



T.C.  
EGE ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü



# AİLE İŞLEVLERİ VE BAĞLANMA STİLLERİNE GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Gözde KOCAMAZ KARAGÖZLÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Adı

İzmir  
2019

**T.C.**  
**EGE ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**AİLE İŞLEVLERİ VE BAĞLANMA STİLLERİNE GÖRE ÖZNEL**  
**İYİ OLUŞ DÜZEYİNİN İNCELENMESİ**

**Gözde KOCAMAZ KARAGÖZLÜ**

**Danışman: Doç. Dr. Hakan ATILGAN**

**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı**

**İzmir- Aralık 2019**

EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANI

EÜ Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Aile İşlevleri ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Düzeyinin İncelenmesi” başlıklı bu tezin kendi çalışmam olduğunu, sunduğum tüm sonuç, doküman, bilgi ve belgeleri bizzat ve bu tez çalışması kapsamında elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara atıf yaptığımı ve bunları kaynaklar listesinde usulüne uygun olarak verdiğimi, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversite veya diğer bir üniversite başka bir tez çalışması içinde sunmadığımı, bu tezin planlanmasında yazımına kadar bütün safhalarda bilimsel etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.



Öğrenci Adı Soyadı

GÖZDE KOCAMAZ KARAGÖZLÜ

## YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAVI JÜRİ TUTANAĞI

Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı'nda Doç. Dr. Hakan ATILGAN Danışmanlığında Gözde KOCAMAZ KARAGÖZLÜ tarafından hazırlanan "Aile İşlevleri ve Bağlanma Stilllerine göre Öznel İyi Oluş Düzeyinin İncelenmesi (Examining Subjective Well Being According to Family Functions and Attachment Styles)" adlı yüksek lisans tezini değerlendirmek ve adayı tez savunmasına tabi tutmak üzere, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nca oluşturulan jüri 29/11/2019 tarihinde saat 11:00'da Eğitim Bilimleri Enstitüsü toplantı salonunda Prof. Dr. Yelda KAĞNICI Başkanlığında toplanmıştır.

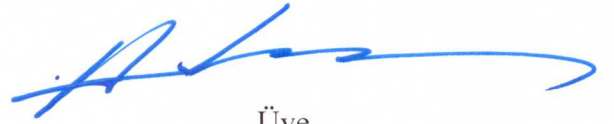
Jüri üyeleri tarafından hazırlanan ve ekte sunulan kişisel raporlar ayrıntılı şekilde tartışılmış, intihal yazılım programında belirlenen benzerlik oranları incelenmiş ve aday tez savunma sınavına alınmıştır. Sonuçta tez oybirliği/oyçokluğu ile **başarılı bulunarak kabul edilmiştir**



Jüri Başkanı (\*)  
Prof. Dr. Yelda KAĞNICI



Üye  
Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ



Üye  
Doç. Dr. Hakan ATILGAN (Danışman)

\* Lisansüstü tez savunma sınavlarında danışman öğretim üyesi jüri başkanı olabileceği gibi jürinin kendi arasında seçeceği bir üye de başkan olabilir.

## ÖNSÖZ

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı Yüksek Lisans eğitimim boyunca Bireyle Psikolojik Danışma uygulama derslerimiz gereği danışmanlığını yaptığım üniversite öğrencisi danışanların ortak yardım arama nedenlerinin aile sorunları ve çevreleriyle iletişim sorunları olması üzerine, özellikle aile kavramının kişinin öznel iyi oluşu üzerindeki etkisini araştırmanın alana katkı sağlayacağını, genç yetişkinleri bu sayede daha iyi anlayabileceğimizi ve öznel iyi oluşlarını arttırmakta katkısı olacağını düşünerek bu çalışmayı tamamladım.

Uzun süren bu süreçte başta babamın desteği olmak üzere çalışmamda bana sabırla yardım eden tez danışmanım Doç Dr. Hakan ATILGAN'a ve tez çalışmamda verdiği detaylı geri bildirimleriyle Prof. Dr. Yelda KAĞNICI ve Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ'e teşekkür ederim.

## **ÖZGEÇMİŞ**

**GÖZDE KOCAMAZ – İzmir (1989)**

### **Eğitim:**

Yüksek Lisans: Ege Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı 2012 – 2019

Lisans: İzmir Ekonomi Üniversitesi Psikoloji Bölümü 2006-2010, Lisans Derecesi: (3,40/4)

Lise: İzmir Özel Türk Lisesi 2003-2006

### **İş Deneyimleri:**

09/2014- 06/2016 Özel Ege Yıldız Koleji – Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman

07/2012- 03/2013 Gaziemir Belediyesi Kadın Danışma Merkezi-gönüllü psikolog

01/2011-06/2012 Yenigün Özel Eğitim Merkezi- Psikolog

10/2010 – 12/2010 Pirene Psikiyatri Dal Merkezi – Yarı Zamanlı Psikolog

### **Staj Deneyimleri:**

2010 yarıyıl tatili-İzmir Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Staj – Psikiyatri Departmanı

06/2009-07/2009- Buca Eğitim ve Kültür Anaokulu

Staj – Anaokulu

### **Yabancı Dil:**

İngilizce: Okuma: İyi, Yazma: İyi, Anlama: İyi

Fransızca: Okuma: İyi, Yazma: Orta, Anlama: Orta

### **Eğitim ve Sertifikalar:**

31.05-02.06/2016 – 3. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi (EJER)  
/Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi – Aile İşlevleri ve Yetişkinlik Bağlanma Stillerine  
Göre Öznel İyi Oluş (Bildiri Sunumu)

22-23/01/2011- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ve Özgöl Öğrenme  
Güçlüğü -Türk Psikologlar Derneği

27-28/11/2010- Oyun Terapisi Eğitimi- Empati Danışmanlık Merkezi

07/2006- 08/2006- Olin Center – Boston- İngilizce Dil kursu ve Yaz Okulu

2004-2005 Fransız Kültür Merkezi – Fransızca Kursu



# İÇİNDEKİLER

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	6
1.3.Araştırmanın Önemi.....	6
1.4.Problem Cümlesi.....	8
1.5.Alt Problemler.....	8
1.6.Sayıtlar.....	9
1.7.Sınırlılıklar.....	9
1.8.Tanımlar.....	9

## BÖLÜM II

### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

2.1. Öznel İyi Oluş Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar.....	11
2.1.1. Öznel İyi Oluş Kavramı.....	11
2.1.2. Öznel İyi Oluş Kavramının Farklı Görüş ve Modellere Göre Açıklanması.....	14
2.2. Bağlanma Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar.....	18
2.2.1. Bağlanma Kavramı.....	18
2.2.2. Bağlanma Kavramının Farklı Görüş ve Modellere Göre Açıklanması.....	26
2.3. Aile İşlevlerini Açıklayan Kuramlar.....	29
2.3.1. Aile İşlevleri Kavramının Açıklanması.....	29
2.3.2. Aile İşlevlerinin Farklı Görüş ve Modellere Göre Açıklanması.....	30
2.4. İlgili Araştırmalar.....	32



2.4.1. Konuyla İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	32
2.4.2. Konuyla İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	38

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

3.1. Araştırmanın Modeli.....	43
3.2. Evren ve Örneklem.....	43
3.3. Verileri Toplama Araçları.....	44
3.3.1. Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ).....	44
3.3.2. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PNDÖ).....	47
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	48
3.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	50
3.4. Veri Çözümleme Teknikleri.....	51

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

4.1. İletişim ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	52
4.2. Problem Çözme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	54
4.3. Roller ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	56
4.4. Duygusal Tepki Verebilme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	57

4.5. Gereken İlgii Gösterme ve Bağlanma Stillerine göre Özne İy Oluş	
Düzeilerine İlişkin Bulgular.....	59
4.6. Davranışsal Kontrol ve Bağlanma Stillerine göre Özne İy Oluş Düzeilerine	
İlişkin Bulgular.....	60
4.7. Genel İşlevler ve Bağlanma Stillerine göre Özne İy Oluş Düzeilerine İlişkin	
Bulgular.....	62

## **BÖLÜM V**

### **SONUÇ, TARTIşMA VE ÖNERİLER**

5.1. Aile İşlevleri ve Bağlanma Stillerine göre Özne İy Oluş Düzeilerindeki	
Farklılıklarının Yorumlanması.....	64
5.2. İleride Yapılacak Araştırmalara ve Alanda Çalışan Psikolojik Danışmanlara	
Yönelik Öneriler.....	68
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>71</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>79</b>

## TABLO LİSTESİ

Tablo 1. İletişim ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Tablo 2. İletişim ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları

Tablo 3. Bağlanma Stillerine Göre Çoklu Karşılaştırmalar

Tablo 4. Problem Çözme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Tablo 5. Problem Çözme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları

Tablo 6. Roller ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Tablo 7. Roller ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları

Tablo 8. Duygusal Tepki Verebilme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Tablo 9. Duygusal Tepki Verebilme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları

Tablo 10. Gereken İlgiyi Gösterme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Tablo 11. Gereken İlgiyi Gösterme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları

Tablo 12. Davranışsal Kontrol ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş

## Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Tablo 13. Davranışsal Kontrol ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları

Tablo 14. Genel İşlevler ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Tablo 15. Genel İşlevler ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları

## ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Yetişkinlik Bağlanma Modeli



## EKLER LİSTESİ

EK 1. Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)

EK 2. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PNDÖ)

EK 3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

EK 4. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)



## KISALTMALAR LİSTESİ

PD: Pozitif Duygulanım

ND: Negatif Duygulanım

YD: Yaşam Doyumu

GBS: Güvenli Bağlanma Stili

KBS: Korkulu Bağlanma Stili

KCBS: Kaçınan Bağlanma Stili

SBS: Saplantılı Bağlanma Stili

ADÖ: Aile Değerlendirme Ölçeği

PNDÖ: Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

İÖA: İlişki Ölçekleri Anketi

## ÖZET

Bu çalışmada, aile işlevleri ve yetişkinlik bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olup olmadığı araştırılmak istenmiştir. Aile işlevleri sağlıklı ve sağlıksız işlevler; yetişkinlik bağlanma stilleri ise korkulu, kaçınan, güvenli ve saplantılı olmak üzere kategorilenmiştir. Öznel iyi oluş ise pozitif duygulanım ve yaşam doyumunun toplanıp, bu toplamdan negatif duygulanımın çıkarılması ile tek boyut ile analiz edilmiştir.

Araştırmaya 2014–2016 yılları arasında Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencisi toplam 696 birey katılmıştır. Araştırmada Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ), Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PNDÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) kullanılmıştır. Veriler SPSS 18 ile 2 x 4 Faktöriyel ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, aile işlevlerine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu ve bu farkın sağlıklı aile işlevleri lehine olduğu, yetişkinlik bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bulunan farklılık güvenli bağlanma lehinedir. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucu anlamlı farklılık sadece güvenli bağlanma ile diğer korkulu, kaçınan ve saplantılı bağlanma stilleri arasında bulunmuştur. Aile işlevleri ve yetişkinlik bağlanma stilleri ortak etkisine göre ise öznel iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Bulgular ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır. Sağlıklı aile işlevleri ve güvenli bağlanma stilinin öznel iyi oluş düzeyini arttırdığına yönelik bulgular literatür ile benzerlik göstermekteyken, aile işlevleri ve bağlanma stilleri ortak etkisinin anlamlı olmadığı yönündeki bulgu ilgili literatürde çalışılmış farklı değişkenlerin varlığıyla birlikte değerlendirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Öznel İyi Oluş, Aile İşlevleri, Yetişkinlik Bağlanma Stilleri, Üniversite Öğrencileri



## EXTENDED ABSTRACT

The aim of the study is to examine whether there is a significant difference between subjective well being levels according to family functions and adult attachment styles. Family functions categorized as healthy and unhealthy whereas adult attachment styles categorized as fearful, avoidant, secure and obsessive. Subjective well being calculated under a dimension with the sum of positive affect and life satisfaction minus negative affect.

Between the years 2014-2016 totally 696 Ege University Education Sciences Department student joined to surveys. Family Functioning Scale, Positive and Negative Affect Scale, Life Satisfaction Scale and Relationship Scale Survey were used in this study. The data analysed with SPSS 18 using 2 x 4 factorial design ANOVA.

According to the results, there is a significant difference between subjective well being levels according to family functioning to the advantage of healthy functions. Also there is a significant difference between subjective well being levels according to adult attachment styles to the advantage of secure attachment. According to dual comparisons, a significant difference were found just between secure attachment and fearful, avoidant and obsessive attachments. Significant difference were not found between subjective well being levels according to the combining effect of family functioning and adult attachment styles.

Results were examined according to literature. Results found similar with the literature as healthy family functioning and secure attachment increases subjective well being levels, whereas the non significant result of the combining effect of family functioning and attachment styles examined according to other studies which conducted with different variables.

**Keywords:** Subjective Well Being, Family Functioning, Attachment Styles, University Students

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Günümüzde rehberlik ve psikolojik danışmanlık, bireyin patolojisiyle ilgilenmek yerine bireyin iyilik haliyle ilgilenmeye ve güçlü yönlerine odaklanmayı önceliklendirmektedir. İkinci Dünya Savaşı süresince psikoloji, yıkıcılığın tamir edilmesi ve patoloji odaklı iken, hümanist akımcıların attığı temellerle birlikte doksanlı yıllara gelindiğinde odağını değiştirmiş ve yeni bir akım ortaya çıkmıştır. Bu akım bireyde patolojiye odaklanmak yerine, bireyin güçlü yönlerini geliştirmeyi amaçlayan pozitif psikoloji akımıdır (Seligman, 2010). Pozitif psikoloji; kişilerin olumlu yönlerini geliştirmelerine, olumlu yaşantılar edinmelerine ve öznel iyi oluşlarını yükselten programların uygulanması ile onların psikolojik sağlıklarının korunmasına odaklanmış bir kuramdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji öznel seviyede, geçmişe dönük olarak; iyi oluş, hoşnutluk ve doyum, ileriye dönük olarak; iyimserlik ve umut, şimdi için ise akış ve mutluluğun öznel deneyimleridir. Pozitif psikolojiye kişisel seviyede bakıldığında sevebilme kapasitesi, cesaret, kişilerarası ilişkiler, duyarlılık, azim, orjinallik, açık görüşlü olmak, bağışlama, tinsellik, yüksek kabiliyet ve zekâ gibi özellikler sıralanabilir. Grup seviyesinde değerlendirildiğinde ise, toplumsal bakış, toplumu daha iyi bir vatandaşlığa taşımak, sorumluluk, gelişim, yardımlaşma, terbiye, ılımlılık ve tolerans olarak değerlendirilebilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre, bireyler günümüzde suyun içinde yüzen balığın suyun farkında olmaması gibi bireylerinde olumlu duyguların farkında olmadıklarını belirtir. Umut, sevgi, eğlence ve güven zaten varolan, hayatımızı devam ettirmemizi sağlayan en temel koşullar olduğu için her birey hayattan bir parça bunları almaktadır. Felsefik açıdan bakıldığında Camus bireyin neden intihar etmediğini sadece depresyonun tedavisiyle açıklanamayacağını, yaşamak için olumlu nedenlerin olduğunu belirtir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu noktada karşımıza sosyal bilimlerin olumsuz eğilimini değiştirmeyi amaçlayan hayatı değerli kılan nedir sorusu gelmektedir.

Seligman'a (2010) göre, pozitif psikoloji sadece üzüntüyü azaltacak müdahaleler geliştirmek değil, aynı zamanda hayati koşulların alt yapısını inşa etmeye yarayan müdahaleler geliştirmek olduğunu söylemekle birlikte mutluluğun parçalarını tanımlamıştır. Otantik mutluluk teorisine göre bunlardan ilkinin olumlu duygular, ikincisinin ilişki, üçüncüsünün ise hayatı anlamlandırma yani inandığımız bir şeye ait olma veya hizmet etmek olarak tanımlamıştır.

Pozitif psikolojinin gelişiminden sonra Seligman ve arkadaşları uzun vadede mutluluğu sağlayan ve kalıcı kılan etmenleri araştırmak için internet üzerinden oluşturulan popülasyona mutluluğu ve olumlu duyguyu arttırmayı amaçlayan beş farklı görev vermiştir. Verilen görevlerin uygulanmasının depresyon ve mutluluk düzeyini ne yönde etkilediği ilk haftadan altı aya kadar takip edilmiştir. Araştırmanın sonucunda mutluluğu arttırıcı müdahalelerden “gün içinde olumlu üç şeyi yazma” ve “kişisel güçlü yönlerin yeni bir biçimde kullanılmasının” insanları uzun vadede daha mutlu yaptığı belirtilmiştir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Son yıllarda pozitif psikoloji disiplinde en çok araştırılan kavram öznel iyi oluştur. İyi yaşamın ne olduğunu tanımlamak, bireylerin iyi yaşam sürme isteği ve ihtiyacı öznel iyi oluşla ilişkili olarak bu alandaki çalışmaları da beraberinde getirmeye başlamıştır. Konuşma dilinde iyi yaşam “mutluluk” olarak kullanılırken, literatürde “öznel iyi oluş” olarak yer etmektedir.

Mutluluk iyi bir yaşamın önemli bir bileşeni olarak görülmektedir ve tek bir ifadeyle açıklanamaz. Eğlence, yaşam doyumunu, olumlu duygular ve anlamlı yaşam gibi birçok bileşenle açıklanabilir. Mutluluk, klasik düşünürler arasında da tartışma konusu olmakla beraber araştırmacılar mutluluğun anlam karmaşasından dolayı bu kavramdan kaçınmış ve öznel iyi oluş terimini kullanmaya başlamışlardır (Diener, Lucas ve Stollon, 2003).

Öznel iyi oluşu en iyi tanımlayan açıklamalardan birine göre öznel iyi oluş; bir kişinin pozitif ve negatif duygulanımı ile yaşam doyumuna ilişkin oluşturduğu kişisel bir değerlendirmedir. Bu değerlendirme, bireyin davranışlarını, güncel duygu durumunu, yaşam doyumuna göre kişisel değerlendirmesini, iş, arkadaşlık, okul, evlilik gibi sosyal yaşamına ilişkin aldığı tatmini kapsamaktadır (Diener, 1984).

Öznel iyi oluş kavramını belirleyen bileşenleri oluşturmaya yönelik geçmiş çalışmalara bakıldığında 20. yüzyıl psikolog ve bilim insanları mutluluk kavramıyla ilgilenmeye başlamış ve mutluluk nedir, ölçülebilir mi, nelerle ilişkilidir gibi sorulara cevap aramaya çalışmışlardır (Diener, Lucas ve Stollon, 2003). Bu alanda ilk olarak Jahoda (1958) iyi oluşu olumlu duygulanımla açıklamış, Wessman ve Ricks (1966) ise mutluluk ve kişilik üzerine çalışmalar yapmışlardır. Bradburn'ün (1969) olumlu duygulanımla olumsuz duygulanımın birbirinden bağımsız bileşenler olduğunu bulması alanda büyük bir gelişme yaratmış ve öznel iyi oluşun tek bir bileşenden değil, en az iki bileşenden oluştuğunu belirlemiştir (akt: Diener, Lucas ve Stollon, 2003). Öznel iyi oluşun diğer bileşenleri ise Andrews ve Whithney'in (1976) bilişsel bileşen olan yaşam doyumunu kavramını bilime kazandırması ve Campbell'in (1976) son bileşen olan alan doyumunu keşfetmesiyle tamamlanmıştır (akt: Diener, Lucas ve Stollon, 2003). Son olarak 1984'te Diener öznel iyi oluş alanına yönelik çalışmaları gözden geçirerek ilgili teoriler ve mutlu bireylerin karakteristiklerini belirlemesiyle devam etmiştir (Diener, Lucas ve Stollon, 2003).

Yaklaşık 30 yıl önce başlayan mutluluğu açıklama çalışmaları günümüze değin önemli geliştirmeler göstermiş ve çevresel faktörlerin yanında bazı psikolojik faktörlerinde mutlulukta rol oynadığını göstermiştir. Geçmiş yıllarda Wilson evli, dini inancı olan, genç, eğitilmiş, ekonomik gücü yüksek, dışadönük ve iyimser bakış açısına sahip kişilerin daha çok mutlu olan insanlar olarak görmesine rağmen, günümüze değin yapılan çalışmalarda demografik faktörlerin öznel iyi oluşu açıklamada yetersiz olduğu bulunmuştur. Demografik faktörler ve genetik etkiler yanı sıra öznel iyi oluş üzerinde davranışsal etkiler de araştırılmaya başlanmıştır. Amaç odaklı olma, zorlukla başa çıkabilme gibi psikolojik faktörlerin de demografik faktörlerle birlikte öznel iyi oluşu açıklamada rol oynadığı belirlenerek, genetik faktörler, kültürel etkiler ve farklılıklar, kişilik, durumsal faktörler, amaç odaklı olmak ve zorluklarla başa çıkma yaklaşımlarının öznel iyi oluşu açıklamada entegre edilmesi gereken faktörler olduğu sonucu çıkarılmıştır. Mutluluk bir yapboz gibi düşünülürse, bireyin davranışlarını açıklamakta çevresel ve biyolojik etmenlerin tamamlamadığı boşlukların bireyin kendi kendine yaptığı özel değerlendirmelerin tamamladığı düşünülmektedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005). Lyubomirsky ve diğerlerine (2005) göre, kişilerin tekdüze değişikliklerdense hayatlarında kendi değer

ve beğenilerine bağılı olarak gerçekleştirdiği aktiviteler iyi oluşu s¼rekli kılmaktadır. Öznel iyi oluşu açıklamaya çalışan tek bir faktöre odaklanılması ise anlamsız olacağından, araştırmacılar farklı stratejilerin farklı çevrelerde ve farklı insanlarda değişik olarak işleyeceğini unutmamalıdır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). G¼n¼m¼zde öznel iyi oluşu yordayabilecek kavramlar kişilik, destek veren yakın ilişkiler kurabilmekten zevk almak, bireyin k¼lt¼r¼n¼n g¼nl¼k olaylara pozitif yönelimli yorumlar sunabilmesi, sosyal hayata zaman ayırmak, sosyal destek, umutlu olmak ve bir hedefe sahip olmak olarak sıralanabilir (Diener ve Myers, 1995).

T¼rkiye’de bu kavram ile ilgili olan son çalışmalara bakıldığında, yaşam hedefine sahip olma, optimist olmak, sosyal destek, baş etme becerileri, benlik saygısı vb. kavramlarla çalışıldığı gr¼lmektedir. Lise ve niversite örnekleminde en sık çalışılan değişkenlerden biri sosyal destektir. Sosyal destek ile öznel iyi oluş ilişkisinin önemi değerlendirildiğinde, birey çevresinden görmeyi umduğu sosyal desteği edindiğinde ve problemlerini karşı tarafa aktarabildiğinde kendini rahatlamış hissetmekte ve mutluluk d¼zeyi artmaktadır. Mutlu olan kişilerin daha az mutlu olan bireylere göre çevresiyle daha çok sosyal ilişkiye girdiği ve aile desteği aldığı bulunmuştur (Saygın, 2008). Edinilen bu sonuca göre artan sosyal destek ile öznel iyi oluşun d¼zeyinde de artış olacağı d¼ř¼n¼lmektedir (şahin, 2011). Bu durumda sosyal destek, bireyin g¼nl¼k hayatta iletişimde bulunduğu kişiler, yakın arkadaşlardan önce ailevi ilişkilerini de kapsamaktadır.

ř¼phesiz ki bireyin ailesi olan ilişkisi öncelikle ebeveynin çocuğuna karşı duygusal ve davranışsal olarak gerekli ve yeterli işlevleri yerine getirip getirmediği ile ilgilidir. Bulut (1990) aile işlevlerini problem çözme, iletişim, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, roller, davranış kontrol¼ ve genel fonksiyonlar olarak yedi alt boyutta tanımlamış ve sağlıklı işlevler gösterebilen bir ailenin her bir boyutu dengeli bir şekilde yerine getirebilen aileler olduğunu belirtmiştir. Aile işlevleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik T¼rkiye’de en son yapılan tez çalışmasına kısaca değerlendirildiğinde aile aidiyeti ve ebeveyn algısının öznel iyi oluşu anlamlı d¼zeyde yordadığı bulunmuştur (Gök, 2019).

Ebeveynin gösterdiği aile işlevleri ve bunun bireyin üzerindeki etkisinin kuramsal temeli incelendiğinde ise n¼m¼ze annenin çocuğun fiziksel ve duygusal

ihtiyaçlarını karşılamasıyla gelişen güvenli bağlanma ya da ebeveynin bu ihtiyaçları yetersiz karşılaması sonucu gelişen güvensiz bağlanma çıkmaktadır. Güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri ileriki yıllarda bireyin yetişkinlik bağlanma stillerini etkilemektedir. Bağlanma kuramının kurucusu olan John Bowlby kuramın içeriğini oluşturmuştur. Yine kuramın öncülerinden Mary Ainsworth ise bağlanma kuramına deneysel katkıları olmasıyla birlikte “bağlanma figürü” ve “anne hassasiyeti” gibi yeni kavramlar ekleyerek geliştirmiştir (Bretherton, 1992).

