



**T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTEDE BİR DÖNEM BOYUNCA POZİTİF  
PSİKOLOJİ DERSİ ALMIŞ VE ALMAMIŞ ÖĞRENCİLERİN  
BAĞLANMA STİLLERİ VE YAŞAM DOYUMLARININ  
KARŞILAŞTIRILMASI**

**BÜŞRA BARIŞ**

**154102158**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKBEN HIZLI SAYAR**

**İstanbul, 2017**

**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTEDE BİR DÖNEM BOYUNCA POZİTİF  
PSİKOLOJİ DERSİ ALMIŞ VE ALMAMIŞ ÖĞRENCİLERİN  
BAĞLANMA STİLLERİ VE YAŞAM DOYUMLARININ  
KARŞILAŞTIRILMASI**

**BÜŞRA BARIŞ**

**154102158**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKBEN HIZLI SAYAR**

**İstanbul, 2017**



T.C.  
ÜSKÜDAR  
ÜNİVERSİTESİ

YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI  
..... SOSYAL BİLİMLER ..... ENSTİTÜSÜ

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102158
Öğrenci Adı Soyadı	: BÜŞRA BARIŞ
Anabilim Dalı	: KLİNİK PSİKOLOJİ
Tez Danışmanı	: DOÇ.DR. GÖKBEN HIZLI SAYAR
Tezin Başlığı	: ÜNİVERSİTEDE BİR DÖNEM BOYUNCAPOZİTİF PSİKOLOJİ DERSİ ALMIŞ VE ALMAMIŞ ÖĞRENCİLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE YAŞAM DOYUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Toplantı Tarihi : 10.11.2017

Saati : 11.00

Öğrenci Savunmaya :  Geldi

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

- Yapılan savunma sınavında adayın tez çalışması başarılı bulunarak **KABUL** edilmesine,  
 Yapılan savunma sınavı sonunda tez çalışmasının **DÜZELTİLMESİNE**, düzeltme için adaya ..... ay **EK SÜRE** verilmesine (en fazla 3 ay)  
 Yapılan savunma sınavının sonunda tezin **REDDEDİLMESİNE**  
 **OY BİRLİĞİ**  **OY ÇOKLUĞU**

İle karar verilmiştir.

Savunmada Tezin Başlığı :  Değişmedi  Değişti

Tezin Yeni Başlığı :  Değişmedi

Öğrenci Savunmaya :  Gelmedi

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki karar,

**OY BİRLİĞİ İLE REDDEDİLMİŞTİR.**

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	YRD.DOÇ.DR HÜSEYİN ÜNÜBOL	
Danışman Üye	DOÇ.DR.GÖKBEN HIZLI SAYAR	
Üye	DOÇ.DR. KORKUT ULUCAN	
Üye		
Üye		

[Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları gerekir.]

Sayı No :

Tarih : 10.11.2017

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Not: Bu form orijinal raporlar (bir nüsha) eklenecektir.

DOÇ.DR. GÖKBEN HIZLI SAYAR  
Anabilim Dalı Başkanı  
(Unvanı, Adı Soyadı, İmza)

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “ÜNİVERSİTEDE BİR DÖNEM BOYUNCA POZİTİF PSİKOLOJİ DERSİ ALMIŞ VE ALMAMIŞ ÖĞRENCİLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE YAŞAM DOYUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

Adı SOYADI

İmza

## ÖNSÖZ

Araştırma konumun belirlenmesinde ve ilerleyen aşamalarda her türlü desteğini gösteren tez danışmanım Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca ders aldığım Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nın değerli hocalarına ve enstitü başkanı Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL'a mesleki anlamda kazandırdıklarından dolayı teşekkür ederim.

Öğrenim hayatım boyunca destek ve yardımlarını esirgemeyen anneme; ofisinin kapılarını açan babama; "tezimi yazmam gerekiyor" diye vakit ayıramadığım yeğenlerim Sude, Sevde, Ahmet Haşim ve Ali Said'e teyzelerini hoşgördükleri için ve yanımda olup hayatıma mutluluk kattıklarını düşündüğüm tüm arkadaşlarıma sevgilerimi sunuyorum.

## ÖZET

BARIŞ, Büşra, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2017

*Üniversitede Bir Dönem Boyunca Verilen Pozitif Psikoloji Dersi Almış ve Almamış Öğrencileri Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması*

Bu araştırmada üniversitede pozitif psikoloji dersini alan ve almayan iki grup üniversite öğrencisinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Uygulama 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Üsküdar Üniversitesi'nde okuyan 1715 kadın, 745 erkek olmak üzere toplam 2460 öğrenci ile yapılmıştır. Pozitif psikoloji dersini almayan 1460, pozitif psikoloji dersinin alan 1000 öğrenci vardır.

Araştırmada yaşam doyumunu ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği, bağlanma stillerini ölçmek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen verilerin analizinde SPSS 21.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri frekans ve yüzde analizi olarak sunulmuştur. Cinsiyet ve pozitif psikoloji dersi alma durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız t testi; diğer değişkenlerine göre karşılaştırılmasında ANOVA testinden yararlanılmıştır.

Araştırmada, pozitif psikoloji dersi almış olan ve almamış olan kadın öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri erkek öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Erkek öğrencilerin kaygı ve kaçınma bağlanma stili puanları kadın öğrencilerin kaygı ve kaçınma bağlanma stili puanlarından yüksek çıkmıştır. Pozitif psikoloji dersini alan grup ile almayan grubun mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Yaşam doyumu puanlarının pozitif psikoloji dersini alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif psikoloji, yaşam doyumu, bağlanma stilleri.

## ABSTRACT

BARIS, Busra, Master Thesis, Istanbul, 2017

*Examination of the effects of positive psychology lecture given for one term in university on student's attachment styles and satisfaction with life*

In this research relationship between attachment styles and satisfaction with life had been researched for two groups as one group is taken positive psychology lecture and one of them is not.

This application had been conducted in 2016-2017 academic year with total 2460 student (1715 of them were female, 745 of them were male) of Uskudar University. There are 1460 students that are not taken positive psychology lecture and 1000 student are taken positive psychology lecture.

In this research satisfaction with life scale had been used in order to measure satisfaction with life, Closer Life Inventory II and Personal Information Form had been used to measure attachment styles.

SPSS 21.0 program had been used for analysis of the data acquired from information form and scales. Demographic information of the participants had been submitted as frequency and percentage analysis. T-test had been used for comparison of the variables of gender and taking positive psychology lecture and ANOVA test had been used for comparison of the other variables.

In this research satisfaction with life rates of women students are significantly higher than male students' satisfaction with life. Anxiety and aversion points of male students are significantly higher than female students. There had been no significant difference found on happiness levels of groups that are taken positive psychology or not. It had been found that satisfaction with life points are not significantly changed due to situation of taking positive psychology lecture or not.

**Keywords:** Positive psychology, satisfaction with life, attachment styles.

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
KISALTMALAR.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x

## BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	1
1.2.Amaç.....	2
1.3. Önem.....	3
1.4. Sınırlılıklar.....	3
1.5. Tanımlar.....	4

## BÖLÜM II

### KONUyla İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR

2.1. Yaşam Doyumu.....	5
2.1.1. Yaşam Kalitesi.....	6
2.1.2. Mutluluk.....	8



2.1.3. İyilik Hali.....	9
2.1.4. Öznel İyi Oluş.....	10
2.1.5. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar.....	11
2.1.5.1.Erek Kuramı.....	11
2.1.5.2. Haz ve Acı Kuramı.....	11
2.1.5.3. Etkinlik Kuramı.....	12
2.1.5.4. Aşağıdan Yukarı-Yukarıdan Aşağı Kuramı.....	12
2.1.5.5. Yargı Kuramları.....	12
2.1.5.6. İlişkilendirici Kuramları.....	13
2.2. Yaşam Doyumu Hakkında Yapılan Çalışmalar.....	13
2.3.Bağlanma.....	16
2.3.1. Bağlanma Kuramı.....	16
2.3.2. Bağlanma ve Nesne İlişkileri Kuramı.....	17
2.3.3. Bağlanma Sistemi.....	18
2.3.4. İçsel Çalışan Modeller.....	19
2.3.5. Bağlanma Davranışının Gelişimi.....	20
2.3.6. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma Davranışı ve Bağlanma Stilleri.....	21
2.3.6.1. Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma.....	22
2.3.6.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma.....	23
2.3.6.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma.....	24
2.3.7. Dörtlü Bağlanma Modeli.....	25
2.4. Bağlanma Hakkında Yapılmış Çalışmalar.....	26

**BÖLÜM III**

YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırma Modeli.....	30
3.2. Çalışma Grubu.....	31
3.3. Çalışma Grubunun Genel Yapısı ve Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler.....	32
3.4. Verilerin Toplanması.....	33
3.5. Veri Toplama Araçları.....	33
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	34
3.5.2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	34
3.5.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri.....	34
3.6. Verilerin Analizi.....	35

**BÖLÜM IV**

BULGULAR.....	36
---------------	----


**BÖLÜM V**

TARTIŞMA.....	47
SONUÇ.....	49
ÖNERİ.....	50
KAYNAKLAR.....	51
EK-1Kişisel Bilgi Formu.....	59

EK-2 Yaşam Doyumu Ölçeği.....	60
EK-3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri.....	61



## KISALTMALAR

- n : Örneklem/gruptaki örneklem sayısı  
% : Yüzde  
 $\bar{X}$  : Ortalama  
SS : Standart sapma  
t : t testi puanı  
F : ANOVA test puanı  
A>B : A grubuna ait puanlar, B grubunun puanlarından yüksektir.  
r : Korelasyon katsayısı
- 

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1: Bağlanma Sisteminin Tanımlayıcı Öğeleri.....19

Şekil 2: Bartholomew ve Horowitz Dörtlü Bağlanma Modeli.....25



## TABLolar LİSTESİ

	Sayfa No
Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	32
Tablo 2. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler.....	36
Tablo3. Ölçeklerin Pozitif Psikoloji Dersi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	37
Tablo 4. Genel Mutluluk Durumunun Pozitif Psikoloji Dersi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	37
Tablo 5. Ölçeklerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	38
Tablo 6. Pozitif Psikoloji Dersi Almayan Öğrencilerin Ölçeklerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	39
Tablo 7. Pozitif Psikoloji Dersi Alan Öğrencilerin Ölçeklerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	40
Tablo 8. Pozitif Psikoloji Dersi Almayan Ölçeklerin Genel Olarak Mutluluk Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları .....	41
Tablo 9. Pozitif Psikoloji Dersi Alan Ölçeklerin Genel Olarak Mutluluk Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	43
Tablo 10. Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 11. Pozitif Psikoloji Dersi Almayan Üniversite Öğrencilerinin	

Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Analizi  
Sonuçları.....45

Tablo 12. Pozitif Psikoloji Dersi Alan Üniversite Öğrencilerinin

Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Analizi  
Sonuçları.....46



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem

Sosyal bilimler alanında, özellikle psikoloji biliminde yapılan çalışmaların daha çok olumsuz duygu ve davranışlara yönelik olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. Faller (2001) literatürde depresyonla ilgili yapılmış araştırma sayısının yetmiş bin sekiz yüz elli altı olduğunu söylerken mutlulukla ilgili yapılan araştırmaların sayısının yalnızca sekiz yüz elli bir olduğunu belirtmiştir (aktaran, Kararımak, Siviş,2008). Seligman'ın yaptığı araştırmalar sonucunda elde ettiği bulgulara göre ise anksiyete ve depresyon ile ilgili yedi yüz elli bin çalışma yapılmışken, umut gibi insanın olumlu yönlerine vurgu yapan çalışma sayısının sekiz bin olduğunu göstermiştir (aktaran, Şeker, 2009).

Psikoloji biliminin tek amacı psikopatolojisi olan bireylerin tedavisinde etkin olmak değildir. Aynı zamanda sorun yaşamayan bireylerin şu anki durumlarını daha iyi hale getirerek yaşam doyumlarını artırmak da bu alanın görevlerinden biridir. Bu bağlamda bakıldığında son zamanlarda gerek yurt içinde gerek yurt dışında pozitif psikoloji ile ilgili yapılan çalışmalarda bir artış olduğu da görülmekte. Demir'e göre (2011) gerek bireylerin gerek örgütlerin olumsuz davranışlarını incelemek yerine “iyi olma, dayanıklılık, iyimserlik, umut, gelişme, akış ve anlamlılık” gibi yaşamı daha anlamlı kılan, bireylerin içlerinde yer alan potansiyeli ortaya inceleyen ve ortaya çıkaran araştırmalar artmaktadır (aktaran,. Aydın, Yılmaz, Altınkurt, 2013).

Yeşilyaprak (2006), eğitim bir süreçtir. Bu süreçte bireyler, yeteneklerini hem kendileri hem toplum için geliştirirler. Süreç içerisinde eğitim kurumlarının amaçları öğrencilerin akademik başarılarının yüksek olmasının yanında psikolojik olarak da daha dayanıklı bir hal almalarını sağlamaktır (Eryılmaz, 2013).

Ülkemiz nüfusunun büyük bir çoğunluğu gençlerden oluşmaktadır (Şeker, 2009). Eğitim ile gençlerimizin yaşam doyumu algılarının etkilenebileceği



öngörülmektedir. Bu durumun, gelecekteki toplumun üretkenliği ve mutluluğu gibi alanları da etkileyeceği düşünüldüğü için, okullarda verilecek olan eğitimler de önem arz etmektedir.

Bowlby (1998) “dünyaya yeni gelmiş bir bebeğin ilk ilişkisi ona bakım veren ebeveyni ya da ebeveyninin yerine geçen kişi ile gerçekleşir” demiştir (aktaran, Çalışır 2009). Bowlby'nin bağlanma kuramından sonra Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlerde güvenli, kaygılı/kararsız, kaçınmacı olmak üzere üç çeşit bağlanma stilinden bahsetmişlerdir. (aktaran, Özkan, 2013). Froxley ve Davis (1997) yaptıkları çalışmalarında bireylerin ebeveynleri ile güvenli bağlanma stiline sahip olmalarının, o kişilerin ergenlikte ve genç yetişkinlikteki ruh sağlığının yordayıcılarından olduğunu söylemişlerdir (aktaran, Bayraktar, 2007).

