, J. F. (Ed.) (2008). *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları*. Habibe Şentürk Çev. İstanbul: Litera.
- McCarthy, C.J., Moller, N., & Fouladi, R. (2001). Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 494.
- McWilliams, L.A., Bailey, S.J. (2010). Associations between adult attachment ratings and health conditions: Evidence from the National Comorbidity Survey replication. *Health Psychology*, (29), 446-453
- Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *The International Journal of Aging and Human Development*, 11(3), 193-209.
- Mellor, K.S. ve Edelman, R.J. (1988). Mobility, social support, loneliness and wellbeing amongst two groups of older adults. *Personality and Individual Differences*, 9 (1), 1-5.
- Meredith, P., Strong, J., & Feeney, J. (2007). Adult attachment variables predict depression before and after treatment for chronic pain. *European Journal Of Pain*, 11(2), 164-170.
- Meyers, S. (1998). Personality correlates of adult attachment style. *The Journal Of Social Psychology*, 138(3). 407-419, Mit Press, Cambridge.
- Michela, J. L., Peplau, L. A. Ve Weeks, D. G. (1982). "Perceived Dimensions Of Attributions For Loneliness", *Journal of Personality ve Social Psychology*, 43 (5), 929- 936.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social indicators research*. 16(4). 347-413.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 408-416
- Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 321-332.
- Mikulincer, M., (1995), Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1203-1215.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (1. Basım). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). Attachment orientations and meaning in life. The experience of meaning in life: *Classical perspectives, emerging themes, and controversies* içinde (pp. 287-304). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R. ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamic development and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27,77-102
- Monis, Ş. (1992). *Üniversite öğrencilerinde yaşam amacı ve dindarlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Morgan, J. ve Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *J. Happiness Studies*, 10, 197-214.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Morsünbül, Ü. ve Tümen, B.(2008). Ergenlik döneminde kimlik ve bağlanma ilişkileri: kimlik statüleri ve bağlanma stilleri üzerine bir inceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 25-31.
- Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Myers, D. G. and Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Myers, D.G. & Diener, E. (1997). The science of happiness. *The Futurist*, 31(5), 1-7
- Myers, D.G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55 (1), 56.
- Nair, K. S. (2003). Life goals: the concept and its relevance to rehabilitation. *Clinical Rehabilitation*, 17(2), 192-202.
- Najafy, M., Hosseini, S. M., Mohammadyfar, M., & Rostami, M. (2015). The relationship between life goals and personality traits with subjective well-being in adults. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 17(6), 325-333.
- Neugarten, B. L. (1973). *Personality Change In Late Life: A Developmental Perspective*.
- Nur-Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Özatça A. (2009). *Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özcan, B. (2017). *Beliren Yetişkinlikte Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Benlik Kurgusu Benlik Saygısı ve Sosyal Destek*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdoğan, A. Ç. (2021). Subjective Well-Being and Social-Emotional Loneliness of University Students: The Mediating Effect of the Meaning of Life. *Journal of Pedagogical Research*, 5(1), 18-30.
- Öztürk, A. (2013). *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, A. (2015). Öğretmenlerin sahip oldukları yaşam amaçları ve sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 338-347.
- Palmore, E. (1979). Predictors of successful aging. *The gerontologist*, 19 (5_Part_1), 427-431.
- Palmore, E., & Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of health and social behavior*, 68-80.
- Parade, S. H., Leerkes, E. M. ve Blankson, A.N. (2010). Attachment to parents, social anxiety and close relationship of female students over transation to college. *Journal of Youth and Adolescence*, 39,127-137
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591 (1), 25-39.
- Peerenboom, L., Collard, R. M., Naarding, P., & Comijs, H. C. (2015). The association between depression and emotional and social loneliness in older persons and the influence of social support, cognitive functioning and personality: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 182, 26-31.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Peplau, L. A., & Perlman D. (1982). (Ed.) *Perspectives on loneliness. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research And Therapy*. Wiley-Inter Science, New York.