Bu kurama göre, ebeveynin çocuğa yönelik davranışları ve etkileşimi ilerleyen yıllarda kişinin yakın sosyal çevresine yönelik beklenti, inanç ve tutumlarını etkileyen “içsel çalışan (zihinsel) modellerin” bileşenlerini oluşturur. Bu model, benlik ve başkaları olarak iki çeşit olmaktadır. Benlik modeli; çocukların diğere bireylerden ne derece sevgi ve değer gördüğü ile ilgili olarak bilinçaltı oluşturduğu şemalar olmaktadır. Kişi gerektiğinde ebeveyninden duyarlı, pozitif, destekleyici tepkiler alırsa olumlu benlik modeli geliştirmiş olur. Başkaları modeli ise; karşı tarafın ne kadar güven ve destek verici olduğuna yönelik oluşturulan şemalardır. Olumlu ebeveyn tutumlarının temelinde başkaları modeli olumlu olanlar, başkaları modeli olumsuz olanlara göre daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmektedir. Benlik ve başkaları modelleri birbirleriyle ilişkili olarak bireyin günlük hayatta sosyal çevresine karşı oluşturduğu öznel değerlendirmelerini etkileyerek bireyin duygu düzenleme, stresle baş etme ve psikolojik sağlığa kadar birçok dinamiği yönlendirmektedir (ifti, 2010).

Bowlby ise, ebeveyne güvenli bağlanmanın ileriki ilişkilerin temelini sağladığını ve zaman geçtikçe bağlanma figürlerine duyulan ihtiyacın yoğunluğu ve sıklığı azalsa da bağlanmanın devam ettiğini belirtmiştir (Armsden ve Greenberg, 1987, akt: Çiftçi, 2010). İhtiyaç duyduğunda ebeveyninden tutarlı, destekleyici ve ihtiyacını karşılamaya yönelik ilgi alabilen çocukların daha çok güvenli bağlanma stili kazandıkları bulunmuştur (ifti, 2010). Yine ebeveyniyle güvenli bağlanma davranışı geliştiren çocukların ileriki çağlarında akran ilişkilerinde daha başarılı oldukları, akranları tarafından aranan, sevilen, popüler bulunan kişiler oldukları ve daha fazla liderlik özellikleri gösterdikleri bulunmuştur. Güvenli olmayan bağlanma stillerinin yetişkinlikteki etkisine bakıldığında bireyin kaygılı olduğu çevresiyle

bağımlı sosyal ilişkiler kurdukları görülmektedir (Kobak ve Screery, 1988, akt: Çiftçi, 2010).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin algılanan aile işlevleri ve temeli anne babaya bağlanma kuramına dayanan yetişkinlik bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeylerinde farklılık olup olmadığı araştırılmak istenmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmadaki amaç; üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile işlevleri ve yakın kişilerle kurdukları ilişki tarzlarını da kapsayan yetişkinlik bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını araştırmaktır. Aile işlevlerini belirtilen her bir alt boyutta sağlıklı ve sağlıklı olarak değerlendirerek öznel iyi oluş düzeylerindeki beklenen farklılığın öncelikle ailevi boyutu ortaya konmak istenmekte ve yine kuramsal olarak temelinde aile işlevselliği olan yetişkinlik bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisi değerlendirilmek istenmiştir. Bu çalışma öznel iyi oluşun tüm alt boyutlarının (pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumu) tek bir boyut altında toplanarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Bireyin yaşamında şüphesiz ki ailenin desteği ve işlevi büyüktür. Bağlanma teorilerinin de belirttiği gibi çocuklukta aileden yeterli desteği, sevgiyi ve güveni alabilen çocuklar bunu içselleştirerek kendilerine ve başkalarına yönelik olumlu benlik modelleri oluşturmakta ve böylece akran ve romantik partneri de kapsayan yakın ilişkilerinden daha çok doyum almaktadırlar. Ergenlikten itibaren anne babaya bağlanma azalmakla beraber bağlanma daha çok akran, yakın ilişkiler ve yetişkinlere yönelmektedir. Kısaca yakın ilişkiler kurabilmenin temelinde ilk ilişkilerde kurulan bağlanmanın rolü büyüktür.

Algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu arttırdığına yönelik çalışmalardan yola çıkarak kişilerarası ilişkiler kurabilen bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin de artacağı düşünülmektedir. Yetişkin bireyler, sosyal ve kişilerarası ilişkiler kurma ve bu ilişkilerinde istenilen kişiler olma ihtiyacındadırlar bu da etkileşim, paylaşım ve

yardımla anlamlı hale gelmektedir (Erözkan, 2004). Kişilerin çeşitli gerginliklere esir düşmemesi için çevresiyle bilinçli ilişki kurması gerekmektedir. Bilinçli iletişim yaşamı anlamlandırır, anlamlı yaşam da dingin duygu durumunu getirmektedir (Cüceloğlu, 2000). Bağlanma stillerinin kişilerarası ilişkilerin niteliğini nasıl belirlediğine bakıldığında, bağlanmanın sonucunda oluşan olumlu ya da olumsuz benlik modelleri kişinin kişilerarası ilişkilerine de yansımakta ve bu ilişkilerini ne yönde değerlendirdiklerini etkilemektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama nedenlerinin arasında aileyle iletişim problemleri, sosyal ve arkadaş çevrelerinde ve kişilerarası ilişkilerinde sıkıntılar yer almaktadır. Sosyal çevresiyle ve yakın ilişkilerinde problem yaşayan bireylerin aynı zamanda aile ilişkilerinin de sıkıntılı olduğu, ailesi tarafından yaşamı boyunca maddi ya da manevi yönden destek, sevgi ve güven ihtiyaçlarının karşılanamadığını düşündükleri gözlemlenmektedir. Bireylerin bu anlamda aile işlevlerinin incelenmesi ve aile işlevlerinin yetişkinlik bağlanma stilleri ile ortak etkisinin varlığının araştırılmasının psikolojik danışmaya katkısı olacağı düşünülmektedir. Psikolojik danışma ile bireyin bağlanma figürleri ile ilgili olarak geliştirdiği yetersiz ve olumsuz benlik modelleri yeniden değerlendirilebilir, bireyin benlik modelleri psikolojik danışman ile ilişkisine yansiyabilir (transferans) ve psikolojik danışman danışana güvenilir ve tutarlı bir model olarak danışanın benlik modellerini keşfetmesini sağlayabilir (Bretherton, 1997).

Araştırmanın önemini oluşturan başka bir nokta, öznel iyi oluş ve aile tutumları üzerine yapılan araştırmalarda genellikle aile tutumlarının otoriter, demokratik gibi kategorik olarak değerlendirildiği görülmüştür. Bu çalışmada ise aile işlevlerinin yedi ayrı boyutta (problem çözme, iletişim, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, roller, davranış kontrolü, genel fonksiyonlar) ölçülmesi ve sonucunda sağlıklı ve sağlıklı olmayan aile olarak değerlendirilmesine olanak sağlaması çalışmanın farklı bir yönünü oluşturmaktadır. Aynı zamanda ülkemizde üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleriyle ilgili pek çok çalışma bulunmaktadır, fakat bu çalışmalar çoğunlukla kişiler arası iletişim, problem çözme, baş etme ve uyum becerileriyle ilişkilendirilmiştir. Bağlanma stillerinin öznel iyi oluşla ilişkisini değerlendiren çalışmaların ise son birkaç yılda artmasına karşın bu çalışma ile



birlikte bağlanma stilleri öznel iyi oluş ilişkisine yönelik benzer ya da farklı sonuçları karşılaştırma olanağı yaratılacağı düşünülmektedir. Kısacası bu çalışma kuramsal temelinde aile işlevselliğinin olduğu, yetişkinlik bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki aile boyutunun değerlendirilmesi açısından önemli olmaktadır.

#### **1.4. Problem Cümlesi**

Aile işlevleri ve yetişkinlik bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark var mıdır?

#### **1.5. Alt Problemler**

1. Sağlıklı – sağlıksız iletişim aile işlevi ve korkulu, kaçınan, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark var mıdır?
2. Sağlıklı – sağlıksız problem çözme aile işlevi ve korkulu, kaçınan, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark var mıdır?
3. Sağlıklı – sağlıksız roller aile işlevi ve korkulu, kaçınan, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark var mıdır?
4. Sağlıklı – sağlıksız duygusal tepki verebilme aile işlevi ve korkulu, kaçınan, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark var mıdır?
5. Sağlıklı – sağlıksız gereken ilgiyi gösterme aile işlevi ve korkulu, kaçınan, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark var mıdır?
6. Sağlıklı – sağlıksız davranışsal kontrol aile işlevi ve korkulu, kaçınan, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark var mıdır?
7. Sağlıklı – sağlıksız genel işlevler aile işlevi ve korkulu, kaçınan, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

## 1.6. Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları şöyle sıralanabilir;

1. Araştırmaya katılan bireylerin Aile Değerlendirme Ölçeği'ni, Pozitif Negatif Duygu Durum Ölçeği'ni, Yaşam Doyumu Ölçeği'ni ve İlişki Ölçekleri Anketi'ni içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

## 1.7. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şöyle sıralanabilir;

1. Bu araştırma Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okuyan öğrenciler ile yapıldığından elde edilen bulgular diğer üniversitelerde okuyan öğrencilere popülasyon benzerliği ölçüsünde genellenebilir.
2. Araştırmada elde edilen bulgular, Aile Değerlendirme Ölçeği, Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketinin içerdiği; aile fonksiyonları, iyi oluş ve yetişkinlik bağlanma stilleri alanlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.

## 1.8. Tanımlar

**Öznel İyi Oluş:** Bireylerin yaşamlarını değerlendirmeleri ve yaşam hakkında yargı bildirmeleri anlamına gelmektedir. Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olarak üç boyuttan oluşmaktadır. Birey olumlu duygulanımlarını olumsuz duygulanımlarından fazla yaşıyor ve yüksek düzeyde doyum alıyorsa öznel iyi oluş düzeyleri fazladır (Diener, Lucas ve Stollon, 2003).

**Bağlanma Stilleri:** Bebeklik ve çocukluk çağında anne ile kurulan güven, haz, yakınlık gibi duyguların deneyimlendiği özel bir ilişki biçimidir. Bağlanma stilleri, sadece çocukluk çağındaki ilişkileri değil; yetişkinlikteki romantik ve yakın ilişkilerin stillerini de etkilemektedir. Ergenlikten itibaren bağlanma anne babadan çok ikincil bağlanma figürleri olan yakın arkadaşlar ve romantik partnerle olan ilişkilerde belirlemeye başlamaktadır. Bu çalışmada bağlanmanın dört stili olan güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kaçınan bağlanma ve saplantılı bağlanma çalışılmıştır (Armsden ve Greenberg, 1987, akt: Çiftçi, 2010).

**Aile İşlevleri:** Aile işlevleri bu çalışmada problem çözme, iletişim, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, roller, davranış kontrolü ve genel fonksiyonlar olarak yedi alt boyutta değerlendirilerek, katılımcıların sağlıklı ve sağlıklı aile işlevleri değerlendirilecektir (Bulut, 1990).



## BÖLÜM II

### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle öznel iyi oluş, bağlanma ve aile işlevleri değişkenlerinin tanımlarına yer verilmiş, sonrasında ilgi değişkenler ile ilgili Türkiye’de ve yurt dışında yapılmış benzer çalışmalar özetlenmiştir.

#### 2.1. Öznel İyi Oluş Kavramına Yönelik Kuramsal Açıklamalar

##### 2.1.1. Öznel İyi Oluş Kavramı

Diener (1984), öznel iyi oluşu tanımlarken olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olarak üç yapı taşından bir araya geldiğini ve bir şemsiye niteliğinde bu üç bileşeni kapsadığını ifade etmektedir (Diener, 1984). Diener (2003) öznel iyi oluşun evrimini ve çok yönlü doğasını ele aldığı bir başka bir çalışmada ise dördüncü boyut olarak alan doyumunu ele almıştır. Alan doyumunu evlilik, iş, sağlık ve eğlence gibi ayrı ayrı alanlarda kişinin yaşam doyumunu ifade etmektedir (akt: Diener, Scollon ve Lucas, 2003).

Öznel iyi oluşun duygusal bileşenini pozitif ve negatif duygulanım oluştururken, yaşam doyumu ve yaşam alanlarına (iş, arkadaşlık, okul, evlilik) ilişkin alınan doyum bilişsel boyutunu temsil etmektedir. Pozitif duygulanım sevinç, neşe, mutluluk, memnuniyet gibi pozitif duyguları içeriyorken, negatif duygulanım, öfke, nefret, suçluluk, stres gibi negatif duyguları kapsamaktadır. Frederickson’un (2003) teorisine göre, olumlu duygular bireyin düşüncelerini biçimlendirerek olaylara farklı açılardan bakmasını sağlar, yaşamda öne çıkan zorluklar karşısında dayanıklılığı arttır ve kişinin kendi kaynaklarını oluşturmasına olanak verir, yani bireyin düşünce yapısını genişletmektir. Düşünce yapısı genişleyen birey oluşturduğu kaynaklardan destek alarak problemini etkili biçimde çözmeyi, olaylarla başa çıkabilmeyi ve hayata iyimser olarak bakabilmeyi öğrenmektedir (Frederickson, 2001, akt: Malkoç, 2011). Bilişsel boyutu kapsayan yaşam doyumu ise, kişinin bir bütün olarak geçmiş ve şu an ki hayatını bütünüyle, aldığı doyuma göre kişisel olarak değerlendirmesidir. Birey kendi yaşamına ilişkin değerlendirme yaparken beklenti ve istekleriyle kendi sahip olduklarını karşılaştırır ve bir yargıya ulaşır (Malkoç, 2011). Bireyin

beklentilerini gerçeklerle kıyaslanmasından ortaya çıkan sonuç yaşam doyumunu gösterir (Özer ve Karabulut, 2003). Psikolojide öznel iyi oluş insanın hayatını ve değerini anlamlandırma çabası ve yaşamdan ne kadar tatminkâr olduğu gibi bilişsel olarak değerlendirilebilir konuma ulaşmıştır. Birey yaşamda karşılaştığı olaylar ve durumlar kapsamında nasıl farklı duygular yaşadığını ve bu duyguları yaşarken kendisine neler olduğunu değerlendirmekte ve hayatına ilişkin bazı yargılara varmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Cihangir-Çankaya'ya (2005) göre kişilerin yaşamlarına yönelik yaptığı öznel değerlendirmeler ne kadar olumlu duygu ve yorumlar içerirse öznel iyi oluşları o düzeyde yükselmektedir. Diğer bir tabirle yüksek öznel iyi oluş seviyesi için kişinin olumlu duygularının olumsuz duygularına göre daha fazla deneyimlenmesi ve bireyin hayatına ilişkin öznel değerlendirmesinin olumlu olması gerekmektedir.

Olumlu ve olumsuz duygulanım boyutlarına ilişkin diğer bir önemli nokta ise yaşanan duyguların sıklığının mı yoksa yoğunluğunun mu ölçülmesi gerektiğidir. Kişi belirli bir anda duyguyu daha hafif ya da daha yoğun bir şekilde hissedebilir. Yoğun bir şekilde olumlu duygular yaşayan bir bireyin daha az yoğunlukta olumlu duygular yaşayan bir bireye göre daha mı çok mutlu olduğu yoksa genel bir öznel iyi oluşun değerlendirmesinde olumlu duyguların yaşanma sıklığının mı etkili olduğu tartışılmıştır. Yapılan araştırmalar ise, duygusal yoğunlukta duygusal deneyimlerin sıklığının ölçülmesinin genel bir iyi oluş değerlendirmesinde daha önemli olduğu sonucuna varılmıştır (Diener, 1991, akt: Diener, Scollon ve Lucas, 2003). Duygulanım sıklığının ölçülmesinin nedenlerine bakıldığında yoğun olarak yaşanan olumlu duygulanımın aynı zamanda yoğun olarak yaşanan olumsuz duygulanımı getirdiği ve birbirlerini sıfırladıkları belirlenmiştir. Diğer bir açıklama ise çok fazla yoğun yaşanan bir duygunun deneyimlenmesi olasılığının az olmasıdır. Araştırmacıların duygusal ölçümünün üzerinde durmasının son nedeni ise sıklığa dayalı ölçümlerin daha iyi psikometrik özelliklere sahip olmasıdır. Duygusal yoğunluğun raporlanmasının zorluğu yanında duyguların yoğunluğunun yorumlanması kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir (Kahneman, 1999, akt: Diener, Scollon ve Lucas, 2003).

Öznel iyi oluşun bilişsel parçası olan yaşam doyumu ve alan doyumu kavramlarının öznel iyi oluşu nasıl etkilediğine baktığımızda ise kişilerin yaşam doyumlarını değerlendirirken o an ellerinde olan bilgiyi kullanarak değerlendirme yaptıkları ya da o anki duygu durumlarının yaşam doyumu değerlendirmeleri üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Kişilerin yaşam doyumlarını değerlendirirken kullandıkları diğer bir bilgi ise yaşam alanlarını karşılaştırmaktır. Kişiler önemli buldukları yaşam alanlarını bazı standartlara göre karşılaştırmaktadır. Örneğin birey gelir seviyesini çevredekilerinin gelir seviyeleriyle, kendisinin geçmişteki gelir seviyesiyle ve gelecekteki gelir seviyesiyle karşılaştırabilir.

Bu çalışmalara ait bulgular bireylerin yaşam doyumlarını değerlendirirken ne kadar esnek bir şekilde bilgileri değerlendirdiklerini göstermektedir (Campbell, 1976, akt: Diener, Scollon ve Lucas, 2003). Yaşam doyumunu değerlendirirken bireylerin sosyal karşılaştırmalar yapması onları motive ederek olumlu duygulanımı arttırabileceği gibi olumsuz sonuçlanan karşılaştırmalar iyi oluş seviyesini düşürebilmektedir (Diener ve Fujita, 1997, akt: Diener, Scollon ve Lucas, 2003).

Diener ve arkadaşlarının oluşturduğu modele göre ise öznel iyi oluşun bileşenleri hiyerarşik bir yapıya sahiptir. Geçici aşama modeli olarak adlandırdıkları bu modelde öncelikle insanlar bir olay yaşarlar, fakat bu yaşanan olayın öncelikle uzun vadeli bir iyi oluşa etkisi çok azdır. Yaşanan deneyimler ya da olaylar anlık duyguları yaratırlar. Anlık duygular fizyolojik tepkileri, sözel ya da sözel olmayan davranışları ve duyguların adlandırılmasını içerir. Anlık duygular durağan kalmazlar ve bireylerin hafızalarına kodlanırlar. Duyguların hafızaya alınması evresinde hafızada yeniden yapılanma söz konusu olabilir bu da bireyin duyguyu sorgulaması, bireyin benlik algısı, içsel inançlar, varolan kültürel değerler ve standartlar gibi kişiden kişiye farklılık gösteren birçok etmeden etkilenir. Duyguların hafızaya kodlanması ve yeniden yapılanmasıyla birlikte birey genel öznel iyi oluş değerlendirmesine ulaşmış bulunur (Diener, Scollon ve Lucas, 2003).

Öznel iyi oluş seviyesinin kalıcılığı ve tutarlılığına ilişkin bilgilere bakıldığında ise yaşam doyumunun uzun yıllar boyunca takibi sonucunda kişisel ve çevresel değişiklikler olsa da bireylerin yaşam doyumu skorlarında önemli ölçüde değişiklik gözlenmemiştir. Bunun bir açıklamasının öznel iyi oluşun

açıklanmasında kişilik özelliklerinin de etkili olduğu ve yetişkin bireylerin kişilik özelliklerinin değişkenlik göstermemesidir. Olumlu ve olumsuz duygulanımın kalıcılığına yönelik yapılan çalışmalarda zaman içinde önemli ölçüde değişkenlik göstermediğini belirtmektedir. Bu çalışmalar aynı zamanda durumsal ve çevresel değişikliklerin (evlenme, boşanma vb.) zaman içinde öznel iyi oluş seviyesinde yükseliş ve düşüşü inkâr etmemesiyle birlikte, öznel iyi oluşun uzun zaman dilimlerinde bile sadece durumsal faktörlerdeki değişimlerle açıklanamayacağını ve durumsal faktörlerde değişimler olsa da öznel iyi oluş seviyesinde kalıcılık ve tutarlılık gözlemlendiğini göstermektedir (Diener, Scollon ve Lucas, 2003). Zaman içinde öznel iyi oluş seviyesinde değişkenlik görülmemesinin diğer bir açıklaması ise çevresel ya da durumsal etmenlerdeki değişimlerin bireydeki duygusal değişimle dengelendiği, yani birey olgunlaştıkça duygularını daha iyi kontrol edebildiğidir (Gross, 1997, akt: Diener, Scollon ve Lucas, 2003). Bireylerin kalıcı ve tutarlı duygularını olsa da durumsal olarak duygulanımda dalgalanmalar görmekte mümkündür. Mutlu bir insanın bir duruma karşı olumsuz tepki verse de duygulanımının olumlu düzeyde kalabildiği ve negatif duygulanımın durumsal olarak deneyimlenmesi normal olarak görülmekte ancak uzun süreli negatif duygulanımın işlevsiz olduğu belirtilmektedir (Diener ve Larsen, 1984, akt: Diener, Scollon ve Lucas, 2003).

### **2.1.2.Öznel İyi Oluş Kavramının Farklı Görüş ve Modellere Göre Açıklanması**

Öznel iyi oluş kavramını açıklamaya yönelik kuramlara bakıldığında; (1) ihtiyaç doyumu ve amaç teorileri, (2) süreç ve aktivite, (3) genetik ve kişilik yatkınlığı teorileri olmak üzere üç başlıkta gruplanabilir.

**Amaç Kuramı:** İhtiyaç ve amaç teorilerine bakıldığında bu alanın başında Freud'un haz prensibi ve Maslow'un hiyerarşik ihtiyaçlar modeli gelmektedir. Amaç teorisine göre birey değer verdiği bir amacına ulaştığında ya da gerçekleştirdiğinde mutluluğa ulaşabilmektedir (Diener, Lucas ve Oishi, 2009, s.66). Bireyin ideal gerçek benliği ve ideal benliği arasındaki farkın fazla olması negatif duygulanımı beraberinde getirmektedir (Higgins, 1987, akt: Diener, Lucas ve Oishi, s.66). Kişinin sahip olduğu amaçların tipi, amaçların yapısı, kişinin amaçlarını başarma potansiyeline sahip olması bireyin duygularını ve yaşam doyumunu etkilemektedir.

Genel olarak model, birey amacına ulaşmaya yaklaştıkça olumlu tepki verdiğini, amacını gerçekleştirmekten uzaklaştıkça olumsuz tepkiler verdiğini söylemektedir, yani amaçlar duygusal sistemimizi etkileyen önemli bir kaynaktır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Amaca sahip olmak ve amacı gerçekleştirmek kişide hayatını yapılandırma hissi ve hayatını anlamlandırma hissi yaratmaktadır. Bireylerin amaçları içsel olarak değer verilerek, otonomik olarak seçilerek, belli bir düzeyde gerçekleştirilerek ve günlük yaşamını kolaylaştırdığı sürece öznel iyi oluşu arttırmaktadır. Olaylar, çevresel ve demografik faktörler amaçlarla ilişkili olduğu ya da bireyin amacına ulaşmasına yardımcı olduğu sürece öznel iyi oluş üzerinde etkisi vardır. Kişiler farklı farklı amaç ve değerlere sahip oldukları için farklı kaynaklar farklı kişilerin öznel iyi oluşuyla ilişkili olmaktadır (Cantor ve Sanderson, akt: Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Ulaşılan bazı amaçlar kişinin içsel ihtiyaçlarını tatmin ederken, bazı amaçlar (para, güç, ün) dışsal amaçlar olduğu için kişinin içsel ihtiyaçlarına ulaşamamaktadır. Kısacası amaçların öznel iyi oluşla ilişkili olması bireyin sadece amaçlarını gerçekleştirmiş olmasından daha karmaşık bir süreçtir. Amaçlar bireyin değer ve ihtiyaçlarına uygun olmalı ve bireyin hayatındaki çevresel etmenlerle uyumalıdır (Kasser ve Ryan, akt: Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Çevresel etmenlerin içinde güçlü bir yeri olan kültürün etkisine bakıldığında da amaçlar kültürel değerler tarafından onay gördükçe amaçların gerçekleştirilmesi ve öznel iyi oluşla olumlu ilişkisi gerçekleşmektedir. Kültürün bireylerin amaç seçmesinde etkisi olmaktadır (Cantor ve Sanderson, akt: Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

**Öz Uyum Modeli:** Amaç kuramının sadece amaca sahip olmak ve amacı gerçekleştirmek gibi basit bir süreçten ibaret olmadığı “öz uyum” modeli adı altında da öne sürülmektedir. Öz uyum modeli “öz belirleme kuramı”nın genişletilmiş bir halidir. Öz uyum modelinin farkı alanlara dayalı motivasyon ve onu etkileyen durumsal etmenler yerine daha çok bireyin genel ve kişisel amaçlarına odaklanmaktadır. Öz uyum modeli bireyin kendi oluşturduğu amaçların sahibi olduğunu hissetmesidir. Kendi oluşturduğu ya da seçtiği amaçları kabul edemeyen ve içselleştiremeyen bir bireyin hayatında olumlu değişiklikler gerçekleşeceği beklenmemelidir (Sheldon ve Marko, 2001). Kısacaöz uyumun operasyonel tanımı, bireyin kişisel amaçlarını içsel bir motivasyonla kabul etmesi olarak tanımlanmıştır



(Deci ve Ryan, 1991). Bu modelde bireyin seçtiği amaçların doğru ve bilinçli amaçların olduğunu anlamak, amacın içselleştirilme seviyesinin bireyin hali hazırdaki değer ve gelişen ilgi alanlarıyla ne kadar örtüştüğüyle belirlenebilir (Sheldon ve Marko, 2001).