Mutlu bir yaşam için sağlıklı kişilerarası ilişkilerin olması gerekir. Literatürde sağlıklı kişilerarası ilişkilerle ilgili yapılmış çalışmaların başında da Bağlanma Kuramı ve Stilleri yer almaktadır. Yurtdışında yapılan birçok araştırmada öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki çalışılmış olmasına rağmen ülkemizde bu çalışmalar sınırlı kalmıştır (Turp, 2017).

Bu çalışmada pozitif psikoloji dersi alan ve almayan üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumu incelenecektir.

## **1.2.Amaç**

Bu araştırmada amaç, üniversitede okuyan öğrencilerin bağlanma stilleri ile yaşam doyumlarının incelenmesidir. Bunun yanında bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini de incelemektir. Bunun yanında cinsiyet ile ilişkilerine de bakılmıştır.

Bu amaçlar doğrultusunda şu sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

3. Pozitif psikoloji dersi alan grup ile almayan grubun mutluluk düzeyinde farklılaşma olmuş mudur?
4. Pozitif psikoloji dersini alan grup ile almayan grubun yaşam doyumu düzeyinde anlamlı farklılaşma var mıdır?
5. Pozitif psikoloji dersi alan grup ile almayan grubun bağlanma stilleri düzeyinde öğrencilerin yaşam doyumunda farklılaşma olmuş mudur?
6. Mutluluk düzeyine göre yaşam doyumu düzeyi değişmekte midir?

### **1.3.Önem**

Literatürde yaşam doyumunu etkileyen çeşitli değişkenler üzerinde yapılmış çalışmalar bulunmakta. Aynı şekilde bağlanma stillerini de çeşitli boyutlardan inceleyen oldukça fazla sayıda araştırma bulunmaktadır. Literatüre bakıldığında üniversite düzeyindeki öğrencilerde yaşam doyumu ve bağlanma stilleri ilişkisini konu edinen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Pozitif psikoloji dersi değişkeninin de ele alınmıyor olması eğitim alanı için önemli bir veri kaynağı olabilir.

### **1.4. Sınırlılıklar**

1. Araştırmada kullanılan Yetişkinlikte Yakın İlişkiler Envanteri kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyutlu olup güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile karşılaştırma yapabilmek için yetersiz kalmaktadır.
2. Ölçekler pozitif psikoloji dersi alan ve almayan olmak üzere iki ayrı gruba uygulanmıştır. Daha sağlıklı bulgular elde edebilmek için tek gruba öntest-sontest yapılabilirdi.
3. Pozitif psikoloji dersi kapsamında öğrencilere verilen eğitimin içeriğinin bilinmemesi bu dersi alan gruptaki öğrencilerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerine etki edebilecek nitelikte olup olmadığını belirsiz kılmaktadır.

## 1.5. Tanımlar

**Pozitif Psikoloji:** Psikolojinin odağını kaygıdan uzaklaştırıp, hayatın içindeki kötü düşünceleri onararak kaliteli pozitif düşünceler inşa etmeyi amaçlar (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

**Yaşam Doyumu:** Bireyin elde ettiği şeylerle elde etmek istediği şeylerin karşılaştırması sonucunda bireyde oluşan bilişsel bir durumdur (Gülcan, 2014).

**Bağlanma Stili:** Bireyin diğer insanlarla ilişki kurarken bebeklik döneminde bakım vereni ile kurduğu ilk ilişki tarzını genelleyerek hareket etmesidir (Özer, 2009).



## BÖLÜM II

Bu bölümde pozitif psikoloji, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri ile ilgili tanımlayıcı, kuramsal bilgiler ve çeşitli araştırmalara yer verilmiştir.

### KONUyla İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR

#### 2.1. Yaşam Doyumu

Çok eski zamanlardan günümüze kadar, insan mutluluğu ve bu mutluluğu sağlayan şartların ne olduğu dikkat çekmiştir. Aritoteles'e göre tüm insanlar mutluluğu arar ve mutluluk insan yaşamının amacıdır (Büyükdüvenci, 1993). Psikoloji biliminde ise daha çok olumsuz duygu olan mutsuzluk üzerinde durulup, mutluluk ihmal edilmiştir (Kararımak, Siviş, 2008). Son zamanlarda insan mutluluğunun inceleme çerçevesi yaşam doyumu, yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş olarak değişmiştir (Dost, 2007).

Neugarten (1961) yaşam doyumunu, ilk ortaya atan kişidir (aktaran, Şeker, 2009). Yaşam doyumundan önce doyum nedir, bunun üzerinde durulması gerekmektedir. Gülcan (2014) doyumunu, *“kişilerin yaşama dair arzularının, ihtiyaçlarının, yaşamdan belediklerinin yerine gelmesi”* olarak tanımlamaktadır. Yaşam doyumunu bilişsel yargı sürecini ifade eder. Shin ve John (1978) kişinin yaşam doyumunu; bireyin yaptığı seçimler doğrultusunda kendi yaşam kalitesini küresel düzeyde değerlendirmesi ile oluşacağını söyler (Diener vd., 1985).

Yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşantısının tamamından ya da yaşamında yer aldığı aile, arkadaş, çevre gibi diğer alanlardan memnun olma düzeyine ilişkin yaptığı

bilişsel değerlendirmelerdir (Çivitçi, 2009). Yani yaşam doyumu bireyin genel olarak yaşamının tamamını ve yaşamın çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumundan bahsedildiğinde, belirli bir alana yönelik doyumdan değil, tüm yaşantıdan alınan doyumdan bahsedilir. Yaşam doyumu, kişilerin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerini ve kendi ruhsal durumlarını etkileyen önemli etmenlerden biridir (Güven,2015).

Schmitt ve Bedian'a (1982) göre yaşam her şeyi kapsayacak kadar çok geniş olduğundan yaşam doyumunu belli öğelerle anlatmaya çalışmak oldukça zordur. Bununla birlikte birçok çalışma, örneğin, evi olup olmama, kendine güven, denetim alanı, yaş, cinsiyet, sağlık gibi değişkenleri inceleyerek yaşam doyumunun öge yapısını tanımlamayı amaçlamaktadır (aktaran, Dikmen, 1995). Schmitter (2003), yaşam doyumunu etkileyen faktörleri şöyle belirlemiştir: yaşamı kayda değer bulmak, kişinin sahip olduğu yaşamdan hoşnut olması, olumlu kişilik, hedeflere ulaşabilme durumu, kişinin kendini fiziki olarak iyi görmesi, ekonomik olarak rahat olma, sosyallik (aktaran, Gülcan, 2014).

Yaşam doyumu ile ilgili literatürün elde ettiği üç genel sonuç vardır. Bunlardan birincisi öznelliktir. Yani bireyin kendi yaşantısı ve sonucunda elde ettiği kişisel deneyimidir. İkincisi ise yaşam doyumu olumlu ölçümleri kapsamaktadır. Olumsuz etmenler yok saymak değildir. Aksine olumsuz yaşantıların varlığının yaşamdan alınan doyumunu belirlemesidir. Üçüncüsü, yaşam doyumu ölçekleri, yaşamın tüm yönlerini kapsayan genel değerlendirmeyi ölçerler (Vara, 1999).

Keser (2004) yaşam doyumunu tek başına incelenemeyecek kadar karmaşık bir konu olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumunun daha anlaşılır olabilmesi için buna yakın diğer kavramların açıklanması da yararlı olacaktır. Bu kavramlar; yaşam kalitesi, mutluluk, iyilik hali ve öznel iyi oluşturma (aktaran, Şeker, 2009).

### **2.1.1. Yaşam Kalitesi**

Tengilimoğlu (2011) kalite kavramına ilişkin tanımları maddeler halinde açıklamıştır:

- “Kalite, bir ürün ya da hizmetin eseridir.

- Kalite, önceden belirlenmiş bulunan özelliklere uygunluktur.
- Kalite, ihtiyaçlara uygunluktur.
- Kalite, eksikliklerden kaçınmaktır.
- Kalite, kullanıma uygunluktur.
- Kalite, şartlara uygunluktur.
- Kalite, bir ürünün ya da hizmetin belirlenen veya olabilecek ihtiyaçları karşılama kabiliyetine dayanan özelliklerin toplamıdır.
- Kalite, ürün ya da hizmeti ekonomik bir yoldan üreten ve tüketici isteklerine cevap veren bir üretim sistemidir.” (aktaran, Gülgün, 2014).

Dünya Sağlık Örgütü (1996) yaşam kalitesini “içinde yaşadıkları kültür ve değerler sistemi bağlamında; amaçları, beklentileri, standartları ve kaygıları açısından bireylerin yaşamdaki pozisyonlarını algılaması” olarak tanımlamaktadır (aktaran, Arslantaş vd., 2007).

Spilker (1996) de benzer şekilde yaşam kalitesini kişinin içinde bulunduğu toplumda, kültürde kendi durumunu algılayış biçimi olarak tanımlamıştır (Memik vd., 2007).

Scantze ve arkadaşları, yaşam kalitesinin bir hedef olduğunu ve bu hedefe ulaşmak için yaşam standardının bir araç olduğunu, yaşam kalitesinin kişinin yaşamını öznel değerlendirmeleri ile ilintili olduğunu söylemiştir (aktaran, Toksöz, 2017).

Dockery (2004), 32 ülkede yapılan 245 çalışmanın sonuçlarına göre yaşam kalitesine etki eden faktörleri şöyle sıralamıştır:

- “Özgürlük ve demokrasinin kabul gördüğü ekonomik yönden zengin bir ülkede yaşamak.
- Politik istikrar.
- Azınlıktan ziyade çoğunluğun parçası olmak.
- Toplumdaki sosyal katmanın üst grubunda yer almak.
- Evli olmak, ailesi ve arkadaşları ile iyi ilişkiler içerisinde bulunmak.
- Fiziksel ve ruhsal olarak sağlam olmak.

- Açık fikirli ve aktif olmak.
- Kendi hayatının kontrolünü elinde bulundurduğunu hissetmek.
- Para kazanma ve politik olarak muhafazakar olmak yerine sosyal ve moral değerlere sahip olmaya karşı istekli olmak.” (aktaran, Baştemur, 2006).

Yaşam kalitesi tanımına göre bireyin tüm yaşantısı bir bütün olarak ele alınmalıdır. Buna göre bireyin içinde yaşadığı ülkenin refah düzeyi, bireyin toplumdaki sosyal statüsü, medeni durumu, sağlık durumu, kişilik özellikleri, inisiyatif alabiliyor olması gibi etkenler de yaşam kalitesi içerisine girebilmektedir (Gülgün, 2014).

### **2.1.2. Mutluluk**

Eski çağlardan günümüze kadar insanoğlu mutluluğun ne olduğunu ve nasıl ulaşılabileceğini anlamaya, tanımlamaya çalışmıştır. Düşünürler mutluluğun insan davranışlarını harekete geçiren bir şey olduğunu söylemişlerdir (Kangal,2013).

Aristoteles'e göre insan yaşamının amacı mutlu olmaktır ve tüm insanlar mutluluğu ararlar. İnsanı mutluluğa götüren şey ise erdemli bir hayat sürmesidir (aktaran, Büyükdüvenci, 1993).

Rousseau'ya göre kişinin mutlu olabilmesi için arzu ve ihtiyaçlarının arasındaki uyum söz konusudur. Ona göre insanın mükemmel olabilmesi için güç ve özgürlüğe sahip olması gerekir. Eğer bunlarda sıkıntı varsa huzurlu ve mutlu bir hayatın sarsılacağını söyler (Akan, 2016).

Gene olarak bakıldığında filozoflar mutluluğu farklı kaynaklarla ilişkilendirse de iyi bir yaşamın mutlulukla olacağı konusunda aynı görüştedirler (Odabaşı, 2016). Bu kavram psikoloji literatürüne ise on dokuzuncu yüzyılın ikinci çeyreğinde girmiştir (Eryılmaz, 2012).

Türkiye İstatistik Kurumu yapmış olduğu bir çalışmasında mutluluğu şu şekilde tanımlamıştır: “Acı, keder ve ıstırabın yokluğu ve bunların yerine sevinç, neşe ve tatmin duygularının varlığıyla karakterize edilen durum; hayattan genel olarak memnun olma halidir” (TÜİK, 2017).

Eryılmaz (2011), mutluluğun göstergesi olumlu duyguların fazla olumsuz duyguların ise görece daha az yaşanması ve eğitim, sağlık, iş, sosyal hayat gibi alanlardan da doyum alınmasıdır demiştir. Russel (2003) mutlu olmanın insanın ilgi alanlarını arttırmakla ilgili olduğunu söylemiştir (aktaran, Gülcan, 2014).

Bazı bireylerin hayatlarında yaptıkları olumsuzluklara rağmen diğer bireylerden daha mutlu olmaları dikkat edilmesi gereken bir konudur. İnsanları neyin mutlu ettiğini araştıran çalışmalarda yaşam olayları (Headey ve Wearing, 1989), başarılar (Emmons, 1986), uyum düzeyi (Micholas, 1985), ekonomik güç (Juster ve Stafford, 1985) mutluluğun belirleyicilerini nesnel açıdan ele almışlardır. Fakat bazı bireylerin olumsuz yaşam koşullarına rağmen mutlu, bazılarının ise yeterli yaşam standartlarına sahip olmalarına rağmen mutsuz olmalarını, nesnel yaklaşımlar açıklayamamıştır. Bu durum öznel yaklaşımları incelemeye yönelmiştir (aktaran, Kublay, 2013).