- Peplau, L. A., Miceli, M. ve Morasch, B. (1982). Loneliness and self evaluation. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current theory, Research and Therapy*. New York: Wiley, 135-151.
- Perlman, D. Ve Peplau, L. A. (1981). Toward A Social Psychology Of Loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.
- Peseschkian, N. (1998). *Doğu hikayeleriyle psikoterapi*, (Çev: H.Fıfıloğlu), İstanbul, Beyaz Yayınları.
- Peseschkian, N. (1999). *Pozitif aile terapisi*, (Çev: N, Naim), İstanbul, Beyaz Yayınları.
- Peseschkian, N. (2002). *Günlük yaşamın psikoterapisi*, (Çev: K. Toksöz), İstanbul, Beyaz Yayınları.
- Pietromonaco, P.R. ve Feldman Barrett, L. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4, 155-175
- Pigott, T. A. (1999). Gender differences in the epidemiology and treatment of anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 66(18), 4-15.
- Pistole, C. (1995). College students' ended love relationships: Attachment style and emotion. *Journal of College Student Development*, 7(1), 53-60.
- Pressman, S. D. and Cohen, S. (2007). Use of social words in autobiographies and longevity. *Psychosomatic Medicine*, 69(3), 262-269.
- Priel, B., & Shamai, D. (1995). Attachment style and perceived social support: Effects on affect regulation. *Personality and Individual Difference*, 19, 235-241.
- Quintana, S. M., & Lapsley, D. K. (1987). Approach to the continuity of adaptation adolescent attachment and ego identity: a structural equations. *Journal of Adolescent Research*, 2, 393-409.
- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Rice, K. G. (1990). Attachment in adolescence: A narrative and meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 19, 511-538.
- Rogers, C. R. (1966). *Client-centered therapy* (p. xi). Washington. DC: American Psychological Association.
- Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C. and Harris, J. R. (2003). Happiness and health: Environmental and genetic contributions to the relationship

- between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1136-1146.
- Rubinstein, C., Shaver, P. and Letitia A. P. (1979). *Loneliness*. Human Nature, 58-65.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 46(6), 1313-1321.
- Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and individual differences*, 22(5), 607-612.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509–1524.
- Ryan, R. M., Huta, V. ve Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness studies*, 9(1), 139-170.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything. or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. current directions. *Psychological Science*. 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (4). 719-727.
- Sadler, William A. 1978. Dimensions in The Problem of Loneliness: A Phenomenological Approach in Social Psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*. 9 (1), 157-187.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295.
- Santrock, J. W. (2019). *Yaşam Boyu Gelişim*. G. Yüksel (Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (orijinal baskı tarihi 2011).
- Sarı, T. ve Korkut, F. (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 204–216.

- Sarıçalı, M. ve Eraslan Çapan, B. (2016). Problemlı Facebook Kullanımında Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 53-66.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Saygın, Y. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Saygin, Y., Akdeniz, S. ve Deniz, M.E. (2015). Loneliness and interpersonal problem solving as predictors of subjective well-being. *International Journal of Information and Education Technology*, 5 (1), 32.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schimmack, U. (2006). *The structure of subjective wellbeing: Personality, affect, life satisfaction, and domain satisfaction*. Unpublished manuscript.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 54(1), 97-123.
- Schimmack, U. and Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37(2), 100- 106.
- Schimmack, U., & Oishi, S. (2005). The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 395-406.
- Schimmack, U., Bockenholt, U., & Reizenzein, R. (2002). Response styles in affect ratings: Making a mountain out of a molehill. *Journal of Personality Assessment*, 78(3), 461-483.
- Schimmack, U., Coleman, K., & Diener, E. (2000). *Mixed feelings in everyday life*. Paper presented at the Conference Name|. Retrieved Access Date|. from URL|.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70(3), 345-384.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582-593.

- 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.
- Scott, R. L. ve Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology*, 16(2), 199.
- Segerstrom, S. C. (2001). Optimism and attentional bias for negative and positive stimuli. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1334-1343.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press, Inc.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55,5-14.
- Sezer, Ö. ve Turğut, E. (2019). Ergenlerde şükran, Yaşam Amaçları ve Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1463-1491.
- Sharpsteen, D. A., & Kirkpatrick, L. A. (1997). Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (3), 627-640.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12), 1319–1331.
- Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73–82.
- Shmotkin, D. (2005). Happiness in the face of adversity: Reformulating the dynamic and modular bases of subjective well-being. *Review of General Psychology*, 9(4), 291-325.
- Sıgırcı, A., (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Simon, N. M., Otto, M., & Wisniewski, S. (2004). Anxiety disorder comorbidity in bipolar disorder patients: Data from the first 500 participants in the systematic treatment enhancement program for bipolar disorder. *Am J. Psychiatry*, (161), 2222-2229.

- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(62), 434-446.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma Stillerinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Solmuş, T. (2010). *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Spasovski, O. (2013). The Relation of basic psychological needs, intrinsic and extrinsic life goals, and collectivism with subjective well-being: A case in Macedonia. *Well-Being and Cultures*, 3, 71-81.
- Steel, P., Schmidt, J. ve Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134 (1), 138.
- Stock, W. A., Okun, M. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1983). Age and subjective well-being: A meta-analysis. *Evaluation studies: Review annual*, 8, 279-302.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory Of Psychiatry*. New York: W. W. Norton.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması *Türk Psikoloji Dergisi*, 21, 1-22.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*. 14(43). 71-106.
- Sümer, N., Oruçlular Y. ve Çapar, T. (2015). Bağlanma ve Bağımlılık: Kuramsal Çerçeve ve Derleme Çalışması. *Bağımlılık Dergisi* 16(4), 192–209.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Şahin, İ., Zoraloğlu, Y. R. ve Fırat, N. ş. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları, eğitsel hedefleri üniversite öğreniminden beklentileri ve memnuniyet durumları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 429-452.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Sezen, K., & Havva, P. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamanın. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şimşek, Ö. F. (2005). *Paths from fear of death to subjective well-being: A study of structural equation modeling based on the terror management theory perspective*. Unpublished Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tanaka, N., Hasui, C., Uji, M., Hiramura, H., Chen, Z., Shikai, N., & Kitamura, T. (2008). Correlates of the categories of adolescent attachment styles: Perceived rearing, family function, early life events, and personality. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 65-74.
- Tanış, Z. İ. (2014). *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve Parçalanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Akademik Başarı, Öznel İyi Oluş ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Tepeli Temiz, Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu psikolojik dayanıklılık ve alekstimik özellikleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. YÖK Tez veri tabanından erişilmiştir. (Tez No: 480390)
- Terzi, Ş. ve Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 31, 1-11.
- Thoits, P. A. and Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131.
- Çakmak Tolan Ö. (2002). *Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim bilimleri Enstitüsü, Tokat.

- Topses, G. (2013). Psikolojik Danışma Sürecinde:“Kendini Kabul” Ve “Savunucu Davranış” Kavramlarının Felsefi Ve, Psikolojik Boyutları. *folklor/edebiyat*, 19(74), 61-72.
- Triandis, H. C. (2000). Cultural syndromes and subjective well-being. In E. Diener and E. M. Suh (Eds.). *Culture and Subjective Well-Being* (p.13-36). Cambridge: The MIT Press.
- Tschirhart, M., Mesch, D. J., Perry, J. L., Miller, T. K., & Lee, G. (2001). Stipended volunteers: Their goals, experiences, satisfaction, and likelihood of future service. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 30(3), 422-443.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Türktaş, Ş. ve Savran, C. (2012). Çocuklarda ve Ergenlerde Ebeveyne Bağlanma, Özgüven ve Başarı İlişkisi. T. Solmuş (Ed.) *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi* içinde. İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Tüzün, O. & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S. and Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(6), 741- 754.
- United Nations International Children's Emergency Fund. (2020). *Key messages and actions for COVID-19 prevention and control in schools*. Erişim adresi: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4
- Uzun, C. (2019). *Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Yaşam Doyumu, Stres, Anksiyete ve Depresyon ile İlişkisinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyne boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vaidya, J.G., Gray, E.K., Haig, J. ve Watson, D. (2002). On the temporal stability of personality: Evidence for differential stability and the role of life experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (6), 1469-1484.

- VanderWeele, T.J., Hawkey, L.C. ve Cacioppo, J.T. (2012). On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176 (9), 777-784.
- Vaux A, 1988. Social and personal factoris in loneliness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6 (3/4), 462-71.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. ve Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty year longitudinal study. *Child Development*, 71(3), 684-689.
- Wearden AJ, Lamberton N, Crook N, Walsh V (2005) Adult attachment, alexithymia, and symptom reporting: An extension to the four category model of attachment. *J Psychosom Res*, 58:279-288.
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187-204.
- Wei, M., Vogel, D. L. & Ku, I. Y., (2006). Adult attachment, affect regulation; negative mood&interpersonal problems. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 14-24.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Weisskirch, R. S. (2018). Psychosocial intimacy, relationships with parents, and well-being among emerging adults. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3497–3505.
- WHO. (2020) *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents*. <https://www.who.int/publications/i/item/guidelines-on-mental-health-promotive-and-preventive-interventions-for-adolescents>
- Williams, G. C., Cox, E. M., Hedberg, V. A., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology* (30), 1756-1771.
- Wilson, W.R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67 (4), 294-306.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A. and Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165-173.
- Wong, P. T. (Ed.). (2013). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*. Routledge.
- Yakut, S. ve Certel, H. (2016). Öğretmenlerde yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 69-94.