**Çoklu Uyuşmazlık Kuramı:** Amaç ve ihtiyaç teorilerine yakın bir diğer teoride Michalos'un "çoklu uyumsuzluk kuramı" dır. Bu teoriye göre kişiler kendilerini diğer kişiler, geçmiş koşullar, ideal amaç, değer ve ihtiyaçların doyumu gibi birçok farklı standartlarla karşılaştırmaktadır. Yaşam doyumunun değerlendirilmesi bireyin içinde bulunduğu güncel koşullar ve standartlar arasındaki farka dayanarak oluşturulmaktadır. Aradaki fark yukarı yönlü olduğunda (karşılaştırılan standartlar yüksek olduğunda) düşük düzeyde doyumla, karşılaştırma aşağı yönlü olduğunda artan yaşam doyumuyla ilişkili olmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Kısaca kişiye yakın olan standartlar kötüyse birey kendini iyi hissetmekte, kişiye yakın olan standartlar iyiye kişi kendini kötü hissetmektedir. Sosyal karşılaştırma sosyal bilgiyi edinme, sosyal bilgi üzerinde düşünme ve sosyal karşılaştırmalara tepki verme olarak üç aşamadan oluşmaktadır. Sosyal karşılaştırma sürecine kişiliğinde etkisi olmakla birlikte mutlu insanlar aşağı yönlü karşılaştırmaları tercih etmeye eğilimli olurken, mutsuz bireyler aynı zamanda yukarı yönlü karşılaştırmalar yapmaya yönelmektedirler (Lyubomirsky ve Ross, 1997).

**Etkinlik Kuramı:** Öznel iyi oluş kavramını açıklayan diğer bir grup teori ise süreç ya da aktivite teorileridir. Bu teoriler bir aktiviteye dahil olmanın öznel iyi oluşu arttırdığını öne sürmektedirler. Bireyler kendi yetenekleri kapsamındaki ilgi çekici aktiviteler deneyimledikçe mutlu olmaktadır. "Akış" olarak adlandırılan bu deneyimi düzenli olarak yaşayan bireyler mutlu olmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975, akt: Diener, Lucas ve Oishi, 2009, s.66). Lyubomirsky ve Layous'un (2013) "pozitif aktivite modeli" bu görüşü destekleyen bir çalışmadır. Bu model pozitif aktivitelere katılmanın bir kişinin mutluluğunu nasıl ve neden arttırdığını açıklamaya yöneliktir. Bu modele göre, pozitif aktiviteler bireyin olumlu duygulanım, olumlu düşünme, olumlu davranış ve ihtiyaç doyumunu arttırmakta ve pozitif aktivitenin (dozaj, sıklık, sosyal çevre) özellikleri ile bireysel özelliklerin (motivasyon, çaba,

inanç, kişilik) etkileşiminin iyi oluşu arttırdığı öne sürülmektedir. Aktivite ve bireysel özelliklerin uyumu optimal bir öznel iyi oluşla ilişkilenebilir.

**Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramı:** Hem ihtiyaç ve amaç hem de aktivite teorileri öznel iyi oluşa çevresel etmenlerin belirli bir düzeyde etkisi olduğunu öne sürmektedir. Alanda yapılan ilk çalışmalar çevresel etmenlerin, demografik değişkenlerin ve olayların öznel iyi oluşu nasıl etkilediğini “aşağıdan yukarı modeli” adı altında araştırırken, dışsal olayların öznel iyi oluşun sadece %15’lik bir dilimini açıklayabildiğini bulmuştur. Bunun üzerine araştırmacılar “yukarıdan aşağı modeline” yönelerek, kişilerin olayları ve koşulları nasıl algıladığı ve değerlendirdiğine odaklanmaya başlamıştır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Aşağıdan yukarı kuramı alan doyumlarının genel yaşam doyumunu etkilediğini ileri sürmektedir. Örneğin, evlilik doyumunu yüksek olan bir bireyin yaşam doyumunu seviyesi de yüksektir çünkü, evlilik doyumunu bireyin genel yaşam doyumunun önemli bir parçasıdır. Buna karşıt olarak yukarıdan aşağı kuramı ise genel yaşam doyumunu yüksek olan bir bireyin yaşamındaki alan doyumlarını da (iş, arkadaşlık, evlilik) pozitif olarak değerlendirmektedir. Öznel iyi oluşun bilişsel bileşenleri olan yaşam doyumunu ve alan doyumunu ilişkisinde hem aşağıdan yukarı kuramı hem de yukarıdan aşağı kuramının etkisi süreç içerisinde kendini gösterebilir. Örneğin, bireyin maaşındaki artış finansal alan doyumunu arttırmakta ve bu da genel yaşam doyumunu arttırmaktadır, artan yaşam doyumunu sonucunda ise bireyin hayatındaki diğer alan doyumları da kendi içlerinde değişiklik göstermedikleri halde artmaktadır (Schimmack, 2007).

Hem amaç teorileri hem de aktivite teorileri kişilerin hayatlarındaki koşullar değiştikçe öznel iyi oluş seviyelerinin de değiştiğini savunurken, öznel iyi oluş kavramını kişilikle açıklayan teoriler bireylerin yaşamlarında öznel iyi oluş seviyelerinde değişmeyen koşullarla açıklanamayan bir kalıcılık olduğunu öne sürmektedir. Yaşam koşulları ve olaylar öznel iyi oluş seviyesini etkilese de bireyler değişen koşullara adapte olmakta ve biyolojik olarak belirlenmiş başlangıç noktalarına dönmekte ve bir uyum seviyesi yakalamaktadır. Bunun bir açıklamasıda genetik bir bileşenin olması ve böylece bireylerin mutlu ya da mutsuz olmaya eğilimli olarak doğmasıdır (Diener, Lucas ve Oishi, 2009, s.66-67). Tellegen’in

(1988) tek yumurta ve çift yumurta ikizleriyle yaptığı çalışmasında olumlu duygulanımın %40'ı ve olumsuz duygulanımın %55'inin genetik etkilerle tahmin edilebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Tellegen, 1988, akt: Diener, Lucas ve Oishi, 2009, s.67). Öznel iyi oluşla ilişkisi üzerine en çok çalışma yapılmış kişilik özellikleri ise dışadönüklük ve nörotisizmdir. Dışadönüklük olumlu duygulanımla ilişkiliyken, nörotisizm olumsuz duygulanımla ilişkili bulunmaktadır (McCrae, 1980, akt: Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

## **2.2. Bağlanma Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar**

### *2.2.1 Bağlanma Kavramı*

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 1950 yılında John Bowlby'yi Londra'daki evsiz çocukların psikolojik sağlığıyla bir rapor sunmak üzere çağırmasıyla, özellikle yaşamının ilk üç yılında anne yoksunluğunu deneyimleyen çocukların ileriki yıllarda ruhsal ve fiziksel sıkıntılar yaşama riskinin arttığına dair sonuç bildirilmiştir. Raporda belirtilen sonucun çarpıcı etkisi açık olsa da erken anne yoksunluğunun nasıl bu denli olumsuz sonuçlara yol açtığını açıklamakta yetersiz kalmıştır. Bowlby psikanalitik gelenekte eğitilmesine karşın çocuk terapisi uygulamalarına başlar başlamaz psikanalizin fantezi dışında başka her şeyi dışlar biçimde olması ve çocuğun gerçek yaşam deneyimlerine çok az önem vermesi nedeniyle psikanalitik kuramın yetersizliklerini görmeye başlamıştır. Bowlby'nin gözlemlerine göre, görevliler tarafından bakılmalarına rağmen kurumlardaki çocukların yüksek seviyede sıkıntı, kaygı ve gelişimde gerilik göstermeleri psikanalitik kuramdaki çocuklar annelerini fiziksel ihtiyaçlarını karşıladıkları için sevedikleri düşüncesiyle uyumadığını farketmiştir. Bowlby'nin psikanalitik kurama ilişkin gün geçtikçe artan bilgi arayışı ve araştırmaları onu Dünya Sağlık Örgütü'nin raporundaki sorgulamalarına bir cevap arayışı başlatmasını sağlamıştır (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby bağlanma kavramını, bir bireyin başka bir bireye süre gelen bir duygusal bağ kurması olarak tanımlamıştır (Bowlby,1977, akt: Malekpour, 2007). Bowlby'e göre, bebeğin duygularını ifade etmesi ve bakım veren kişinin bu duygulara karşılık vermesi bağlanma teorisinin temelini oluşturmaktadır. Bowlby'nin teorisi etoloji, psikanaliz ve biyolojik bilimler gibi birçok alanı kapsamaktadır.

Bowlby'den önceki görüşler anne ve bebek ilişkisinin ikincil olduğunu, yani bebeğin anneye olan ilişkisinin öncelikli olarak açlık gibi bir takım fizyolojik ihtiyaçları karşılamak amacıyla oluştuğunu savunurken, buna karşılık Bowlby ise bağlanmanın birincil dürtü olduğunu savunmuş ve bu görüş teorinin temelini oluşturmuştur (Meins, 2003, s.154).

Bowlby'e göre bakım veren ve bebek arasındaki bağlanma ilişkisi sadece sosyal ve duygusal etmenlerle açıklanamaz. Bağlanma davranışı ilk olarak bebeğin bakım verenden ayrıldığı zaman ortaya çıktığı düşünüldüğünde bu süreçte aynı zamanda bebeğin bilişsel gelişim düzeyi de etkili olmaktadır. Bebeğin bilişsel gelişimi, obje fiziksel olarak varolmasa bile onu temsil etme yetisinin gelişmiş olması gerekmektedir. Bowlby bu görüşünü Piaget'nin "obje sürekliliği" kavramı üzerine oturarak bu gelişim düzeyinin 8 aydan önce edinilmediğini belirtmiştir. Bu bilişsel gelişim düzeyine ulaşmadan önce bebekler aile üyelerini tanısalar da bakım veren bağlanma figürünü özlemezler ve buna bağlı olarak bağlanma davranışı gerçekleşmemektedir. Bu sonuca göre, Bowlby bağlanma kuramının gelişim evrelerini belirlemiş ve ilk bir ya da ikinci aylarda bebeklerin bağlanma öncesi dönemde olduğunu, tanıdık ya da yabancı insan figürlerini ayırt etmediklerini belirlemiştir. İki ile yedinci ay arasında görülen ikinci evrede ise bebekler aile üyelerini tanımaya başlamışlardır fakat ayrılık sırasında bağlanma davranışı göstermemektedirler. Yedinci aydan sonra ise bebekler belirgin bir şekilde bağlanma davranışı göstermeye başlamaktadırlar, bakım verenden ayrılmaya tepki vermekte, aynı zamanda tanıdığı ve tanımadığı figürleri ayırt etmeye başlamaktadır (yabancı anksiyetesi). İki yaş civarı görülmeye başlanan son bağlanma evresinde ise, bebek zaman zaman bakım veren kişiden ayrılmanın gerekli olduğunu kavramaya başlamakta ve bireyselleşmesinin artmasıyla bağlanma sürecini tamamlamaktadır (Meins, 2003, s.154-155).

Düzenli bir süreçte bakım almaya devam eden bir bebek eninde sonunda bağlanmayı oluşturacaktır bu yüzden son zamanlarda yapılan çalışmalar bağlanmanın oluşup oluşmadığına odaklanmaktan çok oluşan bağlanma ilişkisinin kalitesine ve güvenliğine odaklanmaya başlamıştır. Odağın bu noktaya kaymasında Mary Ainsworth'ün alandaki öncül çalışmaları etkili olmuştur (Meins, 2003, s.155).

Mary Ainsworth Bowlby'nin fikirleriyle 1950 yıllarında onunla birlikte Londra'da çalışırken ilgilenmeye başlamıştır. Ainsworth, Bowlby'nin fikirlerini test etmek için Ugandalı anne ve çocuklara ilişkin sistematik gözlemler yapmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre anne ve çocuk bağlanma ilişkileri arasında farklılıklar olduğu gözlenmiştir (Ainsworth, 1963, 1967, akt: Meins, s:155, 2003). Ainsworth Amerika'da tekrar ettiği gözlem çalışmasında da benzer sonuçlar elde etmiştir. Bağlanma ilişkileri arasında gözlenen farklar Bowlby'nin teorisi tarafından açıklanamadığı için Ainsworth bağlanma ilişkilerinde bireysel farklılıkları incelemek üzere araştırmalar yapmaya başlamıştır (Meins, 2003, s.155).

Ainsworth'ün bağlanma alanındaki en popüler çalışması olan "yabancı prosedürü"ne bir ve iki yaş arası çocuklar katılmış ve bu çalışmada çocukların anneden ayrılma, yeniden bir araya gelme sürecinde verdikleri tepkiler ile yabancı bir kadına verdikleri tepkiler ölçülmüştür. Test odasında bir tanesi anne için, diğeri yabancı kadın için olan iki sandalye ve çocuk için oyuncaklar bulunmaktadır. Araştırmanın temelini çocuğun çevreyi keşfetme davranışı ile anneye gösterdiği bağlanma davranışı arasındaki gelgitler oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda Ainsworth bağlanma ilişkilerini üç ana kategori altında toplamıştır; güvenli bağlanan çocuklar (tip B), güvensiz-kaçıngan bağlanma (tip A) ve güvensiz- dirençli bağlanma (tip C). Çocuk çevreyi keşfetme davranışı ile anneye gösterdiği bağlanma davranışı arasındaki dengeyi tutturduğunda güvenli bağlanma olarak adlandırılmaktadır. Güvenli bağlanan çocuk anneden ayrılma evresinde etrafı keşfetmeyi yönelirken, annenin geri döndüğü süreçte anneyi olumlu bir tutumla karşılamakta ve onunla yakınlık ve ilişki kurmaya devam etmektedir. Buna karşılık güvensiz- kaçingan bağlanma yaşayan çocuklar çevreyi keşfetme davranışını daha yoğunluklu olarak göstermektedirler. Bu bağlanma tipini yaşayan çocuklar anneye yakınlık kurma ihtiyacı duymamakta, anneden kaçınmakta, anne ve yabancıya benzer şekillerde davranmaktadır. Güvensiz-dirençli bağlanma yaşayan çocuklar ise tam tersi olarak anneye aşırı düşkün oldukları, ayrılma süresince oldukça strese girdikleri görülmüştür. Bağlanma sistemleri aşırı aktive olduğu için çocuğun anne tarafından rahatlatılamadığı gözlenmiştir (Meins, 2003, s.156-157-158). Çocuk çevreyi keşfetmeyi güvenli bir seçenek olarak görememektedir ve stres sınırı düşüktür

(Malekpour, 2007). Sonuç olarak bu bağlanma tipini yaşayan çocuklarda öfke nöbetleri ve anneye karşı saldırgan davranışlar gözlenmiştir (Meins, 2003, s.158).

Ainsworth'ün üç bağlanma kategorisine ek olarak, Main ve Solomon diğer üç bağlanma tipine uymayan dördüncü bir kategori eklemiştir. Güvensiz-dezorganize bağlanma yaşayan çocukların anneye ayrılma ve birleşme süreçleri sırasında tutarsız davranışlar gösterdikleri, anneye hem yakınlık kurma ihtiyacında olup hem de belirgin bir şekilde kaçınma davranışı gösterdikleri gözlenmiştir (Meins, 2003, s.158). Dezorganize bağlanma genellikle duygusal karmaşa yaşayan ve bebeğine zihinsel olarak odaklanamayan, çocuğa karşı ihmal ve istismar davranışları gösteren ve sonuçta bir korku figürü haline gelen ebeveynlerin çocuklarında görülmektedir (Malekpour, 2007).

Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağlanma ilişkisi gelecekteki ilişkilerinin de bir prototipini oluşturmaktadır. Gearity'e (2005) göre, ebeveyn ve çocuğun gelecekte sağlıklı bir ilişki kurabilmelerinin (1) temel güven duygusunun oluşması ve (2) duygusal düzenlemenin kazanılmasının önemli olduğunu belirtmiştir. Farklı bağlanma tipleri gösteren çocukların özelliklerine bakıldığında, güvenli bağlanma yaşayan çocukların bakım veren yetişkinden bağımsız olabildiği ve diğer kişilerle iyi ilişkiler kurabildiği gözlenmektedir. Güvenli bağlanma yaşayan çocukların kaygılı bağlanma yaşayan çocuklara göre arkadaşlarıyla ve diğer yetişkinlerle daha sosyal ilişkiler kurabilmektedirler. Üç ve beş yaşları arasında güvenli bağlanma yaşayan çocukların daha meraklı, rekabetçi, empatik, dirençli ve kendine güvenli olduklarının gözlenmesiyle aynı zamanda ebeveynleri, öğretmenleri, arkadaşlarıyla daha iyi ilişkiler kurarak çatışma çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğu görülmektedir (Elicker ve diğerleri, 1992). Schore'a (2001) göre güvenli bağlanma yaşayan çocuklar dış çevreden herhangi bir stres etkisiyle karşılaştığında değerlendirme yapıp, durumu adapte edebilme kapasitelerini kullanarak olumsuz durumlarla etkili bir şekilde baş edebilmektedirler. Ergenlik döneminde ise, çocukluk döneminde edilen bağlanma davranışı sosyal durumlara ve arkadaş gruplarına transfer edilmeye başlanmaktadır (Laible ve diğerleri, 2000). Mullis ve diğerlerine (1999) göre, ergen bireyin arkadaşlarıyla kurduğu bağlanma ilişkisi ailesiyle kurduğu bağlanma ilişkisini yansıtmaktadır. Kısaca, ilginin kalitesi ve güvenli bağlanma, çocuğun

gelecekteki empati yapma, duygulanımını düzenleme, bilişsel gelişim ve davranış kontrolü becerilerini etkilemektedir (Kestenbaum ve diğerleri, 1989).

Güvensiz bağlanma stillerinin çocuklar üzerindeki etkisine bakıldığında, çocuklarda gelişimsel bozukluklar, öfke, ayrılma anksiyetesi, zihinsel gerilik görülmekte ve sosyal olarak savunmasız oldukları görülmektedir ve bu ileriki yaşamlarını da etkilemektedir (Malekpour, 2007). Goldberg'e (2000) göre güvensiz bağlanma bir risk faktörü olarak bireyin duygusal ve fiziksel dünyasındaki diğer risklerle birleşmekte ve bağlanma bozukluğunun bireyin savunmasızlık derecesine eş olduğunu belirtmektedir ve yardım almadan değişimin zorluğuna değinmektedir.

Bağlanma teorisine göre bağlanmanın nasıl biçimlendiğine bakıldığında; Bowlby *Bağlanma ve Kayıp* adlı üçlemesinde bebeklerin yakınlık ve destekleyici davranışları arayan, ihtiyacı olan bir takım davranışsal repertuarla dünyaya geldiklerini belirtmiş ve "yakınlık arama ihtiyacı" nın (birincil bağlanma stratejisi) doğuştan gelen ve duygulanımın ayarlanmasını sağlayan bir yapı olduğunu savunmuştur. Yakınlık ihtiyacı duygulanımın ayarlanmasını sağlayarak bireyi fiziksel ve psikolojik olarak tehlikelerden korur ve stresi azaltmaya yönelik fonksiyon gösterir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bowlby'e (1988) göre duygulanım düzenlenmesinin sağlıklı bir şekilde oluşması güvenli bağlanma ile sonuçlanmaktadır yani bireye göre dünya güvenli bir yer olmakla birlikte birey çevresini keşfedebilir ve etkili bir şekilde diğer insanlarla yapıcı ilişkiler kurabilir. Güvenli bağlanmanın kaynağı olan bağlanma figürlerinin etkisine bakıldığında, tüm yaştaki bireyler ihtiyaç duyduklarında bağlanma figürlerine karşı yakınlık ihtiyacını keyifle hissederler ve bağlanma figürlerinden ayrıldıklarında stres yaşarlar. Bağlanma figürleri bireylere göre güvenli bir cennettir, bireye destek ve konfor sağlar, ayrıca stresi azaltır. Son olarak bağlanma figürleri bireylere güvenli bir altyapı oluşturarak bireyin çevreyi keşfetmesi, öğrenmesi, kendi kapasitelerini ve kişiliklerini oluşturmalarını sağlar. Bu fonksiyonları sağlayabilen ilişki partneri güvenli bağlanmanın kaynağı haline gelmektedir (Bowlby, 1982/1969, akt: Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bağlanma sisteminin diğer bir önemli kavramı ise "bağlanma figürünün ulaşılabilirliği" dir. İhtiyaç zamanında ulaşılabilir olmak, bağlanma ihtiyaçlarına duyarlı olmak ve yakınlık ihtiyacına cevap verebilmek

güvenli bağlanmanın oluşmasına ve sistemin en iyi düzeyde işlemesini kolaylaştırmaktadır. Sonuç olarak başkalarının varlığına yönelik olumlu beklentiler geliştirme, olumlu ve değerli bir benlik oluşumu sağlanmakta ve duygulanım düzenlemeye yönelik stratejiler olumlu düşünceler temelinde organize olmaktadır. Buna karşıt bağlanma figürünün ulaşılabilir olmaması, ihtiyaçlara cevap vermemesi yakınlık ihtiyacının stresi azaltmada etkisiz olmasına ve güvenli bağlanmanın oluşumunu engellemektedir. Sonuç olarak benliğe yönelik olumsuz temsiller oluşmakta (başkalarının iyi niyetine yönelik şüpheler, benlik değeri hakkında kuşku vb.) ve duygulanım düzenin yakınlık ihtiyacıyla sağlanmasından farklı ikincil bağlanma stratejilerinin oluşmasına zemin hazırlar. Sonuç olarak bağlanma figürünün ulaşılabilirliği duygulanım düzenlenmesinin en önemli kaynaklarından biridir (Bowlby, 1973, akt: Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Bireylerin bağlanma stillerine bakıldığında bağlanma stilleri; içselleştirilen bağlanma deneyimleri ve duygulanım düzenleme stratejilerinin sonucunda oluşan ilişki beklentilerin, duyguların ve davranışların sistematik bir örüntü oluşturmasıdır (Fraley ve Shaver, 2000; Shaver ve Mikulincer, 2002). Ainsworth'ün güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin yanında bazı farklı çalışmalar bağlanma stillerini kaygılı ve kaçınan olmak üzere iki yapıya bir uçta kavramsallaştırmışlardır (Brennon, Clark ve Shaver 1998). Bu iki yapıya uçta güvenli bağlanma hem kaygı hem kaçınmanın düşük olduğu alanda yer almaktadır. Bu alanda yakınlığın sağladığı rahatlık, bağımsızlık, destek odaklı olma ve stresli yapıcı bir şekilde başa çıkma gibi özellikler yer almaktadır. Kaygılı stilde ise kaygı yüksek ve kaçınma düşüktür. Bu bölgede güvenli bağlanma eksiktir, yakınlığa karşı güçlü bir istek, ilişkilere karşı kaygılar ve reddedilme korkusu vardır. Kaçınan stilde ise kaçınmanın yüksek kaygıyı düşük olduğu bir alandır. Bu alanda da ben merkezlik ve diğerlerinde duygusal olarak uzak kalmayı tercih etme özellikleri yer almaktadır. Hem kaçınan hem kaygılı bağlanma stili birincil bağlanma stratejisinin yani yakınlık kurma ihtiyacının başarısız olduğu ve ona alternatif olarak ikincil bağlanma stratejileriyle (etkinliğin artırılması ve etkinliğin azaltılması) sonuçlanmaktadır.

Bağlanmayla ilgili stratejilerin dinamiğine yönelik çalışmalara bakıldığında, Shaver ve Mikulincer'in (2002) modeli Bowlby ve Ainsworth'ün kuramsal



temellerini birleştirmektedir. Bu modelde ilk olarak tehdit durumunun oluşması ve birincil bağlanma stiline yani yakınlık kurma ihtiyacının tetiklenmesi, ikinci olarak bağlanma figürlerinin dışsal ya da içsel olarak ulaşılabilir olması sonucunda güvenli bağlanma stratejilerinin oluşması ve üçüncü olarak güvensiz bağlanma ve stresle başetmek için kullanılan yakınlık kurma ihtiyacının elverişsizliği sonucunda oluşan ve bireysel farklılıkları oluşturan ikincil bağlanma stratejilerinin (etkinliğin arttırılması ve etkinliğin azaltılması) oluşması üzerine üç temel bileşenden oluşmaktadır.