### **2.1.3. İyilik Hali**

Dünya Sağlık Örgütü'nün (1984) yaptığı tanıma göre iyilik hali, sadece hastalığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal refah hali olarak da sağlıklı olmaktır (Mortzavi, Mousavi, Chaman ve Khasravi, 2015). Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre bireyin tam anlamıyla sağlıklı olabilmesi için, sağlık sorunlarının olmamasıyla birlikte tam iyilik halinin olması gerekmektedir. Bunun için de kişinin tüm ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. O halde çok az insan sağlıklıdır (Top, Özden, Efe-Sevim, 2003).

Byron (2012) iyilik hali için, kişinin yaşamının tam anlamıyla seyrinde gitmesi, bir takım değerlere sahip olması ve taşımasıdır demiştir (aktaran, Satıcı ve Deniz, 2017). Doğan ve Yıldırım (2006) bireyin iyilik hali ve yaşam stiline birbiri ile ilişki içerisinde olduğunu söylemişlerdir.

Whitmer, Sweeney ve Myers İyilik Hali Çemberi adında bir iyilik hali modeli geliştirmişlerdir. Bu modelde maneviyat, kendini yönetme, arkadaşlık, sevgi, serbest çalışma zamanı olmak üzere beş yaşam görevi boyutu vardır. Bunlardan herhangi birindeki bir değişiklik diğer alanları da etkilemektedir (aktaran, Korkut, 2004).



Diener (1984) iyilik halini psikolojik iyilik hali ve öznel iyilik hali olarak iki başlık altında kavramsallaştırılmıştır (aktaran, Şeker, 2009).

#### 2.1.4. Öznel İyi Oluş

Pozitif psikolojinin önem verdiği ve üzerine çalışmalar yaptığı kavramlardan biri de “öznel iyi oluş” tur (Malkoç, 2011).

Diener (1984) öznel iyi oluşun üç ögesi olduğunu söylemiştir. Birinci öznel olması, ikincisi olumlu ve olumsuz duyguları içermesi, üçüncü olarak da bireyin yaşamının her yönünü değerlendirmesi ile ortaya çıkan bir durum olduğunu belirtmiştir (aktaran, Topuz, 2013). Yani öznel iyi oluş, kişinin hayatının alanlarına bakarak kendi değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkar.

Seligman (2011) “mutluluk gülümsemeye indirgenemez” demiştir. Psikoloji bilim için bir kavramın ölçülebilir olması gerektiğini bu bağlamda iyilik halinin elemanlarını, kelimelerini, İngilizce halinin baş harfleri ile PERMA olarak kısaltmıştır.

“P= Positive Emotion (Olumlu Duygu)

E= Engagement (Bağlılık, İlgi)

R= Relationships (İlişkiler)

M=Meaning (Anlam)

A= Accomplishment (Başarı)”

PERMA kavramlarının ölçülmesiyle birlikte öznel iyilik haline de ulaşılabilir (aktaran, Turp, 2017).

Öznel iyi oluşun yüksek olabilmesi için olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan görece daha fazla olması ve bireyin kendi yaşamına dair bilişsel değerlendirmesinin olumlu olması gerekmektedir (Dost, 2004). Lucas, Diener ve Suh (1996) öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin olumlu duygulanımlarının ve yaşam doyumlarının fazla olduğunu, düşük olan bireylerin ise yaşam doyumlarının az,

olumsuz duygulanımlarının da olumlu duygulanımlarından fazla olduğunu belirtmişlerdir (aktaran, Terzi, 2005).

### **2.1.5. Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar**

Literatüre bakıldığında yaşam doyumunu açıklamaya çalışan çeşitli kuramların olduğu görülmektedir. Bu başlık altında da erek kuramı, haz ve acı kuramı, etkinlik kuramı, aşağıdan yukarı- yukarıdan aşağı kuramı, yargı kuramı ve ilişkilendirici kuramına yer verilecektir.

#### **2.1.5.1. Erek Kuramı**

Wilson (1967) bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasının mutlulukla, ihtiyaçlarının karşılanmamasının da mutsuzlukla sonuçlanacağını söylemiştir (aktaran, Türkdoğan, 2010). Diener (1984) Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini bu kurama örnek olarak göstermiştir; hiyerarşide yer alan seviyelerdeki ihtiyaçların karşılanması ile yaşam doyumunu sağlanabilir (aktaran, Topuz, 2013). Diener, Suh, Lucas ve Smith'e (1999) göre kişi kendisi için belirlenmiş olduğu hedeflere ulaştığında ve bu hedeflere yönelik planlarını gerçekleştirdiğinde mutlu olmaktadır (aktaran, Malkoç, 2011).

#### **2.1.5.2. Haz ve Acı Kuramı**

Bu yaklaşım Wilson'un gereksinim kuramından hareketle geliştirilmiştir (Köker, 1991).

Bu kurama göre ihtiyaç ve amaçların tam anlamıyla karşılanması ile mutluluk elde edilecektir. Houston (1981) ihtiyaçların bastırılma düzeyleri ve sonrasında bu ihtiyaçların karşılanması ile yaşanan haz düzeyinin de farklı olacağını ifade etmiştir (aktaran, Şeker, 2009).

### **2.1.5.3. Etkinlik Kuramı**

Diener (1984), etkinlik kuramı bireyin mutluluğun kendi yaptığı etkinlikten kaynaklandığı varsayımına dayanır. Bu yaklaşıma göre sürekli mutluluğa ulaşma düşüncesi içinde olma tahrip edicidir. Kişi etkinlikler üzerinde yoğunlaşırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir (aktaran, Saygın, 2008).

Csikzentmihalyi (1982) öznel iyilik ile etkinlik ilişkisini gösteren bir formülasyon yapmıştır. Buna göre etkinlik bireyin yeteneklerine uygun değilse kaygı ortaya çıkabilir. Etkinlik bireyin yeteneklerine uygun ise hoşlanma daha fazla olacaktır. Yani etkinlik ve beceri düzeyi doğru orantılıdır. Ayrıca kişi odaklanma gerektiren bir etkinlik içerisinde ise mutluluğu etkinlik sonrasında yaşayacaktır (aktaran, Türkdoğan, 2010).

### **2.1.5.4. Aşağıdan Yukarı-Yukarıdan Aşağı Kuramları**

Aşağıdan yukarı yaklaşımına göre mutluluk dediğimiz şey bireyin hayatındaki hazların toplamıdır (Şeker, 2009).

Diener'a (1984) göre yukarıdan aşağı kuramında ise mutlulukta genetik faktörlerin, kişilik özellikleri ve bireyin bilişsel süreçlerinin etkisi vardır (aktaran, Malkoç, 2011).

Deneve ve Cooper (1998) araştırma bulgularına göre büyük beşli kişilik özelliklerinin nevrozizm boyutunun yaşam doyumu, mutluluğun ve olumsuz duygulanımın yordayıcısı olduğunu; kişiliğin dışadönüklük ve uyumluluk boyutunun da olumlu duygulanımın önemli yordayıcıları olduğunu göstermektedir (aktaran, Türkdoğan, 2010).

### **2.1.5.5. Yargı Kuramları**

Bu yaklaşıma göre mutluluk, bireyin kendisini belli koşullar ve standartlara göre karşılaştırmasının sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. Bireyin içinde bulunduğu

gerçek durum standartlara yakınsa doyum oluşur. (Diener, 1984; aktaran, Gülcan, 2014).

Wills (1981), kişinin kendisini kendinden daha az şanslı gördüğü insanlarla karşılaştırmasının kişinin öznel iyilik durumunu arttırdığını ifade etmektedir. Kearl (1981), kötü koşullar altında yaşayan insanları düşünen kişilerin yaşam doyumlarının daha fazla olacağını belirtmiştir (aktaran, Köker, 1991).

### **2.1.5.6. İlişkilendirici Kuramları**

Diener (1984), bu kuram hafıza, bilişsel ve koşullanma prensiplerine dayanmaktadır. Mutlu bir mizacın, olumlu bağlar kurmanın öğrenilmesi ile mümkün olabileceğini savunur (aktaran, Topuz, 2013). Diener (1984) kişinin yaşantıları sonucu ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilgili zihinlerinde bilişsel bağlar oluşmaktadır. Buna göre mutlu hisseden kişiler, olumlu bağlara ilişkin güçlü bir zihinsel ağ oluşturmuş ve olumlu bir şekilde tepki geliştirmeyi değerlendirmişlerdir (aktaran, Türkdoğan, 2010).

### **2.1.6. Yaşam Doyumu Hakkında Yapılan Çalışmalar**

Bu başlık altında yaşam doyumunu ile ilgili yapılmış olan çalışmalara yer verilecektir.

Güler ve Emeç (2006) 210 erkek, 230 kız olmak üzere toplam 443 dördüncü sınıf üniversite öğrencisinin iyimserlik yönelimlerinin yaşam memnuniyeti düzeyleri ve akademik başarılarını belirleme etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre iyimserlik yönelimi ile yaşam memnuniyeti arasında yüksek korelasyon gözlenmiştir.

Gülcan'ın (2014) iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında üniversitede eğitim gören 394 genç yetişkin ile çalışmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğu yönündedir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha mutlu oldukları, kız öğrencilerin yaşam doyumunu puanlarının, erkek öğrencilerin yaşam

doyumunu puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu puanları, vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu puanlarından yüksek bulunmuştur.

Yiğit (2010) Sivas'ta 7. ve 8. sınıf toplam 411 öğrenci ile yürüttüğü çalışmada yaşam doyumu puanlarının benlik saygısı puanlarını anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur.

Baştürk (2016) Bursa'da, 20 yaş ve üzeri, beden kitle endeksi 30 üzeri olan 400 obez bireyin, bağlanma stillerinin yaşam doyumu ve yeme tutumuna etkisine bakmıştır. Kadınların erkeklere oranla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu, bireylerin yaşı arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de düşmekte olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kirişoğlu (2016), genç yetişkin bireylerin aile yapılarının, kişinin benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirleyebilmek amacıyla 18-35 yaş aralığında 207 kadın, 164 erkek birey ile çalışmıştır. Yaşam doyumu ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.

Özdemir ve Koruklu (2013) ilk ergenlik döneminde 153 ergen ile çalışmışlardır. Sonuçlara göre hem anneye hem de babaya bağlanmanın yaşam doyumu ile olumlu ilişkili olduğu bulunmuştur.

Karaçay (2011) Mersin'de İŞKUR'a başvuru yapan gönüllü 392 iş arayan birey ile yürüttüğü çalışmada işsiz bireylerin sistemi meşru algılama düzeyleri ile yaşam doyumları arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. İşsiz bireylerin dindarlık eğilimi ile yaşam doyumları arasında da anlamlı ilişki gözlemlenmiştir.

Özbek (2016) evli bireylerin yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. 200 evli çift ile yaptığı çalışma sonuçlarına göre evli bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik süreleri, çocuk sayısı, gelir düzeyi, evlenme biçimine göre anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuş. Psikolojik İyi Oluş düzeyleri ve Yaşam Doyumu arasında anlamlı ilişki görülmüştür.

Çivitçi (2012) üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyum düzeyleri ve cinsiyete göre psikolojik ihtiyaçlarındaki (başarı, özerklik, başatlık) değişimi incelemek üzere yaptığı çalışmada, yaşam doyumunu yüksek olan öğrencilerde başarı ihtiyacı, yaşam doyumunu düşük olanlardan daha fazla olduğunu saptamıştır.

Morsünbül (2014) üniversitede eğitim gören 250 öğrenci ile yaptığı çalışmada internet bağımlısı olarak tanımlanabilecek bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur.

Toprak (2014), ergenlerde psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluk ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını tespit etmek için yaptığı çalışmasında 477 lise öğrencisi ile yürütmüştür. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaç doyumunun ve psikolojik sağlamlılığın ayrı ayrı mutluluğu ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığını tespit etmiştir. Ekonomik düzeyin mutluluk ve yaşam doyumunu düzeyinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu saptanmıştır.

Gündoğar ve arkadaşlarının (2007) üniversite öğrencilerinin okudukları bölümle ilgili düşünceleri, kendilerine göre bölümde okuma sebepleri yaşam doyumunu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre okuduğu bölüme açıkta kalmamak için girdiğini düşünen öğrencilerin yaşam doyumunu, o bölümü özellikle istedikleri için okuduğunu düşünen öğrencilere göre daha düşük çıkmıştır.

Cirhinlioğlu ve Ok (2010) 285 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmalarında inanç ya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye bakmışlardır. İntiharın kabul edilebilirliği, yaşam doyumunu ile negatif ilişki göstermiştir.

Çivitçi (2009) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin genel yaşam doyumları ve farklı alanlardaki yaşam doyumlarının bazı kişisel ve ailesel özelliklerine göre farklılaşma gösterip göstermediğini incelemiştir. Annelerinin tutumunu “anlayışlı-demokratik” olarak algılayan öğrencilerin yaşam doyumları, annelerinin tutumlarını “ilgisiz”, “baskıcı-otoriter” olarak algılayanlara göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Deniz ve arkadaşlarının (2012) Türkiye ve bazı ülke öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu özelliklerinin karşılaştırılması ile ilgili yürüttükleri çalışma sonuçlarına göre Türk öğrencilerin öz anlayış ve yaşam doyumu düzeyleri diğer ülkelerdeki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

### **2.3. Bağlanma**

Bowlby (1969;1973), çocuğun olgunlaşabilmesi için çocuk ve bakım verenin karşılıklı olarak içgüdüsel bir ilişki sürecine girmesi gerektiğini öne sürmüştür. Bu ilişkinin temel amacı çocuğu korumaktır. Bowlby'e göre, bağlanma davranışının sürdürülme amacı, çocuğu tehdit veya tehlike altındayken yakınlık sağlayarak güven vermektir (aktaran, Özkan, 2013).

Thompson'a (2002) göre bağlanma çocuk ile ona birincil bakım veren kişi arasında gelişen bir yakınlık arayışıdır. Bu ihtiyaç özellikle stres altındayken kendini gösteren, tutarlılığı ve sürekliliği olan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır (aktaran, Kesebir vd., 2011).