- Yang, Y. (2008). Social inequalities in happiness in the United States, 1972 to 2004: An age-period-cohort analysis. *American sociological review*, 73 (2), 204-226.
- Yarcheski, A., Mahon, N. E. and Yarcheski, T. J. (2001). Social support and well-being in early adolescents: The role of mediating variables. *Clinical Nursing Research*, 10(2), 163-181.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.
- Yavuzer Y., Karataş Z., Gündoğdu R. (2018) Beliren yetişkinlikte saldırganlığın yordayıcıları olarak yetişkin bağlanma stilleri ve yalnızlık. Vth International Eurasian Educational Research Congress, *Conference Proceedings*, 1134-1136.
- Yedilioğlu, E. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin depresyon, kaygı, travma ve romantik ilişkilerle ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. YÖK Tez veri tabanından erişilmiştir.(Tez No: 485491)
- Yentir Kanal, F. (2019). *Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği Geliştirme Çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Yeter, Ö. (2016). *Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kıskançlık ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. Bağlam Yayınları. İstanbul.
- Yıldız, M.A. (2014). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, M. F. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Açıklamaya Yönelik Model Sınaması: Utangaçlık, Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Desteğin Etkileri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive therapy: Theory and Application. L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *A Sourcebook of Loneliness: Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley. 379-406.
- Yörükan, T. (2011). *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

- Zhang, F. ve Hazan, C. (2002). Working models of attachment and person perception processes. *Personal Relationships*, 9(2), 225-235.
- Zhang, L. and Leung, J. P. (2002). Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese. *International Journal of Psychology*, 37(2), 83-91.



EKLER
EK-1: KULLANILAN ÖLÇEKLER

1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu anket formu, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Tez Çalışması için veri elde etmek amacıyla düzenlenmiştir. Elde edilen verilerin gizliliğine önem verilecek ve kesinlikle başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Aşağıdaki maddelere lütfen dürüst ve içtenlikle cevap veriniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

Yüksek Lisans Öğrencisi, Psikolojik Danışman Zeyneb Çiftci

1. Cinsiyetiniz?	Kadın () Erkek ()
2. Kaç yaşındasınız?	
3. Medeni durumunuz?	Bekar() Evli () Boşanmış ()
4. Evli iseniz kaç aylık/yıllık evlisiniz?	
5. Çocuğunuz var mı? Varsa kaç tane?	
6. Eğitim düzeyiniz nedir?	Okuryazar değil () Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Önlisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()
7. Çalışma durumunuz?	Çalışmıyorum () Çalışıyorum ()
8. Yaşamınızdaki mutluluğunuzu düşündüğünüzde, lütfen size en uygun seçeneği işaretleyiniz?	() Hiç mutlu değilim () Mutlu değilim ()Kararsızım () Mutluyum () Oldukça mutluyum

2. SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Açıklama: Lütfen aşağıdaki 15 ifadeyi okuyunuz ve o duruma ilişkin olarak genelde ne hissettiğinizi değerlendiriniz. Ölçekte her bir madde ile ilgili görüşleriniz için **1'den (Kesinlikle katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle katılıyorum)** kadar olan sayıları dikkate alarak, sayı altındaki boşlukları işaretleyiniz. Cevaplarınızda samimi ve içten olacağınıza olan inancımız tamdır, şimdiden teşekkür ederiz.