Tehditin varlığı ve birincil bağlanma stratejisinin aktifleşmesi aşamasında birey dışsal ya da içselleştirilmiş bağlanma figürüyle yakınlık kurma ihtiyacına girer. Bağlanma figürü ulaşılabilir ve ihtiyaçlara cevap verebilirse güvenli bağlanma stratejisi oluşmuş olur, birey çevreyi keşfetme, tanıma gibi bağlanma dışı aktivitelere güvenle yönlenebilir. Bu bireylerde hem kaygı hem de kaçınma alanı düşüktür. Yakınlık kurma ihtiyacının oluşması aşamasında bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve ihtiyaçlara cevap verebilirliği sorusunun cevabı hayır ise; güvensiz bağlanma ile birey strese girer ve birey bunu telafi etmek için alternatif bir yol olarak ikincil bağlanma stratejilerini geliştirir. Eğer yakınlık kurma ihtiyacı bireye göre elverişli ise etkinliğin arttırılması stratejisi ile bireyin ilişki partnerine yönelik tehdit, terkedilme ve aldatılma algılarına daima açıktır ve aşırı hassasiyet göstermektedir. Olumsuz deneyimler abartılır ve sürekli aktif olarak kalmaktadır. Birey partnerinin desteğini ve ilgisini onunla mesafeden kaçınarak, kontrol etmeye çalışarak sağlamaktadır. Aşırı etkinleşme stratejisini yaşayan bireyler yüksek kaygı ve düşük kaçınma yaşayan bireylerdir. Ters durumda eğer birey bağlanma figürüne ulaşamama sonucunda ketlenme ve stres yaşıyorsa bununla baş edebilmek için bağlanma sisteminin etkinliğini azaltmakla birlikte bağlanma ihtiyaçlarını reddeder, yakınlıktan ve yakın ilişkilerden kaçır, kendi bağımsızlığına yönelerek diğerleriyle arasına duygusal ve fiziksel olarak mesafe koyar. Birey kendi benliğine dair oluşturduğu tüm olumsuz duyguları reddederek başkaları üzerine yansıtır. Etkinliğin azaltılması stratejisini deneyimleyen bireylerde kaçınma stili yüksek, kaygı ise düşüktür. Kısaca bu model sonucunda güvenli bağlanma stratejileri geliştiren bireyler stresi azaltma, bakış açılarını genişletme, kişisel kaynaklarını oluşturma, başkaları ve kendilerine yönelik olumlu düşünceler oluşturma, otonomi ve bireyselleşmeyle birlikte kendini

gerçekleştirmeyi sağlarken, ikincil baş etme stratejileri sonucunda amaç; yakınlık kurma ihtiyacının karşılanamaması sonucunda ortaya çıkan ketlenme ve acının azaltılması olmaktadır. (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Bağlanma stratejilerinin nasıl geliştiğine ve nelerin etkisi olduğuna bakıldığında ise güvenli bağlanma stratejisinin oluşmasında bağlanma figürünün varlığı ve ihtiyaçları karşılamasının yanında bireyin duygulanım düzenlemeden sonra öz-düzenleme aşamasına geçerek iki gelişimsel aşamadan geçmesi gerekmektedir. Bağlanma figüründen alınan olumlu cevaplar yakınlık ihtiyacına odaklanmayı arttırmakta ve duygulanım düzenlenmesinin bağlanma figürlerinin yardımıyla gelişimi sağlanmaktadır. Çocuk bu evrede yeni beceriler öğrenmekte ve bilişsel becerileri artarak stresi daha gerçekçi şekilde göstermeyi öğrenerek diğerlerinin desteğine yönelmektedir. Güvenli bağlanma yaşayan çocuklar zamanla bağlanma figürlerinde ayrılıklar yaşamada tolerans kazanırlar, diğerlerinden destek beklemeye yönelik yeni beceriler geliştirirler ve güvenli temelin varlığında çevreyi keşfetmeye odaklanarak aktiflik ve sorumluluk kazanmaya başlarlar. Ergenlik ve yetişkinlikle beraber ise bağlanma davranışları özel arkadaşlara ve dostlara yönelmektedir (Waters, Posada, Crowell ve Lay, 1994). Bu sürecin bir amacı da bağlanma figürünün ya da desteğin yokluğunda da kişisel kaynakları kullanabilmek ve akıl sağlığını koruyabilmek olduğu için sürecin ikinci aşaması olan öz denetimin de sağlanması gerekmektedir. Öz düzenleme aşamasına geçişte üç ilişkili yapı rol oynamaktadır. Birincisi “diğer davranışsal sistemlerin aktifleşmesi” ile güvenli bağlanmanın oluşmasıdır. Bu aşamada Bowlby bebeğin veya çocuğun ebeveyniyle mesafe koyarak çevreye yönelmesi, çevreyi keşfetmesi ve düzenleme becerilerini geliştirerek başkalarının yardımı olmadan da varolabileceklerini keşfettikleri durumdur (Bowlby, 1982/1969, akt: Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). İkinci yapı olan “öz büyüme” de ise, ihtiyaçların karşılanması süresince bağlanma figüründen edinilen edilen cevaplar ve tepkilerin toplanarak çocuğun kendi benlik değerine katılıp stresle tek başına başa çıkabilme becerisini kazandırmasıdır. Üçün yapı olan “içselleştirme” de ise duyguların yansıtılması, kabul ve takdir etme gibi bağlanma figürünün gösterdiği düzenleyici fonksiyonlar içselleştirilerek tek başına kullanılabilir hale gelmesidir. Bu sürecin sonunda bireyin kendilik değeri ve yeterliliği hakkında olumlu inançlar gelişmiştir. Bağlanma figürünün olmaması tüm

bu yapıları bloklayarak öz denetim gelişimini bozmaktadır (Bowlby, 1973, akt: Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

İkincil bağlanma stillerinin nasıl geliştiğine, hangi durumsal ya da kişisel farklılıklardan etkilendiğine bakıldığında ise reddedileme yaşayan, terkedilen, yakınlık arayışı sırasında travma ya da istismar yaşayan birey bir nevi durumdan dolayı cezalandırılmış olmakta ve ileriki yakınlık arayışında da başarısız olmaktan korkmaya başlamaktadır. Birey yakınlığın getirdiği bu ceza etkisini azaltmak için etkinliğin azaltılması stratejisini geliştirmektedir. Etkinliğin arttırıldığı durumda ise bağlanma figürünün yokluğunda ya da etkisiz ve yetersiz kaldığı durumda birey tehditkâr bir dünyada kendini çaresiz ve savunmasız hissetmektedir. Birey bu eksiklikten kaçınmak için varolan bağlanma figürüyle yapıcı ilişki kurmak için daha çok çalışmakta ve çaba sarfetmekte, yalnız kalmaktan korkmakta, tek başına stresi ele alamamakta ve bu konuda partnerine bağlı kalmaktadır. Partnerinden uzaklaşmayı tehlikeli olarak algılamakta böylece birey kendi becerileri konusunda şüpheye düşmektedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

### *2.2.2. Bağlanma Kavramının Farklı Görüş ve Modellere Göre Açıklanması*

**İçsel Çalışan Modeller:** Bebeğin dünyayla ilişki kurma yolundaki ilk adımı korku, mutluluk, acı, rahatsızlık gibi duyguları iletmeye başlaması ile atılır. Bakım veren kişinin bu duygusal ipuçlarına yönelik hassasiyeti güvenli bağlanmanın en önemli yordayıcılarından biridir. Bebekler bakım veren kişi ile bu erken deneyimleri “içsel çalışan modeller”; kendi temsilini oluşturma, bakım verenin temsilini oluşturma ve diğerleriyle ilişkilerinin temsilini oluşturmak için kullanmaktadırlar (Bowlby, 1980, akt: Meins, 2003, s.160). Çocuğun oluşturduğu bu içsel çalışan modeller ileride başkalarıyla kurduğu ilişkilere bir model oluşturmaktadır. Bakım veren kişinin özellikle ilk yıllarda bebeğin duygularına, ihtiyaçlarına dair gösterdiği ipuçlarına duyarlı olması güvenli bağlanmayı sağlamaktadır (Ainsworth, Bell ve Stayton, 1971, 1974, akt: Meins, 2003, s.160). Sonuç olarak çocuklar kendine güvenlidirler ve olumlu bir benlik modeli geliştirmişlerdir. Kendine güvenen ve tutarlı bir kişilik geliştiren bireyin destekleyici ve özerk davranışı cesaretlendirici ebeveynlere sahip olduğu görülmektedir (Bowlby, 1973, akt: Bretherton, 1992). Bu durum güvensiz-kaçıngan bağlanma yaşayan çocuklarda bakım veren kişinin

bebeğinin duygu ve ihtiyaçlarına yönelik gösterdiği ipuçlarını reddetmesi, yoksayması sonucu görülürken, güvensiz-dirençli bağlanma yaşayan çocuklarda bakım veren kişinin tutarsız davranışları sonucu görülmektedir (Meins, 2007, s.160).

İçsel çalışan modellerde çocuk hem kendine yönelik benlik modeli geliştirmekte hem de bakım veren kişiye yönelik model geliştirmektedir. Benlik modeli, çocuğun, bakım veren kişinin ona olan tutumunu temel alınarak kendine yönelik beklenti ve inançlar oluşturmaktadır. Diğerleri modeli ise, çocuğun çevresindeki diğer insanlara yönelik olan beklenti ve inançlarıdır. Bowlby'e göre içsel çalışan modeller değişmeye dirençli ve kalıcıdır ve gelecekteki ilişkilerdeki beklentileri, stratejileri ve davranışları etkilemektedirler (Bowlby, 1988).

Bowlby'nin bu varsayımı Berkley Üniversitesi araştırmacıları tarafından yetişkinlik bağlanma stillerini ölçen bir aracın geliştirilerek test edilmiştir. Bu ölçme aracı bir görüşme niteliğinde olup bireyin şu anki bağlanma stilini çocukluğundaki anılarını temel alarak belirlemektedir. Bu görüşme sonucu yetişkinlik bağlanma stilleri kaçınan, güvenli, saplantılı ve korkulu olmak üzere dört kategori altında toplanmıştır (Main, Kaplan, Cassidy, AAI, 1985, akt: Bretherton, 1992).

**Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli:** Duygusal partner ve bağlanma ilişkisi konusunda yapılan çalışmalardan elde edilen farklı sonuçları birleştirmek amacıyla Kim Bartholomew "dört kategorili bağlanma modeli"ni geliştirmiştir (Bartholomew, 1994). Bu modelin temeli Bowlby'nin benlik modeli ve diğerleri modeli olmakla beraber kaygı ve kaçınma faktörlerini de birleştirmektedir. Kaygı ve kaçınma boyutları ile içsel çalışan modellerin çaprazlanması sonucu güvenli, saplantılı, korkulu ve kaçınan olmak üzere dört bağlanma stili ortaya çıkmıştır (Tablo 1). Belirtilen bağlanma stillerinin her biri romantik partner ya da yakın ilişkilerde farklı yaklaşımlar içermekte, davranışsal ve duygusal tepkilerde farklılıklar içermektedir (Stanojevic, 2004).

		<b>BENLİK MODELİ (Kaygı)</b>	
		<b>Olumlu (Düşük)</b>	<b>Olumsuz (Yüksek)</b>
<b>BAŞKALARI MODELİ (Kaçınma)</b>	<b>Olumlu (Düşük)</b>	GÜVENLİ	SAPLANTILI
	<b>Olumsuz (Yüksek)</b>	KAYITSIZ -	KORKULU -

Şekil 1. Yetişkinlik Bağlanma Modeli

Kayıtsız bağlanma stili; olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modelini temsil etmekte ve kaygı düşük iken kaçınma yüksek seviyededir. Kişi kendi değerini korurken başkalarından olumsuz sonuçlar beklemekte ve diğer insanlarla yakınlık kurmaktan kaçınmaktadır. Duygusal ilişkileri nadirdir ya da ilişkiden beklentileri yoktur (Stanojevic, 2004).

Güvenli bağlanma stili olumlu benlik modeli ve olumlu başkaları modelini içermesiyle birlikte hem kaygı hem kaçınma düşüktür. Birey hem kendine değer vermekte hem de başkalarıyla yakın ilişkiler kurmaktan zevk almaktadır (Stanojevic, 2004).

Saplantılı bağlanma stili olumsuz benlik modeli ve olumlu başkaları modelini temsil etmekte, yüksek kaygı ve düşük kaçınma davranışı görülmektedir. Birey kendine verdiği düşük önemi çevresindeki diğer insanlarla fazla yakınlık kuramaya çalışarak kapatmaktadır (Stanojevic, 2004).

Son olarak korkulu bağlanma stilinde ise hem benlik modeli hem de başkaları modeli olumsuz olmasıyla beraber yüksek kaygı ve yüksek kaçınma görülmektedir. Birey kendi değerini başkalarının onaylamasını beklemekte ve çevresindeki insanlara bağımlı yaşamaktadır. Aynı zamanda diğer insanlardan olumsuz beklentileri vardır ve yakın ilişkilerinde araya mesafe koymaktadır. Bu ikilem bireyi sürekli bir çatışma içine iter ve sonuç olarak yakın ilişkileri düzensiz ve karmaşıktır (Stanojevic, 2004).

### **2.3. Aile İşlevlerini Açıklayan Kuramlar**

#### *2.3.1. Aile İşlevleri Kavramının Açıklanması*

Bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı için ihtiyacı olan sevgi, şevkat, anlayış, destek ve güveni en doğal haliyle sağlaması bakımından aile toplumun en önemli birimi olmaktadır. Topluma uygun davranma, topluma uygun bir birey olma, işlevlerini yerine getirme ve bireyin yaşam doyumunu sağlanması öncelikle aile çevresi içerisinde öğrenilmesi ve deneyimlenmesi bakımından önemli olmaktadır (Bulut, 1990). Aile işlevi, aile bireylerinin hedeflerine ulaşmak için kullandığı süreçlerdir. Bunlar; aile üyeleri içindeki etkileşim, hedef oluşturma, çatışma çözümü, beslenme, iç kaynaklar (ekonomik gelir) ve dış kaynakların (sosyal ilişkiler) kullanımını kapsamaktadır. Bu süreçler aile üyelerinin gelişim kaydetmesi açısından faydalıdır (Hallaç ve Öz, 2014). Olson'a (2000) göre ise aile işlevleri; aile üyelerinin birbirine duyduğu bağlılık, esneklik ve etkili iletişimin sağladığı etkileşimi ifade eder. Sevgi, aile üyeleri için geliştirici bir ortam sağlar, ailedeki mutluluk birbirlerine duydukları güçlü sevgi ile varolur. Aile işlevleri, aile fertlerine ait olma, birlik olma duygusunu yaşamalarını sağlar (Hallaç ve Öz, 2014).

Lewis, Beavers, Gosselt ve Philips işlevlerini beklendiği şekilde ve gerekli seviyede gösteren aileleri işlevsel aileler; aile içindeki etkileşimin yetersiz olmasından dolayı işlevlerini gösteremeyen aileleri de işlevsel olmayan aileler olarak betimlemiştir. İşlevsel ve işlevsel olmayan ailelerin sahip oldukları özellikler incelendiğinde işlevsel aile "sağlıklı", işlevsel olmayan aile ise "sağlıksız" olarak değerlendirilebilir (Bulut, 1990).

İşlevsel ailenin önemli özelliklerine bakıldığında, aile üyeleri birlik içinde yaşamaktan mutluluk duyarlar, birbirlerinin fikirlerine saygılıdır, açık iletişim

kurarlar, katı kurallardan ziyade yeni deneyimlere açıktırlar, birbirlerine fikirlerini rahatça belirtebilir ya da danışabilirler, aşırı kurallar, disiplin ve üstünlük yoktur (Andrews, 1979, s.172, akt: Bulut, 1990).

Üyelerin kişisel gelişimini engelleyen ya da katkıda bulunmayan ve psikolojik doyum sağlayamayan ailelerinin işlevlerini sağlayamadığı sonucu çıkmaktadır. Olumsuz duygu durumu içinde olan ve çevresiyle kaçınan ilişki kuran aile fertleri işlevlerini yerine getirmekte başarısız olan ailelerin görüntüleridir. Beavers' a göre işlevsel olmayan ailelerin fertleri doğrudan iletişim kuramamakla birlikte kesin ve açık değillerdir, aile bireylerinde bencillik görülmektedir, kişiler karşı taraf ile kendi algıladıkları yönde iletişim kurar, bu nedenle birbirlerini tam olarak tanıyamazlar, üyeler duygusal olarak birbirleriyle paylaşımında bulunmazlar, kişiler yapmacık ve birbirine zıt olabilecek davranışlar göstererek, olmadığı biri gibi davranarak gerçek ihtiyaçlarını örtbas eder. Bu sağlıksız özelliklere sahip ailelerde duygusal gelişim kaydedilememektedir (Bulut, 1990).

Sağlıksız ailelerde güvenli bağlanma ilişkisini olumsuz etkileyen diğer ailevi etmenlere bakıldığında; bir bağlanma figürünün kaybı ya da kaybetme korkusu, bağlanma figürünün sadece bir aile üyesi tarafından sürekli meşgul edilmesi, uygun olmayan bağlanma figürüne yönelme, ilişkilerde çatışma, istismar, ebeveynlerin geçmiş olumsuz aile senaryolarının tekrarlayacağına yönelik korkuları da ailedeki güvenli bağlanma ortamını zedelemektedir (Byng-Hall, 1995).

### *2.3.2. Aile İşlevlerinin Farklı Görüş ve Modellere Göre Açıklanması*

Ackermann'a (1965) göre sağlıklı işlev gösteren çiftler evlilik rollerinde uyumludurlar, ortak değer ve amaçlara sahiptirler. Anlaşmazlık doğması halinde çiftler farklı düşüncelere sahip olsa da suçlama yoktur, taraflar farklı düşünme biçimlerini saygı ve anlayışla karşılayarak çözüm yolu için iş birliği yaparak ilişkilerini güçlendirirler (Ackermann, 1965, s.163).

Mishler ve Waxler (1968, s.117) sağlıklı ailelerde görülen bir güç yapısı ve otoriteden bahsetmektedir. Ebeveynler çocukları korumak ve aile dinamiğini yönetmek için statüsü yüksek rolleri üstlenirken, çocuklar statüsü düşük rolleri üstlenerek aile yapısı ve çevre kontrol altında tutulmaktadır.

Glick ve Kessler' a göre ise sağlıklı ailede bireylerin değerlerine uyacak şekilde esnek ve paylaşılan bir otorite yapısı vardır. Aile içerisinde iletişim güçlüdür fakat birbirine bağımlı değildir. Bireysel farklılıklara saygı duyulur, çatışma olması durumunda pratik düşünceyle çözüm arayışında bulunurlar (Glick ve Kessler, 1980, akt: Bulut, 1990).

Başka bir aile işlevleri modeli olan “Beaver Sistem Modeli” ise iki önemli aile işlevinden bahsetmektedir. İlki aile fertlerinin gelişmesini sağlayan özerklik ihtiyacının karşılanması, ilişkilerin müzakere edilip, iletişimin etkili olduğu “aile yetkinliği” boyutudur. İkinci boyut olan “yaşam biçimi boyutu” ise aile bireylerinin “iç merkezli” ya da “dış merkezli” olarak hangi yaşam stilini deneyimlediğinden bahsetmektedir. Sağlıklı işlev gösteren ailelerde bu iki boyut dengelenmiştir. Aile fertleri günlük yaşamdaki bazı aktivitelerini aile ile gerçekleştirerek, bazılarını ise sosyal çevresi ile gerçekleştirerek başarıyla dengeler (Beavers ve Hampton, 2000).

Diğer önemli aile işlevleri modeli olan Mc Master modeli ise aile yapısını açıklamak için bazı işlevler belirtmektedir. Bahsedilen işlevleri; problem çözme, iletişim kurma, roller, duyarlılık, katılım ve davranış kontrolüdür (Miller ve ark., 2000). Modelin tanımladığı bu işlevler aile bireyleri arasındaki ilişkinin kalitesini göstermektedir (Kocayörük, 2010).

Bu görüşlere göre açıklanan her işlev aile yapısının bir bileşenini oluşturmaktadır. Tek başına bir işlevin değerlendirilmesi ailenin bütün işlevleri hakkında açıklayıcı olamaz ve hiçbir işlev diğer işlevlerin katkısıyla oluşan bütünden ayırt edilemez, çünkü tümü birbiriyle bağlantılıdır. Aile içi iletişim net ve doğrudan değilse diğer işlevlerinde beklenildiği gibi gerçekleştirilmesi sağlanamaz. Bir işlevde yaşanan yetersizlik ya da aksaklık diğer işlevleride etkilemektedir (Bulut, 1990).

Sonuç olarak, işlevlerini birbirleriyle uyumlu olarak yerine getiremeyen sağlıksız ailelere yönelik kuramsal açıklamalara bakıldığında, sağlıksız ailenin en önemli özelliklerinden biri doğrudan iletişim kurmakta yetersizlik, kaçınan davranışlar ve bu örüntünün katı kurallar eşliğinde sürmesidir. Bireye çevresi tarafından kendine ait olmayan, değiştirilmesi güç davranış kalıpları yüklenmiştir (Elderkin, 1975, s.185, akt: Bulut, 1990). Glick ve Kessler'a göre ise birbiriyle



doğrudan, açık iletişim kuramayan, birbirini dinlemek ve anlamak için çaba sarf etmeyen ve bir sorun olduğunda çözüm arayışı içine girmeyen, birbirine karşı negatif duygulanım içinde olan aileler sağlıklıdır (Glick ve Kessler, 1980, akt: Bulut, 1990).

Diğer bir yandan ailenin sağlıklı ve sağlıklı olmasında dış uyaranlarında etkisi gözden kaçırılmamalıdır. Aile içinde ve dışında yaşanan bazı olaylar (ölüm, hastalık, işsizlik vb.) kalıcı olmasa da aile içinde bir takım olumsuz değişiklikler yaratabilir, kişilerin düzen ve uyumlarını bozabilir. Aile sistemi içinde yer alan fertlerin rollerinde aile içi veya dışı sebepler nedeniyle değişiklik olması ya da bireyin kendine uygun olmayan bir rolü üstlenmek durumunda olması aile sisteminde sağlıklı işlevlerin artmasına neden olabilir (Friedlander, 1965, s.59).

## **2.4. İlgili Araştırmalar**

### *2.4.1. Konuyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar*

2019 yılında sunulan bir tez çalışmasında lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması, aile aidiyet düzeyi ve ebeveyn algılarının öznel iyi oluşu ne kadar yordadığı araştırılmıştır. Araştırmada cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, kardeş sayısı, okul türü gibi demografik değişkenlere de yer verilmiştir. Araştırmaya dört farklı okuldan 199 erkek ve 209 kız olmak üzere toplam 408 öğrenci katılmıştır. Anne-Baba Algısı Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Aile Aidiyeti Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılarak toplanan verilerin analizi bağımsız örneklem t testi, hiyerarşik regresyon analizi ve one way anova testleri ile yapılmıştır. Sonuçlara göre; temel psikolojik ihtiyaçlar, aile aidiyeti ve ebeveyn algısı değişkenlerinin öznel iyi oluşu toplamda %39 açıkladığı bulunmuştur. Demografik değişkenlerin sonuçlarına bakıldığında; erkeklerin kızlara göre öznel iyi oluş seviyesinin daha yüksek olduğu, kız öğrencilerin ise aile aidiyeti ve baba algı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Kardeş sayısı arttıkça aile aidiyet düzeyi düşmektedir. Anne-baba eğitim durumunun ise ilgili değişkenlerde anlamlı farklılık meydana getirmediği bulunmuştur (Gök, 2019).

Üniversite öğrencilerinin mevcut baba katılım algısı ve arzu edilen baba katılım algısının öznel iyi oluşu na kadar yordadığı konusunda yapılan bir çalışmaya

18-29 yaş arası 152 kız, 135 erkek toplam 287 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veriler Baba Katılım Ölçeği, Çocuklukta ve Ergenlikte Mevcut Baba Katılım Algısı Ölçeği, Çocuklukta ve Ergenlikte Arzu Edilen Baba Katılım Algısı Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, cinsiyete göre mevcut baba katılım algısı arasında manidar fark bulunmazken, arzu edilen baba katılım algısının duygusal destekleyici alt boyutunda kız öğrencilerin lehine anlamlı fark bulunmuştur. Mevcut baba katılım algısının öznel iyi oluşu toplamda %4 oranda, düşük varyans ile açıkladığı bulunmuştur (Duran, 2019).

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya 302 kız, 123 erkek olmak üzere toplam 425 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma ilişkisel tarama modelinde olup, psikolojik dayanıklılığa göre yaşam doyumu düzeyleri arasında farklılaşma olup olmadığı Tek Yönlü Anova ile test edilmiştir. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yetişkinler için Dayanıklılık Ölçeği ile toplanan verilerin analizi sonucu; kaygılı ve kaçınan bağlanmanın yaşam doyumunu negatif yönde yordadığı, psikolojik dayanıklılığı ise yordamadığı bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre yaşam doyumu seviyesi anlamlı olarak farklılaşmaktadır (Temiz ve Comert, 2018).

Örneklemini rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin oluşturduğu bir tez çalışmasında öğrencilerin öznel iyi oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki ilişkisel tarama modeli ile incelenmiştir. Araştırmaya 2016-2017 eğitim yılında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi'nde öğrenim gören 209 PDR bölümü öğrencisi katılmıştır. Çalışmada veriler Öznel İyi Oluş Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve sosyo-demografik değişkenlere yönelik veri toplama amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; öznel iyi oluş ve güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuşken, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma ile negatif yönde ilişki bulunmuş, kayıtsız bağlanma ile anlamlı ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin öznel iyi oluş seviyelerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı, anne-baba eğitim durumu gibi demografik değişkenlere göre anlamlı fark bulunmamıştır (Turp, 2017).

Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, en çok yaşadıkları yer, ailenin ekonomik durumu, ebeveynlerin öğrenim durumu ve ebeveyn tutumlarına göre incelenen bir araştırma yapılmıştır. Çalışmanın katılımcıları Dokuz Eylül Üniversitesi son sınıf öğrencileri olmaktadır. Örneklem Buca Eğitim Fakültesi öğrencisi olan 199 (%64) kız, 113 (%36) erkek olmak üzere toplam 312 katılımcıdan oluşmaktadır. Verilerin edinilmesi için Kendini Açma Envanteri, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Veriler Mann–Whitney U ve Kruskal–Wallis H teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre kendini açma seviyeleri arasında anlamlı farklılık var iken, cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek seviyeleri arasında anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Ebeveynin öğrenim durumu değişkenine göre ise, algılanan sosyal destek düzeylerinde anne öğrenim durumuna göre manidar farklılık bulunmuşken, baba öğrenim durumuna göre manidar farklılık bulunmamıştır. Ebeveyn tutumları değişkenine göre öğrencilerin kendini açma, öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek puan ortalamaları arasında manidar farklılıklar vardır, yani farklı anne baba tutumları arasında çalışmadaki tüm bağımlı değişkenlere göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılıkların hangi ebeveyn tutumundan kaynaklandığı incelendiğinde öğrencilerin öznel iyi oluş seviyesinin demokratik anne baba tutumunda, koruyucu anne baba tutumuna göre daha yüksek bulunmuştur (Şahin, 2011).

Başka bir çalışmada, erişkinlerin akranlarına ve romantik partnerlerine bağlanma seviyeleri ile ilgili olabilecek ebeveyn bağlılığı, cinsiyet ve yaş gibi bazı niteliklerin akran ve romantik partnere bağlanma stilleriyle ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya ortalama yaşı 23.9 olan toplam 163 (95 kız ve 68 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Verilerinin Ebeveyn-Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu (EABE), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) ve “Demografik Bilgi Formu” ölçme araçları ile edinilmiştir. Çalışmadan çıkarılan bulgular incelendiğinde, ergenlerde akran bağlılığıyla en fazla ilişkili bulunan ebeveyn bağlılığıdır. Ebeveynleriyle kaçınan ilişki kuran bireylerin romantik partnerleriyle de kaygılı ya da kaçınan bağlandıkları tespit edilmiştir.

Babaya yabancılaşma ile kaygılı ve kayıtsız bağlanma stili arasında ters yönde ve güçlü bir korelasyon bulunmuştur. Benzer bir ilişki anneye yabancılaşma ile kaygılı bağlanma stili arasında varolmaktadır. Anneye ya da babaya yabancılaşmanın artması bireyin kaygılı ya da kayıtsız bağlanma stiline yatkınlığının arttığını göstermektedir. Yine anne ve babaya yabancılaşma ile kurulan iletişim arasında aynı yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yabancılaşmanın azalması, kurulan iletişimin artacağı savını desteklemiştir. Benzer olarak anne ve babaya duyulan güven ile iletişim arasında aynı yönde güçlü bir ilişki çıkmıştır. Yine ebeveyne bağlılığında yaşa göre manidar fark görüldüğü, 18-21 yaş arası grubun, yaşlılarına daha çok korkulu bağlandıkları, anneye iletişimin kadınlarda erkeklere kıyasla daha çok olduğu, güvenli ve korkulu bağlanmanın cinsiyete göre manidar fark yarattığı belirlenmiştir (Çiftçi, 2010).

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin stresle baş etme ve öznel iyi oluşlarını yordayıcı gücünün araştırıldığı çalışmaya Gazi Üniversitesi'nden 341 kız, 155 erkek öğrenci katılımcı sağlanmıştır. Araştırmada İlişki Ölçekleri Anketi, Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği uygulanarak t-Testi ve Çoklu Regresyon Analizleriyle test edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; güvenli bağlanmanın öz-güvenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu, saplantılı bağlanmanın yaşam doyumunun manidar bir yordayıcısı olduğu; güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanmanın ise yaşam doyumunun manidar yordayıcısı olmadıkları bulunmuştur. Diğer yandan, güvenli bağlanmanın; aktif planlama, yardım alma, dine dönme ve bilişsel yapılandırmanın anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma aktif planlamanın, korkulu bağlanma ise zihinsel ve davranışsal kaçınma davranışının anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Çankaya ve Terzi, 2009).

Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluşlarının incelendiği bir araştırmanın genel evrenini, tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen ve Selçuk Üniversitesinin değişik fakültelerinde öğrenci olan 1.,2.,3. ve 4. sınıf, toplam 639 katılımcı yer almaktadır. Veriler Tek Yönlü Varyans Analizi, t-Testi, Regresyon Analizi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılarak test edilmiştir. Kısaca edinilen bulgulara göre; sadece aile ve arkadaşlardan edinilen sosyal desteğin cinsiyete göre ve kız öğrencilerin avantajına anlamlı farklılık

gösterdiği bulunmuştur. Regresyon analizi bulguları değerlendirildiğinde, sosyal desteğin öznel iyi oluşu yordadığı, fakat benlik saygısını yordamadığı sonucu elde edilmiştir (Saygın, 2008).

Öğrencilerin öznel iyi oluşlarının cinsiyet, fakülte, bölümden memnuniyet, akademik başarı, algılanan ekonomik durum, fiziksel sağlık durumu, algılanan ebeveyn tutumu, fiziksel görünüşten memnuniyet, dini inanç ve denetim odağı değişkenlerine göre değişiklik gösterip göstermediğine yönelik araştırma yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2002-2003 öğretim yılı güz döneminde Hacettepe Üniversitesi'nde örgün eğitime devam eden çeşitli fakültelerin 2. ve 3. sınıf öğrencisi olmak üzere toplam 700 kişi oluşturmaktadır. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri araştırmacı tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş ölçeği ile belirlenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde, öznel iyi oluş düzeyleri arasında algılanan ebeveyn tutumu demokratik olan öğrencilerin lehine manidar fark bulunmuştur, yani algılanan ebeveyn tutumu ilgisiz ve aşırı koruyucu olan öğrencilerden ziyade algılanan anne baba tutumu demokratik olan öğrencilerin öznel iyi oluşları daha yüksektir (Dost, 2004).

Ergenlerin öznel iyi oluşlarının aile ilişkileri aracılığıyla nasıl yükselttiklerinin incelendiği bir araştırmada, iki çalışma grubuna yer verilmiştir. Ön çalışma grubuna 2010-2011 eğitim öğretim yılında Ankara'da lise öğrencisi olan, 14-17 yaşları arasındaki 158 kız (%43,9) ve 202 erkek (%56,1) olmak üzere toplam 360 ergen katılım sağlamıştır. Asıl çalışma grubunda ise 45 erkek ve 45 kız olmak üzere toplam 90 ergen katılım sağlamıştır. Çalışmada, Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği ve açık uçlu soru formu uygulanmıştır. Analiz için cümle bazında içerik analizi seçilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, ailelerin ilgi gösterme, ergenin özerkliğini destekleme, ergenle pozitif iletişim kurma, demokratik anne baba tutumu, iş birliği kurma, ergeni aile yönetimine katılımını sağlama ve birlikte aktivite yapma işlevlerinde bulunması ergenlerin öznel iyi oluşunu arttırdığı sonucuna varılmıştır (Eryılmaz, 2012).

Ankara'da genel lisede öğrenimlerine devam eden 14-17 yaş arasında toplam 252 (124 kız, 128 erkek) lise öğrencisiyle yapılan bir araştırmada ergenlerin öznel iyi

oluşları ile aile ortamları ilişkisinin araştırılması hedeflenmiştir. Çalışmada Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Aile Ortamı Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde çoklu regresyon tekniği kullanılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, aile ortamının ergen öznel iyi oluşunun %26'sını yordadığı ilişkide, ailedeki birlik seviyesinin ergen iyi oluşunu olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Ailedeki kontrolün ergen öznel iyi oluşu üzerinde yordama gücü bulunmamışken, genel sonuçlara göre aile ortamı ve öznel iyi oluşu arasındaki güçlü ilişki ortaya çıkaran önemli bir bulgu elde edilmiştir (Eryılmaz, 2011).

Ankara'da öğrenim gören genel lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ile sosyal beceri düzeyleri ilişkisini araştırmak; bu ölçümlenecek değişkenlerin cinsiyete, sınıf düzeyine, anne-baba tutumlarına, ebeveyn gelir durumlarına, akademik başarılarına ve katıldıkları aktivitelere göre manidar farklılığının olup olmadığının belirlenmesi amacıyla ilişkisel tarama modelinde bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada, 2009-2010 öğretim yılının ilk yarısında Ankara İli Çankaya İlçesi'ndeki 20 genel liseden 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileri olan 222 kız ve 223 erkek toplam 445 katılımcı çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Sistemik Tabakalı Örnekleme Sistemi kullanılan araştırmada ölçme araçları; Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu, Sosyal Beceri Envanteri ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Edinilen sonuçlara bakıldığında, sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında olumlu yönde, manidar bir ilişki bulunmuş, cinsiyete göre ise global sosyal beceri seviyelerinde kız öğrencilerin lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Ergenlerin katıldıkları aktiviteler, aile gelir durumu ve akademik başarı değişkenlerine göre de global sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinde manidar fark bulunmakla, ebeveyn tutumlarına göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma vardır (Canbay, 2010).

Ergenlerin ebeveyne bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkilerinin demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının araştırılması amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Veri uygulamaları, 2009-2010 eğitim öğretim yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi'nin eğitim fakültesinde öğrenci olan 1173 kız, 697 erkek olmak üzere toplam 1870 birinci sınıf öğrencisinden seçkisiz yolla seçilen 432 kişiye yapılmıştır. Yapılan

çalışmada ergenlerin anne babaya bağlanma biçimlerini ölçmek amacıyla Ana Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği, sosyal yetkinlik beklentilerini ölçmek amacıyla Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Ergen Formu, öznel iyi oluş durumlarını ölçmek amacıyla Öznel İyi Oluş Ölçeği Ergen Formu ve çeşitli demografik değişkenleri belirlemek için Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre; ergenlerin algıladıkları ebeveyne bağlanma biçimi ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında pozitif yönde manidar ilişki varolmaktadır. Yine ebeveyne bağlanma düzeyi ile öznel iyi oluş ve alt boyutları arasında artan yönde manidar ilişki vardır. Bu sonuca göre, ergenlerin ebeveyne ilgili bağlanma biçimi artıkça, sosyal yetkinlik beklentileri düzeyi de artmaktadır. Aile yapılarını demokratik algılayanların, koruyucu olarak değerlendirenlere göre öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Pozitif ve negatif duygulanım, hedefler, öz güven, iyimser bakış açısı, sosyal aktivitelere ilgi, akran ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri ve yaşamın zorluklarıyla baş edebilme ile ebeveyne ilgili bağlanma arasında olumlu yönde manidar ilişkiler saptanmıştır. Demografik değişkenlere göre ergenlerin ebeveyne bağlanma biçimi ile öznel iyi oluş ve sosyal yetkinlik beklentileri arasında olumlu yönde manidar ilişkiler saptanmıştır (Eken, 2010).

İyi oluş, depresyon, yalnızlık ile sosyal destek arasındaki ilişkilerin ele alındığı, Türkiye’de yürütülmüş bir meta analiz çalışmasına 1997-2013 yılları arasında gerçekleştirilen 35 çalışma dahil edilmiştir. Elde edilen toplam katılımcı sayısı 14.564 ve katılımcıların yaş ortalaması 24.09’dur. Çalışmanın sonuçları; iyi oluş ile sosyal destek arasında artan yönlü orta düzeyde bir korelasyonun varlığını göstermektedir. En yüksek etkinin ise iyi oluş ve aileden algılanan destek arasında var olduğu, bunu sosyal çevreden algılanan desteğin takip ettiği görüşmüştür (Yalçın, 2014).

#### *2.4.2. Konuyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar*

Ergenlerin güçlü yanlarının öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada, güçlü yönleri destekleyici aile işlevi, gelişim odaklı zihin, ergenin güçlü yönlerini kullanması ve ergen öznel iyi oluşu arasındaki bir model test edilmiştir. Çalışmaya 363 ergen katılmıştır. Araştırmada Güçlü Yanlar Ölçeği, Güçlü

Yönleri Destekleyici Aile Ölçeği, öznel iyi oluşu ölçmek için ise Yaşam Doyumu Ölçeği ile Pozitif-Negatif Duygulanım Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, ebeveynlerin çocuklarının güçlü yönlerini desteklemesi, ergenlerin zihinsel algılarını geliştirmekte ve bu sayede ergenin güçlü yönlerini kullanması artarak öznel iyi oluş seviyesinin yükseldiği gelişim odaklı zihnin aracı modeliyle test edilmiştir (Jach ve diğerleri, 2018).

İsrailde lise öğrencilerinin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada öznel iyi oluş, ebeveyn-ergen ilişkisi ve algılanan aile tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya toplam 198 İsraili lise öğrencisi katılmıştır. Ailevi Otorite Ölçeği, Ailevi Bağlanma Ölçeği ve Kişisel İyi Oluş Endeksi kullanılarak toplanan verilerin analizi Çoklu Hiyerarşik Regresyon ile yapılmış olup aracılık modeli test edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, algılanan demokratik aile tutumu, ergen-ebeveyn ilişkisi ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuş olup, algılanan otoriter aile tutumu arasında negatif yönde korelasyon bulunmuştur. Algılanan izin verici aile tutumu ve öznel iyi oluş arasında korelasyon bulunmamıştır. Ebeveyn ergen ilişkisi, algılanan demokratik ve otoriter aile tutumu ve öznel iyi oluş arasında aracılık ettiği bulunmuştur (Shenaan-Golan ve Goldberg, 2018).

Ailevi stres faktörleri ve ergenlerin yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı araştırmaya 181 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar kendini raporlama yoluyla ölçümleri tamamlamışlardır. Regresyon analizi sonuçlarına göre; düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olma, aile yapısının bozulmuş olması, önemli yaşam olayları ve algılanan aile içi çatışmalar gibi ailevi stres faktörlerinin varyansın %37'sini açıkladığını; aile içi çatışmaların ve önemli yaşam olaylarının yaşam doyumunun tek başlarına da yordayıcıları oldukları bulunmuştur (Chappel, Suldo ve Ogg, 2014).

Kaçıngan bağlanma stili ve öznel iyi oluş ilişkisinde yaş ve cinsiyet farklılıklarının aracı rollerinin incelendiği bir araştırmaya Hong Kong'da yaşayan 20-79 yaş arası 56 evli çift katılmıştır. Elde edilen verilerin sonucuna göre; partnere yönelik kaçıngan bağlanmanın öznel iyi oluşu azalttığı bulunmuştur. Yaş değişkeninin, kaçıngan bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki negatif yönlü ilişkide



anlamli aracilik rolü vardır. Aracilik rolünün etkisi erkeklerde kadınlarda zıt yönlü olduğu görülmüştür. Yaş ortalaması yüksek olan çiftlere bakıldığında, kaçingan bağlanmanın öznel iyi oluşa etkisinin yaşlı bayanlarda yaşlı erkeklere göre daha düşük olduğu, erkeklerde ise daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları, cinsiyete göre evlilik ilişkisinin hayatın farklı aşamalarında farklı rollerin olabileceğini göstermiştir. Geç yetişkinlik döneminde erkeklerin daha çok evlilik ilişkisine bağımlı oldukları ve bu durumun öznel iyi oluşlarını arttırdığı görülürken, geç yetişkinlik döneminde kadınların ise evlilik ilişkisinden bağımsızlaştıkları sonucu çıkarılmıştır (Li ve Fung, 2014).

Öz belirleme kuramı ile ilgili yapılan bir araştırmada; üniversite öğrencilerinin algıladıkları özerklik desteği aile, arkadaşlar ve romantik partnerden olmak üzere üç ana kaynağa göre incelenmiş ve öznel iyi oluşla ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya romantik ilişkisi olan 256 (191 kız, 65 erkek) öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; algılanan özerklik desteği artan öznel iyi oluşla ilişkili bulunmuştur. Öznel iyi oluşun aile, arkadaş ve romantik partner olmak üzere tüm kaynaklardan alınan özerklik desteğinin yüksek olduğu durumlarda en yüksek seviyeye ulaştığı bulunmuştur (Ratelle, Simard ve Guay, 2013).

Duygulanım ve baş etme becerilerinin, anne çocuk bağlanması ve arkadaş ilişkilerinde aracı rolü olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma 4. sınıftan 6. sınıfa kadar 6 günlük bir kampa katılan 106 kız öğrenciyle yapılmıştır. Bağlanma, olumlu ve olumsuz duyguların deneyimi ve baş etme becerileri kamptan önce anne ve kız çocuklara ölçekler uygulanarak ölçülmüştür. Kız çocuklar arkadaş ilişkilerinin kalitesini değerlendirmiş ve arkadaş ilişkileri kamp danışmanı tarafından puanlanmıştır. Annesine karşı güvenli bağlanmaya sahip kız çocukların; daha çok olumlu duygular deneyimledikleri, sosyal destek ile baş etme becerisini kullandıkları (anneleri tarafından değerlendirilen), kamptaki en iyi arkadaşlarına yönelik olumlu özellikler belirttikleri bulunmuş ve aynı zamanda kamp danışmanı tarafından arkadaş ilişkilerinin geliştiği yönünde raporlandırılmıştır. Sonuç olarak; olumlu duyguların deneyimlenmesi, problem çözme ve sosyal destek alma becerilerinin bağlanma ve arkadaş ilişkileri ilişkisinde aracı rollerinin olduğu bulunmuştur (Abraham ve Kerns, 2013).

Bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal düzenlemenin (yeniden yapılandırma, bastırma) aracılık rolü araştırılmak istenmiştir. Halktan katılan 632 katılımcıdan toplanan verilerin sonuçlarına göre; güvenli ve kayıtsız bağlanmanın olumlu yönde artan psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu, saplantılı bağlanmada ise tam tersi yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Çoklu aracılık modeli sonuçlarına göre; duygusal düzenleme ve esnekliğin her bir bağlanma stiliyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma, yüksek yeniden yapılandırma ve esneklikle ilişkili bulunmuş, iyi oluşa kısmen aracılık etmiştir. Kayıtsız bağlanma ve iyi oluş ilişkisinde artan yeniden yapılandırma ve esnekliğin; saplantılı bağlanma iyi oluş ilişkisinde azalan yeniden yapılandırma ve esnekliğin tam aracılık rolü vardır. Duygusal düzenlemenin bastırma boyutunun, bağlanma ve iyi oluş ilişkisinde aracılık rolü bulunmamıştır (Karreman ve Vingerhoets, 2012).

Yalnızlık, bağlanma, sosyal desteğin algılanması ve kullanılması ilişkisine yönelik üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya 66 erkek ve 107 kız öğrenci olmak üzere 173 öğrencisi katılmıştır. Katılımcılardan bağlanma stilleri, sosyal destek algıları, sosyal baş etme becerileri ve yalnızlık üzerine ölçümler alınmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; güvenli bağlanan kişiler güvensiz bağlanan kişilere göre daha düşük yalnızlık belirtmişlerdir. Bu ilişkiye algılanan sosyal desteğin aracılık ettiği, sosyal destek yoluyla başa çıkmanın aracılık etmediği bulunmuştur. Diğerleri modelinin olumlu olması daha az ailevi ve sosyal yalnızlıkla ilişkili bulunmuştur ve bu ilişkiye algılanan sosyal destek aracılık etmiştir. Olumlu diğerleri modeli daha az romantik yalnızlık ve olumlu benlik modeli her alanda daha az yalnızlıkla ilişkili bulunmuş ve belirtilen ilişkide algılanan sosyal desteğin kısmi olarak aracı olduğu bulunmuştur (Bernardon, Babb, Hakim-Larson ve Gragg, 2011).

Çin’de lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada aileye bağlanma, çocuk yetiştirme tutumları ve ergen öznel iyi oluşu arasındaki ilişki 448 lise öğrencisinin katılımıyla araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre; güvenli bağlanma yaşayan ergenlerin öznel oluşları, güvensiz bağlanma yaşayanlarınkine göre daha yüksek bulunmuştur. Ailenin kaçınan davranışı ergen öznel iyi oluşuyla negatif yönde ilişkilidir. Annenin ceza verici tutumu ergen öznel iyi oluşuyla negatif yönde ilişkilidir. Babanın ilgisi, sıcak duygulara sahip olması ve babanın aşırı koruyucu

davranışı ergen öznel iyi oluşuyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Annenin olumsuz tutumu ve babanın olumlu ebeveyn tutumu erkek ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışma Çinli ailelerde babanın babalık rolünün önemine dikkat çekmiştir (Yang, Wang, Li, Teng ve Ren, 2008).

Öznel iyi oluş ve kültürel değer farklılıkları konusunda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin ailevi beklentilerini tamamlama algısının öznel iyi oluştaki rolü incelenmiştir. Yapılan birinci çalışmada, Amerikalı öğrenciler Japon öğrencilere göre daha yüksek öznel iyi oluş ve daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur. Öznel iyi oluştaki kültürel farklılıklarda ailevi beklentileri karşılama algısının rolü olduğu bulunmuştur. İkinci çalışmada ise, aracılık rolü Asya Amerikalı ve Avrupa Amerikalı öğrencilerle test edilmiştir. Asya Amerikalıların, ailevi beklentilerini daha spesifik olarak algılamaları, ailevi beklentileri karşılama algılarında kültürel farklılıklarla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak; algılanan ailevi beklentiler Asya ve Avrupa Amerikalı öğrencilerin öznel iyi oluşlarındaki kültürel farklılıklarda önemli rol oynadığı bulunmuştur (Oishi ve Sullivan, 2005).

Ergen öznel iyi oluşuna ve rahatsızlık belirtilerine hangi ailevi faktörlerin katkı sağladığını araştırmak amacıyla bir çalışma yapılmıştır. 7. ve 9. sınıflardan klinik tanısı olmayan 19 öğrenciyle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre ergenlerin yaşam doyumlarına ailevi katkı olarak algıladıkları; rahat bir ev, sıcak ve duygusal bir atmosfer, açık iletişim, ailenin katılımı, çevresel ilişkiler ve aile içinde tanınma olmak üzere altı öge belirlenmiştir. Rahatsızlık belirtisi olarak ise; ailede düşmanlık, bir aile üyesinin hastalığı ya da ölümü ve bir aile üyesine aşırı bağımlı olmak üzere üç öge belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen veriler ergen öznel iyi oluşuna ailevi faktörlerin nasıl katkı sağladığı konusunda yeni fikirler edinilmesini sağlamıştır (Joronen ve Kurki, 2005).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları ile verilerin analizine dair bilgiler sunulmaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel tarama araştırması olup, araştırmanın modeli nedensel karşılaştırma olmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri aile işlevleri ve yetişkinlik bağlanma stilleridir. Aile işlevleri; problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranışsal kontrol ve genel işlevler olmak üzere 7 alt boyuttan oluşmakta ve her bir alt boyut kategorik olarak sağlıklı ve sağlıklı işlevler olmak üzere tanımlanabilmektedir. Yetişkinlik bağlanma stilleri ise; güvenli, korkulu, saplantılı ve kaçınan bağlanma olmak üzere 4 düzeyden oluşmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise pozitif duygulanım ve yaşam doyumunun toplanıp, negatif duygulanım puanının çıkarılarak elde edilmesiyle toplam puan olarak tek boyutta hesaplanan öznel iyi oluştur.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nden yansız olarak iki aşamalı küme ve eleman örneklem yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölüm (Böte, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Psikolojik Danışma ve Rehberlik) ve sınıf düzeylerinden çoğunluğu kız olmak üzere toplam 707 öğrenci oluşturmaktadır. Uygulamalar esnasında katılımcılardan bölüm, sınıf düzeyi, cinsiyet, yaş vb. demografik özellikler toplanmamıştır.

Aile Değerlendirme Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi Nisan 2014 tarihinde 10 günlük süre içerisinde Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencisi 533 kişiye uygulanmıştır. 2016 yılında ise Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencisi 174 kişiyle ek bir uygulama gerçekleştirilerek toplam 707 katılımcıya ulaşılmıştır. Veri toplama süreci

ders saatlerinde tüm ölçekler ardarda verilerek ortalama 20 dakika içerisinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplamaya süreci başlamadan önce öğrencilere ölçeklerin amacı ve cevaplanmasına yönelik yeterli açıklama yapılmıştır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)

Literatürde Mc Master Family Assesment Device olarak adı geçen Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ), Amerika Birleşik Devletleri, Brown Üniversitesi ve Butler Hastanesi iş birliği ile Aile Araştırma Programı kapsamında aile işlevlerini farklı düzeylerde ölçmek üzere geliştirilmiştir. Bulut (1990) tarafından Türklere uyarlaması yapılmıştır. Ölçek ailenin işlevlerini hangi boyutlarda gerçekleştirip gerçekleştirmediğini ölçmeye yarayan bir araçtır. ADÖ aile üyelerinden farklı işlevler ile ilgili birebir bilgi toplayarak bu işlevleri aile sistemi çatısında bir bütün olarak değerlendirmektedir. 60 maddeden oluşan ADÖ; “Problem Çözme”, “İletişim”, “Roller”, “Duygusal Tepki Verebilme”, “Gereken İlgiyi Gösterme”, “Davranış Kontrolü”, “Genel Fonksiyonlar” olmak üzere 7 alt boyuta sahiptir. Bu yedi boyutun tanımları aşağıda açıklanmıştır (Bulut, 1990).