Bowlby'e (1980;1982) göre bağlanma, bir kişinin hasta olması durumunda, yorulduğunda ya da herhangi bir durum karşısında korktuğunda bir nesne ile ilişki kurmak ya da yakınlık aramak için duyduğu güçlü bir arzudur. Bowlby'nin bağlanma kuramında bağlanma daha çok bebeklik ve çocukluk dönemi çerçevesinde ele alınmıştır (aktaran, Emir,2014).

#### **2.3.1. Bağlanma Kuramı**

Bowlby'nin bağlanma kuramını geliştirmesi 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) Bowlby'i Londra'daki evsiz çocukların ruhsal sağlığı ile ilgili bildiri sunmak üzere çağırması ile başlamıştır. Bowlby'e bu çağrı "Kırk dört çocuk hırsız: kişilikleri ve yaşamları" konulu makalesinden sonra gelmiştir. Bu makalede

erken yaşta annelerinden ayrı kalan erkek çocukların daha sonra suçluluk ile arasında olumlu ve güçlü bir ilişki olduğuna işaret etmiş. Bowlby'nin (1951) Dünya Sağlık Örgütü Raporu özellikle ilk üç yıl içinde anne yoksunluğunun ileride çocukları fiziksel ve ruhsal hastalık riskine soktuğuna işaret ediyordu. Rapor etkili olmasına rağmen erken anne yoksunluğunun neden böyle bir etkiye yol açtığını açıklayamadığı için yetersiz bulunmuştur (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby psikoanalitik gelenekte yetişmiş olmasına rağmen çocuklarla çalışmaya başlamasından sonra bu alandaki yetersizlikleri fark etti. Kendi gözlemleri ile kuram arasındaki tutarsızlıklar Bowlby'yi rahatsız etmeye başladı. Sorularına yanıt aramaya başlayan Bowlby, yanıtı etnolojide buldu. Araştırmalar neticesinde kuşların ve memelilerin anne yoksunluğunun, gelişimsel olarak zararlı savına ulaştı. Yirmi yıl sonra bağlanma ile ilgili ilk kitabını yayınladı (Hazan ve Shaver, 1994).

Bağlanma kuramı, insanların başkalarıyla neden duygusal bağlar kurmaya eğilimli olduğunu açıklamaya çalışan bir yaklaşımdır (Kavlak ve Şirin, 2007).

### **2.3.2. Bağlanma Kuramı ve Nesne İlişkileri Kuramı**

Nesne ilişkileri kuramı, psikodinamik gelenek içerisinde yer alan Klein başta olmak üzere Fairbairn, Kernberg, Winnicott ve Kohut gibi teorisyenlerin de katkılarıyla oluşturulan önemli kuramlardan biridir. Bu kuram ile birlikte psikanalistlerin oldukça üzerinde durdukları dürtü vurgusu yerini ilişki ve ilişki arayışına bırakmıştır (Hayta, 2010). Burger (2006) Freud'dan farklı olarak bu kuramda dürtü ve iç çatışmalar yerine erken dönemde çocuğun diğerleri ile kurduğu ilişkiye odaklanılmıştır.

Calebrese, Farber ve Westen (2005) nesne ilişkileri kuramına göre çocukla ebeveynin erken dönemlerde kurmuş olduğu ilişki sonrasında gelişen kişinin kendine ve diğerlerine dair içsel temsillerinin, ileriki yaşamında hayatında olacak önemli diğer kişilerle olan ilişkisini bilinçli ya da bilinçdışı düzeyde etkilemesidir (aktaran, Epözdemir, 2014).

McWilliams (2009) insan dürtü doyumundan çok ilişki arayışı içerisindedir. Bu açıdan bireyi motive eden şey nesne ile temas kurma gereksinimidir. Yani nesne



ilişkileri kuramı insan yavrusunun süt ile karnının doyurulmasından ziyade annesi tarafından beslenmesi ve bununla birlikte sıcaklık, yakın temas ile desteklenerek bağlanma duygularını deneyimlemeye odaklanmıştır (aktaran, Erbaş, 2015).

Bowlby, çocuğun kişilerarası ilişkiler için bilinçaltında bir model oluşturduğunu ve bu modele göre kendisiyle ilgili olumlu ya da olumsuz bir imgeye sahip olduğunu söylemiştir. Eğer bakıcılarından sevgi ve güven ihtiyacı karşılandıysa kendisini sevilmeye değer bir insan olarak görürken, bu ihtiyacın karşılanmaması durumunda kendisiyle ilgili olumsuz bir imgeye sahip olacağını ifade eder (Burger, 2006).

Nesne kuramcıları da erken çocukluk dönemi yaşantılarına önem verir. Belli nesnelere yansımalarının çocuğun bilinçaltında olduğunu söyler. Çocuğun anne babasına ait yansımalarının anne baba yanında olmadığı durumlarda da onlarla ilişkilendirdiği için nesne görevi görür. Çocuğun anne babasını ilişkilendirme tarzı gelecekte ilişki içerisinde bulunacağı insanlarla ne tür bir ilişki içerisinde bulunacağını temelini oluşturur. Yani çocukların ebeveynlerine duymuş oldukları bağlılık yetişkin olduklarında da diğerleriyle anlamlı ilişkiler kurma becerilerini etkiler. Nesne ilişkileri kuramcıları da psikoanalitik ekolden etkilendikleri için bağlanma ilişkilerinin zihinsel temsillerinin bilinçaltımızda yer aldığını söyler (Burger, 2006).

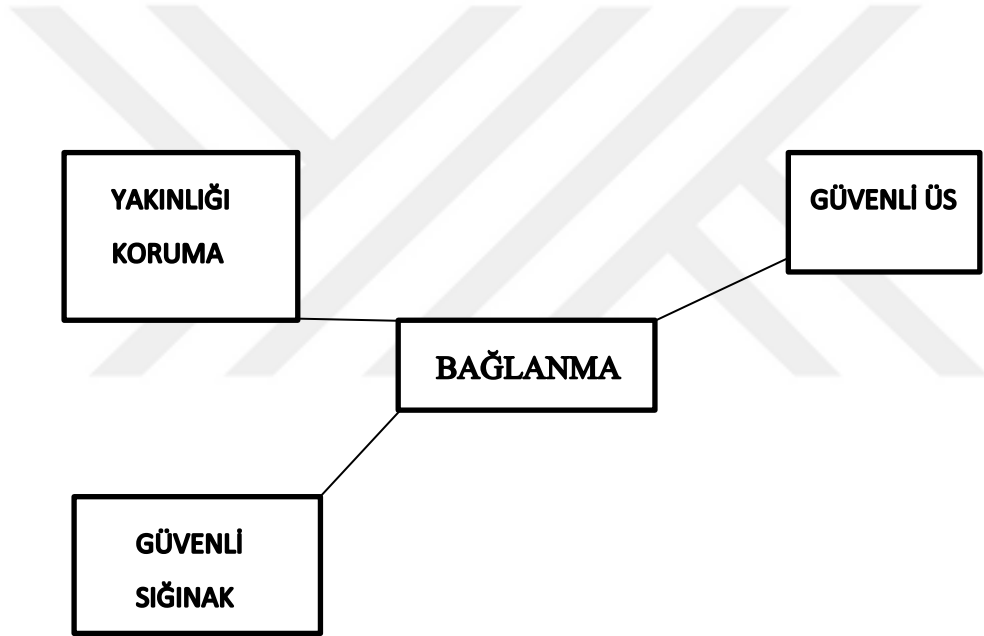
### **2.3.3. Bağlanma Sistemi**

Kraemer (1992) bağlanma sistemini tüm memeli canlılarda doğuştan gelen, bağımsız hareket edebilme yeteneğine sahip olmayan yenidoğanın yaşamda kalabilmesini sağlayan evrimsel bir sistem olarak açıklamıştır (aktaran, Yıldızhan, 2016).

Bowlby bağlanma sisteminin doğuştan gelen psikobiyojik bir sistem olduğunu ve bu sistem gerekli durumlarda bireyin bağlanma figürleri ile yakınlık kurması için harekete geçeceğini söylemiştir. Sistemin amacı, korumanın ve güvenliğin oluşturulmasıdır. Bu sebeple bireyin güvenliğine yönelik bir tehdit unsuru olduğunda sistem devreye girer ve yaşam boyunca aktif olarak kalır (Shaver ve Mikulincer, 2004).

Sroufe ve Waters (1977) çocuk için “hissedilen güvenlik” devam ettiği süre boyunca bağlanma sistemi aktif değildir. Çocuk tarafından bağlanma figürüne ulaşılabilirlik kontrol edilir. İstenen yakınlık sağlanamadığı zamanlarda bağlanma sistemi aktif hale gelir ve çocuğun çevreye olan ilgisi azalır (aktaran, Şeker, 2009).

Bağlanma sisteminin işlevleri bebeğin davranışlarında gözlemlenebilmektedir. Bebek korktuğunda ya da sıkıntıya girdiğinde bağlanma figürüne yakınlık kurmak için aranma eğilimi içerisine girer. Bağlanma figürü böyle durumlarda bebeği rahatlatmak için güvence üssü görevi görür. Bowlby’ye göre bağlanma ilişkisinin üç temel işlevi vardır. Bunlar; yakınlığı koruma, güvenli üs ve güvenli sığınaktır (Şekil 1’e bakınız).



Şekil 1. Bağlanma Sisteminin Tanımlayıcı Öğeleri (Hazan ve Shaver, 1994).

### 2.3.4. İçsel Çalışan Modeller

Bağlanma kuramının temelini “içsel çalışan modeller” oluşturur. Bowlby (1969;1973) çocuğun yaşamının tüm evrelerindeki bağlanma davranışlarının ilk

zamanlarda ebeveyni ile kurmuş olduğu ilişkinin şematik bilişsel temsiline bağlı olduğunu ileri sürmüştür ve bunu içsel çalışan modeller olarak adlandırmıştır. Bebeklik döneminden bağlanma stilleri bilinç öncesi ve içgüdüsel bir şekilde işlenmekteyken çocuk büyüdükçe bilişsel becerilerinin gelişmesine bağlı olarak kendisinin davranış şekliyle diğerlerinin nasıl tepkiler vereceği ile ilgili “içsel çalışan modeller” devreye girmektedir (aktaran, Özkan, 2013).

Bowlby (1973) zihinsel temsillerin bakıcının tepkileriyle ilişkili olduğunu söylemiştir. Çocuğun bakıcısına dair olumlu, güvenilir, ulaşılabilir, destekleyici zihinsel temsiller oluşturabilmesi için, bakım verenin çocuğun ihtiyaç anında gereken ilgi ve desteği göstermesi gerekir. Bakım veren çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız kalıp çocuğu desteklemezse bu durumda çocuk bağlanma figürüne ilişkin reddedici, kendisini sevmeye değer görmeyen biri olarak görür (aktaran, Emir, 2014).

İçsel çalışan modeller kendilik modeli ve başkaları modeli olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Kendilik modeli bireyin bağlanma figürü tarafından nasıl değerlendirildiğine ilişkin temsilleri içerir. Başkaları modeli de bireyin ihtiyaç anında ve bağlanma figürünün yokluğunda, yeni bağlanma figürünün kim olacağına ve diğeri kadar güvenilir olup olmadığına ilişkin temsilleri içerir (Gündaş, 2013).

Bowlby (1982) bireylerin anne baba olduklarında da çocuklarına kendi anne babalarının onlara davrandıkları şekilde davrandıklarını ve bu davranış örüntüsünün bilinçsizce aktarıldığını öne sürmüştür (aktaran, Şeker, 2009). Bowlby'e göre içsel çalışan model bireyin daha sonraki dönemlerde kuracağı yakın ilişkilerde düşünce, duygu ve davranışlarına rehber olur (aktaran, Hazan ve Shaver, 1994).

### **2.3.5. Bağlanma Davranışının Gelişimi**

Bowlby (1969) bağlanma davranışının gelişimini dört evrede incelemiştir.

1) Ayrım Yapmadan Sinyal Gönderme: bu evre doğumda başlayıp dördüncü aya kadar devam etmektedir. Koşulların yeterli olmaması halinde bu süre uzayabilir. Bu evrede bebek çevresindekileri ayırt edemez. Bebeğin gülme,

ağlama, sese tepki verme, ses çıkarma gibi davranışları amaçsız olup, refleksiftir.

2) Ayrım Yaparak Sinyal Gönderme: bu aşamada bebek diğerinden farklı olarak özel birine dikkatini verir. Bu kişi genelde annedir. Anne bebeği ile ilgilendiğinde, temas haline geçtiğinde bebek diğerlerine verdiği tepkilerden farklı tepkiler gösterir. Bebek anne figürüne benzeyen kişilere de annesine benzer davranışlar gösterebilir.

3) Özel Kişiyle Yakınlık Kurma, Bu Yakınlığı Kurmak İçin Bazı Davranışlar Geliştirme: Bu evre altıncı ve sekizinci aylara denk gelir. Bebek bu dönemde anne ile yakınlığı korumak için anneden ayrılmama, gözüyle takip etme gibi davranışlar gösterir. Bununla birlikte anneyi güvenli üs olarak kullanarak çevresini tanıma davranışlarına girer. Bebek bu dönemdeki basit düzeyde bilişsel haritalar oluşturur. Davranışlarını annesinden gelebileceğini düşündüğü davranışlara göre düzenler.

4) İlişkinin Karşılıklı Hale Gelmesi: Bundan önceki aşamada bebek anneden gelebilecek davranışları bilişsel haritalar aracılığı ile düşünmeye başlamıştı. Bu evrede ise annenin neden öyle davrandığını anlayabilmektedir. Ayrıca davranışları nasıl değiştirebileceğine dair fikirler geliştirir (aktaran, Şeker, 2009).

### **2.3.6. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma Davranışı ve Bağlanma Stilleri**

Bowlby (1979) bağlanma için “beşikten mezara” kadar insan davranışlarının tamamlayıcı bir parçası olduğunu söylemiştir. (aktaran, Hazan ve Shaver, 1994).