Kesinlikle
Katılıyorum

Kesinlikle
Katılmıyorum

1

7

| _____ |
1 2 3 4 5 6 7

1- Ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissediyorum.	()	()	()	()	()	()	()
8- Kendimi aileme yakın hissediyorum.	()	()	()	()	()	()	()
12- Ailem beni gerçekten önemsiyor.	()	()	()	()	()	()	()
15- Duygusal gereksinimlerimi karşılayacak yakın duygusal ilişkiye ihtiyacım var.	()	()	()	()	()	()	()

3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I (YİYE-I)

Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını verilen ölçekteki sayılara karşılık gelecek şekilde işaretleyiniz. Lütfen tüm sorulara yanıt veriniz. (7 üzerinden puan veriniz)

HiçKatılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 TamamenKatılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım.	()	()	()	()	()	()	()
11. Birlikte olduğum kişiye yakın olmayı isterim, ama sürekli kendimi geri çekerim.	()	()	()	()	()	()	()
16. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	()	()	()	()	()	()	()
21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	()	()	()	()	()	()	()

4. Yaşam Amaçları Ölçeği

Herkesin uzun dönemli birtakım amaçları vardır. Bunlar insanların yaşamalarında başarmalarını umdukları şeylerdir. Aşağıda bir dizi yaşam amacı bulacaksınız. Sizden istenen her bir amacı dikkatli bir şekilde okuyup **sizin için ne kadar önemli olduğunu** aşağıdaki 7’li derecelendirmeyi kullanarak yapmanızdır.

Hiç			Orta düzeyde			Oldukça	
1	2	3	4	5	6	7	

	Maddeler	1	2	3	4	5	6	7
4	İnsanlara faydalı olmak							
8	Sağlıklı bir yaşam sürmek							
14	Hayatın gerçek anlamını bulmak							

5. Öznel İyi Oluş (ÖİÖÖ)

Bu envanterde kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size “tamamen uygunsa” cevap kağıdındaki (5); “çoğunlukla uygunsa” (4); “orta derecede uygunsa” (3); “biraz uygunsa” (2); “hiç uygun değilse” (1) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

1 2 3 4 5

1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.	()	()	()	()	()
7. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	()	()	()	()	()
17. Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.	()	()	()	()	()
21. Kendimi yalnız hissediyorum.	()	()	()	()	()
35. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.	()	()	()	()	()
40. Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.	()	()	()	()	()

EK-2: İZİNLER

1. SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği İzin Belgesi

Sayın Zeynep ÇİFTÇİ,

Çalışmanızda Türkçe'ye uyarlamasını yaptığım "SELSA-S: Yetişkinler İçin Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği'ni" kullanmanızda hiç bir mahsur yoktur. Bilakis mutlu olurum. İstedığınız ölçek, puanlaması, ve makaleyi ekte gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim

09.05.2021



2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I (YİYE-I) İzin Belgesi

Sümer ve çalışma arkadaşları Türkçeye uyarladıkları ve/ya geliştirdikleri ölçeklerin etik ilkelere uymak koşulu ile bilimsel araştırmalarda kullanılabileceğini ve ölçeklerin kullanımı için izin alınmasına gerek olmadığını belirtmiştir.

Prof. Dr. Nebi Sümer. “Ölçekler (Measures in Turkish)”. Erişim: 16 Mart 2022, http://www.nebisumer.com/?page_id=337.



3. Yaşam Amaçları Ölçeği İzin Belgesi

Re: Yaşam Amaçları Ölçeği Kullanım İzin İsteği

8.07.2021 Per 14:01

Kime: Zeyneb Çiftci

1 ek (125 KB)

Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa ve Uzun Formu.doc

Zeyneb hanım merhaba,

İstemiş olduğunuz Yaşam Amaçları Ölçeğinin uzun ve kısa formunu ekledim. Hangisi amacınıza hizmet ediyorsa onu kullanabilirsiniz.



4. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ) İzin Belgesi

Re: Öznel İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

1 ek (50 KB)

Öznel İyi Oluş Ölçeği.doc;

Merhaba,

Araştırma grubunuz üniversite öğrencileri ise ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek ektedir. Kolaylıklar dilerim.

MTD

On 07/08/21 12:08 AM, **Zeyneb Çiftci**

Merhaba Sayın Meliha Hocam, ben Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans öğrencisi Zeyneb Çiftci. Bilimsel bir araştırmada (Tezimde) kullanmak üzere, geliştirdiğiniz "Öznel İyi Oluş Ölçeği"ni kullanabilmek için izninizi rica ediyorum. İzin vermeniz durumunda ölçeğin tam formunu, puanlaması hakkındaki bilgileri benimle paylaşabilirseniz çok memnun olurum. Saygılarımla.



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Zeyneb ÇİFTCİ