**Problem Çözme (Problem Solving):** Sorunun ortaya çıkışından çözümlenme süresine kadar, ailenin işlevlerini yetkin bir şekilde kullanabilmekle problemi çözebilme becerisini tanımlar (Bulut, 1990).

**İletişim (Communication):** Etkili iletişim, aile üyeleri arasında birebir, dolaysız ve açık şekilde kurulan bilgi alışverişidir (Bulut, 1990).

**Roller (Roles):** Ailenin maddi ve manevi ihtiyacını karşılamak üzere geliştirilmiş davranış kalıpları olmakla beraber bu davranış kalıplarının aile üyelerini arasında eşit, net olarak dağıtılması ve yerine getirilmediğinin araştırılması olarak tanımlanmaktadır. İşlevsel aile, kuralları net olan ve aile içerisindeki rollerin belirlenmiş olduğu ailedir (Bulut, 1990).

**Duygusal Tepki Verebilme (Affective Responsiveness):** Aile fertlerinin sevgi, mutluluk, neşe gibi olumlu duygularının olduğu ortam ile; kızgınlık, üzüntü, korku gibi olumsuz duygularının olduğu ortam içinde en doğru davranışı sergilemesi

anlamına gelir. Aile üyeleri her türlü duygularını sözel veya fiziksel olarak açık bir şekilde ifade edebilmektedir (Bulut, 1990).

**Gereken İlgiyi Gösterme (Affective Involvement):** Aile fertlerinin orta derece birbirine fiziksel bakım, sevgi ve ilgi göstermesi sağlıklı işlev olarak tanımlanmaktadır. Gereken ilgiyi göstermenin gereğinden az olması kayıtsızlık olarak veya gereğinden çok olması ise birbirine bağımlılık olarak değerlendirildiğinden sağlıklı aile işlevi anlamına gelmektedir (Bulut, 1990).

**Davranış Kontrolü (Behavior Control):** Tehlike karşısında aile fertlerinin davranışlarına standart getirme ve disiplin oluşturma şeklidir. Davranışlara uygulanan kontrolün esnek ya da katı olması da bu işlevde değerlendirilir (Bulut, 1990).

**Genel Fonksiyonlar (General Functions):** Bu işlev, yukarıda açıklanan altı boyutu da kapsayarak veri toplamayı amaçlar (Bulut, 1990).

Ölçeğe "Aynen katılıyorum" 1 puan, "Büyük Ölçüde Katılıyorum" 2 puan, "Biraz Katılıyorum" 3 puan ve "Hiç katılmıyorum" 4 puan arasında farklılaşan 4 şık üzerinden puan verilmektedir. 12 yaş ve üzeri tüm aile bireylerine işlevlerin ölçülmesi amacıyla uygulanabilir. Ölçek, sağlıklı ve sağlıklı ifadeler içeren maddelerden oluşmaktadır. Kimi maddelerde "Aynen katılıyorum" seçeneği sağlıklı aile işlevlerini gösterirken, bazılarında ise "Hiç katılmıyorum" seçeneği sağlıklılık göstergesi olarak değerlendirilebilmektedir. Hesaplamasını kolaylaştırmak için sağlıklı gösteren maddelerin puanlarının 5'ten çıkarılmasıyla her maddede "Aynen Katılıyorum" seçeneğinin en sağlıklı aile işlevini, "Hiç Katılmıyorum" seçeneğinin ise en sağlıklı aile işlevini belirtmesi sağlanmaktadır. Alt boyutlarda "Problem Çözme" 6, İletişim" 5, "Roller" 3, "Duygusal Tepki Verebilme" 2, "Davranış Kontrolü" 3, "Genel Fonksiyonlar" 6 tane sağlıklı işlevleri gösteren madde mevcuttur. Yine alt boyutlarda "İletişim" 4, "Roller" 8, "Duygusal Tepki Verebilme" 4, "Gereken İlgiyi Gösterme" 7, "Davranış Kontrolü" 6, "Genel Fonksiyonlar" 6 tane sağlıklı işlevleri gösteren madde mevcuttur. "Gereken İlgiyi Gösterme" alt boyutunda sağlıklı işlevleri, "Problem Çözme" alt boyutunda ise sağlıklı işlevleri gösteren madde yer almamaktadır. Tüm maddelerde 1 puanı sağlıklı yanıtı, 4 puanı ise sağlıklı yanıtı göstermektedir ve her alt ölçekten elde edilen puanların toplanarak ortalaması hesaplanır. Her birey için yedi alt ölçek puanı

oluşmaktadır. Aile puanları ise ailedeki 12 yaşın üzerinde olan ve ölçeği cevaplandıran aile bireylerinin her alt ölçekten aldıkları puanların ortalamasıyla hesaplanır. Her alt ölçek için oluşan puan ortalamaları 4'e yaklaştıkça o işlev açısından sağlıksızlığın arttığı şeklinde yorumlanmakla birlikte, yazarlar aile işlevlerinde "2" puanını tespit ederek sağlıklı ve sağlıksızlık ayırımını sağlamışlardır, buna göre ölçekte sağlıksız alanına daha geniş yer verilmiştir (Bulut, 1990).

Ölçeğin geçerlilik çalışması, 1983'te Epstein, Boldwing ve Bishop tarafınca gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 218 normal, 98 psikiyatrik hasta ailesinden yalnızca birer kişiye uygulanmış, her alt boyutta normal ailelerin aldıkları puan ortalamaları, hasta ailelerin aldığı puan ortalamalarına göre daha düşük (daha sağlıklı) bulunmuştur. İki grubun aldığı puanlar arası fark, istatistiki açıdan manidardır ( $p < 0.001$ ). Ölçeğin 1985 yılında gerçekleştirilen ikinci geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında, ölçeğin sosyal beğenirlik yönelimlerinden etkilenme (Social desirability) durumunu belirlemek amacıyla 72 aileden 164 aile üyesine ADÖ, Marlowa-Crowne Sosyal Beğenirlik Yönelimlerinden Etkilenme Ölçeği ile birlikte uygulanmış, bu ölçeğin her altı boyutu ile yapılan korelasyonları düşük bulunmuştur (En düşük korelasyon "Davranış Kontrolü" boyutunda olup, -0.06; en yüksek korelasyon ise "Gereken İlgiyi Gösterme" alt boyutunda olup, -0.19'dur. Bu sonuç ADÖ'nün sosyal beğenirlikten etkilenmediğini göstermektedir (Miller ve diğ., 1985, akt: Bulut, 1990).

Ölçeğin Türkiye'de yapılan geçerlilik çalışmasına bakıldığında ise, 25 boşanma sürecinde olan çiftte, 25'te normal evlilik sürdüren çiftlere ADÖ uygulanmıştır. Yapılan bir diğer geçerlilik çalışmasında ise Ankara Üniversitesi Psikiyatri Kliniğinde yatarak tedavi gören 190 hasta yakınına ve hasta ile aynı semtte oturan fakat psikiyatrik rahatsızlığı olan üyesi bulunmayan 170 kişiye ADÖ uygulanmıştır. ADÖ'nün boşanma sürecinde olan ve olmayan, psikiyatrik bozukluğu olan ve olmayan aile üyeleri gibi gruplara uygulanması neticesinde alt ölçeklerin puan ortalamaları farklarının manidar olması, ölçeğin grupları anlamlı düzeyde ayırt ettiğini gösterir. Uyum geçerliliğini saptamak için, ADÖ evli olan 25 çiftte Evlilik Yaşam Ölçeği ile birlikte uygulanarak ADÖ'nün "Genel fonksiyonlar" alt ölçeği ile karşılaştırılma sağlanmıştır. Katılımcıların her iki ölçekten aldıkları puanlara göre

ölçülen Pearson-momentler çarpımı korelasyon katsayısı 0.66'dır. Bu değer  $p < 0.001$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Bulut, 1990).

Türkiye'de yapılan güvenilirlik çalışmasına bakıldığında ise, ölçek iç tutarlılık ve puan değişmezliğine göre değerlendirilmiştir. İç tutarlılık ile ilgili analizler 67 deneğin ADÖ'ye verdikleri cevaplara göre her bir alt grup için ayrı ayrı Cronbach alfa katsayıları hesaplanarak gerçekleştirilmiştir. Cronbach alpha katsayıları 0.52 ile 0.86 arasında bulunmuştur. Ölçeğin puan değişmezliğini değerlendirmek için ise ADÖ Hacettepe üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu öğrencilerinden 51 kişiye üç hafta arayla iki kez uygulanarak, katılımcıların her iki uygulamadan da aldıkları puanlar arasındaki ilişki Pearson- momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile ölçülmüştür. Test tekrar test korelasyonları 0.62 ile 0.90 arası bulunmuştur. Ölçek iç tutarlılık ve puan değişmezliği açısından  $p < 0.001$  düzeyinde manidar olarak sonuçlanmıştır. Bulgulara göre ölçeğin bu konularda güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğine ilişkin sonuçlar neredeyse tüm konularda ölçeğin orijinalinde yapılan çalışmalardan elde edilen bulguları desteklemektedir, kısaca Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirliği kanıtlanmıştır (Bulut, 1990).

### 3.3.2. Pozitif ve Negatif DuyguDurum Ölçeği (PNDÖ)

Bireylerde duygulanımla ilgili ölçüm yapabilmek için Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiş 20 maddeden oluşan kendini değerlendirme ölçüm aracıdır (Watson, Clark ve Tellegen, 1988, akt: Gençöz, 2000). Ölçek maddeleri beşli likert tipi ölçüm sağlamaktadır. 5'li likert tipi ölçek ile 1 (çok az veya hiç) ile 5 (çok fazla) olarak puanlanan ölçekte, pozitif ve negatif duyguların puanları ayrı ayrı toplanarak ölçeğin iki alt boyutunda pozitif duygudurum ve negatif duygudurum düzeyleri belirlenmektedir. Pozitif ve negatif duygudurum alt boyutları için en az 10 en fazla 50 puan alınabilmektedir. Ölçekte ters madde yoktur. Yapılan faktör analizleri sonucuna göre, 10 pozitif (ilgili, heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, dikkatli ve aktif) ve 10 negatif (sıkıntılı, mutsuz, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, utanmış, sinirli, tedirgin vekorkmuş) duygulanım üzerinde karar alınmıştır. Pozitif duygudurumunu belirten maddeler; 1., 3., 5., 9., 10., 12., 14., 16., 17. ve 19. maddelerdir. Negatif duygudurumunu belirten maddeler ise; 2., 4., 6.,



7., 8., 11., 13., 15., 18. ve 20. maddelerdir. Pozitif duygudurum alt ölçeğinden alınan puanlardaki yükselme bireyin yaşamından doyum alma düzeyinde artış olduğunu, negatif duygudurum puanlarındaki yükselme ise bireyin deneyimlediği stres düzeyinde artışı göstermektedir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988, s.1064, akt: Gençöz, 2000).

Ölçeğin Türkçe çevirisi Dürü (1998), geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Gençöz (2000) tarafınca gerçekleştirilmiştir. PNDÖ'nün Türkçe çalışması Gençöz (2000) tarafından 199 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Faktör analizi uygulamasında, negatif duygudurum maddelerinin yükleri .46 ile .76 arasında değişirken; pozitif duygudurum maddelerinin yükleri .48 ile .74 arasında farklılaşan yapı toplam varyansın %44'ünü belirlemektedir. Ortak varyans değeri sonuçlarının ise .22 ile .63 arasında farklılık gösterdiği bulunmuştur (Gençöz, 2000).

Güvenirlik çalışmalarında, iç tutarlık katsayısının (Cronbach alfa) negatif durum için .83, pozitif duygudurum için .86 olduğu hesaplanmıştır. Madde toplam korelasyonu, negatif duygudurum için .35 ile .71 arasında; pozitif duygudurum için .33 ile .67 arasında değişmektedir (Gençöz, 2000). Test-tekrar test güvenilirliği 3 hafta içinde 165 kişiyle yapılmıştır. Negatif duygudurum için iki uygulamanın arasındaki korelasyon .40; pozitif duygudurum için ise .54 olduğu bulunmuştur (Gençöz, 2000).

Dış geçerlik ölçümlerinin hesaplanması için seçilen Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile Beck Anksiyete Envanteri (BAE) sonuçları incelendiğinde, BDE ile negatif duygudurum arasındaki korelasyon .51; pozitif duygudurum arası korelasyon -.48'dir. BAE ile negatif duygudurum arasındaki korelasyon .47; pozitif duygudurum arası korelasyon -.22'dir (Gençöz, 2000). Edinilen sonuçlarda, PNDÖ'nün orijinali ile Türkçe çalışmasının benzeştiği ve iki boyutlu yapıyı doğruladığı belirtilmiştir (Gençöz, 2000).

### 3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Bireyin yaşamından aldığı doyumunu değerlendirebilmek için Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin 1985, akt: Gençöz, 2010). Ölçek 5 maddeden oluşur. Ölçeğin maddeleri 1 ve

7 arasında puan alarak likert tipi olmaktadır. Değerlendirme, 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ve 7 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında değişen 7'li likert tip ölçek üzerinde yapılmaktadır. Ölçekten hesaplanabilecek puan en az 5, en çok 35'tir. Ölçekte işaretlenen seçeneklerin puanları toplanarak toplam puan elde edilir. Toplam puanlardaki artış yaşam doyumundaki artışı göstermektedir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin 1985, akt: Gençöz, 2010).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Köker (1991) ve Durak, Şenol-Durak ve Gençöz (2010) tarafınca gerçekleştirilmiştir. YDÖ'nin Türkçe psikometrik özellikleri Durak, Şenol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından üniversite öğrencileri, hapisane memurları ve yaşlılar olarak üç farklı grupta test edilmiştir. 547 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen uygulamada iç tutarlılık katsayısı .81 hesaplanmıştır. Ölçeğin yapısının araştırıldığı doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmış olup analizler bu tek faktörlü yapının uyumunun yeterli olduğunu belirtmiştir (Durak, Şenol-Durak ve Gençöz, 2010).

Ölçeğin uyum geçerliliği özgüven, olumlu duygular, olumsuz duygular, algılanan sosyal destek, depresyon ve aylık gelir gibi yapılar ile eş zamanlı karşılaştırmalar yapılarak test edilmiştir. Ölçeğin korelasyon katsayıları özgüven ile .40; algılanan aile sosyal desteği ile .29; algılanan arkadaş sosyal desteği ile .26; diğer önemli kişilerden algılanan sosyal destek ile .21; depresyon ile -.40; olumsuz duygular ile -.29 ve aylık gelir ile .011 olarak hesaplanmıştır (Durak, Şenol-Durak ve Gençöz, 2010).

Ayrırtedici uyum geçerliliğinin test edilmesi için yaşam doyumu ile ilişkili olmadığı varsayılan kendini sansürleme isteği karşılaştırılmıştır. YDÖ ile Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı -.08 olarak hesaplanmıştır (Durak, Şenol-Durak ve Gençöz,2010). Diğer iki farklı grup (hapisane memurları ve yaşlılar) ile yapılan analizlerde de benzer bulgular çıkmıştır. Ölçeğin psikometrik değerlerinin yeterli bulunduğu tespit edilmiştir (Durak, Şenol-Durak ve Gençöz,2010).

### 3.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından yakın ilişkilerdeki dörtlü bağlanma stilini (güvenli, kayıtsız, korkulu, saplantılı) ölçmek amacıyla geliştirilmiş, orijinali 30 madde olan ölçek Sümer ve Güngör tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Griffin ve Bartholomew, 1994, akt: Sümer ve Güngör, 1999). İlişki Ölçekleri Anketi 1-7 arası (1= Beni hiç tanımlamıyor.7= Beni tamamıyla tanımlıyor) basamaklardan oluşan likert tipi, uyarlanmış hali 17 madde olan bir ölçektir. Dört bağlanma stili için sürekli puanlar, ilgili maddelerin toplanmasından ve bu toplamın her bir alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle hesaplanmaktadır. Bireyin en fazla puan aldığı bağlanma biçimi, o bireyin bağlanma stilini gösterir. Ölçekte güvenli ve kayıtsız bağlanmayı ölçen 5'er madde, saplantılı bağlanmayı ölçen 4 madde ve korkulu bağlanmayı ölçen 4 madde mevcuttur. Korkulu bağlanma stili: 1., 4., 9., 14. maddeler; kayıtsız bağlanma stili: 2., 5.(orijinal), 12., 13., 16. maddeler; güvenli bağlanma stili: 3., 7., 8., 10., 17. maddeler; saplantılı bağlanma stili: 5. (ters yüklü), 6., 11., 15. maddelerdir. Ölçeğin ters yüklü maddeleri 5., 7. ve 17. maddeler olmaktadır. Bağlanma boyutları hesaplanırken 5. maddenin hem orijinal hem de ters yüklü hali değerlendirmeye alınmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

Türkiye için geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Sümer ve Güngör (1999) tarafınca gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları, 0.27 ve 0.61 arasında olup test-tekrar test güvenilirliği ise 0.78 bulunarak yeterli seviyede olduğu değerlendirilmiştir. Ölçeğin faktör yapısına bakıldığında, birinci faktörün varyansın %43'ünü, ikinci faktörün varyansın %33'ünü açıklamaktadır. İlk faktörde güvenli ve korkulu bağlanma stili, ikinci faktörde ise kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili mevcuttur (Sümer ve Güngör, 1999).

Griffin ve Bartholomew'e (1994) göre alt ölçeklerin iç tutarlılıklarının düşük bulunmasının nedeni alt ölçeklerin az sayıda madde içermesi ya da düşük psikometrik özelliği olmasından kaynaklanmadığı, alt ölçeklerin benlik ve diğerlerine ilişkin iki modeli bir arada sunmasından kaynaklandığını belirtmektedir (akt: Sümer ve Güngör, 1999).

### 3.4. Veri Çözümleme Teknikleri

Verilerin analizi için SPSS kullanılmıştır. Mahalonobis uzaklığı ile uç değerler kontrol edilmiş ve aşırı gözlem olarak nitelendirilen onbir bireye ait veriler veri setinden çıkarılarak 696 bireye ait veri seti üzerinden analize devam edilmiştir. Öncelikle verilerin betimsel istatistikleri incelenmiş ardından Levene Testi ile varyans homojenliğinin sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Analiz 2 x 4 Faktöriyel ANOVA ile yedi ayrı aile alt işlevi için gerçekleştirilmiştir.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde sağlıklı ve sağlıksız aile işlevleri ile korkulu, kaçınan, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeylerinde fark olup olmadığı raporlanmıştır.

Yetişkinlik bağlanma stilleri ve aile işlevlerinin öznel iyi oluş düzeylerindeki farklarının incelenmesi için 2 x 4 Faktöriyel ANOVA kullanılmıştır. İlgili analiz her yedi aile alt işlevi için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Veride uç değerlerin olması analiz sonuçlarını olumsuz yönde etkileyeceğinden Mahalonobis uzaklığı ile uç değerler kontrol edilmiş ve aşırı gözlem olarak nitelendirilen onbir bireye ait veriler veri setinden çıkarılarak 696 bireye ait veri seti üzerinden Faktöriyel ANOVA gerçekleştirilmiştir.

#### 4.1. Alt Problem 1. İletişim ve Bağlanma Stillerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerinde Farklılık Var mıdır?

Araştırma verileri üzerinde ANOVA'nın kullanılabilirliğini test etmek için öncelikle verilerin varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı için bağımlı değişkene ait tek değişkenli varyans homojenliğini inceleyen Levene testi sonuçları kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre varyans homojenliğinin sağlandığı görülmüştür ( $F_{(7, 688)}=1.89, p=.069$ ). Analiz sonucunda öncelikle gruplara ait ortalamaların ve standart sapmaların bulunduğu betimsel istatistikler elde edilmiştir. Tablo 1'de aile işlevlerinden iletişim ve bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş puanlarının betimsel istatistikleri verilmiştir.

Tablo 1. *İletişim ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Betimsel İstatistikleri*

	<u>Sağlıklı</u>			<u>Sağlıksız</u>			<u>Toplam</u>		
	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s
KBS	74	33.85	12.75	51	23.65	15.70	125	29.69	14.85

KCBS	166	36.10	16.19	89	28.33	15.38	255	33.38	16.31
GBS	119	41.45	13.85	45	32.38	16.00	164	38.96	14.98
SBS	86	34.88	17.42	66	25.83	15.45	152	30.95	17.14
Toplam	445	36.92	15.54	251	27.45	15.75	696	33.50	16.25

Tablo 2. İletişim ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	$\eta^2$
İletişim	12085.87	1	12085.87	50.87*	.000	.069
Bağlanma	4835.42	3	1611.81	6.78*	.000	.029
İletişim x Bağlanma	125.62	3	41.88	.18	.912	.001
Hata	163450	688	237.57			

Tablo 2 incelendiğinde ailenin sağlıklı ve sağlıklı olmayan iletişim işlevine sahip olmasına göre öznel iyi oluş puan ortalamalarının .001 düzeyinde farklılaştığı görülmektedir. Başka bir deyişle aile içinde sağlıklı ve sağlıklı olmayan iletişim düzeyine sahip olmak bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmaktadır. Bulunan farklılık sağlıklı iletişim ( $\bar{X}$ =36.92) lehine olmaktadır. İletişim işlevinin öznel iyi oluş düzeyine etki büyüklüğü değerlendirildiğinde ise zayıf olduğu görülmektedir ( $\eta^2$ =.069). Benzer sonuç yetişkinlik bağlanma stillerinde de görülmektedir. Farklı bağlanma stillerine sahip bireylerin öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında .001 düzeyinde farklılık bulunmuştur. Diğer bir deyişle farklı bağlanma stillerine sahip olmak bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklar meydana getirmektedir. Bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeyine etki büyüklüğü ise küçüktür ( $\eta^2$ =.029). Bulunan farklılığın hangi bağlanma stilleri arasında olduğunu tespit etmek için ise ikili karşılaştırmalar Scheffe testi uygulanmıştır. Yapılan Scheffe testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Bağlanma Stillerine Göre Çoklu Karşılaştırmalar

	KBS	SBS	KCBS
GBS	9.27*	8.00*	5.57**
KCBS	3.69	2.43	
SBS	1.26		

\* $p < .001$

\*\* $p < .05$

Analiz sonucunda öznel iyi oluş düzeyleri bakımından, GBS ile KBS, GBS ile KCBS ve GBS ile SBS arasında GBS lehine sırasıyla .00, .005 ve .00 düzeyinde anlamlı farklar bulunmuştur. Diğer taraftan KBS, KCBS ve SBS bağlanma stilleri arasındaki ikili farklar anlamlı bulunmamıştır. Başka bir deyişle güvenli bağlanan bireylerin korkulu, kaçınan ve saplantılı bağlanana göre öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu söylenebilir.

Belirtildiği gibi iletişim ve bağlanma stilleri ana etkilerine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmaktayken, iletişim ve bağlanma stilleri ortak etkisinin ise öznel iyi oluş puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir fark meydana getirmediği görülmüştür. Sonuç olarak, iletişim ve bağlanma stilleri birlikte öznel iyi oluş düzeyi üzerinde anlamlı bir fark meydana getirmemiştir.

#### 4.2. Alt Problem 2. Problem Çözme ve Bağlanma Stillerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerinde Farklılık var mıdır?

Araştırma verileri üzerinde Faktöriyel ANOVA'nın kullanılabilirliğini test etmek için öncelikle verilerin varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı için bağımlı değişkene ait tek değişkenli varyans homojenliğini inceleyen Levene testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre varyans homojenliğinin sağlandığı görülmüştür ( $F(7, 688)=.996, p=.433$ ). Analiz sonucunda öncelikle gruplara ait ortalamaların ve standart sapmaların bulunduğu

betimsel istatistikler elde edilmiştir. Tablo 4'te aile işlevlerinden problem çözme ve bağlanma stillerinin öznel iyi oluş puanlarının betimsel istatistikleri verilmiştir

Tablo 4. *Problem Çözme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Betimsel İstatistikleri*

	<u>Sağlıklı</u>			<u>Sağlıksız</u>			<u>Toplam</u>		
	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s
KBS	63	31,79	14.54	62	27.55	14.97	125	29.69	14.85
KCBS	132	36.81	15.82	123	29.71	16.07	255	33.38	16.31
GBS	104	42.18	14.25	60	33,37	14.68	164	38.96	14.98
SBS	78	35.10	17.23	74	26.58	16.03	152	30.95	17.14
Toplam	377	37.10	15.85	319	29.25	15.70	696	33.50	16.25

Tablo 5. *Problem Çözme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları*

<i>Varyans Kaynağı</i>	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
Problem Çözme	8202.33	1	8202.33	33.93*	.000	.047
Bağlanma	5575.95	3	1858.65	7.69*	.000	.032
Problem Çözme x Bağlanma	438.07	3	146.02	.60	.613	.003
Hata	166346.06	688	241.78			

Tablo 5 incelendiğinde ailenin sağlıklı ve sağlıksız problem çözme işlevine sahip olmasına göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında .001 düzeyinde fark görülmektedir. Başka bir deyişle aile içinde sağlıklı ve sağlıksız problem çözme işlevine sahip olmak bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmaktadır. Bu farklılık sağlıklı aile işlevlerinin ( $\bar{X}$ =37.10) lehinedir. Problem çözme ve bağlanma değişkenlerinin sırasıyla .047 ve .032 bulunan eta kare değeri puanlarına göre ise öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki anlamlı etkilerinin küçük



olduğu söylenebilir. Problem çözme ve bağlanma stilleri ortak etkisinin ise öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir fark meydana getirmediği görülmüştür. Sonuç olarak, problem çözme ve bağlanma stilleri birlikte öznel iyi oluş düzeyi üzerinde manidar bir fark meydana getirmemiştir.