Collins ve Laurson’a (2003) göre bağlanma sadece çocukluk dönemi ile kısıtlı olmayıp yaşam süresince devam eder. Ancak bağlanmanın doğası ve ifade ediliş tarzı değişebilir. İlk ilişki olan anne-bebek ilişkisi ilerleyen dönemlerde diğerleriyle olan bağlanmalara örnek olur (aktaran, Kesebir vd., 2011).

### 2.3.6.1. Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma

Bowlby'e (1982) göre bireyin bağlanma süreci 2-3 yaşlarına kadar dört aşamada tamamlanır. İlk aşama 0-3 aylık olan dönemdir. Bu dönemde bebek henüz çevresindekilerin farkında değildir ve bağlanma figürü oluşturmamıştır. İkinci aşama 3-6 aylık olan dönemdir. Bu dönemde bebek seçici olarak bir ya da birkaç kişiye bağlanabilir. Üçüncü aşama güvenli üs olarak bilinen dönemdir. Dördüncü ve son aşamada ise çocuk bakıcısının davranışlarına göre kendi davranışlarını düzenleyebilir haldedir. Çocuk dil becerisinin gelişmesi ile birlikte annesi ile daha iyi iletişim sağlar ve böylelikle olası bir ayrılıkla ilgili kaygısı azalır. Hareket becerisinin de artmasıyla ebeveynlerinden uzaklaşarak diğer insanlarla iletişim sağlar ve böylece kendi hayatında akran ilişkileri önem kazanır (aktaran, Aydoğdu, 2013).

Bağlanma sisteminin temel işlevleri bebeğin davranışlarından görülebilmektedir. Yakınlık arama ve yakınlığı koruma işlevi, bebeğin rahatsızlık hissettiği zamanlarda bakıcısına yakın olmak ister ve bakıcısı ona güven duygusunu vermesiyle bebeğin rahatlama davranışından görülebilir. Bakıcının rahatlatma ve güven duygusunu vermesi de güvenli sığına işlevidir. Güven duyan bebek çevresini keşfetmek için bağlanma figüründen uzak davranışlara girişebilir. Çünkü ne zaman istese dönebileceği bir yer olduğunun farkındadır. Bu yer de "güvenli üs" işlevidir. Bağlanma sisteminin bu üç işlevi bağlanma ilişkilerini diğer sosyal ilişkilerden ayıran özelliklerdir (Ainsworth, 1989; aktaran, Güngör, 2000).

Ainsworth "garip durum" diye isimlendirdiği bir deney yapmıştır. Bu deneyde bebek bir yabancıyla sekiz dakika boyunca annesinden ayrı kalır. Deneyde iki an oldukça önemlidir; bebeğin anneden ayrılması ve tekrardan anneye buluşma anı. Bu anlarda verilen tepkiye göre bebek iki ana bağlanma stilinden birine sahip olur; ya güvenli ya da güvensiz. Güvensiz bağlanma da kararsız ve kaçınan olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Güvenli bağlanmış çocuklar anneden ayrıldıklarında normal düzeyde bir gerilim yaşarlar, anne ile karşılaşmada ise mutlu ve sevinçli tepkiler verirler. Kararsız bağlanma stiline sahip çocuk annesi gittiğinde aşırı üzüntü ve ayrılamama davranışı gösterirken, anne ile buluşmada öfkeli ve reddedicidir. Kaçınan bağlanan çocuklar da

ayrılırken sakin, buluştuktan sonra da anneyi reddedici tutum sergilerler (aktaran, Tüzün ve Sayar, 2006).

### **2.3.6.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma**

Ergenlik, bireyin çocukluk döneminin sona ermesiyle birlikte ergenlikten fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşınca kadar olan bir gelişim dönemidir (Koç,2004).

Ergenlik dönemi birçok açıdan çocukluk döneminden farklı olduğu gibi bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan da dönüşüm geçirdiği bir dönemdir. Ergenlik dönemi kişilerarası ilişkileri ile ilgili Erikson (1968) kuramsal bir açıklama yapmıştır. Erikson'a göre çocuk ihtiyaç hissettiğinde gereken ilgi, yakınlık ve desteği ebeveynlerinden görürse kendisine ve çevresine dair temel bir güven ve özerklik duygusu geliştirir. Böylelikle ergenlik dönemine girişken bir birey olarak adım atar. Çocuk ebeveynlerinden beklediği yakınlığı ve desteği görmezse ergenlik dönemine güvensizlik ve yetersizlik duygularıyla girer (aktaran, Güngör, 2000).

Ergen için bağlanma bu dönemde, ebeveynlerinden uzaklaşarak genellikle akranlarıyla kurduğu ilişkiden oluşur. Ergenlerin ebeveynleri ile olan ilişkilerinde iki görevi vardır: hem ebeveynlerinden ayrı olarak bağımsızlaşmak hem de ebeveynleri ile kurmuş olduğu bağlanma duygusunu sürdürmek. Bu iki görev birbirine ters görünüyor olabilir. Bu zıtlık da bu dönemdeyken ebeveynlerle çıkan tartışmalarla kendini göstermektedir. Ancak çatışmalara rağmen onlara olan bağlanma duyguları varlığını sürdürür. Ergenlik dönemindeki bağlanma davranışı bebeklikte olduğu gibi yakınlık aramak değil de ihtiyaç duyulduğu zamanlarda bağlanma figürü ile kaygılarını, korkularını, sorunlarını ve duygularını paylaşabilmesidir (Bee ve Boyd, 2009; Hamarta, 2004; aktaran, Andiç, 2013).

Ergenlik dönemi öncesinde çocuk bağlanma nesnesinin bakım ve ilgisine ihtiyaç duyar. Ergenlik döneminde ise ilişkilerde karşılıklılık ilkesi söz konusudur ve ergen de diğerleri için güvenli üs olmaya başlar (Allen ve Lond, 1999; aktaran, Gündaş, 2013).

### 2.3.6.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

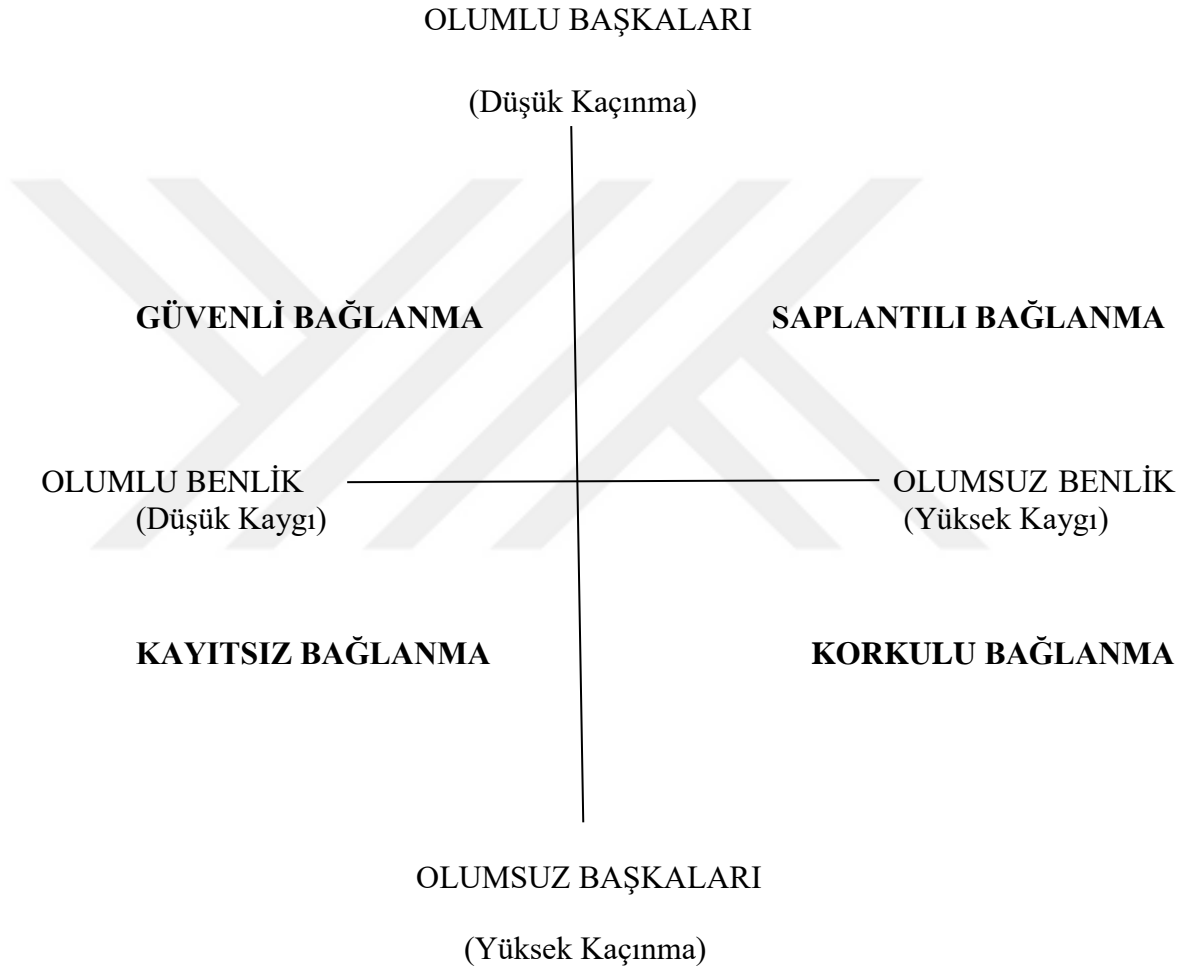
Yetişkinlikteki bağlanma davranışın çocuklukta ve ergenlikte görülen bağlanma davranışının devamı niteliğinde olduğu düşünülmektedir. Yetişkinlikteki bağlanma ile çocuklukta bağlanmayı birbirinde ayıran üç özellik şöyledir: i. Yetişkinlerdeki bağlanma eşler arasındadır, diğerinde bebek ve ebeveynler arasındadır; ii. Çocuklukta olan bağlanma gibi diğer davranışsal sistemlerin etkilenmesinden sorumlu değildir; iii. Yetişkinlikteki bağlanma cinsel ilişki içerir (Bowlby, 1969; West ve Shelldon-Keller, 1994; aktaran, Kesebir vd., 2011).

Yetişkin bağlanma biçimleri ilk olarak Main, Kaplan ve Cassidy tarafından çalışılmıştır. Main ve arkadaşları “Yetişkin Bağlanma Ölçeği” adını verdikleri bir ölçek geliştirmişlerdir (Çalışır, 2009). Bu ölçekte yapılan görüşmeler sonucunda çocukluk döneminde yetişkinliğe kadar ebeveynler- oluşturulan ilişkinin niteliği Ainsworth’un sınıflandırması çerçevesinde değerlendirilmiştir. Güvenli olarak sınıflandırılan bireylerin anılarını daha çok hatırladıkları ve bu anıların daha çok olumlu anılar oldukları görülmüştür. Kaçınan olarak sınıflandırılan kişiler de ise özel bağlanma deneyimlerini hatırlamakta güçlük çektikleri görülmüştür (Morsünbül ve Çok, 2011).

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlikte olan romantik aşk ilişkilerine bağlanma kuramı aracılığı ile yeni bir bakış açısı kazandırabileceklerini öne sürmüşlerdir. İkiliye göre romantik ilişki çocuklukta temel bakım verenle kurulan bağ gibi, partnere geliştirilen bir bağıdır. Bu düşüncelerini ispatlamak için iki kademeli bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma yetişkin bağlanması ile ilgili yapılan ilk çalışmadır. Çalışmanın sonuçlarına göre yetişkin bağlanmasında da üç bağlanma stili vardır. Bunlar bebeklikteki stillere oldukça benzerdir. Güvenli, kaygılı-kararsız, kaygılı-kaçınan olmak üzere üç stil vardır. Güvenli bağlanma tarzına sahip olanların özgüveni yüksek, girişken ve yakın ilişkiler kurmada sıkıntı yaşamayan bireyler olduklarını söylemişlerdir. Kaygılı-kararsız bağlanma tarzına sahip olanların özgüvenleri düşük ve yakın ilişkilerde reddedilme ve terk edilme korkusu yaşarlar. Kaygılı-kaçınan bağlanma tarzına sahip bireyle ise karşı tarafa kendilerini açmaktan rahatsızlık duyarlar ve yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar (aktaran, Terzi, 2014).

### 2.3.7. Dörtlü Bağlanma Modeli

Barholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin içsel çalışan modelini esas alarak yetişkinlerde bağlanma biçimlerini açıklayan yeni bir model ortaya koymuşlardır. Bu modele göre kişinin kendi benlik algısının ve başkalarına ilişkin algısının olumlu ya da olumsuz olmasına göre şekillenmiştir. Bu modeli "Dörtlü Bağlanma Modeli" olarak tanımlamışlardır (aktaran, Arslan, 2013).



Şekil 2. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli (Klohn ve Oliver, 1998; aktaran, Arslan, 2008).

**Güvenli Bağlanma Biçimi (Secure Attachment Style):** Bu bağlanma stilinde bireyin hem benlik algısı hem de başkaları algısı olumludur. Bu bağlanma stiline sahip olan kişiler kendilerini sevilmeye değer olarak görürler ve bununla birlikte diğerlerini de duyarlı ve güvenli kişiler olarak değerlendirirler. Hazan ve Shaver'ın güvenli bağlanma



stilini karşılamaktadır. Bu kimseler kendilerini ve başkalarını severler, diğerleriyle sıkıntı yaşamadan yakınlık kurabilirler ve bağımsız kalmayı başarabilirler.

**Saplantılı Bağlanma Biçimi (Preoccupied Attachment Style):** Bu şekilde benlik algısı olumsuz başkalarına ilişkin algı ise olumludur. Bu kişiler yakın ilişkilerde kendilerini onaylama ve ispatlama eğilimi gösterirler. İlişkilerinde saplantılıdır, partnerini fazlasıyla sahiplenir ve gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler. Bu bağlanma stili Hazan ve Shaver'ın kaygılı-kararsız bağlanma stilini karşılamaktadır.