#### 4.3. Alt Problem 3. Roller ve Bağlanma Stillerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerinde Farklılık Var mıdır?

Araştırma verileri üzerinde ANOVA'nın kullanılabilirliğini test etmek için öncelikle verilerin varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı için bağımlı değişkene ait tek değişkenli varyans homojenliğini inceleyen Levene testi sonuçları kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre varyans homojenliğinin sağlandığı görülmüştür ( $F_{(7, 688)}=1.45, p=.182$ ). Analiz sonucunda öncelikle gruplara ait ortalamaların ve standart sapmaların bulunduğu betimsel istatistikler elde edilmiştir. Tablo 6'da aile işlevlerinden roller ve bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş puanlarının betimsel istatistikleri verilmiştir.

Tablo 6. Roller ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	<u>Sağlıklı</u>			<u>Sağlıksız</u>			<u>Toplam</u>		
	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s
KBS	79	32.84	13.48	46	24.28	15.67	125	29.69	14.85
KCBS	155	36.83	14.83	100	28.04	17.11	255	33.38	16.31
GBS	111	40.96	14.06	53	34.77	16.11	164	38.96	14.98
SBS	98	34.28	16.37	54	24.93	17.02	152	30.95	17.14
Toplam	443	36.59	15.01	253	28.10	16.95	696	33.50	16.25

Tablo 7. Roller ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları

<i>Varyans Kaynağı</i>	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
Roller	10059.09	1	10059.09	42.05*	.000	.058

Bağlanma	7088.51	3	2362.84	9.88*	.000	.041
Roller x Bağlanma	215.93	3	71.98	.30	.825	.001
Hata	164596.99	688	239.24			

Tablo 7 incelendiğinde ailenin sağlıklı ve sağlıksız roller işlevine sahip olmasına göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında .001 düzeyinde fark görülmektedir. Başka bir deyişle aile içinde sağlıklı ve sağlıksız roller işlevine sahip olmak bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturmaktadır. Bu farklılık sağlıklı işlevler ( $\bar{X}=36.59$ ) lehine olmuştur. Roller ve bağlanma değişkenlerinin sırasıyla .058 ve .041 bulunan eta kare değeri puanlarına göre ise öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki anlamlı etkilerinin küçük olduğu görülmektedir. Roller ve bağlanma stilleri ortak etkisinin ise öznel iyi oluş puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir fark meydana getirmediği bulunmuştur. Sonuç olarak, roller ve bağlanma stilleri birlikte öznel iyi oluş düzeyi üzerinde manidar bir fark meydana getirmemektedir.

#### 4.4. Alt Problem 4. Duygusal Tepki Verebilme ve Bağlanma Stillere Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerinde Farklılık Var mıdır?

Araştırma verileri üzerinde ANOVA'nın kullanılabilirliğini test etmek için öncelikle verilerin varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı için bağımlı değişkene ait tek değişkenli varyans homojenliğini inceleyen Levene testi sonuçları kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre varyans homojenliğinin sağlandığı görülmüştür ( $F(7, 688)=1.48, p=.173$ ). Analiz sonucunda öncelikle gruplara ait ortalamaların ve standart sapmaların bulunduğu betimsel istatistikler elde edilmiştir. Tablo 8'de aile işlevlerinden duygusal tepki verebilme ve bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş puanlarının betimsel istatistikleri verilmiştir.

Tablo 8. *Duygusal Tepki Verebilme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Betimsel İstatistikleri*

	Sağlıklı			Sağlıksız			Toplam		
	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s
KBS	76	32.16	13.69	49	25.86	15.88	125	29.69	14.85
KCBS	170	35.15	16.12	85	29.86	16.20	255	33.38	16.31
GBS	120	41.18	14.15	44	32.89	15.67	164	38.96	14.98
SBS	98	33.66	17.15	54	26.04	16.16	152	30.95	17.14
Toplam	464	35.91	15.78	232	28.70	16.14	696	33.50	16.25

Tablo 9. *Duygusal Tepki Verebilme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları*

Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	$\eta^2$
Duygusal Tepki Verebilme	6819.33	1	6819.33	27.79*	.000	.039
Bağlanma	5014.24	3	1671.41	6.81*	.000	.029
Duygusal Tepki Verebilme x Bağlanma	229.22	3	76.41	.31	.817	.001
Hata	168827.95	688	245.39			

Tablo 9 incelendiğinde ailenin sağlıklı ve sağlıksız duygusal tepki verebilme işlevine sahip olmasına göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında .001 düzeyinde fark görülmektedir. Başka bir deyişle aile içinde sağlıklı ve sağlıksız duygusal tepki verebilme işlevine sahip olmak bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmaktadır. Bu farklılık sağlıklı aile işlevleri ( $\bar{X}$ =35.91) lehine olmakla beraber duygusal tepki verebilme aile işlevi ve bağlanmanın öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki etki büyüklüğü ise küçüktür ( $\eta^2$ =.039, .029). Duygusal tepki verebilme ve bağlanma stilleri ortak etkisinin ise öznel iyi oluş puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir fark meydana getirmediği görülmüştür. Sonuç olarak, duygusal

tepki verebilme ve bağlanma stilleri birlikte öznel iyi oluş düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

#### 4.5. Alt Problem 5. Gereken İlgiyi Gösterme ve Bağlanma Stillerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerinde Farklılık Var mıdır?

Araştırma verileri üzerinde ANOVA'nın kullanılabilirliğini test etmek için öncelikle verilerin varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı için bağımlı değişkene ait tek değişkenli varyans homojenliğini inceleyen Levene testi sonuçları kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre tek değişkenli varyans homojenliğinin sağlandığı görülmüştür ( $F(7, 688)=1.74, p=.096$ ). Analiz sonucunda öncelikle gruplara ait ortalamaların ve standart sapmaların bulunduğu betimsel istatistikler elde edilmiştir. Tablo 10'da aile işlevlerinden gereken ilgiyi gösterme ve bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş puanlarının betimsel istatistikleri verilmiştir.

Tablo 10. Gereken İlgiyi Gösterme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	Sağlıklı			Sağlıksız			Toplam		
	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s
KBS	88	32.24	13.14	37	23.62	16.98	125	29.69	14.85
KCBS	180	34.57	15.88	75	30.55	17.06	255	33.38	16.31
GBS	123	39.96	14.33	41	35.95	16.61	164	38.96	14.99
SBS	108	33.04	17.05	44	25.84	16.47	152	30.95	17.14
Toplam	499	35.15	15.55	197	29.32	17.24	696	33.50	16.25

Tablo 11. Gereken İlgiyi Gösterme ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	$\eta^2$
Gereken İlgiyi Gösterme	4647.24	1	4667.24	18.79*	.000	.027

Bağlanma	6953.94	3	2317.98	9.33*	.000	.039
Gereken İlgiyi Gösterme x Bağlanma	526.71	3	175.57	.71	.548	.003
Hata	170933.92	688	248.45			

Tablo 11 incelendiğinde ailenin sağlıklı ve sağlıksız gereken ilgiyi gösterme işlevine sahip olmasına göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında .001 düzeyinde fark görülmektedir. Başka bir deyişle aile içinde sağlıklı ve sağlıksız gereken ilgiyi gösterme işlevine sahip olmak bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmaktadır. Bu farklılığın sağlıklı aile işlevleri ( $\bar{X}=35.15$ ) lehine olduğu görülmektedir. Yani gereken ilgiyi gösterme işlevini sağlıklı olarak yerine getiren aile bireylerinin öznel iyi oluş düzeyleri bu işlevi yerine getiremeyen aile bireylerine göre daha yüksek olmasıyla birlikte gereken ilgiyi gösterme ve bağlanmanın öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün küçük olduğu görülmektedir ( $\eta^2=.027$ , .039). Gereken ilgiyi gösterme ve bağlanma stilleri ortak etkisinin ise öznel iyi oluş puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir fark meydana getirmediği görülmüştür. Sonuç olarak, gereken ilgiyi gösterme ve bağlanma stillerinin birlikte öznel iyi oluş düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

#### 4.6. Alt Problem 6. Davranışsal Kontrol ve Bağlanma Stillerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerinde Farklılık Var mıdır?

Araştırma verileri üzerinde ANOVA'nın kullanılabilirliğini test etmek için öncelikle verilerin varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı için bağımlı değişkene ait tek değişkenli varyans homojenliğini inceleyen Levene testi sonuçları kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre varyans homojenliğinin sağlandığı görülmüştür ( $F_{(7, 688)}=1.60$ ,  $p=.132$ ). Analiz sonucunda öncelikle gruplara ait ortalamaların ve standart sapmaların bulunduğu betimsel istatistikler elde edilmiştir. Tablo 12'de aile işlevlerinden davranışsal kontrol ve bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş puanlarının betimsel istatistikleri verilmiştir.

Tablo 12. Davranışsal Kontrol ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	Sağlıklı			Sağlıksız			Toplam		
	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s
KBS	79	31.46	14.55	46	26.65	15.03	125	29.69	14.85
KCBS	177	35.67	14.99	78	28.19	18.01	255	33.38	16.31
GBS	130	39.82	14.02	34	35.68	18.07	164	38.96	14.98
SBS	110	32.80	16.77	42	26.12	17.36	152	30.95	17.14
Toplam	496	35.45	15.35	200	28.68	17.42	696	33.50	16.25

Tablo 13. Davranışsal Kontrol ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	$\eta^2$
Davranışsal Kontrol	4344.09	1	4344.09	17.55*	.000	.025
Bağlanma	5350.34	3	1783.45	7.20*	.000	.030
Davranışsal Kontrol x Bağlanma	265.86	3	88.62	.36	.783	.002
Hata	170318.16	688	247.56			

Tablo 13 incelendiğinde ailenin sağlıklı ve sağlıksız davranışsal kontrol işlevine sahip olmasına göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında .001 düzeyinde fark görülmektedir. Başka bir deyişle aile içinde sağlıklı ve sağlıksız davranışsal kontrol işlevine sahip olmak bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmakta ve bulunan farklılık sağlıklı aile işlevleri ( $\bar{X}$ =35.45) lehine olmaktadır. Eta kare değeri incelendiğinde ise davranışsal kontrol ve bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki etki büyüklüğünün küçük olduğu görülmektedir ( $\eta^2$ =.025, .030). Davranışsal kontrol ve bağlanma stilleri ortak etkisinin ise öznel iyi oluş puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir fark meydana

getirmediği görülmüştür. Sonuç olarak, davranışsal kontrol ve bağlanma stilleri birlikte öznel iyi oluş düzeyi üzerinde manidar bir fark meydana getirmemektedir.

#### 4.7. Alt Problem 7. Genel İşlevler ve Bağlanma Stillerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerinde Farklılık Var mıdır?

Araştırma verileri üzerinde ANOVA'nın kullanılabilirliğini test etmek için öncelikle verilerin varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı için bağımlı değişkene ait tek değişkenli varyans homojenliğini inceleyen Levene testi sonuçları kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre varyans homojenliğinin sağlandığı görülmüştür ( $F(7, 688)=1.52, p=.158$ ). Analiz sonucunda öncelikle gruplara ait ortalamaların ve standart sapmaların bulunduğu betimsel istatistikler elde edilmiştir. Tablo 15'te aile işlevlerinden genel işlevler ve bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş puanlarının betimsel istatistikleri verilmiştir.

Tablo 14. Genel İşlevler ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	<u>Sağlıklı</u>			<u>Sağlıksız</u>			<u>Toplam</u>		
	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s	N	$\bar{X}$	s
KBS	90	32.63	13.59	35	22.11	15.46	125	29.69	14.85
KCBS	193	34.77	15.76	62	29.07	17.33	255	33.38	16.31
GBS	137	41.07	13.80	27	28.22	16.38	164	38.96	14.98
SBS	117	32.97	17.07	35	24.20	15.81	152	30.95	17.14
Toplam	537	35.63	15.55	159	26.32	16.55	696	33.50	16.25

Tablo 15. Genel İşlevler ve Bağlanma Stillerine göre Öznel İyi Oluş Puanı ANOVA Sonuçları

<i>Varyans Kaynağı</i>	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
Genel İşlevler	10058.08	1	10058.08	41.76*	.000	.057
Bağlanma	3279.81	3	1093.27	4.55*	.004	.019

Genel İşlevler x Bağlanma	892.34	3	297.45	1.24	.296	.005
Hata	165720.61	688	240.87			

---

Tablo 15 incelendiğinde ailenin sağlıklı ve sağlıksız genel işlevlerine sahip olmasına göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında .001 düzeyinde fark görülmektedir. Başka bir deyişle aile içinde sağlıklı ve sağlıksız genel işlevlere sahip olmak bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmaktadır. Bu farklılık sağlıklı aile işlevleri ( $\bar{X}=35.63$ ) lehinedir. Sonuç olarak genel aile işlevlerini sağlıklı olarak yerine getirebilen bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri sağlıksız aile işlevlerine sahip olan bireylere göre daha yüksektir. Diğer aile alt işlevlerine benzer olarak öznel iyi oluş düzeyine etki büyüklüğünün ise küçük olduğu bulunmuştur ( $\eta^2=.057$ ). Genel işlevler ve bağlanma stilleri ortak etkisinin ise öznel iyi oluş puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir fark meydana getirmediği görülmüştür. Sonuç olarak, genel işlevler ve bağlanma stilleri birlikte öznel iyi oluş düzeyi üzerinde bir etkisi olmamaktadır.



## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmada her biri sağlıklı ve sağlıksız olmak üzere kategorilenerek değerlendirilen iletişim, problem çözme, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranışsal kontrol ve genel işlevler aile işlevleri alt boyutlarının her birine ilişkin bulgular ayrı ayrı raporlanmıştır. Sonuç ve tartışma bölümünde ise aile işlevleri alt boyutlarına göre öznel iyi oluş seviyeleri arasındaki farklılığın değerlendirilmesi benzerlik gösterdiğinden tek başlık altında yorumlanmıştır. Öncelikle sağlıklı ve sağlıksız kategorilerde olmak üzere aile işlevlerine göre öznel iyi oluş düzeylerindeki farklılık, sonrasında bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeylerindeki farklılık, son olarak ise aile işlevleri ve bağlanma stilleri ortak etkisine göre öznel iyi oluş düzeylerindeki farklılık yorumlanmıştır. Öneriler kısmında ise edinilen sonuçlar ışığında alanda çalışan psikolojik danışmanlara uygulama yönünde ve konu ile ilgili gelecekte yapılması planlanan araştırmalara öneriler sunulmuştur.

#### **5.1. Aile İşlevleri ve Bağlanma Stillerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyindeki Farklılıklarının Yorumlanması**

Bulguların sonucuna göre, toplam yedi aile işlevi alt boyutunun her biri için olmak üzere; sağlıklı-sağlıksız aile işlevleri ile korkulu, kaçınan, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Aile işlevleri ve bağlanma stilleri ortak etkisine göre ise öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Aile işlevlerine göre öznel iyi oluş düzeylerinin sonuçlarına bakıldığında literatürle benzerlik gösterdiği görülmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada demokratik ana-baba tutumu ile öznel iyi oluş ölçekleri arasında pozitif yönde, otoriter tutum ve ilgisiz tutum ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine aynı çalışmada demokratik anne baba tutumu ile bireyin duygularını ifade etme düzeyi arasında pozitif anlamlı ilişki görülmüştür (Arslan, 2016). Yine üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada koşullu anne baba tutumu ile öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu,

koşullu anne baba tutumunun bireyin benlik gelişimine önemli ölçüde zarar verdiğini göstermiştir (Mendi, E., 2015). Ergenlerle yapılan bir çalışmada ise parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri, akademik başarı ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Tatay, 2015). Yine ergenlerle yapılan bir çalışmada ebeveynini demokratik ve hoşgörülü olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluşları anne babasını ihmalkâr ve otoriter olarak algılayan ergenlerden daha yüksek bulunmuştur, ebeveynin olumlu tutum ve desteğinin ergenlerin iyi oluşlarını yükselttiği sonucuna varılmıştır (Özkan, 2014). Literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında, ailenin ergenlerle olumlu iletişimde bulunmasının ergen iyi oluşunu yükselttiği (Eryılmaz, 2012), aile ortamında birlik düzeyinin yükselmesine paralel olarak ergen öznel iyi oluşunun yükseldiği (Eryılmaz, 2011), açık iletişim, ailenin katılımı ve çevresel ilişkiler gibi değişkenlerin ergenlerin yaşam doyumuna ailevi katkılar olduğu rapor edilmiştir (Joronen ve Kurki, 2005). Sağlıklı işlev gösteren, sıcaklık, açık iletişim, iş birliği sağlayan aileler bireye öncelikle sosyal destek ve dayanak sağlayacağından pozitif duygulanım ve yaşam doyumunu düzeyini yükseltmekte, tam tersi ihmalkâr otoriter ve hoşgörüden uzak aile tutumu olan, sağlıksız işlevler gösteren ailelerde ise bireyin çevresinden aldığı sosyal desteğin önemli bir ayağı eksik kalmış olmakta ve birey yalnızlık duygusunu yoğun olarak hissederek negatif duygulanım düzeyi yükselmektedir. Literatürdeki benzer çalışmaların ebeveyn tutumları altında kategorik olarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu çalışmada ise sağlıklı ve sağlıksız olarak yedi ayrı aile işlevi boyutunda incelenmesi çalışmanın farklı yönünü oluştursa da yedi aile işlevi arasında etki büyüklükleri bakımından bir diğerine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Yedi ayrı aile işlevi boyutunda öznel iyi oluş düzeyine etki büyüklüğü düşük bulunmuştur. Bu sonuç, aile işlevlerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında manidar farklılık bulunsa da öznel iyi oluş düzeyini etkileyebilecek daha farklı değişkenler olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmanın diğer bağımsız değişkeni olan yetişkinlik bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeyine yönelik literatürdeki çalışmalara bakıldığında ise, ergenlerin anne babaya bağlanma düzeyi ile öznel iyi oluş boyutları arasında sosyal yetkinlik beklentisinin aracı rolüyle birlikte pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu (Eken, 2010) ve güvenli bağlanma yaşayan ergenlerin öznel iyi oluşlarının, güvensiz

bağlanma yaşayanlarınkine göre daha yüksek bulunmuştur (Yan ve diğerleri, 2008), başka bir çalışmada duygusal düzenleme aracılığı ile güvenli ve kayıtsız bağlanmanın artan psikolojik iyi oluşla, saplantılı bağlanmanın ise tersi yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Karreman ve Vingerhoets, 2012). Son yıllarda yapılan yüksek lisans ve doktora tez çalışmalarında ise; ergenlerle yapılan bir çalışmada anne babaya güvenli bağlanmanın ve özerkliğin öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkilerinin, ayrıca güvenli bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuş (Artar, 2016), yine ergenlerle yapılan diğer bir çalışmada anne babaya bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlenmenin içsel işlevsel olmayan alt boyutu ve baş etme değişkeninden problem çözme alt boyutu aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş (Gündoğdu, 2014), başka bir çalışmanın bulgularına göre ise; ilişki başlatma, gücünü ortaya koyma ve çatışma çözme boyutlarının ebeveyne ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasında kısmi aracılık ettiği bulunmuştur (Baytemir, 2014). Literatürdeki anne babaya bağlanma ve yetişkinlik bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş ilişkisi çalışmadaki sonuçlarla benzer sonuçlar vermektedir. Çalışmada tüm bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeyi bakımından GBS lehine anlamlı farklılıklar olması literatürle desteklenen beklenen sonuçlar olmaktadır. Bowlby'nin kuramına göre, çocukluğunda ailenin işlevlerini yerine getirmesi temelinde bireyin içsel çalışan modeller aracılığıyla geliştirdiği olumlu benlik ve olumlu başkaları modelleri ile güvenli bağlanma stilini oluşturmakta böylece pozitif duygulanım ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Literatürdeki ilgili çalışmalarda da görüldüğü gibi bireyin sağlıklı aile işlevlerini içselleştirerek oluşturduğu güvenli bağlanma stili ile kişilerarası yeterlik, özerklik, duygulanım düzenleme, iletişim ve baş etme becerilerinin aracı rolünün de desteğiyle öznel iyi oluşu arttırmaktadır. GBS'nin tam tersi olan, olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeli temeli nedeniyle KBS, KCBS ve SBS' de ise öznel iyi oluş seviyesinin düşük olması beklenen bir sonuç olmaktadır. Bu çalışmada bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında her ne kadar anlamlı farklılık bulunsa da bağlanma stillerinin etki büyüklüğü düşük bulunmuştur. Etki büyüklüğünün düşük olmasının bir nedeni olarak yukarıda bahsedilen literatürdeki çalışmalarda bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye farklı değişkenlerin aracılık etmesi olabilir.

Aile işlevleri ve yetişkinlik bağlanma stilleri ortak etkisine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark bulunmaması ise literatürdeki kişilik özellikleri ve sosyal becerileri bağlanma stilleri ile ilişkilendiren çalışmalarla açıklanabilir. İlgili literatürde iletişim, kendini açma, empati, dışadönüklük ile bağlanma stilleri ortak etkisinin anlamlı olduğuna yönelik çalışmalara rastlanmaktadır. 2018 yılında yapılan bir tez çalışmasında test edilen bir yapısal eşitlik modellemesi sonucu utangaçlık ve öznel iyi oluş arasında benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin tam aracılık rolünü ortaya koymuştur (Yılmaz, 2018). 2016 yılında yol analizi ile yapılan bir tez çalışmasında ise duygusal dengesizlik, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında sosyal desteğin aracılık rolünün anlamlı olduğu ve dışa dönüklük, duygusal dengesizlik, sorumluluk, kişilerarası ilişkiler, sosyal destek ve ben inancının öznel iyi oluşu doğrudan yordadığı bulunmuştur (Momeni, 2016). Beş faktörlü kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ise dışa dönüklük öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkilirken nevrotik kişilik özelliği ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Doğan, 2013). Literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışı üzerinde yetişkinlik bağlanma stillerinden güvenli bağlanmaya dayalı farklar bulunduğu (Çetinkaya, 2005), yine üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma stili ile duyarlılık ve dışadönüklük faktörleri olumlu yönde, kayıtsız ve korkulu bağlanma stiliyle olumsuz yönde ilişkili bulunmuş, hemşirelik öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise güvenli ve güvensiz bağlanmanın empatiyle anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Khodabakhsh, 2012). Diğer benzer değişkenlerle yapılan çalışmalara bakıldığında duygusal düzenleme, sosyal destek, benlik saygısı, öz yeterlilik, özerklik gibi özellikle psikolojik boyutu olan değişkenlerin kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada ise özellikle aile işlevleri kavramının öznel iyi oluş seviyesine etkisi incelenmek istense de olumlu ya da olumsuz aile işlevleri temelinde edinilen güvenli ya da güvensiz bağlanma stillerinin öznel iyi oluşu açıklamakta yetersiz kaldığı düşünülmektedir. Edinilen sonuçlar incelendiğinde, birey her ne kadar ebeveyninden gördüğü gerekli fiziksel bakım ve duygusal tepkiler ile birlikte gelişen olumlu benlik ve olumlu başkaları modeli ile güvenli bağlanma sağlasa da ilerleyen dönemde sosyal çevrenin etkisinin artmasıyla ebeveyne olan güvenli bağlanma arkadaşına ya da romantik partnere bağlanmaya yönelecektir. Bu durum üniversite örneklemini üzerinde

düşünüldüğünde, bireyin var olan bağlanma stili ile birlikte algılanan aile işlevleri öznel iyi oluş düzeyini etkilemekte yetersiz kalmakta, bireyin bağlanma figürünün ebeveyninden arkadaşına ya da romantik partnere değişmesiyle birlikte, süregelen kişilik özellikleri, baş etme becerileri, benlik saygısı, iletişim, özerklik ve öz yeterlilik gibi değişkenler öznel iyi oluş düzeyi üzerinde daha aktif şekilde etkili olmaya başladığı düşünülmektedir. Kısacası ortak etkinin anlamlı bulunmamasının nedeni olarak; bağlanma aile işlevlerinin temelinde gelişse de ilerleyen dönemde öznel iyi oluş düzeyini etkilemekte yetersiz kalmaktadır. Bireyin olumlu ya da olumsuz benlik modelleri ile birlikte geliştirdiği benlik saygısı, öz yeterlilik, özerklik ile olumlu ya da olumsuz başkaları modelleri temelinde deneyimlediği iletişim, empati, kendini açma, dışadönüklük, baş etme becerileri gibi sosyal ve kişisel beceriler ilerleyen yıllarda algılanan aile işlevlerine göre öznel iyi oluş düzeyini daha aktif olarak etkileyebilecek değişkenler olarak değerlendirilebilir.

Aile işlevleri ve bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı bulunmamasının bir diğer açıklaması da çalışmanın örneklemini oluşturabilir. Verilerin tümü Eğitim Fakültesi öğrencilerinden toplanmıştır. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin tümünün Gelişim Psikolojisi dersini aldıkları düşünüldüğünde, öğrenciler çalışmadaki ilgili kavramlara aşina oldukları için özellikle sağlıklı aile kavramını yansıtan maddelere ilişkin kişisel düşünce ve inançlarını ölçekleri doldururken tam olarak yansıtamamış olabilirler. Türk kültüründe ailenin yeri ve önemi düşünüldüğünde Eğitim Fakültesi öğrencilerinin aldıkları temel psikolojik eğitiminde farkındalığıyla birlikte öğrenciler özellikle sağlıklı aile işlevlerine yönelik maddeleri doldururken içtenliklerinin etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir.

## **5.2. İleride Yapılacak Araştırmalara ve Alanda Çalışan Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler**

Bu çalışmada aile işlevleri yedi ayrı işlevde sağlıklı ve sağlıklı olarak ele alınarak öznel iyi oluş düzeyleri arasında sağlıklı aile işlevleri lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuş, bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ile kaygılı, kaçınan ve saplantılı bağlanma stillerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında güvenli bağlanma stili lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Aile işlevleri ve yetişkinlik bağlanma

stilleri ortak etkisine göre ise öznel iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Öznel iyi oluşta aile faktörünün önemi üzerine odaklanılan bu çalışmada ortak etkinin anlamlı bulunmamasıyla birlikte ailenin sunduğu işlevlerin ilerleyen dönemlerde kişilik özellikleri ve farklı sosyal beceriler gibi değişkenlerin de katılımıyla öznel iyi oluş düzeyini etkilemekte yetersiz kaldığı düşünülmüştür.

Çalışmanın sonuçlarından çıkarılan bilgilere göre, öncelikle alanda çalışan psikolojik danışmanlara bireysel ve grupta psikolojik danışma süreci için öneriler sunulabilir. Üniversite örneklemini üzerinde düşünüldüğünde öğrencilerin bireysel danışmaya gelme nedenlerinden en önemlisi çevreleriyle kurdukları ilişki, iletişim problemleri ve yine eşlik eden aile içi problemler olmaktadır. Edilen bulgular ile güvenli bağlanmanın öznel iyi oluşu arttığı göz önüne alındığında bireysel psikolojik danışmada danışanın öncelikle kurduğu yetişkinlik bağlanma stilini tanıması, kurduğu olumlu-olumsuz benlik ve olumlu-olumsuz başkaları modelleri için iç görüş kazanması sağlanabilir. Sonrasında psikolojik danışman eşliğinde danışanın oluşturduğu bu zihinsel modelleri değiştirmeye yönelik bilişsel yöntemler uygulanarak, danışanın benlik ve başkaları modellerini değiştirmesi sağlanarak öznel iyi oluşun artmasına yardımcı olunabilir. Özellikle üniversite örneklemini için aynı amaçla grupta psikolojik danışma oturumları düzenlenerek grup üyelerinin bağlanma stillerini, benlik ve başkaları modellerini keşfetmeleri ve işlevsiz olan zihinsel modellerin değiştirilmesi hedeflenebilir. Güvenli bağlanan bireylerin hem kendilerine yönelik olumlu düşünceleri olması (olumlu benlik) hem de çevrelerine yönelik olumlu bakış açısına (olumlu başkaları) sahip olmaları ve öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek oldukları düşünüldüğünde özellikle üniversite örnekleminde öğrencilerin zihinsel şemalarını olumlu yönde değişmesi için destekleyici müdahaleler uygulamanın öznel iyi oluş düzeylerini yükselteceği düşünülmektedir.

Literatürün de desteklediği gibi sağlıklı aile işlevlerinin öznel iyi oluş düzeyini yükselttiği bulgusuna dayanarak özellikle okullarda okul psikolojik danışmanları tarafından her kademedeki ilgili gelişim döneminde özellikleri dikkate alınarak ebeveynlere aile içi iletişim, empati, roller, tutumlar gibi konularda bilgi seminerleri düzenlenebilir, ya da daha istikrarlı sonuçlar elde edebilmek için bu konuda yardım arayan ebeveynler ile okul psikolojik danışmanı tarafından grup

oturumları yapılandırılarak ebeveynlerin kendi tutumlarını, gösterdikleri sağlıklı-sağlıksız işlevleri keşfetmeleri, yerine sağlıklı işlevleri model almaları sağlanabilir.

Benzer konuda ileride yapılacak araştırmalara yönelik ise, aile işlevleri ve bağlanma stilleri yanında öncelikle kişilik özellikleri olmak üzere sosyal becerilere yönelik değişkenlerin de çalışmaya dahil edilmesi önerilmektedir. Literatür çalışmalarına bakıldığında dışadönüklüğün öznel iyi oluşu doğrudan yordadığı görülmektedir. Aile işlevleri ve bağlanma stillerinin öznel iyi oluşla ilişkisinde kişilik özelliklerinin ya da kişilerarası iletişim, kendini açma, empati, baş etme becerileri, benlik saygısı, öz yeterlilik gibi değişkenlerin doğrudan ya da dolaylı olarak aracılık etkileri araştırılabilir. Bu konuda yapısal eşitlik modellemesi ve yol analizi ile olası modeller ortaya konulmasının literatüre katkısı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmadaki tüm veriler Eğitim Fakültesi öğrencilerinden toplanmıştır. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin ilgili alandaki kavramlara aşina oldukları düşünüldüğünde benzer çalışmaların farklı fakülte öğrencileriyle de yapılması önerilmektedir.

İlgili çalışma üniversite örneklemi ile gerçekleştirildiğinden benzer değişkenlerle lise örneklemi üzerinde de araştırılabilir.

Araştırmada demografik bilgi formu kullanılmamış, katılımcılardan yaş, cinsiyet, ekonomik durum ya da ebeveyn eğitim durumu gibi kişisel bilgiler toplanmadığından demografik değişkenlere göre karşılaştırma yapılamamıştır. Literatürdeki benzer çalışmalara bakıldığında her ne kadar demografik değişkenlerin öznel iyi oluş boyutları üzerindeki etkisi düşük olsa da cinsiyet etkisine bakılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abraham, M.M. ve Kerns, K.A. (2013). Positive and negative emotions and coping as mediators of mother-child attachment and peer relationships. *Merrill-Palmer Quarterly*, 59(4), 399–425.
- Ackerman, N.W. (1965). *The family approach to marital disorders: the psychotherapies of marital disharmony*. U.S.A.: The Free Press.
- Bartholomew, K. (1994). The assessment of individual differences in adult attachment. *Psychological Inquiry*, 5, 23-27.
- Baytemir, K. (2014). *Ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılığı*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Beavers, R. (2000). The Beavers Systems Model of family functioning. *Journal of Family Therapy*, 22, 128-143.
- Bernardon, S., Babb, K.A., Hakim-Larson, J. ve Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(1), 40–51.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*. In J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Eds.), Guildford Press, New York, 46-76.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Bretherton, I. (1997). Bowlby's legacy to developmental psychology. *Child Psychiatry and Human Development*, 28, 33-43.
- Bulut, I. (1990). *Aile değerlendirme ölçeği el kitabı*. Ankara: Özgüneliş Matbbası.



- Byng-Hall, J. (1995). *Rewriting family scripts: improvisation and systems change*. New York and London: Guilford Press.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Chappel, M. A., Suldo, S.M. ve Ogg, J.A. (2014). Associations between adolescents' family stressors and life satisfaction. *J Child Fam Stud*, 23, 76–84.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Csikszentmihalyi, M. ve Seligman, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çankaya,Z. ve Terzi, Ş. (2009). The predictive power of attachment styles on subjective well being and coping with stress of university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(31), 1-11.
- Çetinkaya, B. (2005). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi.
- Çiftçi, D. (2010). *Kişinin ebeveyn ilişki algısı ile yetişkinlik bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *Perspectives on motivation*, 38, 237-288.
- Diener, E. ve Myers, D. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-17.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. (2009). Subjective well being: The science of happiness and life satisfaction. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*

(2nd ed.), Lopez, S. ve Snyder, C. (Eds.), New York, Oxford University Press, 63-73.

Diener, E., Scollon, C. ve Lucas, R. (2003). The evolving concept of subjective well being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.

Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.

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

Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi.

Doğan, T. (2013). Beş faktörlü kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.

Durak, M., Senol-Durak, E. ve Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429.

Duran, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin baba katılım algısı ile öznel iyi oluşu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.

Eken, A. (2010). *Ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimleri ile öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2).

Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(2), 952-959.

- Eryılmaz, A. (2011). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 24, 93-102.
- Eryılmaz, A. (2012). How do adolescents increase their subjective well being by means of establishing relationships with their parents? *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 252-257.
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. . (2000). Adult attachment: theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Friedlander, W.A. (1965). *Sosyal hizmetin kavram ve metodları*. Çev. E.Besin, Ankara: Kardeş Matbaası.
- Garcia - Ruiz, M., Rodrigo, M.J., Hernandez - Cabrera, J.A. ve Maiquez, M.L. (2013). Contribution of parents' adult attachment and separation attitudes to parent-adolescent conflict resolution. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 459-467.
- Gearity, A. (2005). Attachment theory and real life: how to make ideas work. <http://education.umn.edu/ceed/publication> (Update; Original version published 1996).
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu durum ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Positive and negative affect schedule: a study of validity and reliability]. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (46), 19-28.
- Goldberg, S. (2000). *Attachment and Development*. London: Arnold.
- Gök, E. (2019). *Öznel iyi oluşun yordanmasında psikolojik ihtiyaçların karşılanması, aile aidiyeti ve ebeveyn algısı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Hallaç, S. ve Öz, F. (2014). Aile kavramına kuramsal bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(2), 142-153.

- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1994). Attachment as organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Jach, H., Sun, J., Loten D., Chin T. ve Water L. (2018). Strengths and subjective well-being in adolescence: strength based parenting and the moderating effect of mindset. *J Happiness Stud*, 19, 567-586.
- Joronen, K. ve Kurki, P.A. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11, 125–133.
- Karreman, A. ve Vingerhoets, A. (2012). Attachment and well-being: the mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53, 821-826.
- Kestenbaum, R., Farber, E.A. ve Sroufe, L.A. (1989). Individual differences in empathy among preschoolers: relation to attachment history. *Empathy and related emotional responses (New Directions for Child Development No. 44)*, In N. Eisenberg (Ed.), San Francisco, Jossey Bass.
- Khodabakhsh, M. (2012). Attachment styles as predictors of empathy in nursing students. *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, 5(8), 1-7.
- Laible, D.J, Gustavo, C. ve Raffaelli, M. (2000). The differential relations of parent and peer attachment to adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 45-59.
- Li, F. ve Fung, H. (2014). How avoidant attachment influences subjective well-being: an investigation about the age and gender differences. *Aging & Mental Health*, 18(1), 4–10.
- Lyubomirsky, S. ve Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.
- Lyubomirsky, S. ve Ross., L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: a contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 988-1007.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Malekpour, M. (2007). Effects of attachment on early and later development. *The British Journal of Developmental Disabilities*, 3(5), 81-95.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Meins, E. (2003). Emotional Development and Early Attachment. *An introduction to developmental psychology*. Malden, U.S.: Blackwell Publishing, 155-164.
- Momeni, S. (2016). *Öznel iyi oluşun kişilik özellikleri, akılcı olmayan inançlar ve sosyal destekle ilişkisi: bir model sınaması*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R. ve Pereg D. (2003). Attachment theory and affect regulation: the dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2).
- Mischler, E.G. ve Waxler, N.E. (1968). *Interaction in families: an experimental study of family process and schizophrenia*. U.S.A.: John Wiley Sons Inc.
- Mullis, R.L., Hill, W.E. ve Readdick, C.A. . (1999). Attachment and social support among adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 160, 500-503.
- Oishi, S. ve Sullivan, H.W. (2005). The mediating role of parental expectations in culture and well being. *Journal of Personality*, 73(5), 1267-1294.
- Olson, D.H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144–167.
- Özdemir, M. (2016). *Ergenlik döneminde bağlanma, özerklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrics*, 6(2), 72-74.

- Ratelle, C.F., Simard, K. ve Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: the role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *J Happiness Stud*, 14, 893–910.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Schimmack, U. (2007). *The Structure of Subjective Well Being*. Mississauga, Canada: University of Toronto, 1-36.
- Seligman M., Steen, A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Seligman, M. (2010). Flourish: positive psychology and positive interventions. *The Tanner Lectures on Human Values*, University of Michigan, 231-243.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.
- Sheldon, K. ve Marko, L. (2001). Self concordance, goal attainment, and the pursuit of the happiness: can there be a upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 152-165.
- Shenaar-Golan, V. ve Goldberg, A. (2018). Subjective well being, parent-adolescent relationship and perceived parenting style among Israeli adolescents involved in a gap-year volunteering service. *Journal of Youth Studies*, 22(8), 1068-1082.
- Sümer, N. ve Güngör D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.
- Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Temiz, Z. ve Comert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles and psychological resilience in university students. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 274-283.
- Turp, H. (2017). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öznel iyi oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi.
- Waters, E., Posada, G., Crowell, J. ve Lay, K. (1994). The development of attachment: from control system to working models. *Psychiatry*, 57(1), 32-42.
- Yalçın, İ. (2014). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye'de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 1-12.
- Yang, A., Wang, D., Li, T. ve Teng F. (2008). The impact of adult attachment and parental reraring on subjektive well being in chinese late adolescents. *Social Behavior and Personality*, 36(10), 1365-1378.
- Yıldız, M.A. (2014). *Ergenlerde anne babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve başetme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi.
- Yılmaz, M.F. (2018). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını açıklamaya yönelik model sınaması: utangaçlık, benlik saygısı, yalnızlık ve algılanan sosyal desteğin etkileri*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi.

## EKLER

### EK 1.

#### AİLE DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: İlişikte aileler hakkında 60 cümle bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra, sizin ailenize ne derecede uyduğuna karar veriniz. **Önemli olan, sizin ailenizi nasıl gördüğünüzdür.** Her cümle için 4 seçenek söz konusudur. (*Aynen Katılıyorum/ Büyük Ölçüde Katılıyorum/ Biraz Katılıyorum/ Hiç Katılmıyorum*)

Her cümlelerin yanında 4 seçenek için de ayrı yerler ayrılmıştır. Size uygun seçeneğe (X) işareti koyunuz. Her cümle için uzun uzun düşünmeyiniz. Mümkün olduğu kadar çabuk ve samimi cevaplar veriniz. Kararsızlığa düşerseniz, ilk aklınıza gelen doğrultusunda hareket ediniz. Lütfen her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz.

CÜMLELER:	Büyük			
	Aynen Katılıyorum	Ölçüde Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Hiç Katılmıyorum
1.Ailece ev dışında program yapmada güçlük çekeriz, çünkü aramızda fikir birliği sağlayamayız.	( )	( )	( )	( )
2.Günlük hayatımızdaki sorunların (problemlerin) hemen hepsini aile içinde hallederiz.	( )	( )	( )	( )
3.Evde biri üzgün ise, diğer aile üyeleri bunun nedenlerini bilir.	( )	( )	( )	( )
4.Bizim evde, kişiler verilen her görevi düzenli bir şekilde yerine getirmezler.	( )	( )	( )	( )
5.Evde birinin başı derde girdiğinde, diğerleri de bunu kendilerine fazlasıyla dert ederler.	( )	( )	( )	( )
6.Bir sıkıntı ve üzüntü ile karşılaştığımızda, birbirimize destek oluruz.	( )	( )	( )	( )



7.Ailemizde acil bir durum olsa, şaşırıp kalırız.	( )	( )	( )	( )
8.Bazen evde ihtiyacımız olan şeylerin bittiğinin farkına varmayız.	( )	( )	( )	( )
9.Birbirimize karşı olan sevgi, şefkat gibi duygularımızı açığa vurmaktan kaçınırız.	( )	( )	( )	( )
10.Gerektiğinde aile üyelerine görevlerini hatırlatır, kendilerine düşen işi yapmalarını sağlarız.	( )	( )	( )	( )
11.Evde dertlerimizi üzüntülerimizi birbirimize söylemeyiz.	( )	( )	( )	( )
12.Sorunlarımızın çözümünde genellikle ailece aldığımız kararları uygularız.	( )	( )	( )	( )
13.Bizim evdekiler, ancak onların hoşuna giden şeyler söylediğimizde bizi dinlerler.	( )	( )	( )	( )
14.Bizim evde bir kişinin söylediklerinden ne hissettiğini anlamak pek kolay değildir.	( )	( )	( )	( )
15.Ailemizde eşit bir görev dağılımı yoktur.	( )	( )	( )	( )
16.Ailemizin üyeleri, birbirlerine hoşgörülü davranırlar.	( )	( )	( )	( )
17.Evde herkes başına buyruktur.	( )	( )	( )	( )
18.Bizim evde herkes, söylemek istediklerini üstü kapalı değil de doğrudan birbirlerinin yüzüne söyler.	( )	( )	( )	( )
19.Ailede bazılarımız, duygularımızı belli etmeyiz.	( )	( )	( )	( )
20.Acil bir durumda ne yapacağımızı biliriz.	( )	( )	( )	( )
21.Ailecek, korkularımızı ve endişelerimizi birbirimizle tartışmaktan kaçınırız.	( )	( )	( )	( )
22.Sevgi, şefkat gibi olumlu duygularımızı birbirimize belli etmekte güçlük çekeriz.	( )	( )	( )	( )
23.Gelirimiz (ücret, maaş) ihtiyaçlarımızı	( )	( )	( )	( )

karşılama yetmiyor.				
24.Ailemiz, bir problemi çözdükten sonra, bu çözümün işe yarayıp yaramadığını tartışır.	( )	( )	( )	( )
25.Bizim ailede herkes kendini düşünür.	( )	( )	( )	( )
26.Duygularımızı birbirimize açıkça söyleyebiliriz.	( )	( )	( )	( )
27.Evimizde banyo ve tuvalet bir türlü temiz durmaz.	( )	( )	( )	( )
28.Aile içinde birbirimize sevgimizi göstermeyiz.	( )	( )	( )	( )
29.Evde herkes her istediğini birbirinin yüzüne söyleyebilir.	( )	( )	( )	( )
30.Ailemizde, her birimizin belirli görev ve sorumlulukları vardır.	( )	( )	( )	( )
31.Aile içinde genellikle birbirimizle pek iyi geçinemeyiz.	( )	( )	( )	( )
32.Ailemizde sert-kötü davranışlar ancak belli durumlarda gösterilir.	( )	( )	( )	( )
33.Ancak hepimizi ilgilendiren bir durum olduğu zaman birbirimizin işine karışırız.	( )	( )	( )	( )
34.Aile içinde birbirimizle ilgilenmeye pek zaman bulamıyoruz.	( )	( )	( )	( )
35.Evde genellikle söylediklerimizle, söylemek istediklerimiz birbirinden farklıdır.	( )	( )	( )	( )
36.Aile içinde birbirimize hoşgörülü davranırız.	( )	( )	( )	( )
37.Evde birbirimize, ancak sonunda kişisel bir yarar sağlayacak ilgi gösteririz.	( )	( )	( )	( )
38.Ailemizde bir dert varsa, kendi içimizde hallederiz.	( )	( )	( )	( )
39.Ailemizde sevgi ve şefkat gibi güzel	( )	( )	( )	( )

duygular ikinci plandadır.				
40.Ev işlerinin kimler tarafından yapılacağını hep birlikte konuşarak kararlaştırırız.	( )	( )	( )	( )
41.Ailemizde herhangi bir şeye karar vermek her zaman sorun olur.	( )	( )	( )	( )
42.Bizim evdekiler sadece bir çıkarları olduğu zaman birbirlerine ilgi gösterir.	( )	( )	( )	( )
43.Evde birbirimize karşı açık sözlüyüzdür.	( )	( )	( )	( )
44.Ailemizde hiçbir kural yoktur.	( )	( )	( )	( )
45.Evde birinden bir şey yapması istendiğinde mutlaka takip edilmesi ve kendisine hatırlatılması gerekir.	( )	( )	( )	( )
46.Aile içinde, herhangi bir sorunun (problemin) nasıl çözüleceği hakkında kolayca karar verebiliriz.	( )	( )	( )	( )
47.Evde kurallara uyulmadığı zaman ne olacağını bilmeyiz.	( )	( )	( )	( )
47.Bizim evde aklınıza gelen her şey olabilir.	( )	( )	( )	( )
49.Sevgi, şefkat gibi olumlu duygularımızı birbirimize ifade edebiliriz.	( )	( )	( )	( )
50.Ailede her türlü problemin üstesinden gelebiliriz.	( )	( )	( )	( )
51.Evde birbirimizle pek iyi geçinemeyiz.	( )	( )	( )	( )
52.Sinirlenince birbirimize küseriz.	( )	( )	( )	( )
53.Ailede bize verilen görevler pek hoşumuza gitmez çünkü genellikle umduğumuz görevler verilmez.	( )	( )	( )	( )
54.Kötü bir niyetle olmasa da evde birbirimizin hayatına çok karışıyoruz.	( )	( )	( )	( )
55.Ailemizde kişiler herhangi bir tehlike karşısında (yangın, kaza gibi) ne	( )	( )	( )	( )

yapacaklarını bilirler, çünkü böyle durumlarda ne yapılacağı aramızda konuşulmuş ve belirlenmiştir.				
56.Aile içinde birbirimize güvenimiz.	( )	( )	( )	( )
57.Ağlamak istediğimizde, birbirimizden çekinmeden rahatlıkla ağlayabiliriz.	( )	( )	( )	( )
58.İşimize (okulumuza) yetişmekte güçlük çekiyoruz.	( )	( )	( )	( )
59.Aile içinde birisi, hoşlanmadığımız bir şey yaptığında ona bunu açıkça söyleriz.	( )	( )	( )	( )
60.Problemimizi çözmek için ailecek çeşitli yollar bulmaya çalışırız.	( )	( )	( )	( )

### Değerlendirme:

Aynen katılıyorum: bir (1) puan

Büyük ölçüde katılıyorum: iki (2) puan

Biraz katılıyorum: üç (3) puan

Hiç katılmıyorum: dört (4) puan

Problem çözme	2-	12-	24-	38-	50-	60-							.../6=
İletişim	3-	14*	18-	22*	29-	35*	43-	52*	59-				.../9=
Roller	4*	8*-	10-	15*	23-	30-	34*	40-	45*	53*	58*		.../11=
Duygusal tepki verebilme	9*	19*	28*	39*	49-	57-							.../6=
Gereken ilgiyi gösterme	5*	13*	25-	33*	37*	42*	54*						.../7=

Davranış kontrolü	7*	17-	20-	27*	32-	44*	47*	48*	55-				.../9=
	-			-		-	-	-					
Genel işlevler	1*	6-	11*	16-	21*	26-	31*	36-	41*	46-	51*	56	../12
	-		-		-		-		-		-	-	=

Yıldız (\*) işaretli sorular ters olup puanlaması ters yani dört, üç, iki, bir (4,3,2,1) şeklinde olmaktadır.



## EK 2.

### POZİTİF VE NEGATİF DUYGULANIM ÖLÇEĞİ

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan birtakım ifadeler içermektedir. Geçtiğiniz hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyunuz. Uygun cevabı her maddenin yanına ayrılan yere puanları yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

(1)=Çok az veya hiç (2)= Biraz (3)=Ortalama (4)=Oldukça (5)=Çok fazla

1. İLGİLİ (1) (2) (3) (4) (5)

2. SIKINTILI (1) (2) (3) (4) (5)

3. HEYECANLI (1) (2) (3) (4) (5)

4. MUTSUZ (1) (2) (3) (4) (5)

5. GÜÇLÜ (1) (2) (3) (4) (5)

6. SUÇLU (1) (2) (3) (4) (5)

7. ÜRKMÜŞ (1) (2) (3) (4) (5)

8. DÜŞMANCA (1) (2) (3) (4) (5)

9. HEVESLİ (1) (2) (3) (4) (5)

10. GURURLU (1) (2) (3) (4) (5)

11. ASABİ (1) (2) (3) (4) (5)

12. UYANIK (1) (2) (3) (4) (5)

13. UTANMIŞ (1) (2) (3) (4) (5)

14. İLHAMLI (1) (2) (3) (4) (5)

15. SİNİRLİ (1) (2) (3) (4) (5)

16. KARARLI (1) (2) (3) (4) (5)

17. DİKKATLİ (1) (2) (3) (4) (5)

18. TEDİRGİN (1) (2) (3) (4) (5)

19. AKTİF (1) (2) (3) (4) (5)

20. KORKMUŞ (1) (2) (3) (4) (5)

### **EK 3.**

#### **YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ**

Aşağıda yer alan maddeleri okuyarak, sizi en iyi yansıtan seçeneği aşağıdaki derecelendirmeye göre işaretleyiniz.

**(1) Tamamen karşıyım**

**(2) Karşıyım**

**(3) Biraz karşıyım**

**(4) Ne doğru ne de yanlış**

**(5) Biraz katılıyorum**

**(6) Katılıyorum**

**(7) Tamamen katılıyorum**

1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

2. Hayat şartlarım mükemmel. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

3. Hayatımdan memnunum. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

#### EK 4.

### İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Aşağıda, yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde 1 -7 arasında değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7	
<b>Beni hiç tanımlamıyor.</b>			<b>Beni kısmen tanımlıyor</b>			<b>Beni tanımlıyor.</b>	
1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim	1	2	3	4	5	6	7



kadar değer vermediğinden kaygılanırım.							
12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7