**Korkulu Bağlanma Biçimi (Fearful Attachment Style):** Bu bağlanma stilinde hem kendilik algısı hem de diğerlerine ilişkin algısı olumsuzdur. Bu kişiler kendilerini değersiz diğerlerini de reddedici ve güvenilmez olduğunu düşünme eğilimindedirler. Bu tip kişiler reddedilme korkusuyla yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar.

**Kayıtsız Bağlanma Biçimi (Dismissive Attachment Style):** Bu bağlanma stilinde benlik algısı olumlu başkaları algısı ise olumsuzdur. Bu kişiler genellikle kendilerini değerli başkalarını da olumsuz olarak değerlendirmektedirler. Yakınlığa karşı kayıtsız davranırlar. Bağımsızlığa önem verirler ve başkalarına olan gereksinim ve yakın ilişkilerin gerekliliğini reddederler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; aktaran, Sümer ve Güngör, 1999).

Bartholomew ve Horowitz (1991) güvenli ve kayıtsız bağlanmanın benlik kavramı ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu bununla birlikte, korkulu ve saplantılı bağlanmanın ise; benlik kavramı ile negatif bir ilişki gösterdiğini bulmuşlardır (aktaran, Arslan, 2008).

Görüldüğü üzere bağlanma davranışı bebeklikten başlayıp yaşamın ilerleyen dönemlerinde de kişilerin davranışlarına, tutumlarına, yakın ilişkilerdeki iletişimlerine etki eden bir yapıdır.

## 2.4. Bağlanma Hakkında Yapılmış Çalışmalar

Karahasanoğlu (2016) üniversite öğrencilerinde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 235 öğrenci katılmıştır. Kadın katılımcıların duygusal dengesizlik kişilik boyutu ve kayıtsız bağlanma boyutundan erkeklere kıyasla daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Tutkulu aşk ile kayıtsız bağlanma arasında negatif ilişki bulunurken sahiplenici aşk ile saplantılı bağlanma arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Arkadaşça aşkın kayıtsız bağlanma ile arasındaki ilişki negatif yönde çıkmıştır. Kayıtsız bağlanma ile dışa dönüklük arasında negatif bir ilişki bulunurken; duygusal dengesizlik ile arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Yeter (2016) yakın ilişki içerisindeki bireylerin bağlanma stilleri ve kıskançlık düzeylerini araştırmıştır. Araştırma 300 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyinin artması kıskançlık düzeyini düşürdüğü, öğrencilerin saplantılı bağlanma düzeyinin de kıskançlık düzeyini arttırdığını göstermiştir.

Kılıç (2017) bağlanma biçimlerinin evlilik doyumu ile ilişkilerine bakılmıştır. 120 çift ile çalışılmıştır. Araştırmada evlenen yaş arttıkça kaçınan bağlanma düzeyinin azaldığı, güvenli bağlanma düzeyinin arttığı; evlilik süresi arttıkça kaçınan bağlanma düzeyinin azaldığı, güvenli bağlanma düzeyinin arttığı; eş ile yaş farkı arttıkça kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma düzeyinin arttığı, güvenli bağlanma düzeyinin azaldığı; çocuk sayısı arttıkça kaçınan bağlanma düzeyinin azaldığı, güvenli bağlanma düzeyinin arttığı görülmüştür.

Aydoğan (2017) obezite olan ve olmayan bireylerde benlik saygısı ve bağlanma biçimlerine bakmıştır. Obez olan 100 kişi ve normal kilo sınırında olan 100 kişi olmak üzere toplamda 200 kişi ile çalışmıştır. Araştırma sonuçlarına göre obez olan bireylerin obez olmayanlara kıyasla daha fazla güvensiz bağlanma biçimlerine sahip oldukları veya eğilimli oldukları görülmüştür.

Zerenoğlu (2011) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve örselenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 181 öğrenci katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin depresyon düzeyleri arttıkça, kaygı ve kaçınma davranışlarının

da arttığı saptanmıştır. Öğrencilerin örselenmişlik düzeyine göre bağlanma stillerinin farklılaşmadığı görülmüştür.

Aydoğdu (2013) bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya toplam 346 üniversite öğrencisi katılmıştır. Psikolojik dayanıklılığın korkulu ve kayıtsız bağlanma ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Gündaş (2013) lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stillerinin rolünü incelemiştir. Araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha çok saplantılı stile sahip olduğunu bulmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeyi ile bağlanma alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Terzi ve Çankaya (2009) bağlanma stillerinin öznel iyi olma ve stresle başa çıkma tutumlarını ne ölçüde yordadığını incelemiştir. Güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin puanları ile öz saygı puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Saplantılı bağlanma stili ile yaşam doyumu puanları arasında negatif yönde; güvenli, korkulu, kayıtsız bağlanma stili puanları ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

Morsünbül (2005) ergenlikte kimlik statülerini bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelemiştir. Güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma görülmediği bulunmuştur. Kız öğrencilerin korkulu bağlanma stili puanlarının erkek öğrencilerin korkulu bağlanma stili puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Şeker (2009) lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 402 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre erkekler daha çok güvenli ve saplantılı bağlanma stillerine sahipken kızlar daha çok korkulu bağlanma stiline sahiptir. Saplantılı ve korkulu bağlanma puanları ile yaşam doyumu puanları arasında negatif yönde ilişki olduğu ve

güvenli bağlanma ile yaşam doyumu puanları arasında da pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

Özkan (2013) cinsiyet ve bağlanma stilleri yönünden internet bağımlılığı, sosyal ağ kullanımı, yaşam doyumu ile içe dönüklük- dışa dönüklük arasında fark ve bağlantıların olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 411 kişiden oluşmuştur. Korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin internet bağımlılığı ve nevroitiklik düzeyleri diğer bağlanma stiline sahip bireylerin nevroitiklik düzeyinden daha yüksek bulunmuştur. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stiline sahip kişilerin dışa dönüklük düzeyleri ise korkulu bağlanma stiline sahip kişileri dışa dönüklük düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda güvenli bağlanan bireyler daha az internet bağımlılığı göstermektedir.

Özer (2009) öz belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 638 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında olumlu; kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sığırcı (2010) evli bireylerin bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançlarının evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmasını 220 kişi ile yürütmüştür. Kaygılı ve kaçınılmalı bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumunun düşmekte olduğunu bulmuştur.

Turp (2017) öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 209 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada öznel iyi oluş ile güvenli bağlanma stili arasında doğru yönde; saplantılı bağlanma stili ve korkulu bağlanma stili arasında ters yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma stili ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin nasıl toplandığı, veri toplama araçları ve verilerin nasıl analiz edildiğine dair bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını anlamak için tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır.

İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin arasında birlikte bir değişimin var olup olmaması ya da var ise de bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir. İlişkisel çözümleme, korelasyon ve karşılaştırma yolu olmak üzere iki türlü yapılabilir. Korelasyon türü ile değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, eğer bir değişme varsa bunun nasıl olduğu öğrenilmeye çalışılır. Karşılaştırma türünde en az iki değişken vardır. Bunlardan biri bağımsız değişken, diğeri de bağımlı değişkendir. Bağımsız değişken etkisi sınanmak istenen, bağımlı değişken de bağımsız değişkenin etkisinin gözlemlendiği değişkendir. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde bağımsız değişkene göre bağımlı değişkende bir farklılaşma olup olmadığına bakılır (Karasar, 2014).

Bu araştırmada üniversite 1. ve 2. sınıfta olan ve Pozitif Psikoloji dersi alan öğrencilerin, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri, cinsiyet, mutluluk düzeyi değişkenleri ile ilişkileri karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli çerçevesinde incelenmiştir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri tespit edilip bunların yaşam doyumu düzeyleriyle ilişkisine de bakılmıştır.

### **3.2. Çalışma Grubu**

Çalışma grubu, 2016-2017 eğitim öğretim yılında İstanbul Üsküdar Üniversitesi'nde öğretim gören, bir dönem boyunca Pozitif Psikoloji dersi almış ve almamış, araştırmaya katılmayı kabul eden 1. ve 2. sınıf öğrencilerinden, ölçeklerin uygulandığı gün üniversitede bulunan 2460 öğrenciden oluşmuştur.



### 3.3. Çalışma Grubunun Genel Yapısı ve Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		Topl am		Pozitif Psikoloji Dersi			
				Almayan (N=1460)		Alan (N=1000)	
Gruplar		N	%	n	%	N	%
Cinsiyet	Kadın	1715	69,7	1016	69,6	699	69,9
	Erkek	745	30,3	444	30,4	301	30,1
Yaş	17-18 yaş	747	30,4	451	30,9	298	29,8
	19-20 yaş	1211	49,2	704	48,2	507	50,7
	21-22 yaş	284	11,5	176	12,1	108	10,8
	23 yaş ve üzeri	216	8,8	129	8,8	87	8,7
					19,83±2,91		19,94±3,43
Genel mutluluk durumu	Mutsuz	180	7,3	100	6,8	80	8,0
	Orta derecede mutlu	1412	57,4	854	58,5	558	55,8
	Çok mutlu	868	35,3	506	34,7	362	36,2

Araştırmaya katılan 2460 üniversite öğrencisinin 1000'i (%40,1) pozitif psikoloji dersi almıştır. Öğrencilerin %69,'si kadın, %30,3'ü erkektir. Öğrencilerin %30,4'ü 17-18 yaş, %49,2'si 19-20 yaş, %11,5'i 21-22 yaş

aralığında, %8,8'i 23 yaş ve üzerindedir. Öğrencilerin %7,3'ü mutsuz, %57,4'ü orta derecede mutlu, %35,3'ü çok mutlu olduğunu ifade etmiştir.

Pozitif psikoloji dersi almayan öğrencilerin %69,7'si kadın, %30,3'ü erkektir. Pozitif psikoloji dersi alan öğrencilerin %69,9'u kadın, %30,1'i erkektir. Pozitif psikoloji dersi almayan öğrencilerin %30,4'ü 17-18 yaş, %48,2'si 19-20 yaş, %12,1'i 21-22 yaş aralığında, %8,8'i 23 yaş ve üzerindedir. Pozitif psikoloji dersi alan öğrencilerin %29,8'i 17-18 yaş, %50,7'si 19-20 yaş, %10,8'i 21-22 yaş aralığında, %8,7'si 23 yaş ve üzerindedir. Pozitif psikoloji dersi almayan öğrencilerin %6,8'i mutsuz, %58,5'i orta derecede mutlu, %34,7'si çok mutlu olduğunu ifade etmiştir. Pozitif psikoloji dersi alan öğrencilerin %8'i mutsuz, %55,8'i orta derecede mutlu, %36,2'si çok mutlu olduğunu ifade etmiştir (Tablo 1).

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmaya ilişkin uygulamalar 2016-2017 eğitim öğretim yılının birinci döneminde Üsküdar Üniversitesi'nde Pozitif Psikoloji dersini alan ve almayan araştırmaya katılmayı kabul edenlerden oluşan çalışma grubuna ders saatleri içinde ders öğretmenin yardımı ile yapılmıştır.

Uygulamalar esnasında öğrencilere araştırmanın hedefi hakkında gereken bilgiler verilmiştir. Kendilerinden beklenilenin ne olduğu, form ve ölçeklerin nasıl yanıtlanacağı açıklanmıştır. Form ve ölçekler herhangi bir karışıklığa sebep vermemek için birbirine eklenmiş olarak verilmiştir.

### **3.5. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerini belirlemek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ( Experiences in Close Relationships- Revised), yaşam doyumu düzeylerini belirlemek için Yaşam Doyumu Ölçeği, kişisel bilgilere ulaşabilmek için de Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.



### **3.5.1. Kişisel Bilgi Formu**

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri ve bağlanma stillerini etkileyebileceği düşünülen bazı değişkenlere ait verilerin toplanabilmesi amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu formda öğrencilerin cinsiyeti, yaşı ve mutluluk düzeyleri öğrenilmek istenmiştir (EK-1).

### **3.5.2. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Bu araştırmada yaşam doyumu düzeyini belirlemek amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında kullanılmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşmakta olup ve 7’li likert biçimindedir (1: Kesinlikle katılmıyorum-7: Kesinlikle katılıyorum). Her bir maddeden alınan puanlar 1 ile 7, toplam puan ise 1-35 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe yaşam doyumunun yükseldiğine işaret eder. Ölçeğin Türkçe geçerlilik, güvenilirlik çalışması Köker (1991) ve Yetim (1993) tarafından yapılmıştır. Yetim'in çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.86 olarak bildirilmiştir (Yetim 1993).(EK-2)

### **3.5.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II**

Bu çalışmada öğrencilerin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II” kullanılmıştır.

Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeği, madde tepki kuramına göre yapmış oldukları analiz sonucunda ayırt etme değeri en yüksek 18 kaygı ve 18 kaçınma maddesini seçerek oluşturmuşlardır (akt. Selçuk ve ark., 2005).

Ölçek, 18’i kaygı, 18’i kaçınma olmak üzere toplam 36 maddeden oluşmaktadır. 7’li Likert tipinde bir ölçektir (1: Hiç katılmıyorum, 7: Tamamen katılıyorum). Kaçınma

ve kaygı boyutları yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olup Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .90 ve .86'dır. Aynı zamanda yapılan test-tekrar güvenilirliği sonuçlarına göre kaygı boyutunun .82, kaçınma boyutunun .81 güvenilirliğe sahip olduğu bulunmuştur (Selçuk ve ark., 2005). (EK-3)

### **3.6. Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde SPSS 21.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri frekans ve yüzde analizi olarak sunulmuştur. Ölçek puanlarının normallik sınavında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness)  $\pm 1$  sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011:40). Normallik sınavında pozitif psikoloji dersi alan ve almayan öğrencilerin ölçek puanları normal dağılım gösterdiğinden puanların cinsiyet ve pozitif psikoloji dersi alma durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem t testi; diğer değişkenlerine göre karşılaştırılmasında ANOVA testinden yararlanılmıştır. Ölçekler arası ilişki analizi için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ( $p < 0,05$ ) olarak belirlenmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmada toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 2. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler**

Ölçek ve Alt Ölçekler	N	Min.	Mak.	$\bar{X}$	SS	Skewness
Kaygı	2460	1,00	7,00	3,74	0,94	0,321
Kaçınma	2460	1,00	7,00	4,52	0,96	0,139
Yaşam Doyumu	2460	5,00	35,00	22,11	6,52	-0,361

Üniversite öğrencilerinin Kaygı alt ölçeği puanı  $3,74 \pm 0,94$ ; Kaçınma alt ölçeği puanı  $4,52 \pm 0,96$  olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (7) puanlar dikkate alındığında araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kaygılı ve kaçınma bağlanma stillerinin “orta” düzeyde olduğu söylenebilir (7-1=6/5=1,2; 1-2,2:çok düşük, 2,3-3,4: düşük; 3,5-4,6: orta; 4,7-5,8: yüksek; 5,9-7,00: çok yüksek) (Tablo 2).

Üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği puanı  $22,11 \pm 6,57$  olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük (5) ve en yüksek (35) puanlar dikkate alındığında araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının “orta” düzeyde olduğu söylenebilir (35-5=30/5=6; 5-11:çok düşük, 11,1-17: düşük; 17,1-23: orta; 23,1-29: yüksek; 29,1-35: çok yüksek) (Tablo 2).

**Tablo 3. Ölçeklerin Pozitif Psikoloji Dersi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları**

Ölçek ve Alt Ölçekler	Pozitif Psikoloji Dersi	N	$\bar{X}$	SS	T	P
Kaygı	Almayan	1460	3,75	0,90	0,63	0,52
	Alan	1000	3,73	0,99		
Kaçınma	Almayan	1460	4,54	0,97	0,97	0,33
	Alan	1000	4,50	0,96		
Yaşam Doymu	Almayan	1460	22,05	6,48	-0,58	0,56
	Alan	1000	22,20	6,59		

Bağlanma stilleri (kaygı ve kaçınma) ve yaşam doymu ölçek puanlarının pozitif psikoloji dersi alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi (Tablo 3).

**Tablo 4. Genel Mutluluk Durumunun Pozitif Psikoloji Dersi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları**

Pozitif Psikoloji Dersi	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Almayan	1460	3,31	0,72	-0,38	0,70
Alan	1000	3,32	0,74		

Genel mutluluk durumuna ait puanların pozitif psikoloji dersi alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi (Tablo 4).

**Tablo 5. Ölçeklerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları**

Ölçek ve Alt Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Kaygı	Kadın	1715	3,71	0,89	-2,59	<b>0,01</b>
	Erkek	745	3,82	1,03		
Kaçınma	Kadın	1715	4,39	0,98	-10,55	<b>0,00</b>
	Erkek	745	4,83	0,87		
Yaşam Doyumu	Kadın	1715	22,44	6,44	3,83	<b>0,00</b>
	Erkek	745	21,35	6,64		

Kaygı bağlanma stil puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $t=-2,59$ ;  $p<0,05$ ). Erkek üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanları ( $3,82\pm 1,03$ ), kadın üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanlarından ( $3,71\pm 0,89$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 5).

Kaçınma bağlanma stil puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $t=-10,55$ ;  $p<0,05$ ). Erkek üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanları ( $4,83\pm 0,87$ ), kadın üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanlarından ( $4,39\pm 0,98$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 5).

Yaşam doyumu ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $t=3,83$ ;  $p<0,05$ ). Kadın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ( $22,44\pm 6,44$ ), erkek üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ( $21,35\pm 6,64$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 5).

**Tablo 6. Pozitif Psikoloji Dersi Almayan Öğrencilerin Ölçeklerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları**

Ölçek ve Alt Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Kaygı	Kadın	1016	3,72	0,86	-1,86	0,06
	Erkek	444	3,82	1,00		
Kaçınma	Kadın	1016	4,40	0,97	-8,55	<b>0,00</b>
	Erkek	444	4,86	0,86		
Yaşam Doymu	Kadın	1016	22,37	6,38	2,86	<b>0,00</b>
	Erkek	444	21,31	6,64		

Pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ( $p>0,05$ ) (Tablo 6).

Pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $t=-8,55$ ;  $p<0,05$ ). Pozitif psikoloji dersi almayan erkek üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanları ( $4,86\pm 0,86$ ), pozitif psikoloji dersi almayan kadın üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanlarından ( $4,40\pm 0,97$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 6).

Pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $t=2,86$ ;  $p<0,05$ ). Pozitif psikoloji dersi almayan kadın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ( $22,37\pm 6,38$ ), pozitif psikoloji dersi almayan erkek üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ( $21,31\pm 6,64$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 6).

**Tablo 7. Pozitif Psikoloji Dersi Alan Öğrencilerin Ölçeklerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları**

Ölçek ve Alt Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Kaygı	Kadın	699	3,69	0,95	-1,81	0,07
	Erkek	301	3,82	1,08		
Kaçınma	Kadın	699	4,38	0,98	-6,21	<b>0,00</b>
	Erkek	301	4,78	0,87		
Yaşam Doyumu	Kadın	699	22,55	6,54	2,54	<b>0,01</b>
	Erkek	301	21,40	6,65		

Pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ( $p>0,05$ ) (Tablo 7).

Pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $t=-6,21$ ;  $p<0,05$ ). Pozitif psikoloji dersi alan erkek üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanları ( $4,78\pm0,87$ ), pozitif psikoloji dersi alan kadın üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanlarından ( $4,38\pm0,98$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 7).

Pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $t=2,54$ ;  $p<0,05$ ). Pozitif psikoloji dersi alan kadın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ( $22,55\pm6,54$ ), pozitif psikoloji dersi alan erkek üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ( $21,40\pm6,65$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 7).

**Tablo 8. Pozitif Psikoloji Dersi Almayan Öğrencilerinin Genel Olarak Mutluluk Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları**

Ölçekler	Genel Olarak Mutluluk Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kaygı	A-Mutsuz	100	4,17	0,89	31,23	<b>0,000</b>	<b>A&gt;B,C</b>
	B-Orta düzeyde mutlu	854	3,84	0,87			
	C-Çok mutlu	506	3,53	0,91			
Kaçınma	A-Mutsuz	100	4,24	1,01	28,76	<b>0,000</b>	<b>C&gt;A,B</b>
	B-Orta düzeyde mutlu	854	4,42	0,92			
	C-Çok mutlu	506	4,79	0,97			
Yaşam Doyumu	A-Mutsuz	100	14,98	6,51	173,78	<b>0,000</b>	<b>C&gt;A,B</b>
	B-Orta düzeyde mutlu	854	20,89	6,08			
	C-Çok mutlu	506	25,39	5,20			

Pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanlarının genel olarak mutluluk düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $F=31,23$ ;  $p<0,05$ ). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre genel olarak mutsuz olan pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanları ( $4,17\pm 0,89$ ), genel olarak orta düzeyde mutlu ( $3,84\pm 0,87$ ) ve çok mutlu ( $3,53\pm 0,91$ ) olan pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Genel olarak orta düzeyde mutlu olan pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanları ( $3,84\pm 0,87$ ), genel olarak çok mutlu olan pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanlarından ( $3,53\pm 0,91$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 8).



Pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanlarının genel olarak mutluluk düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $F=28,76$ ;  $p<0,05$ ). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre genel olarak çok mutlu olan pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanları ( $4,79\pm0,97$ ), genel olarak mutsuz ( $4,24\pm1,01$ ) ve genel olarak orta düzeyde mutlu ( $4,42\pm0,92$ ) pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 8).

Pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçek puanlarının genel olarak mutluluk düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $F=173,78$ ;  $p<0,05$ ). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre genel olarak çok mutlu olan pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ( $25,39\pm5,20$ ), genel olarak mutsuz ( $14,98\pm6,51$ ) ve genel olarak orta düzeyde mutlu ( $20,89\pm6,08$ ) pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Genel olarak orta düzeyde mutlu olan pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ( $20,89\pm6,08$ ), genel olarak mutsuz olan pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ( $14,98\pm6,51$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 8).

**Tablo 9. Pozitif Psikoloji Dersi Alan Öğrencilerinin Genel Olarak Mutluluk Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları**

Ölçekler	Genel Olarak Mutluluk Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kaygı	A-Mutsuz	80	3,99	1,01	14,39	<b>0,000</b>	<b>A,B&gt;C</b>
	B-Orta düzeyde mutlu	558	3,83	0,93			
	C-Çok mutlu	362	3,52	1,03			
Kaçınma	A-Mutsuz	80	4,16	0,93	13,39	<b>0,000</b>	<b>C&gt;A,B</b>
	B-Orta düzeyde mutlu	558	4,43	0,94			<b>B&gt;A</b>
	C-Çok mutlu	362	4,68	0,98			
Yaşam Doyumu	A-Mutsuz	80	16,66	6,84	123,27	<b>0,000</b>	<b>C&gt;A,B</b>
	B-Orta düzeyde mutlu	558	20,64	6,04			<b>B&gt;A</b>
	C-Çok mutlu	362	25,83	5,45			

Pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanlarının genel olarak mutluluk düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $F=14,39$ ;  $p<0,05$ ). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre genel olarak mutsuz olan pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanları ( $3,99\pm 1,01$ ), genel olarak orta düzeyde mutlu ( $3,83\pm 0,93$ ) ve çok mutlu ( $3,52\pm 1,03$ ) olan pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 9).

Pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanlarının genel olarak mutluluk düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $F=13,39$ ;  $p<0,05$ ). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre

genel olarak çok mutlu olan pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanları (4,68±0,98), genel olarak mutsuz (4,16±0,93) ve genel olarak orta düzeyde mutlu (4,43±0,94) pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 12). Genel olarak orta düzeyde mutlu olan pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanları (4,43±0,94), genel olarak mutsuz olan pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanlarından (4,16±0,93) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 9).

Pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçek puanlarının genel olarak mutluluk düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi (F=123,27; p<0,05). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre genel olarak çok mutlu olan pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları (25,83±5,45), genel olarak mutsuz (16,66±6,84) ve genel olarak orta düzeyde mutlu (20,64±6,04) pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Genel olarak orta düzeyde mutlu olan pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları (20,64±6,04), genel olarak mutsuz olan pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından (16,66±6,84) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 9).

**Tablo 10. Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları**

	Kaygı	Kaçınma	Yaşam Doyumu
Kaygı	1	-0,23**	-0,12**
Kaçınma		1	0,17**
Yaşam Doyumu			1

\* p<0,05

\*\*p<0,01

Kaygı bağlanma stil puanı ile yaşam doyumu puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-0,12$ ;  $p<0,01$ ). Yakın ilişkilerinde kaygı düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düşüktür (Tablo 10).

Kaçınma bağlanma stil puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=0,17$ ;  $p<0,01$ ). Yakın ilişkilerinde kaçınma tutumu yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu da yüksektir (Tablo 10).

**Tablo 11. Pozitif Psikoloji Dersi Almayan Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doymu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları**

	Kaygı	Kaçınma	Yaşam Doymu
Kaygı	1	-0,23**	-0,16**
Kaçınma		1	0,15**
Yaşam Doymu			1

\*  $p<0,05$

\*\* $p<0,01$

Pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanları ile yaşam doyumu puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-0,16$ ;  $p<0,01$ ). Yakın ilişkilerinde kaygı düzeyi yüksek ve pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düşüktür (Tablo 11).

Pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=0,15$ ;  $p<0,01$ ). Yakın ilişkilerinde kaçınma tutumu yüksek ve pozitif psikoloji dersi almayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu da yüksektir (Tablo 11)

**Tablo 12. Pozitif Psikoloji Dersi Alan Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doymu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları**

	Kaygı	Kaçınma	Yaşam Doymu
Kaygı	1	-0,23**	-0,07*
Kaçınma		1	0,20**
Yaşam Doymu			1

\* p<0,05

\*\*p<0,01

Pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stil puanları ile yaşam doymu puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-0,07$ ;  $p<0,05$ ). Yakın ilişkilerinde kaygı düzeyi yüksek ve pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin yaşam doymu düşüktür (Tablo 12).

Pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin kaçınma bağlanma stil puanları ile yaşam doymu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=0,20$ ;  $p<0,01$ ). Yakın ilişkilerinde kaçınma tutumu yüksek ve pozitif psikoloji dersi alan üniversite öğrencilerinin yaşam doymu da yüksektir (Tablo 12).

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu araştırmada öğrencilerin bağlanma stilleri ve yaşam doyumu pozitif psikoloji dersi ve bazı demografik özellikler kapsamında incelenmiştir. Bu bölümde de araştırmadan elde edilen bulguların tartışılması ve değerlendirilmesi yapılmıştır.

Pozitif psikoloji dersi alan ve almayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu kadın öğrencilerde erkek öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Gülcan (2014) yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin yaşam doyumu puanlarını kız öğrencilerin yaşam doyumu puanlarından yüksek bulmuştur. Pozitif psikoloji dersini almayan grupta da benzer şekilde kadın öğrencilerin yaşam doyumu puanları erkek öğrencilerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıkarken pozitif psikoloji dersini alan grupta cinsiyete göre yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.. Avşaroğlu ve arkadaşlarının (2005), Yetim'in (2003), Ünal ve arkadaşlarının (2001) çalışmalarında da erkek öğrencilerin yaşam doyumu puanları kız öğrencilerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Toprak (2014), Akgün (2015) ve Baydar (2016) yaptıkları çalışmalarında cinsiyete göre yaşam doyumunda anlamlı bir farklılaşma bulamamıştır. Bu bağlamda bulgular literatür ile farklılık göstermektedir. Farklılığın sebebi örneklem grubunun farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılan tüm erkek öğrencilerin kaygı ve kaçınma bağlanma stil puanları kadın öğrencilerin kaygı ve kaçınma bağlanma stil puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Pozitif psikoloji dersi alan ve almayan grupta kaygı bağlanma stil puanları cinsiyete göre farklılaşma göstermiyorken kaçınma bağlanma stil puanları erkek öğrencilerde kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Pozitif psikoloji dersini alan ve almayan grubun mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Pozitif psikoloji bireyin olumlu özelliklerinin

geliştirilmesi ve olumlu yaşam deneyimlerinin arttırılması yönündeki uygulamalara yer vermektedir (Seligman ve Csikszentmihali, 2000). Bu ekolün dersini alan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olması beklenirken öngörülen sonuç elde edilememiştir. Akliman (2015) yaptığı deneysel çalışmasında beden imajına ilişkin pozitif psikoterapi alan grubun beden algısının almayan gruptan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur.

Yaşam doyumu ölçek puanlarının pozitif psikoloji dersini alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Pozitif psikoloji dersinin yaşam doyumu düzeyini arttıracakı düşünölmekteydi fakat sonuç beklenildiği gibi çıkmamıştır. Bu durum ölçeklerin aynı gruba öntest- sontest şeklinde değil de iki ayrı gruba uygulanmasından kaynaklanmış olabilir.

Pozitif psikoloji dersini alan ve almayan üniversite öğrencilerinin kaygı bağlanma stili ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Kaygı düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düşüktür. Kişinin başkalarıyla kurduğu yakın ilişkilerinde gelebilecek tehlikelere karşı tetikte olabileceği için yaşam doyumunun düşük olması beklenen bir durumdur. Pozitif psikoloji dersini alan ve almayan öğrencilerde kaçınma bağlanma stili puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kaçınma puanlarının yüksek olması Bartholomew'in modeline göre kayıtsız ya da korkulu bağlanmaya denk gelmektedir. Bu stillerde yakın ilişki kurmaya kayıtsızlık ve karşı tarafı güvenilmez olarak değerlendirme söz konusudur. Yakın ilişkiler çerçevesinden bakıldığında yaşam doyumunun bu bireylerde yüksek olması beklenen bir durum değildir. Yaşam doyumu, kişilerin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerini ve kendi ruhsal durumlarını etkileyen önemli etmenlerden biridir (Güven,2015). Yani yaşam doyumunun yüksek olması yakın ilişkilerde düşük kaçınmaya bağlı olarak güvenli ilişki kurma ile ilişkili olması beklenirken pozitif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Şeker (2014) yaptığı çalışmasında korkulu bağlanma stiline(yüksek kaçınma) sahip bireylerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu bulmuştur.

Pozitif psikoloji dersini alan ve almayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçek puanlarının mutluluk düzeylerine göre farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Çok mutlu olan öğrencilerin yaşam doyumu puanları mutsuz ve orta düzeyde mutlu

öğrencilerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Orta düzeyde mutlu olan öğrencilerin de yaşam doyumu puanları mutsuz olan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Kendilerini mutlu olarak tanımlayan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

## SONUÇ

1. Üniversite öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi cinsiyete göre farklılaşma göstermektedir. Kadın öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri erkek öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek çıkmıştır.
2. Erkek öğrencilerin kaygı ve kaçınma bağlanma stil puanları kadın öğrencilerin kaygı ve kaçınma bağlanma stili puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.
3. Pozitif psikoloji dersini alan grup ile almayan grubun mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.
4. Yaşam doyumu puanlarının pozitif psikoloji dersini alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
5. Pozitif psikoloji dersini alan ve almayan öğrencilerin kaygı bağlanma stil puanları ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Kaçınma bağlanma stil puanları ve yaşam doyumu puanları arasında da pozitif yönde ilişki bulunmuştur.
6. Pozitif psikoloji dersini alan ve almayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçek puanları mutluluk düzeyine farklılaşma göstermektedir. Çok mutlu olan öğrencilerin yaşam doyumu puanları mutsuz ve orta düzeyde mutlu olan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Orta düzeyde mutlu olan öğrencilerin de yaşam doyumu puanları mutsuz olan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.



## ÖNERİ

Ölçekler pozitif psikoloji dersi alan ve almayan iki ayrı gruba uygulanıp, farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi yapılmıştır. Bunu yerine tek grup üzerinde öntest-sontest yapılarak da benzer bir çalışma yürütülebilir.

Pozitif psikoloji dersi alan ve almayan grupta yaşam memnuniyeti arasında fark bulunmadığı için dersin daha verimli hale getirilmesi amacıyla ders içeriğinde değişiklikler yapılabilir.



## KAYNAKLAR

- Akan, A. (2016). Rousseau'nun "eleştirel" ahlak düşüncesi. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi (FLSF)*, 21.
- Aklıman, K. Çiğdem. Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Bağlamında Kız Ergenlerde Olumlu Beden İmajı Geliştirme Grupla Psikolojik Danışma Programının Etkililiğinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara 2015.
- Andiç, S., (2013). Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler. Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Arslan, E., (2008). Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi. Doktora Tezi. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Arslan, Ö., (2013). TV dizilerinde yer alan karakterler ile kurulan parasosyal etkileşim: Bağlanma biçimleri ve yalnızlık açısından bir inceleme. Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Avşaroğlu S., Deniz M.E., Kahraman A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doymu, İş Doymu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14:115-129.
- Aydın, A., Yılmaz, K., & Altınkurt, Y. (2013). Positive psychology in educational administration Eğitim yönetiminde pozitif psikoloji. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1470-1490.
- Aydoğan, H., (2017). Obezite olan ve olmayan bireylerde benlik saygısı ve bağlanma biçimi. Yüksek Lisans Tezi. *Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Aydoğdu, T., (2013). Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Başer Şeker, G., (2009). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doymu arasındaki ilişki incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Baştemur, Y., (2006). İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü'nde bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. *Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Baştürk, E., (2016). Obez bireylerde bağlanma stillerinin, yaşam doymu ve yeme tutumuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi. *Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

- Bayraktar, F. (2007). Olumlu ergen gelişiminde ebeveyn/akran ilişkilerinin önemi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(3), 157-166.
- Burger J.M. (2006). Kişilik. ( Birinci baskı). İngilizceden Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu. İstanbul:Kaknüs Yayıncılık.
- Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'te mutluluk kavramı. *Felsefe Dünyası*, 9.
- Büyüköztürk, Ş., *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, 14. Baskı, PEGEM Akademi, Ankara, 2011.
- Cirhinlioglu, F. G. ve Üzeyir, O. K. (2010). İnanç ya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(1), 1-8.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3).
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1).
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2).
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12(23): 428-446.
- Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49(1).
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03).
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H., (2008). Meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 279-289.
- Doğan, T. ve Yıldırım, İ. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin "arkadaşlık" ve "sevgi" boyutlarının incelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 24, 77-86.

- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Ekelik Gülgün, F., (2014). Hemşire ve ebelerde yaşam kalitesi ve yaşam kalitesi algısı(Antalya Atatürk Devlet Hastanesi örneği). Yüksek Lisans Tezi. *Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Emeç, H. ve Kümbül Güler, B. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*. 21(2): 129-149.
- Epözdemir, H., (2014). Seri Evlilik Yapan Bireylerin İlk ve İkinci Evliliğini Yapmış Bireyler ile Nesne İlişkileri, Yansıtmacı Özdeşleşim, Savunma Mekanizmalarının Düzeyi, Psikolojik Belirtiler ve İlişki Doyumu Açısından Karşılaştırılması: Nesne İlişkileri Çift Terapisi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme. Doktora Tezi. *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Erbaş, S., (2015). Yeme tutumlarının nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde tartışılması. Doktora Tezi. *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejilerini Kullanma ile Yaşam Amaçlarını Belirleme Açısından İncelenmesi. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 24(1).
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler Öznel İyi Oluş Düzeylerini, Çevreyle İlişkiler Aracılığıyla Nasıl Artırırlar?. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(4).
- Eryılmaz, A., (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Geçtan, E.(2000). Psikanaliz ve Sonrası. (Dokuzuncu baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gülcan, A., (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Günaydın, G., Selçuk, E., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Ebeveyn ve arkadaşlara bağlanma envanteri kısa formu'nun psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*. 8(16):13-23.
- Gündaş, A., (2013). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri. Yüksek Lisans Tezi. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.

- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Güngör, D., (2000). Bağlanma stilleri ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında anababalık stillerinin rolü. Doktora Tezi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Güven, P., (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumunu ve yakın ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Hayali Emir, S., (2014). Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Stresle Başa Çıkma Biçimleri, Kendilik Algıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R., (1994). Bağlanma\*(Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve). *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-2.
- Işıklı, B., Kalyoncu, C. ve Arslantaş, D. (2007). Eskişehir Mahmudiye’de 35 yaş ve üzeri kişilerde yaşam kalitesi. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(3), 7-12.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 44(44).
- Karaçay, G., (2011). İşsiz bireylerde yaşam doyumunu: Eğitim, dini duygulanım ve sistemi meşrulaştırma bakımından bir inceleme. Yüksek Lisans Tezi. *Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Karahasanoğlu, G., (2016). Üniversite öğrencilerinde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin cinsiyet ve mevcut ilişki durumu bağlamında incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Kararımk, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B., ÖÇ, Ö. Y., Memik, N. Ç., Şişmanlar, Ş. G. ve Arslan, H. (2007). Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği Geçerlik-Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 155-162.
- Kasapoğlu, F., (2013). Üniversite öğrencilerinde iyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.

- Kavlak, O. ve Şirin, A., (2007). Anne babaya ait bağlanma ve hemşirenin rolü. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 23(2), 183-94.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2).
- Kılıç, E., (2017). Bağlanma biçimlerinin evlilik doyumu ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. *Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Kirişoğlu, Ş., (2016). Genç yetişkinlerin aile yapıları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Korkut, F. (2004). Önleme ve iyilik hali. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(15), 79-87.
- Köker, S., (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Kublay, D., (2013). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Malkoç, A., (2011). Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. *Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Morsünbül, Ü., (2005). Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3).
- Morsünbül, Ü. (2014). The association of internet addiction with attachment styles, personality traits, loneliness and life satisfaction İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Mortazavi, F., Mousavi, S. A., Chaman, R. ve Khosravi, A. (2015). Validation of the World Health Organization-5 Well-Being Index; assessment of maternal well-being and its associated factors. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 1-7.
- Odabaş, Ş., (2016). Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. *Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.

- Özbek, M., (2016). Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2013). İlk ergenlikte ana-babaya bağlanma, okula bağlanma ve yaşam doyumu. *İlköğretim Online, 12(3).*
- Özer, G., (2009). Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri. Yüksek Lisans Tezi. *Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Özkan, Ö. (2013). İnternet kullanımıyla ilgili değişkenlerin cinsiyet, kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.*
- Satıcı, S. A. ve Deniz, M. E. (2017). Mizahla Başa Çıkma ve İyi Hali: Psikolojik Sağlık ve İyimserliğin Aracılık Rolünün İncelenmesi. *İlköğretim Online, 16(3).*
- Saygın, Y., (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Seligman, M.E., Csikszentmihalyi, M., (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist. (55):5-14.*
- Shaver & Mikulincer, (2002). Dialogue on Adult Attachment: Diversity and Integration. *Attachment & Human Development, 4(2);243-257.*
- Shaver & Mikulincer, (2004). Attachment Theory and Research: Resurrection of the Psychodynamic Approach to Personality. *Journal of Research in Personality, 39:22-45.*
- Sığırcı, A., (2010). Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 14(44), 35-58.*
- Terzi, Ş., (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Doktora Tezi. *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Terzi, Ş. ve Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(31), 1-11.*

- Terzi, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: nitel bir çalışma. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 12(2).
- Tokgöz, Ö., (2017). Lise sınavlarına hazırlanan çocuklarda kaygı düzeyi, yaşam kalitesi ve ebeveyn tutumları açısından cinsiyetler arasındaki farkların incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Top, M. Ş., Özden, S. Y. ve Sevim, M. E. (2003). Psikiyatride yaşam kalitesi. *Düşünen Adam Dergisi*, 16(1), 20.
- Toprak, H., (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doymu. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Topuz, C., (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Turp, H.H., (2017). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öznel iyi oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Tuzgöl Dost, M., (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. Doktora Tezi. *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Türkdoğan, T., (2010). Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü. Yüksek Lisans Tezi. *Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2017). 2016 yaşam memnuniyeti araştırması haber bülteni. Ankara:TÜİK.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., Yoloğlu, R. (2001). “Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi”. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(2): 113-118.
- Yeşilyaprak, B., (2006). Eğitim Rehberlik Hizmetleri. Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Yeter, Ö., (2016). Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doymu ve kıskançlık ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde araştırma. Yüksek Lisans Tezi. *Beypazarı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. İstanbul: Bağlam Yayınları.



- Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma Teorisi ve Bağlanma Bozukluklarına Genel Bir Bakış. *Anadolu Kliniği*. 22(1).
- Yiğit, H., (2010). Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir*.
- Zerenoğlu, L., (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleriyle çocukluktaki örselenme yaşantıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.



## **EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**Ad Soyad:**

**Cinsiyet:**

**Yaş:**

**Bölüm:**

**Sınıf:**

**Genel olarak tüm yaşantınızı düşündüğünüzde kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?**

- a) Çok mutsuz**
- b) Mutsuz**
- c) Orta derecede mutlu**
- d) Oldukça mutlu**
- e) Çok mutlu**

## EK-2: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

<b>YDÖ</b>	<b>Hiç Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kısmen Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Kısmen Katılıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>
1.Hayatım birçok yönlerden idealimdekine yakın.							
2. Hayat şartlarım mükemmel.							
3. Hayatımdan memnunum.							
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.							
5.Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							

### EK-3: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7							
Hiç			Kararsızım/				Tamamen
Katılmıyorum			Fikrim yok				Katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeye çalışırım	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip dayanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseyemediklerinden ndişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide bulunduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terkedeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7

19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığından kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "ger.ek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip dayanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7